

Det stora uppvaknandet

*Begrepp och metoder för
framgångsrik andlig utövning*



Coming Soon
to DVD!

Dr. Michael Sharp

*"Allt detta skrivande.
Pennor och sånt där.
Överskattat om du frågar mig.
Idiotiskt strunt.
Ingen mening med det."*

Ior ur Nalle Puh

Vilket nöje det är att läsa denna bok! För dem som tar sina första steg längs "Vägen" sammanfattar Michael Sharp på ett klart, koncist och säkert sätt några av de avgjort grundläggande (och inte så grundläggande) rutiner man behöver införa i sina dagliga rutiner för att främja sin utvecklingsprocess. För oss andra är det en ovärderlig repetitionskurs – mer än en gång kom jag på mig själv med att säga, "Ja visst ja, så är det ...hur kunde jag glömma bort att göra detta varje dag?", och ändå har jag hållit på med detta en längre tid! Definitivt en "måste ha"-bok i varje andlig ascenderares¹ boksamling! **Deb, SunDiskScribes**

Jag har läst böcker av ett otal författare, från Chopra till Ruiz till Weiss; jag har besökt alla möjliga holistiska terapeuter. Jag har sökt och ifrågasatt och forskat. Vändpunkten kom när *What the Bleep* släpptes här... Jag satt i biosalongen och bokstavligen grät av lättnad. Sedan kom jag i kontakt med Wallace D. Wattles. Och därefter kom *The Secret* och efter det Bill Harris med sitt Holo-Sync-program. Sedan såg jag på *The Mayan Calendar and the Transformation of Consciousness*. Och nu är du här, Michael Sharp. **C.D.**

Käre Michael, du är verkligen en begåvning och jag hyllar dig Dr. Michael Sharp! Du är en sann Ascenderings-mästare och jag är mycket tacksam för din visdom och för att du är här. **Nate**

¹ Ascendering = uppstigning. Eftersom ordet numera är godtaget i andliga kretsar, har vi valt att använda det genomgående i texten, ö.a.

Jag har köpt alla dina böcker och har läst de två första. Jag har snart läst ut *The Book of Light* (Ljusets bok, ö.a.)– lysande – tack! Den har verkligen påmint mig om ett varande som jag hade glömt – jag har aldrig tidigare läst en så koncis förklaring av vår existens – och jag har läst en hel del!!

Margie (South Africa)

Efter att ha funderat på budskapen i Michael Sharps böcker insåg jag något verkligen viktigt. Den mänskliga rasen ser hela tiden bakåt. Har du sökt efter forntida visdom, forskat i gamla religioner, varit medlem i hemliga samfund, rest världen runt efter ledtrådar eller tillämpat metoder och tekniker vi ärvt av våra förfäder? Det finns en allmän tro att man kan komma åt gammal visdom genom att studera gångna tiders budskap, men jag skulle vilja föreslå ett annat sätt. Det nya synsättet är att det är **du själv** som har förmågan att sätta dig i förbindelse med det allvetande medvetande som de forntida profeterna och mästarna var i kontakt med. Den tid vi lever i nu är unik och vi behöver inte längre följa något annat än vår egen andliga instinkt. *Michaels skrifter är avsedda att tänja vår kunskap, vidga vårt medvetande, ändra på våra inskränkta trossystem, undanröja våra emotionella blockeringar, balansera våra feminina och maskulina sidor, återuppväcka vår medvetenhet om det andliga och att helt enkelt förmedla enkla tekniker för att uppnå ett stilla och lugnt sinne. Jag inser att ovanstående "lista" kan låta otrolig ur ett mänskligt perspektiv, men jag har upplevt allt detta och mer därtill.* Dessa böcker är mycket träffsäkra. **Rod Nelson**

Kära Michael, jag har just läst första delen av *The Book of Light*. Tack! Jag har inte kunnat förstå detta underliggande mönster förrän nu. Jag har befunnit mig i denna kropp i nästan femtio år. Jag har rest världen runt i ett sökande efter ledtrådar till min egen gudomlighet. Jag har simmat i Amazonas, vandrat bland Perus berg, undersökt de heliga grotterna tillsammans med mayafolket i Guatemala, vandrat i Jesu fotspår genom Jerusalem och känt hans kraft. Nu vet jag vad jag försökte minnas. Efter allt detta kan jag nu, i min litenhet, se evigheten. Jag hoppas att en dag få möta dig, i kropp eller ande, med tankens hastighet. Ännu en gång tack – denna Julafton, denna dag då en nära vän sände mig denna länk, denna dag då jag kom till insikt. Jag älskar dig för att du skrev detta. Jag älskar mig själv eftersom jag vet att vi är ett. **Kathy St. Onge**

Jag har läst din *The Book of Light* och just nu läser jag *The Dossier*. Jag vill tacka dig för ditt arbete. Jag har läst och sökt svar i årtal, men det är först efter att ha läst dina böcker som världen blir begriplig. **Mary Mcleod**

Käre Michael, jag vill bara uttrycka min tacksamhet för dina tänkvärda skrifter och magnifika konstverk. Du gör mig andlös och har berört min själ mer än något annat jag har kommit i kontakt med i mitt sökande efter sanningen. Jag bugar mig inför din storhet, vilket innebär att jag även bugar inför mig själv. Med stor respekt och största kärlek. **Lily**

Michael, jag har läst dina böcker i lite mer än ett år nu och uppriktigt sagt har jag aldrig tidigare stött på någonting så

klart och upplysande som detta. Jag är mycket tacksam över att ha kommit i kontakt med denna Skapelse. **Joel B.**

Käre Michael, jag vill bara skicka dig ett par ord av tacksamhet för den otroliga (finns inget annat sätt att beskriva det!) hjälp till min personliga utveckling du bidragit till genom dina böcker. Jag hade intensivt bett om ny andlig information och en dag, plötsligt, där på min bildskärm, från Amazon.com, uppenbarar sig dina böcker. Läste alla och älskade dem, skickade dem vidare till mina vänner som också blev entusiastiska över dem. Väntar ivrigt på din nya bok, som jag är säker på kommer att vara lika givande som de andra. Espavo, **Theresa**

Tack Michael. Jag har läst dina två första böcker och har just beställt två till. Trots att jag vandrat på "Vägen" i många år (sedan tidigt 1970-tal), så sammanfattar dessa böcker allting för mig på ett sätt som ingen annan information har gjort tidigare, och jag garanterar, jag har läst hundratals böcker. **Jeweline B.**

Käre Michael, Jag köpte *The Book of Life* (Livets bok, ö.a.) och fick samtidigt *The Book of Light* via din webbplats och kunde inte sluta läsa dem – de var så fängslande! Jag köpte även *The Dossier of the Ascension* (Ascenderandets dossier, ö.a) och *The Book of the Triumph of Spirit* (Boken om andens triumf, ö.a.) och läste även dem med stor behållning. Dina skrifter är verkligen fantastiska och hjälper både mig och min make att med stormsteg röra oss framåt andligen tack vare dina föreslagna övningar. Vi har båda i 25 år befunnit oss på en andlig väg som vi älskar, men jag visste inte

hur jag skulle öppna mig för mitt "Sanna jag" eller "lyfta på Slöjan" förrän du uppenbarade dig. *Dina skrifter har befriat mig!* Vi tackar dig båda två för ditt hängivna arbete. **Anonym.**

DET STORA UPPVAKNANDET

BEGREPP OCH METODER
FÖR FRAMGÅNGSRIK ANDLIG UTÖVNING

av

Dr. Michael Sharp

www.michaelsharp.org
www.crystalchildrenbooks.com



Lightning Path Press

En Avatarbok
Utgiven av Avatar Publications
St Albert, Alberta. Kanada
www.avatarpublication.com

©2007 av Michael Sharp.

Alla rättigheter förbehållna.

Ingen del av denna bok får reproduceras, lagras i ett återvinningssystem eller på något sätt överföras vare sig elektroniskt, mekaniskt, genom kopiering, inspelning eller på annat sätt utan skriftligt medgivande.

