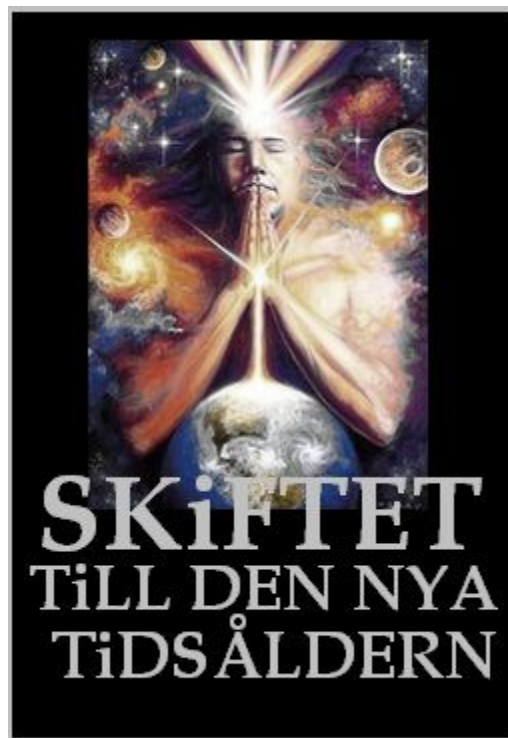


ANDLIG UTVECKLING

- Se den större helheten
- Bli medveten om de inre planen
- Att röra sig mot ett Högre medvetande



Innehåll

3.

Förord

4.

Se den större helheten

10.

Övning – Se den större helheten

12.

Bli medveten om de inre planen

18.

Övning – Bli medveten om de inre planen

20.

Att röra sig mot ett Högre medvetande

24.

Övning – att röra sig mot ett Högre medvetande

26.

Meditation – inre harmoni och balans

F Ö R O R D

Andlig utveckling lär Dig hur Du kan vara Ditt Högre Jag i Ditt dagliga liv, skapa en vision av Ditt högre syfte och manifestera det Du vill ha snabbt och lätt. Du kommer att lära Dig att arbeta med ljus för helande och växande, att upprätta kontakt med det Universella Sinnet och förhöjd kreativitet, och att länka upp dig till den Högre Viljan för att utföra Ditt högre syfte.

Andlig utveckling ger Dig verktyg Du behöver för att lyfta illusionens slöjor, se sanningen, expandera och dra samman tiden, förhöja Din vibration, uppnå högre tillstånd av medvetande, öppna Ditt hjärta och lära känna Dig själv på ett nytt, mer kärleksfullt sätt.

Andlig utveckling lär Dig hur Du kan skapa mer tillfredställande relationer med andra genom att använda Dig av färdigheter som att inte fastna i andra, använda Din vilja på rätt sätt, att vara transparent för andras energier och att kommunicera som Ditt Högre Jag. Du kommer att lära Dig att vara en källa till ljus och att växa genom att tjäna världen.

Detta kompendium erbjuder nästa steg i den andliga utvecklingen för Dig som vill veta mer om vem Du är, varför Du är här, och vad Du kommit hit för att göra. Du kan förena Dig med de högre energier som nu kommer in över jordeplanet och använda dem för att skapa det bästa liv åt Dig själv som Du någonsin kan föreställa Dig.

SE DEN STÖRRE HELHETEN; ATT TA EMOT UPPENBARELSER

Att se den större helheten handlar om att se allting i sitt större sammanhang, vilket gör det möjligt att förstå den viktiga meningen med saker och ting. Föreställ Dig att Du arbetar med ett pussel. Du lägger först alla bitar som hör till ett visst hörn och ser då att de bildar ett litet hus. Sedan arbetar Du kanske med ett helt annat område, och då är det ett träd som växer fram. De verkar inte höra ihop förrän senare, när Du arbetar på en annan del och ett landskap breder ut sig. Trädet och huset är fullkomliga i sig själva, men de är också delar av ett större mönster.

Du har kanske redan upptäckt att synbarligen oviktiga saker som Du lärt Dig, arbeten Du haft och saker Du upplevt, alla passar samman på ett sätt som Du inte uppfattade när Du var mitt uppe i dem. Det var först senare, när Du såg en större helhet som Du insåg vikten av vissa saker.

Ditt Högre Jag har en större plan för Ditt liv, och varje erfarenhet kommer att passa ihop och skapa ett värde för Dig på ett eller annat sätt, även om Du inte ännu vet hur.

När Du förenar Dig med den Högre Viljan, så kommer Du att lära Dig mer om det Högre perspektivet på Ditt liv och den roll Du kommer att spela i tillvarons större scenario. De som uppfattar detta Högre perspektiv kallas ofta "visionärer" eftersom de har en bredare vision än de flesta andra. Du kommer att bli en visionär när Du lär Dig att förstå det större perspektivet av det som sker inom mänskligheten. Du kommer att bli klarare över hur Du kan tjäna andra och på vilket sätt Du kan bidra.

Föreställ Dig att Du är omgiven av en tät dimma. Den är så tät, att det enda Du kan se är några träd alldeles nära Dig. Dimman börjar lätta och Du ser att Du befinner Dig på en kulle. Allt eftersom dimman lättar, så kan Du se flera kullar på avstånd, och snart har Du en fullkomlig bild av hela det område som omger Dig. Så här är det att se det större perspektivet; Du har en allt klarare utblick över världen så som den ser ut genom Ditt Högre Jags ögon. Med denna bredare vision, så kommer mycket av Din andliga utveckling att komma inifrån och vara självstyrd.

Jordeplaneten har kallats "kompakt" av vissa. Materiens täthet skapar en slöja av ovetskap, och när en människa väl har fötts här, även en högt utvecklad själ, så förlorar Hon sitt minne av vem Hon är. Du måste ofta agera som en "blind", med bara en vag medvetenhet om Dina syften och mål. Det här är en av anledningarna till att Vår dimension erbjuder en sådan utmaning – och så många möjligheter till utveckling.

Ditt Högre Jags kunskap och visdom kommer till Dig genom en serie uppenbarelser. Uppenbarelser är stunder när slöjorna lyfts undan och Du får en insikt, ett genombrott eller en ny förståelse.

När slöjorna dras undan så kommer Du att kunna se bortom denna verklighet och ta emot insikter om många saker som Du kanske aldrig ens har tänkt på tidigare.

När Din kontakt med Ditt Högre Jag blir starkare, så kommer Du att bli mer medveten om dess Högre visdom och perspektiv. Ovanliga tankar och frågor kan dyka upp. Du undrar kanske över, eller tar emot insikter om liv på andra planeter; Dina egna tidigare liv; verklighetens sammanfattning eller tid och rum. Du känner Dig kanske dragen till att utforska och lära Dig mer om saker och ting som Du aldrig tidigare varit intresserad av.

Stunder av Högre insikt drar undan slöjan från den tillfälliga ovetskapen och är ett tillstånd där Du har tillgång till Ditt Högre Jags kunskap. Det förser Dig med information om den Högre verklighet som Du är en del av, den Högre planen för mänskligheten och Ditt Högre syfte. Genom en serie uppenbarelser så lär Du Dig gradvis mer om Din väg, Ditt uppdrag och nästa steg i Din utveckling.

Under stunder av Högre insikt kommer Du att se varför saker och ting händer ur ett Högre och visare perspektiv. Du kommer att få en djupare förståelse för människor och händelser. Du kommer att upptäcka det ”varför” som döljer sig bakom det som syns på ytan. Varje stund av Högre insikt kommer att dra undan slöjorna mellan Din egen dimension och de Högre, och ge Dig fler pusselbitar till den större bilden.

När slöjorna lyfts undan, så kommer Du att få en utvidgad vision av Ditt liv och av Universum. Denna kunskap kommer att uppstå ur Högre sanningar som alltid har funnits, men som är okända för Dig tills Du är redo att öppna Dig för Ditt Högre Jags vidare, mer obegränsade perspektiv.

Andlig Utveckling kommer som en serie uppenbarelser

Din förståelse för det större perspektivet kommer att visa Dig Universums perfektion. Du kommer att förstå orsak och verkan. Du kommer att börja veta, djupt inombords, att allt Du gör är perfekt. Du inser kanske att känslor av obehag som Du upplever inför ett visst område för Dig mot något mål. Kanske inser Du att känslan av att vara ur balans och på fel väg är en del av att lära sig hur det känns att vara balanserad och på rätt väg.

Du kan få en insikt om att en fysisk åkomma eller sjukdom helt enkelt är Din kropps sätt att balansera sig själv och att den uppstått för att föra Dig till en Högre vibration, eller för att assistera Dig att uppnå en ny nivå av kärlek inför Dig själv. Att se den större helheten kommer att ge Dig den känsla av inre frid och självförtroende som uppstår ur vetskapen att Universum arbetar på ett perfekt sätt för att föra Ditt Högre goda till Dig.