För information om rabatt vid volymköp kontakta
Avatar Publications at sales@avatarpublication.com

Översättning:
Hans Carlsson
Lisa Forstenius

Library of Congress Cataloging-in-Publication
Data

Sharp, Michael, 1963-
Originalalets titel: The Great Awakening : Concepts
and Techniques for Successful Spiritual practice
/ by Michael Sharp.
p. cm.
Innehåller ej index.
ISBN xxxxx (alk. papper) -- ISBN xxxx (e-bok)
1. Andligt liv--Blandade skrifter. I. Title.

-

-

2007033585

INNEHÅLL

Del ett: Vägvett.....	14
Uppvaknande och utvecklandet av auktoritet och inre styrka.....	16
Tänka rätt.....	32
Andning.....	51
Självförtroende och tillit	67
Låt oss sätta igång.....	77
Del två: På skapelsens vägar	81
Att hålla kursen.....	82
Trafiksäkerhet	95
Kommunikation längs vägen.....	108
Hädelse	129
Kost och näring	140
Tack.....	152
Liknelsen om Lustgården	157
Missa inte följande fantastiska böcker av Michael Sharp.....	173
Index	175

TILLÄGNAN

TILL MIN FRU

Om du lever i hundra år
vill jag leva tills jag blir hundra minus en dag,
så att jag aldrig behöver leva utan dig.

Nalle Puh

TILL MINA BARN

Om den dagen kommer
när vi inte kan vara tillsammans,
behåll mig i era hjärtan,
jag kommer att stanna där för evigt.

Nalle Puh

TILL VÄRLDEN

Om du vill göra en sång lite mer trallig,
lägg till lite fler tjolahej.

Nalle Puh

DEL ETT:
VÄGVETT

UPPVAKNANDE OCH UTVECKLANDET AV AUKTORITET OCH INRE STYRKA²

”Vad betyder Sedervanskelig prosentur” sa Puh. Ty jag är en björn med väldigt liten hjärna och jag har bry med långa ord.

~ Nalle Puh

Var hälsad, kära läsare, och välkommen. Jag heter Michael Sharp och boken du håller i din hand är nyckeln till din snabba och säkra andliga pånyttfödelse och återknytandet till din inre styrka. Denna bok är en andlig nybörjarbok. Som framgår av omslagets baksida innehåller boken grundläggande information för *Det stora uppvaknandet* – dvs. den individuella och kollektiva återkomsten av ett Kristus-medvetande på den här planeten. Boken förser dig med **all** den grundläggande information du behöver. Här finner du information om andning, visualisering, intention och andra begrepp och tekniker som är viktiga för en smidig utvecklingsprocess mot det nya andliga årtusendet. Här finns allt du behöver för att komma igång med ditt uppvaknande på

² Det är mycket svårt att hitta en svensk motsvarighet till ordet *empowerment*. Vi har valt att översätta ordet som ”auktoritet och inre styrka”, och använder denna översättning genomgående i texten, ö.a.).

ett bra sätt. Vart du går efter detta första steg är helt upp till dig.

Jag skulle redan från början vilja säga att denna bok kommer att vara till gagn för dig oavsett var du befinner dig i din andliga utveckling. Jag vill bestämt rekommendera dig att inte ignorera de begrepp och idéer som presenteras här, hur insatt eller kunnig du än råkar vara. Att denna bok fungerar som en introduktion till mitt arbete innebär för den sakens skull inte att den bara innehåller trivial information eller att man bara kan plocka ut den information man har lust till. Materialet som presenteras här är viktigt. Om du ska kunna göra framsteg på din färd tillbaka hem, om du ska kunna vakna upp snabbt och lätt, behöver du känna till grunderna som presenteras i denna bok i en eller annan form. Om du lär dig begreppen här eller du lär dig dem från någon annan spelar ingen roll, bara du lär dig dem.

Jag skulle också vilja säga att även om informationen som delges här kommer att vara användbar för alla som är intresserade av ett snabbt återvändande till full medvetenhet, kommer denna bok att vara särskilt användbar för de av er som har tidigare andlig eller vetenskaplig träning, de av er som har en fördömelseinriktad andlig bakgrund³, och de av er som känner er **förvirrade eller oroade över personliga eller kollektiva händelser**. Ni är särskilt välkomna! Jag kan försäkra er att ni kommer att upptäcka att materia-

³ Det vill säga, från **alla** de trossystem som betonar belöning och straff, karma, vedergällning, och andra former av själ-mot-själ våld.

let i denna bok (faktiskt i alla mina *Lightning Path*⁴ -böcker) kommer att vara fullt tillräckligt för att ge er lugn och klar-syn i era egna ansträngningar att reda ut och förstå vad som händer i er värld.

Låt mig dessutom förtydliga att varken denna bok, eller för övrigt några av mina andra böcker, är en bok om andlig "upplysning". Detta är inte en bok om själens utveckling, andlig utveckling, medvetande-"höjning", karmiskt arbete, "utvecklingsnivå" eller något sådant trams. Det är ingen bok om hur du ska "rädda" dig själv eller andra, och det är definitivt ingen bok med regler eller om moral.

Detta är en bok om uppvaknande och ***ingenting*** annat.

Det är en bok om att väcka ditt sinne och din kropp och att återge dig den **fulla lyskraft** som ditt andliga medvetande utstrålar, utan kompromisser och förpliktelser.



Nu kanske du nyfiket frågar dig själv, "Varför uppvaknande och inte upplysning, frälsning eller utveckling, som frimu-

⁴ The *Lightning Path* (ung. Den blixtnabba vägen, ö.a.) är namnet på mitt "system" för snabbt andligt uppvaknande. Systemet består av böcker och dikter utformade för att snabbt, effektivt och säkert vidga ditt medvetande till full vetskap om och acceptering av din medfödda gudomlighet. Mer information och en komplett lista över *Lightning Path*-böcker finns längst bak i denna bok.

rarna, prästerna eller vetenskapsmännen kanske skulle säga?”

En bra fråga, i så fall!

Det är av två anledningar.

För det första är det därför att föreställningarna kring upplysning, frälsning och utveckling är alltför belastade med förutfattade meningar för att vara användbara. Vid en noggrann undersökning ser man att århundraden av dogmer och missuppfattningar genomsyrar ”standard”-förklaringarna av vårt ursprung och syfte (dvs. vi är här för att utvecklas, att bli upplysta, att lära oss, att arbeta av karmisk ”skuld”, bla, bla, bla). Sanningen att säga finns det sekler av lögnerna kring begreppen upplysning, frälsning och utveckling, som flyter omkring i vårt kollektiva medvetande. Det finns helt enkelt alltför mycket *nonsens* förknippat med dessa begrepp för att de ska vara till någon som helst nytta.

För det andra vill jag inte använda ord som upplysning, frälsning eller utveckling för att beskriva denna process därför att, trots alla de miljoner ord som kreativt slösats på dessa begrepp, så handlar processen jag talar om i denna bok (och i alla mina böcker) egentligen om uppvaknande. Det handlar inte om upplysning, karmisk befrielse, frälsning, själsligt helande, utveckling, prövning, fördömelse eller något annat (ofta flertusenårigt) nonsens som du hör från ”domedagsprofeterna”, ”siare” och självutnämnda budbärare i denna värld. Processen jag talar om är i själva verket en uppvaknandeprocess. Det är en process som

handlar om att återuppväcka fullt medvetande i din fysiska kropp och sinne och ingenting annat.

Du kan se det som en fortsättning på din normala cykel av sömn och vakenhet.

Varje dag är den andra lik.

Varje cykel är densamma.

Du somnar varje natt och "sjunker ned" i ett tillstånd av minskat medvetande. I det tillståndet fungerar du med nedsatt kapacitet. Ditt medvetande är avtrubbat, dina sinnen är avstängda och dina kroppssystem reagerar endast vid nödläge. Men, varje morgon när du är utvilad eller när du själv, någon du älskar eller någon du bett ska väcka dig, sätter en väckarklocka tätt intill ditt öra, vaknar du upp. Du öppnar dina ögon, kämpar dig tillbaka till "fullt" medvetande och tar itu med ditt dagliga arbete med "full" kapacitet, ögonen "vidöppna" och medvetandet "helt i nuet", utan några som helst problem.

Utifrån denna jämförelse kan du se att uppvaknande är lätt. Faktum är att du har gjort det varenda dag sedan den dag du föddes och även om det ibland kan vara svårt att komma upp ur sängen (särskilt om du är sjuk eller har haft en jobbig natt), lyckas du alltid komma upp förr eller senare.

Lätt som en plätt.

Precis på samma sätt är det med den andliga uppvaknande-process jag talar om, men för att kunna förenkla det hela

breddar vi bildspråket något och ändrar vår syn på den fysiska kroppen. Istället för att identifiera dig med din fysiska kropp som om den vore en del av det "Jag" som är du själv, ska du istället se din kropp/ditt sinne som en *behållare* för ditt medvetande. Se din kropp/ditt sinne som ett instrument för din själ, ett tempel för din ande. Det är ett mycket bra instrument; ett utomordentligt instrument, faktiskt. Ja, kombinationen kropp/sinne är en skapelsens fininställda, precisionskonstruerade energiverk.⁵ Din kropp är ett fantastiskt instrument för din själ; den saken är säker. Men, trots sin fulländning och styrka är den också ett bräckligt instrument. Din kropp måste inte bara överleva, återhämta sig från och förnya sig efter alla de dagliga påfrestningar den får utstå på denna jord, den måste även utstå ditt andliga medvetandes inferno. För din kropp, som är kristalliserad, frusen energi, är din själ bokstavligen som eld. Själselfden är det som animerar din kropp, men samtidigt påfrestar den de kristalliserade, isliknande molekylära strukturerna i din hjärna/kropp till bristningsgränsen. På grund av detta, och på grund av skador, gifter och andra fysiska påfrestningar som din kropp utsätts för, *måste* din kropp och ditt sinne vila varje natt för att återhämta sig, förnya sig och repareras.



Enkelt, eller hur?

⁵ Se min bok *Dossier of the Ascension* för en detaljerad beskrivning av det energiverk som utgör din själs fysiska tempel.

För att underlätta kroppens återhämtning lämnar ditt medvetande sitt förgängliga skal varje natt för att flyga omkring i multiversum. När ditt medvetande gör detta, när en större del av din animerande själ lämnar din kropp, faller din kropp i sömn. Under tiden som kroppen sover reparerar den sig själv. Under optimala förhållanden, när den har reparerat sig själv, kommer medvetandet tillbaka och din kropp vaknar.

I sovande tillstånd är din kropp/ditt sinne *nästan* utan medvetande. Den kan inte vara helt utan medvetande, för om ditt medvetande lämnade kroppen helt och hållet, skulle din kropp omedelbart dö. För att hålla kroppen vid liv bibehåller ditt medvetande därför en viss förbindelse med den.⁶ Till största delen lämnar emellertid medvetandet kroppen ifred så att den kan återhämta sig i lugn och ro.⁷

⁶ En del människor kallar denna anslutning för "silvertråden", men den liknelsen är bara en symbolisk bild för ett mer komplext förhållande mellan själ och kropp. Tekniskt sett *omsluter* anden din kropps celler. Det innebär att när du sover minskar denna omslutning.

⁷ Våra nattliga drömmar är ett svagt, kraftigt filtrerat och ofta symboliskt fördunklat eko av vårt andliga medvetandes aktivitet när det flyger omkring i multiversum. Om du är intresserad kan du förbättra förbindelsen och minnas mer av vad som sker. Det vill säga, du kan träna kroppen/sinnet att ha en bättre kontakt med din själ. Om du lyckas med detta kommer din kropp/ditt sinne att komma ihåg (med större eller mindre skärpa) var din själ har varit och vad den gjort. Under sin uppvaknandeprocess börjar många människor faktiskt komma i kontakt med sin själs aktiviteter och kommer ihåg vad som händer under natten. I de första,

Om du vill ha en siffra skulle vi kunna säga att bara ca. två procent av ditt medvetande finns i kroppen när den sover. Procentsatsen ändras naturligtvis när du vaknar upp på morgonen. På morgonen, när din kropp och ditt sinne har vilat ut och återställts, återvänder en något större del av ditt medvetande till kroppen. Dock inte en särskilt stor del. Av anledningar som förklaras på annat ställe,⁸ och under "normala" förhållanden, återvänder endast cirka tio procent av ditt fulla medvetande till din kropp/ditt sinne när du vaknar. Det är inte särskilt mycket och innebär faktiskt en betydlig minskning av din fulla kapacitet. Dessa ynka tio procent utgör ditt "vakna jag", det som samhälle och psykologer skulle kalla ditt "normala" jag, och som blott är en skugga av den du *verkligt* är.⁹ De tio procenten är tillräckligt för att du ska fungera bra¹⁰ i denna värld's "energislukande system", men det motsvarar inte på något vis din fulla kapacitet. I själva verket representerar det en slags

oförankrade stadierna, kan detta leda till märkliga drömmar och sömnstörningar. I vanliga fall rekommenderar jag inte detta och avråder på det bestämdaste mot denna typ av "nattliga utflykter" under din uppvaknandeprocess. Det är oerhört viktigt att din kropp och din hjärna får den vila de behöver. Som framgår nedan är vila ännu viktigare när du väl påbörjat och fortsätter med uppvaknandeprocessen.

⁸ Se min *Book of Life: Ascension and the Divine World Order* (Livets bok: Ascendering och den gudomliga världsordningen, ö.a.) samt *Book of Light* (Ljusets bok, ö.a.) Information om var du får tag i böckerna finns längst bak i denna bok.

⁹ Plato talade om detta i sin liknelse om grottan, men på ett klumpigt och mycket förtäckt sätt.

¹⁰ Det vill säga, effektivt och problemfritt.

halvmedveten sömngång med ett slags halv-intelligens, en halv-närvaro. Sanningen att säga motsvarar "normal" inte alls särskilt mycket av dig. Du har faktiskt en enorm potential som ligger slumrande och outnyttjad inom dig. Den tidigare avataren Jesus Kristus kan ses som ett exempel på de möjligheter som finns för en fullt vaken, fullt medveten mänsklig kropp/sinne.¹¹

Ganska spännande när man tänker på det.

Som jag sagt tidigare kan det vara till hjälp att se din kropp som en behållare för ditt andliga medvetande. Det blir faktiskt lättare för dig att förstå hela tanken med "uppvaknande" (och du kan även hjälpa andra förstå vad du talar om när du använder orden "uppvaknande", "upplysning" och till och med "frälsning"), om du förenklar liknelsen om behållaren till det mest väsentliga. Gör följande tankeexperiment med mig. Tänk dig att du har ett tomt glas i din vänst-

¹¹ För att vara mer exakt, och för att undvika missförstånd, kan man säga att Kristus mirakulösa förmågor krävde två saker: a) En fullt vaken, fullt vitaliserad, mänsklig kropp; b) Ett "förandligat" livsrum. På den tiden när Kristus vandrade på jorden skapade de tolv Apostlarna *den höjning* som "förandligade" Kristus livsrum. Glöm inte det. Man kan inte förvänta sig "lättutförlig magi" i ett rum som inte har förandligats. Men, var inte orolig. Som du kommer att få lära dig när du läser *The Book of Life: Ascension and the Divine World Order*, arbetar vi (och med vi menar jag alla på denna jord) med att skapa ett universellt förandligat livsrum där vi, som fullt vakna människor med auktoritet och inre styrka, kommer att skapa ett nytt Eden, ett nytt kosmiskt Shambhala. Vi borde vara klara med "grovjobbet" år 2012, och då bör "magin" bli ganska uppenbar för alla som inte är fullständigt avtrubbade.

ra hand och en genomskinlig glaskanna med vatten i din högra hand. Tänk dig nu att din kropp/ditt sinne motsvarar **det tomma glaset** (behållare) i din vänstra hand och att ditt medvetande, din själ, är **vattnet** i kannan som du håller i höger hand. När du blir till (spermie möter ägg), börjar du hålla vatten i "glaset" (cellerna) för att animera kroppen. När du har fötts och medan du existerar med "normalt" medvetande, håller du vatten i behållaren, dvs. i glaset, till ungefär tio-procentmarkeringen. När du sover tömmer du glaset på vatten till ungefär två-procentmarkeringen. Under loppet av dina normala sömn-/vakenhetscykler pendlar du mellan två procent och tio procent och det är vardagens normala medvetandenivå. En dag bestämmer du dig emellertid för att "vakna upp" och i och med det börjar du omedelbart att fylla din kropp/ditt sinne utöver de "normala" tio procenten till femton procent, till tjugofem procent och så småningom till ännu mer än så.