Du kan öka Din förmåga att se den större helheten och uppleva stunder av Högre insikt genom att ställa Dig själv frågor som: ”Varför är Jag här?”, ”Vad har Jag kommit hit för att göra?”. Använd Din föreställningsförmåga för att ställa frågor som ger Dig insikter om Universums natur. Tänk ut frågor som inbjuder till svar som ger Dig en större bild. Ställ frågor som: ”Var kommer Jag ifrån?”, ”Vad händer med Mig efter döden?”, ”Är det här den enda planeten där det finns liv?”, ”Reser och lever Jag i andra dimensioner?”, ”Har Jag levt tidigare, i andra liv?”.

När Du utvecklas andligen, så kommer Du att förstå syftet med Ditt liv

Tänk på de aktiviteter som finns i Ditt liv just nu. Ställ frågor som: ”Vilken är den Högre meningen med denna aktivitet?”, ”Hur passar den in i den större helheten i Mitt liv?”, ”På vilket sätt skapar Jag mer ljus i världen?”. När Du ställer dessa frågor, så kommer Du att lära Dig mer om hur det Du gör nu hänger ihop med Ditt livssyfte. Du får kanske insikter om hur allt det Du gjort tidigare hänger ihop med det Du gör nu.

Du kan få mycket information om det särskilda syftet med Ditt liv och hur Du kan utföra det, helt enkelt genom att be om denna information. Du är här av många anledningar. Det finns många lärdomar att ta till sig, Högre egenskaper att utveckla och ett särskilt bidrag som Du har kommit för att ge till mänskligheten.

Meditationen i slutet av detta kapitel är en resa till det stora biblioteket, där Akasha-krönikorna som innehåller all information som Din och alla andras själar finns. Akasha-krönikorna innehåller information från alla Dina tidigare liv.

Stunder av Högre insikt kommer ofta när Du är i ett avslappnat tillstånd. Thomas Edison fick många av sina bästa idéer när Han tog sina små ”tupplurar” under dagen, då Hans kropp slappnade av och Han stängde av sitt normala medvetande. Under många år ställde Albert Einstein frågor om tid och rum, som ledde till Hans upptäckt av relativitetsteorin. Hans genombrott kom i en dröm där Han såg sig själv ridande på en ljusstråle till Universum ände; det sätt på vilket ljuset färdades gav Honom det genombrottet Han hade väntat på.

Högre insikter och uppenbarelser kan komma under stunder av eftertanke, meditation, under en promenad och till och med i duschen. Stunder av Högre insikt är kreativa genombrott som ger Dig nya insikter om verkligheten, nya visioner av vad som är möjligt och en större förståelse av det som sker i Ditt liv.

Högre insikter kan vara enkla eller komplexa. De för ofta med sig en särskild känsla; vissa upplever en slags pirrande gåshud, andra har andra sorters fysiska upplevelser. Ibland upplever Du ingenting fysiskt, men känner ett mentalt ”klick”, som om någonting just fallit på plats. Du kan ta emot Högre insikter på många olika sätt – direkt in i Ditt sinne som en ny tanke, genom kanalisering, genom att läsa en bok eller något Du hör.

En kvinna ville veta mer om varför Hon fanns och varför Hon hade valt just sina föräldrar. En dag medan Hon satt och lyssnade till musik så fick Hon meddelandet: ”Du kom hit för att utveckla ett öppet hjärta. Du valde att uppleva alla de omständigheter som stängde Ditt hjärta i det förflutna, i andra liv. Du valde föräldrar som inte visste hur de skulle ge Dig kärlek, ofta kritiserade Dig, saknade tid att vara tillsammans med Dig och handlade på ett sätt som Du i andra liv hade avvisat och ansett vara omöjligt att älska. Men eftersom de var Dina föräldrar och Du var deras barn, så fann Du trots allt förmågan i Ditt hjärta att älska dem. Du växte andligen genom att lära Dig att älska beteenden som Du tidigare avvisat som omöjliga att älska”.

Stunder av Högre insikt utmanar dig att tro på de idéer Du tar emot, i stället för att tänka att Du hittat på dem. När Du når en viss nivå av andlig utveckling, så kommer Du att ta emot mycket information genom tanken och Dina inre sinnen.

Vårda Din förmåga att ta emot Högre insikt och uppenbarelser genom att tro på dem. När en idé som är ny eller annorlunda kommer in i Ditt sinne, så kan Du tänka på den som en liten planta som just börjat sträcka sig ovanför jorden. Den kommer att växa sig starkare om Du säger till Dig själv: ”Den här idén är kanske möjlig att förverkliga. Den är kanske sann, Universum fungerar kanske på det här sättet”. Du kan se Dig själv som en trädgårdsmästare för nya idéer, som vårdar dem och uppmuntrar dem att utvecklas.

Lär Dig att lita på de insikter Du tar emot

När en Högre insikt först kommer, så är den kanske inte helt färdig. Du får kanske en glimt av någonting och känner att Din förståelse av den strax är utom räckhåll. Högre insikt visar sig oftast först som formlösa, fragmenterade tankar. Låt de nya idéerna flöda igenom Dig utan att försöka förstå dem eller göra dem perfekta vid första försöket. Lek med Dina insikter. Du kommer att förstå mer om dem allt eftersom Du gradvis tar emot allt fler insikter som fogas samman till en fullkomlig bild.

Vissa idéer kommer kanske till Dig genom en plötslig känsla av stark upphetsning, och visar Dig nya sätt att leva Ditt liv. Först ser Du kanske inte hur Du ska genomföra dem, men när Du leker med idéerna så visar sig kanske ett sätt som gör att Du kan ta Dig därifrån Du är nu till den plats där Du vill vara. Trots att det är viktigt att du handlar i enlighet med Dina insikter, så kommer Du att vilja vänta tills Dina idéer är tillräckligt mogna, så att Du kan genomföra dem med framgång. När Du tänker på dessa idéer så mognar de alltmer. Du börjar dra till Dig de omständigheter, sammanträffanden och människor, som kommer att göra det möjligt för dig att föra in dem i Ditt liv.

Du känner kanske som om Du har varit ute på ett korståg och letat efter ett svar och meningsfullhet. Du önskar kanske att Du kunde få allt avslöjat för dig på en gång.

Det är viktigt för Dig att Du tar emot Högre insikter i en hastighet som är bekväm för Dig, för om information avslöjas alltför snart eller alltför snabbt, så kan det skapa förvirring eller kräva att Du förändrar Din nuvarande föreställningsvärld på ett alltför drastiskt sätt för att det ska vara meningsfullt. Lita på att Du tar emot just så mycket förståelse av den större verkligheten som Du kan hantera just nu.

Om Du tar emot alltför mycket information på en gång, kan det hända att Du avvisar den. Kanske kommer Du ihåg en idé som Du nu anser normal, men som Du en gång avvisade för att den kändes alltför ovanlig. Varje gång Du tar emot en Högre insikt, så behöver den tid att infogas i Din existerande föreställningsvärld och nuvarande förståelse. Vissa Högre insikter utmanar Dig att acceptera nya bilder av verkligheten och se Ditt liv på ett annorlunda sätt. För att ta emot fler insikter, börja med att bli så flexibel och öppen för nya idéer som möjligt.

Det är viktigt att Du använder Dina insikter för att få Ditt liv att fungera bättre

När Högre insikter och starka uppenbarelser först kommer till Dig, så kan de föra med sig en känsla av frigörelse, upphetsning och glädje. Denna Höga, stimulerande känsla kan följas av en period när glöden falnar. Då är det Din uppgift att fullfölja Dina insikter och passa in dem i Ditt liv.

Du tar kanske emot en serie av Högre insikt som rör Ditt livsarbete och känner att Du behöver välja ny inriktning på Din karriär. Du beslutar Dig kanske för att du behöver omvärdera Ditt nuvarande arbete och kanske agera på ett nytt sätt. Du har kanske många spännande idéer om hur Din nya väg kommer att skapa goda saker för Dig och andra, och känner stark entusiasm inför att handla i enlighet med Dina insikter.

Efter den inledande upphetsningen över Din nya karriärväg, så kommer Du att behöva genomföra allt som indikeras, vad det än är. Det är inte tillräckligt att bara ta emot Högre nivåer av personlig utveckling och personligt uttryck när Du sätter dem i verket. När Du ska förverkliga Dina insikter, kan det komma att krävas av Dig att Du gör nya saker, lär Dig nya färdigheter, tar risker och ger Dig ut i det okända. Att förverkliga denna nya väg kommer att utmana Dig att utvidga Din potential, vara kreativ och tänka nya sätt, för detta ligger i processens natur.