Enkelt, eller hur? Uppvaknande handlar helt enkelt om att hålla vatten (dvs. medvetande) i den "glasbehållare" som din kropp utgör. Som du ser, när du kopplar idén om uppvaknande till liknelsen med vattenglasets får du en mycket konkret och lättförståelig förklaring på de processer som beskrivs med svårbegripliga begrepp som t.ex. frälsning, upplysning, och så vidare.

Så, det man nu kan undra är väl **varför** du går omkring i livet som en sömngångare och **vad** du ska göra för att vakna upp och få tillgång till din fulla kapacitet? Svaret på frågan "varför" finns i min *The Book of Life: Ascension and the Di-*

vine World Order, så jag kommer inte att upprepa det här. Beträffande "vad" du ska göra för att vakna upp, så är det inte alls svårt – det är faktiskt vad den här boken handlar om. På dessa sidor kommer jag att visa dig hur du kommer igång med uppvaknandeprocessen. Ännu viktigare är att jag kommer att visa dig att denna process inte alls är svår, trots vad andra kanske vill få dig att tro. I själva verket kräver det bara lite tid, villighet och ansträngning. Hur lång tid det tar och hur mycket arbete du behöver lägga ner kommer till stor del att bero på dig själv och din specifika situation.

Sanningen att säga kommer en del av er att upptäcka att det är lätt att vakna upp medan det för andra kommer att bli lite svårare. Men det är inget att fästa sig vid. Uppvaknande är inte en fråga om talang eller värde eller nåd. Det är helt enkelt avhängigt omständigheterna i ditt liv, men även under de svåraste omständigheterna (dvs. svåra nätter, mardrömmar, sjukdom, svår mental omtöckning, icke-stödjande omgivning och måttlig-till-svår förvirring), kommer du bara att behöva ett par år, om du fortsätter att vara fokuserad och gör de övningar som presenteras i denna och efterföljande böcker. Det är inte alls svårt, oavsett vad andra kan ha sagt till dig.

Och det allra bästa är att du får en trevlig bonus när du är klar. När du väl har fullgjort denna process kommer du inte längre att behöva några psykologer, integralteoretiker (eng. Integral Theorists, se Ken Wilbur, ö.a.), profeter, gurus eller några andra vars uppgift är att "rädda din själ" eller på något sätt "förbättra dig". Jag är den siste "profeten" du nå-

gonsin kommer att behöva. Jag kommer att visa dig att du redan är perfekt och, när du slutligen och *verkligen* inser detta, kommer du att vara klar. Efter det kommer du att gå framåt för egen maskin, inhämta din egen information från Gud och Anden, dra dina egna kreativa slutsatser och förverkliga det du vill med självtillit och självsäkerhet. Det kanske inte är så bra för helbrägdagörelsens och självhjälpsindustrins långsiktiga ekonomiska hälsa, men vad kan jag säga – Jordens skogar kommer att tacka dig.

Som avslutning på detta kapitel vill jag vara fullständigt tydlig vad gäller andligt uppvaknande, så att det inte uppstår några missuppfattningar. Uppvaknande i andlig bemärkelse, dvs. att vakna upp från tio procent till etthundra procent, är precis som det "normala" uppvaknande du gör varje morgon. Det är precis som att gå från två procent till tio procent, dvs. det är precis som att gå upp ur sängen på morgonen. Det är helt enkelt en fråga om **intention** och **ihärdighet**. När du vaknar på morgonen behöver du inte springa maratonlopp, klara ett antal prov eller "bevisa ditt värde" för att komma upp ur sängen. **Du stiger bara upp.** Och som vi kommer att få se i mer detalj i nästa kapitel, gäller samma sak för andligt uppvaknande. Där finns ingen entréavgift, inget inträdesprov, inga pärlportar, ingen dörrvaktmästare, ingen bedömning av ditt värde, ingen komplicerad studieplan, ingen slutexamen, absolut ingenting. Och det spelar inte heller någon roll vad du har gjort i detta eller tidigare liv. Även om din själ är kolsvart kan du

ändå vakna upp, vandra tillbaka in i Lustgården¹² och dricka en kopp gott té, bara så där.

Ingen som hindrar dig.

Inga förpliktelser.

Du behöver bara stiga upp.

Du behöver bara vakna upp.

Så, vakna!

Och väck andra!!¹³

Tidpunkten närmar sig.

Övergången till 2012 är nära förestående.

Så, vakna!!!

Öppna dig för den globala återkomsten av högre medvetande.

Öppna dig för den globala återkomsten av ditt högre jag.

Öppna dig för denna globala återkomst av Kristus.

Öppna dig för *Det stora uppvaknandet!*

¹² Se min *Liknelse om Lustgården* i slutet av denna bok.

¹³ Ge dem denna gratis e-bok eller en tryckt version. Sprid den vida omkring.

Det kommer att bli helt underbart och jag lovar dig, världen kommer att förändras till det bättre – snabbt och på ett ganska dramatiskt sätt – *oavsett vad domedagsprofeterna säger* och oavsett vilka tvivel du själv råkar ha. För den som inte vaknat upp kommer det att te sig magiskt, men låt dig inte luras av det magiska. Genom denna och i efterföljande böcker kommer du att förstå att *Det stora uppvaknandet* är en noggrant planerad händelse som vi (och med "vi" menar jag de sex miljarderna människor på denna jord och de övriga ca. 36 miljarder desinkarnerade vägledarna och beskyddarna) har förberett i mer än etthundratusen år. Så öppna dig för det – utan tvekan och utan förbehåll.

Från och med nu finns det ingenting att frukta.

Så låt oss därför påbörja denna process med en gång. I nästa kapitel börjar vi med det nödvändiga första steget att göra oss av med alla missuppfattningar om andlighet som du kan ha tillägnat dig under den tid du sömngångaraktigt vandrat genom denna eller tidigare livstider på jorden. När dessa missuppfattningar, dessa "hinder" för ditt andliga uppvaknande, väl har avlägsnats går vi vidare till en diskussion om grundläggande fysiska övningar som främjar ett tryggt uppvaknande och utvecklandet av auktoritet och inre styrka. Tänk dock på att detta är en grundbok. Inget av det vi diskuterar här kommer att vara svårt att förstå eller

oroande för din själ¹⁴ och allt kommer att portioneras ut i bitar som är lätta för dig att ta till dig och integrera.

Slutligen, innan vi fortsätter, vill jag säga att jag verkligen tror att denna information kommer att vara av praktisk nytta för dig. Du bör faktiskt, allteftersom du tillämpar det jag undervisar om, märka omedelbara förändringar – en del subtila, en del inte lika subtila – i ditt liv och ditt medvetande. Var uppmärksam på dessa förändringar, öppna dig för dem, välkomna dem med glädje (för det innebär att du går mot ett bättre liv), och tappa inte fattningen när förändringsprocessen börjar accelerera. En del av dessa förändringar kan kännas dramatiska och omskakande, åtminstone på "andra sidan" av meniskus¹⁵, men det är de inte. Det bara verkar så. När du har kommit en bit på väg i din utveckling kommer förändringarna du genomgår inte att verka lika stora, så var öppen för dem. Och, kom ihåg, att det är du själv som kontrollerar den här processen om du skulle tycka att saker och ting går för snabbt. Du satte själv igång processen genom att plocka upp den här boken och göra

¹⁴ Såvida du inte har en fundamentalistisk bakgrund, för i så fall kan du få avsevärda svårigheter med denna bok. Om du märker att du har problem med detta material, läs kapitlet om *tillit* och försök att bortse ifrån eld och svavel, kritiska och hotfulla förkunnelser som du fått från predikostolsdängarna inom din fundamentalistiska tradition och som du har anammat. *Lita på mig*. Jag är inte här för att lura in dig i fördömelse eller stjäla din själ. Jag är här för att hjälpa till att befria din själ.

¹⁵ Merriam-Webster Online definierar meniskus som *den krökta övre ytan på en vätskepelare*. Meniskus är "skinnet" på vattenytan. Det är det tunna lager som insekterna flyter på och under vilket medvetandets enorma ocean utbreder sig.

övningarna som beskrivs i den och du kan själv genom din intention kontrollera hastigheten i processen. Gör det i din egen takt. Ta den tid du behöver för att bearbeta och integrera informationen. Och du, om du behöver ta en längre tupplur, om du tycker att det hela är alldeles för konstigt och omskakade, och om det inte finns någon nära dig som är i omedelbar fara, kan du känna dig fri att sova lite längre.

Vi klarar oss alla alldeles utmärkt tills du är redo.

Men, en varning – du kan inte trycka på "snooze"-knappen hur många gånger som helst.

Efter 2012 måste du vakna.

Bara så du vet...

Du kan inte sova i all evighet.

TÄNKA RÄTT

”Ja”, sa Nalle Puh.

”Nu förstår jag”, sa Nalle Puh.

”Jag har varit dum och haft många illusioner”, sa han, ”och jag är en björn utan någon som helst hjärna”.

Som jag påpekade i föregående kapitel vill jag, innan vi fördjupar oss i avsnittet med praktiska råd och övningar i denna bok, först reda ut eventuella missuppfattningar du kan ha kring vad det innebär att vara en andlig person. Eftersom jag inte vill ge mig in i en lång diskussion vare sig med mig själv eller med dig, kommer jag att utgå ifrån att du åtminstone är beredd att fundera över vad jag har att säga. Därför ger jag dig en kortfattad lista med vanliga missuppfattningar om vad andlighet innebär – en lista som jag varken kommer att argumentera för eller försvara. Om du vill få de sanningar jag framför här bekräftade, kan du helt enkelt be om det (se avsnittet längre bak i denna bok om att kommunicera med Ande). Ställ din fråga till universum, så kommer Ande att ge dig svar.

Jag förstår naturligtvis att många av er kan känna ett visst motstånd mot det jag skriver här. En del av er har kanske just påbörjat ert andliga uppvaknande, ni kanske kommer från en dogmatisk bakgrund eller så kanske ni inte har hela

bilden klar för er ännu och förstår kanske därför inte varför jag menar att den ena eller andra andliga uppfattningen är en missuppfattning eller felaktig. Oroa dig inte för mycket om du känner att du spjärnar emot det hela fastän du egentligen vill röra dig framåt. Förebrå inte dig själv. Du kan släppa ditt motstånd närhelst det känns okej för dig att göra det. Jag förväntar mig inte att du ska ge upp alla dina gamla idéer och förlita dig på blind tro. Jag hotar dig inte heller (dvs. du kommer inte att brinna i helvetet eller återfödas som ett blötdjur för att du inte "följer reglerna"). Det enda jag ber dig är att du provar dessa idéer ett tag för att se om de passar dig och leder dig till ett påtagligt uppvaknande, en märkbar vidgning av medvetandet. Om du inte skulle tycka att dessa idéer leder dig mot en positivare andlighet och större auktoritet och inre styrka, är du naturligtvis helt fri att hålla dig till det som fungerar för dig. Du kan alltid göra ett nytt försök senare.

Dörren kommer alltid att vara öppen.

Jag vill dock påpeka följande: Hur du än gör, så är det viktigt att du förstår (även i detta tidiga skede) att det är dina uppfattningar om andlighet som *bestämmer* din andliga upplevelse och dina erfarenheter i livet. Om du tror på en andlighet som står för straff, fördömande, konkurrens, kamp och konflikt, ska du inte bli förvånad om du upplever dessa saker i "verkligheten". Du skapar världen omkring dig genom dina föreställningar om den. Om du har den "gamla världens" uppfattningar och andliga föreställningar, kommer du att skapa, leva i och dö i en gammal värld av dualism,

konflikt och missämja. Du har din fulla frihet att göra det om du vill. Men, om du vill vakna upp från den gamla världens mardröm och se vad som verkligen är möjligt, ska du läsa vidare. Detta är vägen framåt.

Missuppfattning ett: *Att vara andlig innebär att du är defekt. Du är skadad på något sätt. Du behöver helas. Du åt av en dålig frukt och förvisades ut ur Lustgården. Du är en olydig pojke eller flicka och du lyssnar inte. Du är full av synd och måste ständigt tillrättavisas och bestraffas. Du är en själ i kroppslig utveckling (eller är det kroppar i själslig utveckling?), och du måste kämpa dig igenom livstider av smärta och förtvivlan för att uppnå perfekt DNA, ande eller vad det nu är. Du är ett syndigt, orent, avskyvärt, outvecklat och fördärvat barn.*

Men, hör upp...

Jag är här för att tala om att detta inte är sant.

Sanningen är:

Du härstammar inte från apor.

Du är inte en själ under utbildning.

Du håller inte på att utvecklas ur den bibliska leran.

Du är inte en fallen ängel.

Du är inte svag.

Du är inte full av synd.

Du har inte fördrivits ut ur Lustgården.

Faktum är att du inte alls är defekt och du är definitivt inte i behov av frälsning.

Sanningen, som jag talar mer detaljerat om i andra böcker (se även *Liknelsen om lustgården* längst bak i denna bok), är mer fantastisk och storslagen än allt sådant nonsens. Sanningen är att du, jag och alla andra på denna planet är här på ett uppdrag. Sanningen är att vi har åtagit oss en Gudomlig uppgift. Vi arbetar med Guds plan och för att fullgöra den planen har vi, under mycket lång tid, vandrat omkring i "mörker". Vi har haft en "slöja" över våra kroppars sinnen, en slöja som hittills förhindrat att mer än tio procent av vårt fulla andliga medvetande har kunnat komma in i den fysiska kroppen. Med andra ord har vi sovit, men det har funnits en anledning!

Men, du vet lika bra som jag att det har varit ett slitgöra. Vi har varit tvungna att stå ut med en massa negativa saker medan vi har sovit oss igenom vår livsuppgift.

Jag är den förste att tillstå detta.

Vi har uthärdat smärtan.

Det är emellertid ingen större mening med att bli upprörd över det. Det kommer att ha varit värt det, du ska få se. Vi kommer att få se att det vi har åstadkommit, det vi har strävat efter – "universums ascendering" som det kallas – är storartat, underbart, magnifikt och har definitivt varit värt besväret.

Du ska få se.

Missuppfattning två: *Andlighet är som ett stort prov som du ska klara, så det är bäst att du studerar mer, arbetar hårdare, gör din hemläxa, putsar dina skor, renar dig från karma, lär dig, utvecklas, hoppas och ber att du, när domedagen kommer, ska "klara provet" och bedömas tillräckligt värdig, stark, intelligent, god, genetiskt passande eller vad det nu kan vara.*

Men du...

Du kan lägga av med de där dumheterna med en gång.

Sanningen är den att ditt liv inte är ett klassrum, denna jord är inte en skola och ditt syfte är inte att klara ett slags kosmisk slutexamen. Sanningen är den att du inte är på denna jord för att bevisa ditt värde eller göra dig förtjänt av Guds gillande. Sanningen är den att du inte är här för att klara någon form av karmiskt prov eller lära dig att bli en snäll liten pojke eller flicka. Ande existerar i evighet och när du dör blir du inte dömd, stämplad och skickad till "passande karmiska nivå". Det enda som händer när du dör är att du tar en annan kropp (eller inte, beroende på vad du vill göra), och återföds i ett sammanhang som **du själv väljer**.