Lär Dig agera i enlighet med Dina insikter och idéer när de kommer att visa Dig hur Du kan leva ett bättre liv. Den process i vilken Du förverkligar Dina insikter ger upphov till andlig utveckling; att bemästra processen är lika viktigt som att uppnå sina mål. Människor som inte agerar får inte tillgång till de fördelar som det var meningen att deras Högre insikter skulle föra med sig. När Du sätter dina insikter i verket, så ger de Dig färdigheter som du behöver för att skapa ett bättre liv, uppleva ett större överflöd och känna Dig mer levande.

Vänd Dig inte till andra för att få bekräftelse, för Du kommer att få idéer som är nya och strax bortom masstankens sfärer.

Vid någon tidpunkt kan det hända att alla Du känner kommer att applådera Dig och berömma Dig för Din fantastiska idé, men vänta inte på detta stöd för att tro på och agera i enlighet med dina idéer. Utveckla modet att tro på dig själv och Dina åsikter. Gör saker på det sätt som Du anser bäst, inte som andra talar om för Dig.

Har Du haft några insikter nyligen om något område av Ditt liv där du behöver handla? Fråga Dig själv vilket steg, även om det är enkelt, som Du skulle kunna göra för att få den här insikten att börja arbeta för Dig. När Högre insikter kombineras med handling, så skapar de kraftfulla resultat. Idéer är på egen hand inte tillräckligt för att skapa framgång i den här världen; Du behöver lita på Dina idéer, tillämpa dem och vara ihärdig när det gäller att genomföra dem.

Livet blir lättare när det större perspektivet för Ditt liv och meningen med Universum blir kända för dig. Du har en vägledande vision. När Du förstår det större perspektivet, så kan Du göra mycket på kort tid, för Du kommer att veta vad du behöver göra som skapar det bästa resultatet. Du kommer att veta var Din energi och Din tid kan göra mesta möjliga goda. Att förstå det större perspektivet kommer att göra dagliga, praktiska saker Du gör mer glädjrika, för de kommer att kännas mer meningsfulla för Dig när Du vet hur de bidrar till den större helheten i Ditt liv.

Övning - Se den större helheten

Meditation

Syftet med den här meditationen är att göra en rea till Akashakrönikorna för att lära dig mer om Dig själv, inklusive varför Du har valt att leva detta liv, vilket Ditt Högre syfte är, vilka lärdomar Du har kommit hit för att inhämta, och mer om Ditt tjänande av mänskligheten.

Steg:

Försätt Dig i det tillstånd där Du är Ditt Högre Jag.

- 1. Kalla ljus till dig och föreställ dig att en kokong av ljus byggs upp runt omkring Dig. Gör ljuset vackert och ändra ljuskokongen till den storlek som känns rätt. Du kan föreställa Dig denna kokong som en bubbla som Du kan resa i. Föreställ Dig att Du lyfter högre och högre, tills Du är i det stora biblioteket.**
2. Du står framför det stora biblioteket. Hur ser det ut? När Du är redo, gå in i biblioteket och se Dig omkring. Du ser rad efter rad med böcker, som representerar information om Dina och andras olika liv.
- 3. Du möts av en mycket högt utvecklad varelse, som varmt hälsar Dig. Tala mentalt om för den här varelsen att Du vill se informationen om dina olika liv. I samma stund som Du gör denna förfrågan, så befinner Du Dig framför Ditt Högre Jags böcker, för i de Högre dimensionerna så upplever Du en sak i samma stund som Du tänker på det.**
4. Dessa Böcker innehåller information om alla Dina olika livs mål, syften och bidrag till mänskligheten. Ta fram den bok som innehåller informationen om det här livet. Hur ser den ut? När Du är redo, öppna boken och titta på första sidan. På första sidan står en kommentar om essensen av Ditt livsarbete och om det bidrag som Du har kommit för att ge i detta liv. Vad står det?
- 5. Vänd blad till nästa sida. Här kommer Du att finna mer om Ditt livsarbete och om det bidrag som du har kommit hit för att ge. Föreställ Dig vad som står där.**
6. När Du vänder blad till nästa sida, så finner Du de egenskaper som Du arbetar på i detta liv – kanske är det kärlek, mod, tillit och medkänsla. Vilka är de egenskaper som Du just nu arbetar på att utveckla mer fullständigt?

7. Om det finns något annat som Du vill läsa, gör det. Vilka är några av de viktigaste händelser i Ditt liv som registrerats? Vad är det allra viktigaste som Du arbetar på just nu, ur Ditt Högre Jags perspektiv?

8. När Du är redo att ge Dig av, föreställ dig att du befinner Dig utanför det stora biblioteket igen. Skapa ljus omkring Dig själv och låt Din ljusbubbla föra Dig tillbaka till den plats där du befinner Dig just nu. Om Du vill ha mer information om Ditt liv så kan Du återvända till biblioteket när helst Du vill.

B L i M E D V E T E N O M D E i N R E P L A N E N

Det finns andra verkligheter som existerar parallellt med den verklighet som Du kan se, röra och höra med dina fysiska sinnen. Dessa är de Högre dimensioner som Ditt Högre Jag lever i. Dessa verkligheter är mycket verkliga; Ditt Högre Jag, andra människors Högre Jag och många högtstående varelser lever där.

De dimensioner där Ditt Högre Jag normalt existerar är uppbyggda av vibrationer som existerar på en Högre frekvens är i Vår fysiska värld. Allt i Vår värld har en vibration – atomerna i Din kropp, Ditt hem och den mat du äter. Det som gör materien solid och verklig för Dig är relationen mellan dess vibrationshastighet och Din egen.

De Högre dimensionerna är delvis åtskilda från Din värld genom sin vibrationshastighet; tillvaron där är uppbyggd av snabbare, mjukare, och Högre vibrationer. När Du utvecklas andligen så ökar Din vibrationshastighet, och Ditt Högre Jags dimensioner blir lättare att lära känna och mer verkliga för Dig. Eftersom dessa verkligheter är möjliga att uppleva genom Din inre värld av tankar, Din föreställningsvärld och Dina inre sinnen, så kommer kallar Vi dem verklighetens ”inre plan”.

Det finns en andlig gemenskap av många Högt utvecklade andliga varelser som arbetar tillsammans på de inre planen

När du blir samstämd med Ditt Högre Jag, så blir Du också medveten om de dimensioner där Ditt Högre Jag existerar. Du kan medvetet förena Dig med denna Högre gemenskap av varelser som Ditt Högre Jag redan är en del av.

En del av syftet med de Högre varelsernas gemenskap är att arbeta tillsammans med det Universella Sinnet och Högre Viljan för att stödja allt liv i sin utveckling. De arbetar kontinuerligt med att assistera människor i deras uppvaknande, och de arbetar med den Högre Viljan för att sända ut andliga energier. De hjälper till att göra resan lättare för alla som vill utvecklas, tjäna andra eller som ber om hjälp. Du kan bli mer medveten om det arbete som pågår i de Högre dimensionerna för att genomföra utvecklingsplanen. Med denna medvetenhet så kommer det att bli ännu lättare för Dig att lära känna och utföra Ditt eget, Högre syfte.

Vissa av dessa varelser fungerar som guider och arbetar intensivt med en särskild person, förutom att de också hjälper till på andra sätt. Andra varelser bidrar på olika sätt för att stödja alla som är öppna för, och ber om hjälp. Om Du visste hur mycket kärlek det finns för Dig i de Högre dimensionerna så skulle Du aldrig mer känna Dig ensam eller orolig.

I det Högre sfärerna finns ingen känsla av att vara avskild från varandra och helheten. Alla varelser bidrar där de kan skapa mesta möjliga goda, precis som Vi människor arbetar tillsammans för att skapa viktiga saker i Vår verklighet. Ibland kommer Ditt Högre Jag att arbeta tillsammans med Dig andra gånger kommer Ditt Högre Jag att arbeta tillsammans med Högt utvecklade, andliga guider för att stärka och stödja Dig i Ditt livsarbete och Din andliga utveckling.

I de Högre dimensionerna finns ingen kritik, bara ömsesidig respekt och kärleksfulla ord. Här finns vänlighet, ödmjukhet och ett fokus på det arbete som ska göras. Alla varelser håller ett högt fokus för varandra och sänder varandra villkorlös kärlek. Det finns ingen tanke på den enstaka individen, som inte också inkluderar andras välmående.