Det är viktigt att du förstår detta, så lyssna noga.

Ingen tvingar dig att ta en kropp.

Ingen talar om för dig var du ska inkarnera.

Ingen bestämmer din livsplan.

Ingen fäller dom över dina synder och ingen (inte ens Gud) talar om för dig vart du ska bege dig, vilka "läxor" du ska lära dig eller vilka erfarenheter du bör gå igenom.

Som odödlig Ande är det du själv som väljer vad du vill göra, var du vill vara, vad du vill vara med om och vem du vill vara med.

Utan att dömas.

Utan förpliktelser.

Det är du som bestämmer helt och hållet.

Glöm inte det – det är du som bestämmer, och välj från och med nu det som är rätt för dig och för dem du älskar.

Att säga att du väljer att komma hit är naturligtvis inte det samma som att påstå att du väljer att komma hit och dö av hunger eller svält eller krig. I själva verket har allt det som orsakar fattigdom och krig (och mycket av det onödiga lidande som finns på denna planet) tvingats på oss. Vad jag försöker säga är att vi INTE har skickats hit mot vår egen vilja för att "lära våra läxor". Vi har inte tilldelats någon form av karmiskt kontrakt eller beordrats att betala någon slags skuld. Vi har inte tvingats hit av en överhet och inte heller fått en utifrån påtvingad plan för vilka erfarenheter vi ska ha under våra liv. Att inkarnera här, eller någon annanstans, är frivilligt, så är det med det.

Om du accepterar detta, om du accepterar att vi väljer att inkarnera på denna jord, blir följdfrågan naturligtvis varför så många av oss får genomlida fattigdom, svält, hunger och fruktansvärda livsvillkor. Väljer vi att dö av svält eller att leva vårt liv i en kåkstad? Svaret på detta är ett otvetydigt nej. Vi väljer att inkarnera på denna planet, men vi väljer inte att lida.

Hur förklarar man då denna anomali? Ja, det första du måste förstå, är att när en ny kropp skapas (dvs. när två människor har sex och skapar ett barn), MÅSTE medvetande komma in, annars blir kroppen dödfödd. Så någon måste erbjuda sig frivilligt. Och vem erbjuder sig frivilligt? För det mesta är det familjemedlemmar eller människor som har en relation till föräldrarna. Förhoppningen är naturligtvis att omständigheterna ska ändras och att den nya *fysiska enheten* ska erbjudas goda utvecklingsmöjligheter, men på denna Jord sker naturligtvis detta inte alltid. Saker och ting kan faktiskt börja bra men hastigt försämrats, som en följd av till exempel de beslut som fattas av våra världsledare, sjukdomar i familjen och så vidare.

Det är ungefär som när du sätter dig i din bil. Du sätter dig i bilen för att köra. Men, om du på väg till jobbet blir ramad i sidan av en berusad förare eller om du frontalkrockar pga. halt väglag och du dör, då är det meningslöst att säga att detta var det öde du valde. Det gjorde du definitivt inte. Det hände på grund av någon annans handlingar (i fallet med den berusade föraren), eller som en följd av en olycka (i fallet med det hala väglaget).

Du tar en *risk* när du väljer att sätta dig bakom ratten, men bara en dåre skulle säga att du *väljer* att bli dödad av en berusad förare eller att sådana saker "händer av en anledning". Den enda anledningen till varför du dog är för att någon annan var en känslökall, oansvarig skitstövel. Naturligtvis är du medveten om risken när du sätter dig i bilen och om du är smart kommer du att försöka minska risken (antingen genom att köra uppmärksamt eller genom att be gatukontoret att sanda vägarna), men du tar ändå en risk. Summa summarum, ingen tvingar dig att sätta dig i bilen eller i din fysiska kropp, inte heller är det någon som "planerar" att du ska dödas av en berusad förare. Att inkarnera i en fysisk kropp innebär naturligtvis en avsevärt större "risk" än att sätta sig i en bil, men principen är densamma. Du väljer att stiga in i ditt fysiska fordon och hoppas att dina närmaste (dina föräldrar, familjemedlemmar, vänner, politiker och företagsledare), har skapat en trygg värld, men så är inte alltid fallet.

Så, varför inkarnerar vi om det är så riskfyllt? Jo, därför att vi (och med "vi" menar jag Odödlig ande) jobbar verkligen hårt på att få ett slut på misären och våldet på denna planet och förbättra livsvillkoren på ett sätt som bättre främjar de gnistor av inkarnerad gudomlighet som vi är. Det är detta som är vår (och med "vår" menar jag allas) egentliga livsuppgift. Vår socialiseringsprocess lär oss inte detta naturligtvis – den uppmuntrar oss snarare att glömma detta väsentliga faktum. Vi får kämpa mot negativa och nerbrytande sociala och politiska samhällsförhållanden som tvingar oss att förbli sovande och därför vaknar tyvärr de flesta

människor inte upp och minns.¹⁶ Vi väljer att komma hit därför att vi strävar efter att höja denna planets "vibration" och återbörda planeten till den plats som den förlorade för länge sedan. Vi kommer inte hit för att dö av svält, depression eller i olyckor, men det är en risk vi tar.

Missuppfattning tre: *Att vara andlig innebär att vara underdånig. Andlighet kräver underkastelse inför en auktoritet av något slag. Buga dig djupt och var ödmjuk, lille vän. Underkasta dig och var som ett snällt litet lamm. Gör som du blir tillsagd, annars kommer jultomten att ge dig det du förtjänar på Kristus födelsedag. Var lydig, för annars släpper Sankte Per inte in dig genom Pärleportarna. Gör inte uppror, för då kommer du att fördrivas. Synd inte mot Gud, för då kommer du att bli dömd till evig helveteseld.*

Struntprat. Struntprat. Struntprat.

Sanningen är den att du inte blir en andlig person, en god person eller en helig människa genom att göra det man sä-

¹⁶ Saker och ting håller på att förändras, naturligtvis. Efterhand som fler och fler av oss vaknar upp, kommer alltfler av oss att genomföra nödvändiga förändringar i våra miljöer för att uppmuntra alltfler människor att vakna upp. Det är emellertid en långsam process och vi kämpar mot avsevärt "motstånd" från dem som antingen känner sig hotade av vårt uppvaknande eller som helst ser att vi alla fortsätter sova så att de kan fortsätta att exploatera oss, men vi rör oss sakta men säkert framåt. Med detta sagt, förväntar jag mig alltså inte någon dramatisk förändring av det globala medvetandet år 2012. Detta är en gradvis process och vi har fortfarande mycket kvar att göra.

ger till dig att göra. Det gör dig inte heller till en dålig människa.

Det gör dig bara till en människa som gör vad den blir tillsagd att göra oavsett anledningen till det.

Det är allt.

Märkvärdigare än så är det inte, så förvänta dig inte någon belöning eller bestraffning för att du följer, eller inte följer, auktoriteterna. Du skapar din verklighet genom de val du gör och du (och alla andra människor också, naturligtvis) lever med konsekvenserna av dina val. Så enkelt är det.

Detta betyder naturligtvis inte att du kan ge dig ut och göra precis vad du vill. Dina handlingar, och även dina tankar, har konsekvenser, inte bara för dig, utan också för andra. Det är alltid du som väljer, men ta ansvar för ALLA dina handlingar. Du är inte ett barn. Om du vill leka i leran, får du vara beredd att göra rent efter dig. Ta ansvar! Stå för dina handlingar. Om du blir berusad, sätter dig bakom ratten och kör ihjäl någon, så är det du som bär ansvaret. Om du trycker på en knapp och fäller en bomb som dödar tusentals människor, så är det du som bär ansvaret. Om du slår din fru eller skadar dina barn emotionellt, fysiskt eller andligt, så är det du som bär ansvaret. Om du förstör en annan människas liv på grund av dina handlingar (eller brist på handling), så är det du som bär ansvaret.