Om någon arbetar på ett projekt, så ligger detta i allas intresse. Det finns ingen känsla av att någon ska genomföra det helt på egen hand. Det finns aldrig någon tanke på brist eller konkurrens; allt betraktas som en del av det gudomliga och Universums perfekta ordning. Det är en samverkande grupp och alla som vill stå till tjänst kan vara med. Det finns fortfarande en känsla av individualitet i de dimensioner där ditt Högre jag lever, men individen är förenad med alla varelser på ett mycket mer genomgripande sätt än i Vår verklighet.

Din kontakt med dessa Högre dimensioner kommer genom Dina Högre center för telepati. De flesta av Oss tar emot telepatiska budskap genom Våra känslomässiga centra. Du upplever detta när Du är tillsammans med andra och ”plockar upp” deras känslor. En aspekt av att utvecklas andligen är att Du lär Dig att bli transparent för andras känslomässiga budskap, och att Du öppnar Dina Högre telepatiska centra för att ta emot vägledning från ditt Högre Jag.

Dina Högre telepatiska centra är mentala och intuitiva; genom dessa centra tar Du emot klar mental vägledning eller en intuitiv känsla av vad Du ska göra. Du öppnar automatiskt Dina Högre, telepatiska centra när Du är samstämd med Ditt Högre Jag, samt lyssnar till och följer dess vägledning.

Du kan använda Dina Högre, telepatiska centra för att sända budskap till andras Högre Jag, eller för att bli uppmärksam på den själsliga medvetandenivån hos andra livsformer – som växter, djur och mineraler. Genom Högre telepati så kan du bli medveten om de många, Högt utvecklade varelser som tjänar mänskligheten, Din egen personliga guide och Ditt Högre Jags dimensioner.

Du kan upprätta kontakt med vilken som helst av dessa Högt utvecklade varelser genom att föreställa Dig att Du gör det. Om Du arbetar på ett projekt, be om extra vägledning och hjälp med det. Föreställ Dig hur ljus sänds till Dig, till Ditt arbete eller till Dina närstående. Du är inte ensam; det finns mycket hjälp, stöd och kraft tillgänglig för Dig och Ditt arbete för världen när Du upprättar en kontakt med denna Högre gemenskap.

Du kan arbeta med de inre planen genom att ta emot vägledning inifrån snarare än utifrån

När Du lever som Ditt Högre Jag så kommer vägledning och information komma inifrån, snarare än utifrån. Du tar emot vägledning från ditt Högre Jag i Dina Högre, telepatiska centra. Denna vägledning sänds till Dig genom Din föreställningsförmåga och tanke. Eftersom Din kontakt med de Högre dimensionerna kommer inifrån, så ska Du vara uppmärksam på Dina tankar, Dina inre sinnen och Din föreställningsförmåga.

Meditation är ett kraftfullt redskap för att bli medveten om dessa Högre dimensioner och vägledningen från Ditt Högre Jag.

Meditation gör det möjligt för dig att tysta Dina vardagliga tankar och lyssna till Ditt Högre Jag.

Meditationen gör det möjligt för Dig att bli mer uppmärksam på din inre verklighet av bilder och känslor. När Du mediterar så ökar Du Din vibration och frekvens, och Ditt Högre Jags dimensioner blir lättare för Dig att lära känna.

Meditation ökar Din känslighet för idéer, koncept och bilder från de Högre sfärerna och från Ditt Högre Jag.

Meditation kan vara ett tillstånd av avspänning, observation och koncentration.

Meditation kan anta många former – från att tysta Dina tankar till att hjälpa Dig att koncentrera på ett projekt.

Meditation är en inre, återspeglade inställning, eller en stunds koncentrerad tanke. Du mediterar när Du är fokuserad och tänker på hur Du ska kunna assistera andra eller när Du är involverad i att förverkliga syftet med Ditt liv.

Meditation kan vara att Du sänder ljus och kärlek till andra, eller att Du sitter i lugn och ro och tystar Ditt sinne. Allt som gör det möjligt för Dig att slappna av, koncentrera Dig eller tysta Ditt sinne – att gå långa promenader i skogen, att lyssna till musik eller sitta i lugn och ro och fundera på saker och ting etablerar en kontakt med Ditt Högre Jag och de Högre dimensionerna.

Du kan öka Din förmåga att etablera kontakt med de Högre dimensionerna genom att lära Dig att slappna av, fokusera och koncentrera Dig. Du behöver ingen formell meditationsteknik för att göra detta; Du kan lära Dig meditera genom att öva Dig under Dina dagliga sysslor. På samma sätt kan Du öva Dig att tysta den normala strömmen av tankar under Dina dagliga aktiviteter och uppnå ett tillstånd av meditation även när Du är aktiv.

När Du förenar Dig med Ditt Högre Jag så kommer Du att ha ett stadigt, andligt fokus som kommer att göra det möjligt för Dig att vara i permanent kontakt med de Högre dimensionerna, som därmed blir Din primära meditationsteknik; eftersom Du kommer att befinna Dig i ett tillstånd av meditation – aktivt mottagande, inre lyssnande och fokuserad medvetenhet – oavsett vad Du gör.

Du kan uppleva energi i kristaller och andra livsformer, som till exempel växter och djur

Som Ditt Högre Jag så står Du i kontakt med det själsliga medvetandet hos alla livsformer genom de inre planen. Du kan lära Dig att medvetet etablera en kontakt på själsviv hos mineraler, växter och djur genom att använda Dig av Din föreställningsförmåga och Din förmåga till Högre telepati.

När Du blir medveten om Din inre värld så kommer Du att inse hur djupt Du är förenad med andra livsformer, och förstå deras medvetande. Du kommer fortfarande att bibehålla Din individualitet och känsla av det egna jaget. Att uppleva förening och enhet innebär att ha förmågan att uppleva livet utifrån vilket perspektiv som helst, vad eller vem Du än fokuserar på. Du kommer att uppnå medkänsla, visdom och en djupare förståelse av Dig själv när Du lär Dig hur Du kan se livet genom andra livsformers ”ögon”.

Du kan använda Dig av Din föreställningsförmåga för att kontakta andra livsformer. Nästa gång Du sitter nära ett träd, sitt stilla vid det och föreställ Dig att Du är detta träd. När Du föreställer Dig att Du är träd, så tona in på de andra växterna så som du tänker Dig att de skulle framstå för trädet. Hur upplever trädet dag och natt, hur upplever det värme och kyla? Hur upplever trädet Dig? När Du gör detta, så kan det hända att Du upplever subtila känslor, intryck och bilder som går bortom Din förmåga att klä saker och ting i ord.

Detta är början till en förmåga att bli ett med allt liv och uppleva denna aspekt av Ditt Högre Jags medvetande. Du kan plocka upp bilder från trädet och uppleva dess verklighet till en viss grad, eftersom Du och trädet är förenade på en djupare nivå. Med Din tanke och föreställningsförmåga så kan Du bli av med, och uppnå en större förståelse för medvetandet hos en klippa, ett träd, en växt eller vilket djur som helst som Du väljer att tona in på. Oroa Dig inte om det känns som om Du hittar på alltihop. Lita på de intryck Du tar emot.

Du kan öppna Dig för kristalls medvetande. I denna tid så känner sig många av Oss dragna till mineralriket, och då särskilt till kristallerna. Detta beror på att deras molekylära mönster, som är kristalliskt till sin natur, ökar Vår förmåga att tona in på andra dimensioner genom verklighetens inre plan. De inre planen består av ett rutnät av ljus som mycket liknar kristalliska strukturer. Att ha kristaller i närheten kan förhöja Din förmåga att överföra energi telepatiskt och att arbeta på de inre planen och i Högre dimensioner.

Du kan sända och ta emot telepatiska budskap genom de inre planen

Du kan bidra till världsfreden eller hjälpa andra telepatiskt genom att sända ljus till dem eller till hela mänskligheten genom de inre planen. När Du gör detta, så ökar Du mängden ljus i världen, lika mycket genom vilken fysisk behandling som helst.

Du kan föreställa Dig de inre planen som ett vidsträckt rutnät, som utgörs av ett mycket välordnat, fint nätverk av ljus. Budskap kan färdas längs detta rutnät från Ditt Högre Jag till andras Högre Jag.

Du kan sända telepatiska budskap till människor som Du känner. Budskap som skickas från Ditt Högre Jag till andras Högre Jag kommer att ge resultat. Tänk på någon som du skulle vilja kommunicera med. Slappna av, och tänk Dig ett fint nätverk av ljus omkring Dig som sträcker sig rakt uppåt. Föreställ Dig sedan att en stråle av ljus går ut från Ditt hjärta till den andres hjärta. Tala mentalt om för personen att Du älskar och accepterar Honom eller Henne exakt så som Han eller Hon är. Uttryck andra kärleksfulla budskap som Du vill sända.

En man gjorde detta med sin fru när de hade en konflikt om ett av sina barn. Han upplevde att Hon var alltför eftergiven, och Hon upplevde att Han var alltför hård. De hade nått till en återvändsgränd, där ingen av dem var villig att ge med sig. Det gick till och med så långt att de inte kunde tala med varandra. Mannen sände då sin fru ett telepatiskt budskap genom de inre planen från sitt Högre Jag, där Han talade om för Henne att Han älskade Henne och ville skapa fred emellan dem. Strax efter att Han sänt sitt budskap, kom han fru till Honom för att säga att Hon var öppen för en ny lösning, och de kom fram till en ömsesidigt acceptabel kompromiss.

I dessa tider av planetär förändring så förändras människor snabbt och nya former, idéer och information översvämmar planeten. Om Du försöker finna stabilitet i den yttre världen så kan det hända att Du känner Dig förvirrad och osäker. När Du går in i Dig själv och kontaktar de Högre dimensionerna och Ditt Högre Jag, så kommer Du att finna kärlek, stabilitet och frid. En konstant utsändning av frid, framgång, andligt fokus, och andra uttryck för ljus finns tillgänglig. Allt Du behöver göra är att stanna upp och föreställa Dig att Du tonar in på denna utsändning och sedan tar emot den.

Det finns inte bara Högt utvecklade varelser på de inre planen, det finns också många vackra platser här. Det finns till exempel platser där de rena tonerna av kärlek, medkänsla, mod och andra egenskaper existerar. Varje plats håller en konstant ton, som till exempel glädje, och sänder ut den genom många dimensioner. Dessa platser är sammansatta av energi, ljud, ljus och vibrationer.

Du kan resa till dem mentalt och absorbera de egenskaper som de sänder ut. Dessa platser fungerar som referenspunkter för den rena vibrationen av ljuset den känslotonen genom många universa. När Du vill uppleva mer av någon av dessa känslotoner så kan Du resa till en av platserna och absorbera mer av den egenskap Du längtar efter.

Ibland kan det hända att Du upplever en överväldigande lust att ta en paus, åtföljd av en känsla av energi eller kraft som strömmar igenom Dig. Dessa är stunder då Ditt Högre Jag är engagerat i kraftfullt världsarbete, och hjälper till genom att sända ljus och energi på de inre planer. Svara genom att stanna upp och låta denna Höga vibration av energi strömma genom Dig. När den gör det, så kommer Din strålgång att bli ännu starkare och klarare.

När Du öppnar Din medvetenhet för de inre planer, så kommer Du att bli allt mer känslig för telepatiska intryck från de Högre sfärerna och från Ditt Högre Jag. Du kommer att erhålla en allt starkare förmåga att assistera människor telepatiskt, liksom en starkare förmåga att ta emot vägledning och hjälp för Din egen skull.

Du kommer att spela en större roll i genomförandet av den Högre Viljan och Du kommer att bli mer medveten om den större planen för mänsklighetens utveckling. Du kommer att vara en Högt värderad medlem av de Högre gemenskaper som hjälper hela mänskligheten och allt liv att nå sin Högsta potential, och Du kommer att få mycket stöd och kärlek till hjälp för Din andliga utveckling och Ditt livsarbete.

Övning – Bli medveten om de inre planen

Meditation

Syftet med denna meditation är att öppna Dina Högre telepatiska centra och att möta den Högre gemenskap av varelser som arbetar tillsammans på de inre planen för att assistera alla som nu vaknar upp och som ber om hjälp.

Steg:

Om Du vill, så kan Du ha en kristall i närheten som Du kan hålla i handen.

- 1. Kalla ljus till dig och föreställ Dig att Du har ljus överallt omkring Dig. Föreställ Dig att Du befinner Dig i en bubbla av ljus och att den bär Dig till ett tempel där det finns många Högt utvecklade varelser. Dessa Högt utvecklade varelser arbetar tillsammans för att lyfta mänsklighetens vibrationer och assistera alla människor till att förena sig med sina Högre Jag. De sänder ut frid, kärlek och andligt uppvaknande.**
2. Känn den frid, kärlek och glädje som finns överallt omkring Dig när Du anländer till templet. Lägg märke till hur vackert templet och dess omgivning är. Lyssna till naturens ljus och den vackra undertonssången som ljuder här.
- 3. Ditt Högre Jag kommer fram till Dig. Känn den villkorlösa kärlek, frid och stillhet som strålar ut till Dig från Ditt Högre Jag. När Ditt Högre Jag står framför Dig, så rör vid Ditt kronchakra på toppen av Ditt huvud, för att hjälpa Dig att vakna andligen. Ditt Högre Jag vidrör sedan mjukt Ditt tredje öga, som är beläget mitt på pannan mellan ögonen. Detta öppnar Din inre vision ännu mer och samstämmer bägge dessa centra med Ditt Högre Jags vibrationer.**
4. Ditt Högre Jag leder Dig nu fram till en vacker gårdsplan där många, högt utvecklade varelser sitter i en cirkel. De sänder frid, kärlek och glädje, en utsändning som är tillgänglig för alla som vill lyssna. Du och Ditt Högre Jag är inbjudna att vara med i denna cirkel och sitta i dess centrum. När Du sitter där, så tona in Dig på deras utsändning. Känn kärlek och glädje som strömmar igenom Dig. Varje gång Du vill känna Dig upplyft så behöver Du bara föreställa Dig hur Du sitter i denna cirkel och tar emot denna utsändning av frid, kärlek och glädje.
- 5. Känn det varma välkomnande som sänds till Dig och den glädje som alla upplever inför Ditt inträde i denna Högre gemenskap. Alla sänder Dig sin kärlek och sitt stöd för Ditt arbete och Din andliga utveckling. Sola Dig en stund i all den kärlek och allt det ljus som sänds till Dig.**

6. Tre mycket Högt utvecklade och kraftfulla varelser kommer fram och ställer sig runt Dig och Ditt Högre Jag, i en triangel. De håller Dig i sitt ljus, och ger Dig kraft och kärlek. Känn hur älskad Du är. Många fler varelser kommer fram och de ställer sig runt Dig i allt fler trianglar. I detta ljus, känn hur Du smälter samman igen med Ditt Högre Jag. Du är nu Ditt Högre Jag.

7. Dessa varelser samlas nu i en större cirkel, och Du är inbjuden att förena Dig med dem för att sända ljus till växternas rike. När Du sänder ljus, fråga mentalt växtriket om det finns någonting som Du kan göra just nu för att assistera det, och fråga också hur växtriket skulle kunna assistera Dig i Din utveckling. När Du är färdig, föreställ Dig att Du gör samma sak med djurriket.

8. Du kommer nu att förena Dig med alla dessa varelser för att sända ljus och kärlek till mineralriket och till jorden själv. Om Du vill kan Du hålla Din kristall i handen och föreställa Dig hur ljus flödar igenom den till Jorden. Känn Din kärlek till Jorden och Din kontakt med den. Fråga hur Du skulle kunna assistera Jorden just nu, och hur Du skulle kunna stärka Din kontakt med Jorden för Din egen utveckling.

9. När Du är redo att ge Dig av, tacka dessa varelser för deras ljus. Låt Din ljusbubbla bära Dig tillbaka till det rum där Du befinner Dig. Känn den förstärkta kontakt Du nu har med den Högre gemenskapen av varelser, med växt-, djur och mineralriket, och med Jorden själv.

ATT RÖRA SIG MOT ETT HÖGRE MEDVETANDE

I den process som det innebär att bli sitt Högre Jag, så kommer Du att uppleva många tillstånd av Högre medvetande. Dessa tillstånd kommer att uppstå naturligt i takt med att Din observationsförmåga, Din uppmärksamhet och medvetenhet ökar.

Tillstånden av Högre medvetande kommer från Din allt större samstämmighet med de Högre dimensionerna och genom Din växande förmåga att existera i fler dimensioner än bara Din jordiska verklighet. De uppstår när Du blir allt mer flödande, när Du tror att allting är möjligt och öppnar Ditt sinne för att utforska det okända.

När Du blir Ditt Högre Jag, så kan Du komma att uppleva att Dina psykiska och telepatiska förmågor ökar. Du kan också uppleva clairvoyant seende och minnen från tidigare liv. Det är inte nödvändigt att utveckla dessa förmågor för att växa andligen, men de kan vara en del av Din utveckling. Du kan utveckla dem medvetet, eller så uppstår de naturligt i takt med att Du utvecklas.

Du kan aktivt utveckla förmågan att uppnå Högre medvetandetillstånd genom att öka Din medvetenhet. Allt Du gör sker på fler nivåer än Du normalt är uppmärksam på. Det är mycket mer som pågår omkring Dig än Du normalt är medveten om. När Du blir mer observant och uppmärksam, så kommer Du att lägga märke till de subtila energier som finns överallt omkring Dig; de är alltid närvarande och Du kan arbeta med dem för att förändra Din verklighet.