Om du bär ansvaret måste du också sona vad du ställt till med.

Du måste gottgöra det.

Om jag får säga min mening, så tycker jag att du alltid ska undvika att skapa problem, likaså att trassla till det för andra, för när det kommer till kritan så är det du som bär ansvaret för den oreda du skapar. Ju mer du vaknar upp, desto mer kommer du att vilja ställa saker och ting till rätta. Du kommer inte att kunna komma vidare i din utveckling förrän du tar ditt ansvar och sonar dina "synder". Tro mig, du kan bespara dig själv en hel del problem om du genast slutar att ställa till oreda.

Kom ihåg, det spelar ingen roll om du följer auktoriteter eller inte. Det är konsekvenserna av dina handlingar du bär ansvaret för. Om du gör något som sårar andra, ja då har du sårat andra. Om du fattar ett beslut som gör människor hemlösa, om du startar ett krig och släpper en bomb, om du uppmuntrar ett korståg, om du stjälar från de fattiga, om du våldtar ett barn, då har du skadat någon.

Naturligtvis kommer ingen fullt medveten, odödlig själ att döma dig för dina handlingar, men samtidigt, eftersom du håller på att vakna upp, förväntar vi oss alla att du ska ståda upp den oreda du har ställt till med. Mitt råd är att du ska vara uppmärksam på de faktiska följderna av dina handlingar istället för att leva i rädsla för bestraffning och/eller förväntad belöning eller oroa dig över vad auktoriteterna säger att du ska göra.

Missförstå mig inte. Jag anklagar dig inte. Jag vill bara inte att du ska grubbla över vad du har gjort i det förgångna eller att du ska känna skuld.

Det som är gjort är gjort. Sona din "synd", gottgör den tills den där "inre rösten" säger att det är nog och lämna det sedan bakom dig och gå vidare. Det är allt. Från och med nu ska du rakryggat ta ansvar för dina handlingar och göra det rätta.

"Allt vad ni vill att människorna skall göra för er, skall ni också göra för dem", **men gör ännu mer.**

Upplyft, bota och stärk planeten och människorna på den. Detta kommer inte bara att accelerera din egen uppvaknandeprocess, du kommer dessutom att tycka mycket bättre om dig själv och den värld du lever i. Det garanterar jag dig.

Missuppfattning fyra: *Att vara andlig innebär karma, fördömelser och straff. Misslyckande har sina följder. Om du misslyckas kommer du att bestraffas. Du hamnar i fängelse (helvetet). Du sätts i arbetsläger. Du hamnar i skärselden. Du kommer av karmiska skäl att återfödas som ett blötdjur eller kanske (som jag en gång hörde en präst säga på TV), kommer din själ att utplånas och ditt olydiga ynkliga liv ändras som den värdelösa kosmiska skit du är.*

Bluff!

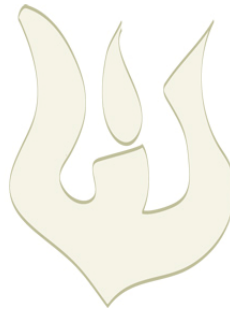
Sanningen är att det finns inget helvete eller skärseld.

Till och med föreställningen om det är absurd.

Det finns ingen grindvakt vid Pärleportarna. Jultomten har ingen lista, han kollar den inte två gånger, och han bryr sig definitivt inte om ifall du har varit olydig eller inte.

Sanningen är att din värsta fiende, den person du hatar mest, den person som har behandlat dig illa en miljon gånger i hundratusentals livstider, fortfarande har exakt samma rättigheter och förmåner som du, både nu och efter döden. Det är fullständigt egalt vad du tycker om honom/henne eller vilken sorts "rättvisa" du tror finns i universum. Vi har alla exakt samma rättigheter, förmåner och beskydd, oavsett vilka vi är, vad vi har gjort eller var vi har varit.

Det kan inte hjälpas om denna tankegång gör dig upprörd. Hat och vrede, hämndbegär och behovet att se någon annan lida, är alla den sovande kroppens mardrömmar. De hör inte hemma i en fullt vaken tillvaro.



De går inte ihop.

Det ena utesluter helt enkelt det andra. Du förstår, ditt andliga medvetande handlar uteslutande om kärlek och empati, tolerans och givmildhet. Sanningen är den att ditt högre jag är en strålande fyrbåk av ljus och kärlek som har svårt för denna världs negativitet. Sanningen är den att vårt

högre jag inte kan komma nära all den negativa smörja vi ältar i våra skallar. Det brinner upp i så fall. Om ditt sinne är fullt av hat, fördömande, arrogans och lidande kan du inte vakna upp. Ditt medvetande kommer inte att kunna komma in. Det skulle helt enkelt göra alltför ont.

Ledsen att behöva säga detta, men så är det. Så länge judarna hatar araberna och araberna hatar amerikanarna och amerikanarna hatar al Quaeda och vi alla hatar varandra, kommer ingen att vakna upp. Det är omöjligt. Med så mycket hat (och även rädsla) som florerar i världen är tio procent ungefär vad din själ kan uthärda. Om du vill följa mitt råd så föreslår jag att du släpper allt vad hat, ilska, hämnd, intolerans och föreställningar om gudsvrede och fördömelse heter och låter helandet börja, så att medvetande kan komma in och slå ut i full blom.

Släpp negativiteten.

Frigör dig själv.

”Låt den som kastar första stenen...” bla, bla, bla.

Förlåt och glöm.

Verkligen några gyllene regler – tänkvärd vägledning för att hjälpa dig att snabbt vakna upp till ditt fulla medvetande.

Missuppfattning fem: *Andlighet kräver uppoffring och därför kommer du att tvingas stå ut med en massa tjafs under ditt liv för att klara ”proven”. Lidande och fattigdom, hårt arbete och förtvivlan, smärta och sjukdom, krig och våld-*

sam död, är bra för dig. Det som inte tar livet av dig, gör dig starkare. Du härddas i skapelsens "eld". Du är en oslipad diamant, en själ under utbildning, så finn dig i det och försäka.

Men...behöver jag säga det?

För säkerhets skull gör jag det.

SKITSNACK!

Sanningen är att Gud och Ande är storsinta, kärleksfulla och gränslöst generösa. Sanningen är att det inte finns något andligt kontrakt eller kosmiskt dokument som kräver att du måste stå ut med en massa dumheter. Du måste inte vara sjuk, du måste inte dö tidigt, du måste inte vara fattig, du måste inte vara förtryckt och du måste inte dö av svält (särskilt inte med tanke på hur mycket mat det finns på den här planeten).

Det är inget Gud (eller gud) vill.

Det är inget ditt högre jag kräver.

Det är inte nödvändigt, inte ens inom ramen för det uppdrag vi deltar i.

Det behöver helt enkelt inte vara på det sättet, så vakna upp och visa på motsatsen.

Om du blir varse att du finner dig i "en massa skit" så föreslår jag att du gör något för att sätta stopp för det. Använd din Gudomliga rätt att sätta ner foten och säga, **nu är det**

nog! Kompromisser i ett sunt och ömsesidigt, respektfyllt förhållande är en sak, men ingen, inte ens gud, kräver att du ska lida. Gud skulle, precis som varje mentalt frisk och kärleksfull förälder, hellre se dig lycklig, frisk och levande än i smärta, fängelse eller skärselden.

Så rätta till det som är fel.

Säg till dig själv och till världen, "Nu får det vara nog!!"

Det finns faktiskt gränser.

Missuppfattning sex: *Det hela har att göra med hur intelligent du är, hur rik du är, hur känd du är, hur framgångsrik du är eller hur mycket makt du har. Det har att göra med hur hårt du arbetar, hur långt du kommit eller hur mycket du uppnått. Det är en fråga om ditt värde, hur duktig du är eller hur användbar du är. Var du uppmärksam i skolan? Var du lydig? Var du foglig och självuppoftande? Är du en snäll pojke eller flicka? Okej, då kommer du att bli belönad, en vacker dag, kanske när du är död.*

Men nej, nej, nej, tusen gånger NEJ.