Hur många nivåer kan man vara medveten om samtidigt? Kan Du vara uppmärksam på Din andning, Din hållning, Dina tankar och känslor, muskelrörelser, ljud som finns i rummet, hur Dina kläder känns mot kroppen och lukter i rummet, allt på en gång? Hur långt ut i rummet sträcker sig Din energi från kroppen? Upplev rikedom i Din förmåga att uppfatta subtila energier.

När Du blir mer medveten, så för Du in Ditt Högre Jags medvetande in på områden som tidigare var omedvetna. Du upplever kanske livliga drömmar, eller drömmar ger Dig meddelanden eller vägledning om Ditt liv. När Din medvetenhet ökar, så kan det hända att Du blir medveten om andra liv som Du har levt, till exempel parallella eller tidigare liv. Minnen från tidigare liv kan börja komma upp till ytan. Du fattar kanske tycke för en människa första gången Du möter Honom eller Henne, och får känslan av att Du har mött personen tidigare. Du kommer kanske till en ny plats, och tycker att det känns som om Du varit där tidigare.

När Du blir Ditt Högre Jag, så kan det hända att Du blir mer medveten om Dina psykiska förmågor. Du upptäcker kanske att Du vet saker och ting, utan att veta hur Du vet dem. Kanske vet Du vad någon tänker säga innan Han eller Hon har sagt det, eller att Du till och med avslutar meningar åt dem.

Du kan få en känsla av att någonting ska hända, och så händer det. Du kanske tänker på någon, för att strax efteråt stöta på den personen, eller så blir Du uppringd av Honom eller Henne. Kanske får Du plötsligt information om någon som Du inte känner, för att senare upptäcka att informationen stämde. Trots att denna information alltid finns tillgänglig för Dig, så blir den lättare att lägga märke till allt eftersom Du utvecklas och uppnår Ditt Högre Jags medvetandetillstånd. Denna medvetenhet gör det möjligt för Dig att bli mer medveten om Dina tankar och om allt som pågår omkring Dig.

Att utveckla Ditt Högre Jags förhöjda medvetenhet och känslighet – till exempel clairvoyant seende, telepatiska och psykiska förmågor – ger Dig mer personlig kraft och tillgång till ett annat perspektiv. Med en starkare clairvoyanta förmåga, så får Du tillträde till en annan dimension av medvetenhet som kommer att göra det möjligt för Dig att fungera mer effektivt i Din normala verklighet. Du kommer att förstå hur Du medvetet kan skapa resultat som tidigare framstod som mirakel. Du kommer att få en allt starkare förmåga att hela Dig själv, förbli centrerad och balanserad, veta vem Du är och öka mängden positiv energi omkring Dig.

Det sätt på vilket Du använder dessa förmågor kommer att avgöra huruvida de kommer att tjäna Ditt Högre goda, eller inte. De kommer att bidra till Din utveckling om Du använder dem för att tjäna och ge Dig kraft åt andra, och som ett verktyg för att skapa Ditt livssyfte. De kommer inte att bidra till Din utveckling när Du använder dem för att kontrollera andra, för att falskt bygga upp Ditt ego, eller som mål i sig själva. Dessa förmågor är verktyg för att ge näring åt Din utveckling, men de är inte målet med denna utveckling.

Dina clairvoyanta förmågor kommer att öka i takt med att Du blir Ditt Högre Jag allt mer

Dina clairvoyanta förmågor – Din förmåga att känna, se och höra information bortom vad som är möjligt att uppfatta genom Dina fysiska sinnen – kommer att öka och göra det möjligt för Dig att bli mer känslig för dessa subtila energier.

Många har redan upplevelser som har med Vårt clairvoyanta seende, men vet inte vad de ska kalla dem. Kanske har Du till exempel tittat på någon och intuitivt vetat vad som har varit problemet. Du kanske har rört vid någon och intuitivt känt Dig inspirerad att röra Dina händer på ett särskilt sätt, utan att ens tänka på det. Det sätt på vilket Du rör Dina händer kan skapa en energimässig frigörelse eller ett skifte för den andra. Du upptäcker kanske att Du rör Dina händer som om Du förde omkring energi när Du talar. Du kommer kanske att känna när en förkylning eller en sjukdom är på väg, redan innan Du har fått några fysiska symptom.

Kanske kan Du uppfatta andra människors fysiska, känslomässiga och mentala energikroppar. Det kan också hända att du kommer att kunna känna var människors energimönster saknar harmoni. En del människor kan med sina inre ögon se de platser där det finns störningar i andras energikroppar, vilka framträder som platser av större täthet eller mörker.

Detta kan indikera på platser där det finns sjukdom eller där personen har tagit på sig energimönster från en annan människa som inte är i harmoni med deras eget.

Under Din utveckling så kommer Du att upptäcka mer om Dina egna energisystem. Du kommer att lära Dig hur Du ska arbeta med energi för att hela Dig själv, och till och med så att Du kan förvandla maten när den befinner sig inne i Din egen kropp. Genom att arbeta på energiplanet så kan Du skapa dramatiska förändringar i Dig själv.

Börja utveckla Din clairvoyanta förmåga, det vill säga förmågan att arbeta med Dina olika energikroppar – genom att lita på Din föreställningsförmåga och vara lekfull, uppfinningsrik och kreativ. Om Du till exempel känner att Du håller på att bli förkyld, låtsas att Du kan se Din egen aura – den energi som omger Din kropp – där den sträcker sig utåt och bort från din kropp. Lägg märke till om den inte ser bra ut eller inte känns rätt på något ställe. Oroa Dig inte om Du inte faktiskt kan se den, låtsas att Du ser den med Dina inre ögon.

När någon upplever smärta eller sjukdom, så kan vissa se deras olika energifält som om de fallit samman, eller som alltför nära kroppen. En del upplever färger. Själv kan Du börja genom att föreställa Dig att Du utvidgar Ditt energifält och gör så att det ser vackert och balanserat ut. Gör färgerna vackrare, eller lägg till nya färger. Sänd också ljus till detta område. Var så lekfull Du kan, och fortsätt tills Du känner ett skifte. Nyckeln till att skapa varaktig förändring är Din förmåga att lägga märke till även den allra minsta, tillfälliga förändring. Gratulera Dig själv, även om förändringen i det fysiska känslan bara varade någon sekund eller två. Varje förändring är en indikation på att Du är på rätt spår och att det Du gör påverkar Din energikropp.

En man hade ont i halsen. Han var sångare och skulle snart ha en föreställning. Han ville inte förlora sin röst. Han använde därför sin föreställningsförmåga och låtsades att Han kunde se olika band av ljus runt halsen. En del av dem verkade vara allt för hårt åtdragna, så Han föreställde sig därför att Han tånjde ut dem. Han kände omedelbart mer smärta och hur sammandragningen i halsen förvärrades, så Han slutade med den bilden. Han hade egentligen inte trott att något arbete med hans egen energi skulle kunna ge några resultat överhuvudtaget, så de omedelbara förändringarna kändes uppmuntrande för Honom, även om de var i fel riktning. Han föreställde sig sedan att Han lade till fler band, gjorde banden tunnare och så lade Han till ljus. Halsen började kännas mycket bättre, även om det bara handlade om några sekunder åt gången. Han vaknade flera gånger under natten och fortsatte att leka med sin onda hals med hjälp av sin föreställningsförmåga. Känslan av att Han mådde bra varade allt längre. När Han vaknade nästa morgon så var besvären borta.

När Du utvecklar dessa förmågor till Högre medvetande, så kommer Du att få ett allt större perspektiv över Universum. Dina föreställningar och tankar om vad som är möjligt kommer att förändras. Din förmåga att påverka materien och skapa fysiska resultat kommer att öka.

När Du med allt större skicklighet påverkar människor och saker, så kommer Du att upptäcka att Din ansvarskänsla samtidigt ökar.

Alla dessa förmågor – telepati, clairvoyans och psykiska förmågor – kommer att ge Dig en ökad klarhet och kunskap för att hjälpa andra att också uppnå sin Högre visdom. Det är viktigt att utveckla dem i just den hastighet som är rätt för Dig, och använda dem med högsta integritet.

Övning – Att röra sig mot ett Högre medvetande

Meditation

Syftet med denna meditation är att hjälpa Dig att utveckla Din förmåga att uppfatta de Högre dimensionernas subtila energier och att ytterligare stimulera Ditt psykiska centrum, kallat det ”tredje ögat”, och Ditt andliga centrum, kallat ”kronchakrat”.

Steg:

- 1. Sitt bekvämt. Bli medveten om de ljud som finns i rummet, om hur kläderna känns mot kroppen och om Din andnings rytm och volym. Andas djupt ett par gånger. Sänd sedan hela Din uppmärksamhet genom kroppen och sätt Dig tillrätta så bekvämt som möjligt. Allt eftersom Du slappnar av, lägg märke till Dina hjärtslag och hur Din puls slår.**
2. Föreställ Dig hur Du smälter samman med Ditt Högre Jags strålgång och ljus. Fokusera på Din emotionella kropp utifrån det tillstånd där Du är Ditt Högre Jag. Föreställ Dig att Din emotionella kropp är som ett energilager på ytan av Din fysiska kropp. Som Ditt Högre Jag, ”dra ut” din emotionella kropp länge bort från den fysiska kroppen tills den vibrerar, gnistrande, flödande och klar omkring Dig.
- 3. Föreställ Dig nu att Ditt andliga centrum på toppen av huvudet är en lotusblomma. Varje gång Du utvecklas och sträcker Dig uppåt, så vecklar ett kronblad ut sig, tills det har blivit en tusenbladig lotus. Föreställ Dig hur Du kommer att känna Dig när alla kronbladen har vecklat ut sig. Se lotusen framför Dig som den ser ut just nu – hur många av kronbladen är öppna? Föreställ Dig att fler kronblad vecklar ut sig, mjukt och lätt. När kronbladen öppnar sig, föreställ Dig att Du är omgiven av skimret av Din uppvaknade, andliga kropp.**
4. Föreställ Dig härnäst det rutnät av ljus som finns omkring Dig, som är Din mentala kropp. Utvidga detta uppåt och gör det så fint och vackert Du kan.
- 5. Som Ditt Högre Jag, skapa ett violett ljus runt tällkörteln, som är belägen bakom ögonen i mitten av huvudet. Tällkörteln reglerar det andliga ögats uppvaknande, det öga som kan se subtila energier i denna dimension och andra, inklusive Din egen och andras aura.**
6. Se Dig omkring i rummet med ögonen i ett mjukt fokus. Var uppmärksam på om det finns några skillnader från det Du normalt brukar se, eller om Du känner någon förhöjd medvetenhet av den energi som finns runt de föremål Du betraktar. Om Du lägger märke till ett mjukt sken runt föremålen, så kan Du leka med att se in i skenet för att se mer av det – dess storlek, densitet, om det innehåller några mönster, o s v.

7. Gratulera Dig själv när Du är tillbaka i rummet för att Du har arbetat med Dina energicentra och för att Du är villig att se mer av de osynliga energierna omkring Dig.

Genom den här meditationen kan Du snabba upp utvecklingen av Ditt clairvoyanta seende. Clairvoyant seende utvecklas i sin egen takt och på ett sätt som är harmoniskt för Dig. Ge Dig själv beröm varje gång Du upplever en större, inre medvetenhet om dessa energier som tidigare var osynliga eller okända för Dig. Du håller på att bli medveten om de Högre dimensionerna och börjar se saker och ting genom Ditt Högre Jags ögon.

MEDITATION – INRE HARMONI OCH BALANS

Meditationens syfte kan väl enkelt förklaras att det är en teknik för att få inre harmoni och balans. Det finns många olika meditations tekniker.

Det finns meditationer där man dansar sig i balans, vilket sägs passa den västerländska människan bäst, då vi inte är så vana att sitta still i längre perioder. Vi har den klassiska meditationen där man sitter ner i lotusställning. Det finns de som använder ett mantra, musik, ljus eller rökelse i sina meditationer. Det är mest för att lättare fokusera sitt sinne.

Man kan väl dock säga att varje gång man gör något och hittar den inre tystnaden så mediterar man. Att hitta den inre tystnaden, stänga av de flackande tankarna är a och o. Både i förberedande - och fokuserande syfte. Det kan också vara något av det svåraste, men som i allt annat så är det den rätta viljan som ger resultat.

Det är helt förståeligt att Vi ibland möter ett visst motstånd i början av sin meditation. Till exempel kan tankarna virvla i huvudet men efter en stund inträder ett tillstånd av vila, ett lugn som gör att både hjärna och kropp slappnar av.

Finn dig en lugn vrå i hemmet, där du kan vara ostörd, till din meditations hörna eller rum. Tänd gärna lite ljus (ev. lite rökelse om du gillar det), stäng av telefonen, häng upp en *stör ej skylt* på dörren

Börja med att sitta kanske fem minuter, för att sedan gradvis öka tiden på sittningen. Efter hand som du känner dig mera hemma och van på att meditera så öka tiden successivt.

En enkel form av meditation är som följer: Sätt dig bekvämt tillrätta. Andas lugnt och regelbundet. Känn din kropp. Har foten somnat? Inrikta dig på det en stund. Var medveten. Känn din kropp. Kliar det i hårbotten? Låt det vara. Tänk på allt och ingenting. Tankar kommer och går. Hindra dem inte, utforska varje tanke som dröjer sig kvar. Konstatera. Styr inte. Känn din kropp.

Ställ in en klocka som meddelar dig när tiden gått eller ta ett musik stycke som är i den bestämda längden, så musiken tar slut efter din tid. Kom *tillbaka* mjukt, sträck lite på dig, vicka på nacken. Det är skönast att komma tillbaka mjukt.

Det finns många olika meditationsmetoder och meditation är en urgammal aktivitet som praktiserats i de flesta kulturer, religioner och tider. Meditation är både en vila och en aktivitet, ett tillstånd av fullständig uppmärksamhet på det innevarande ögonblicket.

Det finns inte en metod som passar alla utan här, som i så mycket annat i livet, gäller det att pröva olika alternativ och välja det eller de sätt som passar just dig.

Att meditation har flera medicinska effekter vet vi genom forskning idag. Genom meditation sänks blodtrycket på ett naturligt sätt. Man har också mätt koncentrationen av stresshormoner i blodet och funnit att den sjunker.

Meditation balanserar även de hormoner som stabiliserar immunförsvaret. Vid regelbunden meditation minskar sömnbehovet med ett par timmar per natt.

Det är många som mediterar i Sverige och meditationen har blivit något av en folkrörelse, men eftersom det rör sig om en inre och mera sublim företeelse verkar den mera i det fördolda. Den basunerar inte ut som t. ex. olika idrotter. Meditation är ofta ett komplement, en hjälp, till allt det andra i livet.

Alla sorters människor mediterar: tonåringar, skådespelare, affärsfolk, idrottsfolk, politiker och många, många fler. Att meditera inför en speciell uppgift är ett utmärkt sätt att förbereda sig på det som väntar. Kreativiteten ökar och energin strömmar

Många är rädda för tystnaden, för i tystnaden möter vi oss själva, våra tankar och våra känslor. En del ser därför till att alltid ha ljud omkring sig. Radion eller TV är ständigt på. När tystnad uppstår i ett samtal skyndar vi på att fylla tomrummet med nya ord. Det är som om tystnaden vore farlig eller hotande. Och visst kan den vara det ibland, men för det mesta är tystnaden värdefull för oss. Vi behöver den för att balansera den ljuddominerade värld vi lever i.

Många av oss upplever ett meditativt tillstånd i naturen. Där kan vi hämta frid, tröst och ny kraft. Där försvinner ensamheten för en stund och tankarna stillnar. I skogen är vi omgivna av levande väsen, träden, blommorna, fåglarna och de andra djuren. När själen är naken och besviken på människor känner vi kanske denna gemenskap starkare. Att meditera ute i skogen, uppe på berget eller vid havet när solen går ner är livgivande för både kropp och själ.

Ordet meditation kommer från latinets meditare, som betyder att föras mot mitten, mot centrum.

kompendium i Andlig Utvecklings-serien som finns tillgängliga under 2010:

(kostnadsfritt om de skickas via Internet som pdf-fil. Önskar Du få kompendiet hemskickat tillkommer porto + kostnad för tryck av materialet.)

- **Andlig Utveckling v.1**
 - Att vara sitt Högre Jag

- **Andlig Utveckling v.2**
 - Att skapa med ljus
 - Att kontakta det Universella Sinnet
 - Förena Dig med den Högre Viljan

- **Andlig Utveckling v.4**
 - Att förhöja sin vibration
 - Att stilla sina känslor
 - Att tillåta sitt Högre Goda

- **Andlig Utveckling v.5**
 - Att accelerera sin utveckling
 - Välj Din verklighet; Att skapa sannolika framtider
 - Att gå igenom tomrummet

- **Andlig Utveckling v.6**
 - Att expandera och dra samman tiden
 - Expandera utåt; Bli en källa till ljus
 - Upplysning genom tjänande

- **Andlig Utveckling v.7**
 - Att lyfta illusionens slöjor
 - Kommunicera som Ditt Högre Jag
 - Rätt användande av viljan

- **Andlig Utveckling v.8**
 - Att släppa taget
 - Att bli transparent

Ytterligare kompendium inom Andlig Utveckling som finns tillgängliga under 2010:

(kostnadsfritt om de skickas via Internet som pdf-fil. Önskar Du få kompendiet hemskickat tillkommer porto + kostnad för tryck av materialet.)

- **Den Nya Tidsåldern – en övergång till en ny värld** B.Holm/K.Forsberg/C.J Calleman/B.Hand Clow

Målet och syftet med det här kompendiet är att bringa ytterligare klarhet och förståelse inför Den Nya Tidsålder som nu gör sig gällande. Många människor upplever än mer idag att tiden förmligen rusar iväg samt att livet i mångt och mycket upplevs som en serie prövningar. Och det Vi kan göra är att omvandla Våra prövningar till utmaningar istället och förstå att det som sker i Våra liv gör det av en anledning. Frågan är inte *varför* det händer saker och ting med Oss och omkring Oss, utan frågan är hur Vi väljer att *agera* utifrån dem? Det är en väsentlig skillnad mellan dessa två val och därmed är det också helt avgörande för hur Din verklighetsupplevelse blir. Visdomarna i Mayakalendern ger Oss de redskap Vi behöver för att lättare kunna följa med i den utvecklingsprocess Vi är en del av. Den ger Oss dessutom en insikt i vad som sker med Oss själva och världen när Vi nu går mot fullbordan av utvecklingsspiralen.

Tips! Mayakalendern-grupp finns på Facebook – nu över 1300 medlemmar! www.facebook.se

- **Mosekoden – det mäktigaste manifesteringsredskapet i världen** James F. Twyman

När Du når Mosekodens innersta kärna får Du veta hur attraktionens lag fungerar och hur den tillämpas. Du har kanske hört någon säga att attraktionslagen handlar om att man kan ”få” allt man vill ha – saker och ting som man tror ska göra livet mer tillfredställande. Men tänk om det där bara är första steget ... Tänk om Mosekoden hemliga budskap i grund och botten inte handlar om att ”få” utan om att ”ge”! Det skulle innebära att Du redan nu kan manifesteras allt Du någonsin drömt om! Det skulle också betyda att Du dessutom ansvarar för att använda den gudomliga attraktionskraften till viktigare saker än pengar, fina bilar eller en perfekt relation.

- **Skapa Ditt liv avsiktligt i glädje och kärlek – med attraktionslagen** B.Holm/L.Svensson

Du är en unik, magnifik, kraftfull människa och Du kan lära Dig att arbeta med Din egen energi för att koppla upp Dig till Universums obegränsade överflöd. Vi hjälper Dig att få kontakt med det obegränsade överflöd som finns överallt omkring Dig. Här lär Du Dig att dra till Dig föremål och företeelser genom att först uppnå ett avslappnat, fokuserat sinnestillstånd och sedan arbeta med affirmationer, med energi, magnetism och attraktion. Dessa tekniker är kraftfulla och De är fullt fungerande.

- **Livets 7 framgångsrika lagar – en praktisk vägledning om att uppfylla sina drömmar** Deepak Chopra

Framgång i Livet kan definieras som den fortsatta expansionen av lycka och det gradvisa uppfyllandet av värdiga mål. Framgång är förmågan att uppfylla Dina önskningar lätt och utan ansträngning. Ändå har framgång, inklusive att skapa välstånd, alltid betraktats som något som kräver hårt arbete, och ofta på bekostnad av andra. Vi behöver en mer andlig infallsvinkel till framgång och välstånd, som är ett ymnigt flöde av alla Goda saker till Oss. Med kunskap om, och tillämpandet av andliga lagar, sätter Vi Oss själva i harmoni med naturen och kan skapa bekymmersfritt, med glädje och kärlek.

Var med Du också!

Global healingsession till Moder Jord varje fullmåne

Kort bakgrund till Moder Jord-healingen

Den kvinnliga energin som kommer från jordens inre, och den manliga energin som kommer ovanifrån, möts på jorden yta. *Dessa två energier i perfekt balans skapar den högsta gudomliga kärlekskraften.*

Idag är det ett enormt överskott av manlig energi på jordens yta. Detta beror på människans obalanserade livsstil och vår destruktiva teknologi, kombinerat med de stora mängder kosmiskt ljus som strömmar in över jorden för att förbereda henne för sin transformation och uppstigning till den 5:e dimensionen. Denna energiobalans har skapat en mycket kritisk situation för Moder Jord, och hon går igenom utsägligt lidande varje dag.

Mänskligheten fick för länge sedan i uppgift att balansera Moder Jords energisystem. Hon är beroende av oss, precis som vi är beroende av henne. Våra energisystem och jordens energisystem är tätt sammankopplade med varandra. *Vi är ETT med Moder Jord.* Denna uråldriga och tidlösa visdom har nästan glömts bort idag, men har bevarats av ursprungsbefolkningar över hela världen, till exempel Nordamerikas indianer.

Moder Jord-nätverket har skapats för att hjälpa vår älskade Moder Jord att återbalansera sina energier genom att fungera som kanaler för den kvinnliga energin från jordens inre. Vi samarbetar telepatiskt med naturväsen, uppstigna mästare och andra civilisationer - och alla av dem deltar vid varje av våra healingsessioner. Nätverket sänder healing till jorden varje fullmåne klockan 20.00-20.30 svensk tid.

Dessa healingsessioner har en enormt stor inverkan på helandet av Moder Jord, bortom vad vi kan föreställa oss! Effekten av healingen ökar exponentiellt med varje ny människa som deltar! Nätverket är skapat i Sverige men har nu även börjat nå ut till människor och nätverk över hela jorden.

När vi deltar i healingsessionerna får vi också själva de energier vi kanaliserar, vilket stimulerar vår andliga transformation på ett mycket kraftfullt sätt. Mera om detta, och hur du mer aktivt ger dig själv dessa energier, kommer i senare nyhetsbrev.

Instruktioner för att sända healing till Moder Jord

Stäng av mobiltelefoner, TV-apparater, datorer och annan teknisk utrustning. Sitt gärna utomhus om ni har möjlighet. Se till att ni sitter bekvämt och har full kontakt med golvet eller marken. Håll era kupade handflator mot varandra som i bön och låt dem vila i era knän. Ta ett par djupa andetag, slappna av i hela kroppen, och rensa era sinnen från distraherande tankar. Gör er redo mentalt för att arbeta som kanal för Moder Jord-healingen och fokusera er intention på att hämta upp energin ur jorden.

Läs bönen för Moder Jord. Visualisera i ert inre hur en kanal öppnas upp från jordens mitt och hur den lysande röda energin börjar strömma upp och flödar in genom era fötter, bakdelar och händer. Låt energin fylla hela er kropp och sedan fortsätta vidare från er till det världsomspännande nätverket av naturväsen som sprider energin till den eller de mest behövande platserna på jorden. Det är viktigt att känna tillit till att healingen går dit på jorden där den behövs som allra bäst just nu. Behåll fokus på hur energierna strömmar genom dig som kanal under hela healing-sessionen.

OBS! Tänk på att ni *inte* ska kanalisera energin direkt från kosmos, dvs. ljus, då det kommer manlig energi som har för hög frekvens. Det Moder Jord behöver för att hela sig själv idag är den kvinnliga energin från jordens inre som det i dagsläget finns ett underskott av.

Bön för att hela Moder Jord

Kära Moder Jord,
Vi ber dig allra ödmjukast, med kärlek och fullständig tillit
att ge oss kraft och vägledning.
Hjälp oss att kanalisera energi ur ditt inre,
för att fullständigt hela dig, till både kropp och själ.
Tack för att vi människor får leva hos dig och ta del av ditt överflöd.
Tack för din mångfald och din skönhet.
Tack för alla mirakel som sker på jorden varje dag.
Vi sveper in oss i det skyddande ljuset, sanningens och kärlekens vita Ljus.
Moder Jord, vi kallar på din kraft!

Avsluta healing-sessionen med att säga *Tack*.

Tack för din medverkan. Tillsammans åstadkommer vi mirakel!

(Om du inte redan är medlem och vill ha nyhetsbrev, skicka ett mail till moderjordnatverket@gmail.com)

Manne Lindberg & Maria Bertram

TFN 0738 – 04 06 24

E-POST dinlivscoach@hotmail.com



DEN NYA TIDSÅLDERN
-En födelse av en NY värld!

www.dinlivscoach.com