Att vara andlig har inget att göra med hur intelligent du är, hur rik du är, hur mycket du har förvärvat, hur hårt du arbetar eller hur mycket du har åstadkommit.

Det handlar inte om rening, utveckling, alkemisk transformation till ett skinande men i slutänden helt värdelöst mineral eller något sådant.

Det spelar överhuvudtaget ingen roll vem du är eller vad du har gjort. Du förtjänar inte bättre hälsa, mer lycka, rikedom, framgång och harmoni än den hemlösa, arbetslösa, smutsiga människan på gatan i din hemstad. I Guds ögon, i den stora Andliga utvecklingsprocessen, förtjänar vi alla framgång, lycka, harmoni och kärlek – oavsett vilka vi är.

Att något annat förekommer och att vi tillåter det, är en förolämpning mot vår kollektiva gudomlighet. Vi har accepterat det under den tid vi sovit, men nu när vi håller på att vakna upp kommer vi inte längre att acceptera dessa dumheter.

Missuppfattning sju: *Att vara andlig handlar om hur "ren" du är, hur osjälvisk och "utan ego" du är, hur duktig du är på att sitta i lotusställning, hur många svampar du äter, hur väl du förstår integralfilosofi (eng. Integral Philosophy, ö.a.), hur många böcker du har läst, osv.*

Herregud!

Du kan ta vilket som helst "det handlar om"-påstående här ovan, men jag säger dig, att vad du än tror att andlighet handlar om, så har du förmodligen fel därför att, och här kommer det **stora avslöjandet**, att vara andlig handlar om ingenting alls. Sanningen är den att du är andlig, utan att du behöver försöka vara det. Du är redan ett fantastiskt andligt ljus i skapelsen och du behöver inte ens släpa dig ur sängen för att vara detta ljus.

Du behöver inte göra ett förbaskat dugg.

Du behöver inte bevisa någonting.

Du behöver inte vara någon speciell.

Du behöver inte resa någonstans.

Du behöver inte underkasta dig någon annan.

Sanningen är att ingenting du eller jag eller någon annan säger eller gör förändrar detta faktum.

Inget du säger, inget berg du bestiger, ingen dalgång du vandrar ner i, ingen människa du dödar, ingen fattig stackare du spottar på, ingen kung du dyrkar, inga goda gärningar du gör, nej, det finns ingenting i detta ofantliga omniversum som kan göra dig mindre värd än den gnista av gudomligt ljus du redan är.

Faktiskt är det så att allt som är du – varje stinkande öppning på din kropp, varje illaluktande hårstrå i dina armhålor, varje smutsig tand i din mun, varje etsad rynka i ditt ansikte, varje kluvet hårstrå på ditt huvud – formligen skriker ut din andlighet och din gudomlighet. På samma sätt som att du inte blir mindre människa när du somnar in på natten, blir du inte heller mindre andlig bara för att du är ”andligt sovande”. Det betyder bara att du sover.

Det är allt.

Och vet du vad?

Jag har underbara nyheter åt dig.

Det som är bra med allt detta är att när du väl har rätt ut alla dessa missuppfattningar med de tillhörande känslor av skuld, skam, värdelöshet och oduglighet, som har programmerats in i dig av "Systemet" på denna jord, kommer det att bli hur lätt som helst för dig att slänga av dig täcket, återvända till fullt medvetande och fixa allt som är fel i din värld. Det enda du behöver göra för att komma igång är att strunta i alla dumheter som tvingats in i din skalle av människor som inte vill att du ska se ditt eget underbara inre ljus. Så, vakna upp! Frigör dig från allt detta nonsens, sluta leva ditt liv i "mörker" och återta den vördnadsbjudande härlighet och ljus som är ditt sanna, fullt vakna jag.

Det är allt som behövs.

Det är inte så svårt, och i resten av denna bok, och faktiskt i alla mina böcker, kommer jag att hjälpa dig genom att förse dig med övningar och information som hjälper dig att inte bara ta dina första steg, utan även alla andra steg, mot fullt medvetande. I de två följande avsnitten börjar jag med att ta en titt på ett par saker som är viktiga för ditt andliga uppvaknande – nämligen andning och visualisering. Därefter kommer vi att diskutera sådant som t.ex. intention, hur du skyddar ditt "andliga rum", hur du kommunicerar med din själ och andra viktiga andliga saker.

Jag hoppas att det ska bli en spännande resa i uppvaknande och utvecklandet av auktoritet och inre styrka.

Nu slösar vi inte bort mer tid, va?

Låt oss börja.

ANDNING

Innan man påbörjar en jakt är det klokt att fråga någon vad det är man letar efter innan man börjar leta efter det.

~ Nalle Puh

Jag hoppas att du, efter att ha läst föregående kapitel, har tänkt igenom en del av det jag skrev där och tagit dina första steg mot att rensa ditt medvetande från kyrkans och vetenskapens skadliga dogmer. I detta kapitel kommer jag att förklara varför det är viktigt att "tänka rätt" om du vill komma vidare i din utveckling. Om du inte tänker rätt kommer du kanske att få en del problem när du möter skapelsens strålande vatten, detta djupa Högre medvetande, som är din födslorätt och ditt ursprungliga livstillstånd.

För att förklara närmare vad jag menar med ovanstående uttalande samt inleda avsnittet om andning och grundning (eng. *grounding*, ö.a.) i denna bok, vill jag först berätta lite om mig själv och min syn på världen. Som du redan vet så heter jag Michael Sharp och trots att jag betraktar mig själv som lite av en andlig lärare, historieberättare och världsförbättrare, så är jag inte speciell på något sätt. I själva verket är jag precis som du. Jag är en mångfald av både beskrivbara och obeskrivbara saker. Jag är född i Skorpionens

tecken. Jag är förälder. Jag är make. Jag är arbetare. Jag har hår, ögon, tänder och fötter. Det finns saker jag gillar och annat som jag inte gillar. När någon sticker mig, så blöder jag. Om jag blir förgiftad, så dör jag. Jag är precis som du och precis som du har jag, då och då, brottats med att försöka förstå min omvärld. Jag har sett smärtan och lidandet, de hemlösas gråt och de döende barnen, kriget, kaoset och den till synes huvudstupa rusningen mot global katastrof, och jag har frågat mig själv, "Själv, vad i helsike är det som pågår?"

"Vad handlar allt detta om?!"

En gång i tiden var mitt svar att allt detta, vanvettet och förnuftsvidrigheterna på denna jord, var resultatet av antingen en maktgalen, sinnessjuk Gud som spelar ett slags sadistiskt kosmisk schack eller det meningslösa resultatet av en slumpmässig, våldsamt evolution – att det var människors kamp i ett evolutionärt (om du är vetenskapligt sinnad) eller andligt (om du är andligt sinnad) vansinnesuniversum.

Välj vilket du vill.

Vetenskaplig version eller religiös version, det spelar ingen roll, därför att jag har insett den hemska sanningen att båda verklighetsmodellerna har samma ursprung och att båda modellerna därför är ett förfärligt sätt att förklara verkligheten.

De är hierarkiska förklaringsmodeller.

De är utestängande förklaringsmodeller.

De är vidriga, och det värsta med dem är att båda förklaringsmodellerna är fullkomligt likgiltiga inför det fasansfulla lidande som pågår på denna jord. Om du tar dig tid att betrakta dem närmare, så upptäcker du att båda rättfärdigar lidandet, accepterar lidandet och anser lidandet vara i sin ordning.

Andliga förklaringar talar om synd, karma och fallna själar som ett rättfärdigande av lidande. Du får lida i ditt liv därför att du förtjänar det på något sätt. Det handlar antingen om karma eller om "själens renande". Du lider därför att det är bra för dig, därför att det är vad gud vill, därför att det är det enda sättet att få rätsida på dig igen efter ditt nesliga fall från himmelriket.

Tvi!

Vetenskapliga förklaringar, å andra sidan, talar om utveckling och de starkastes överlevnad. Du är fattig, du kämpar, du dör – inte på grund av det snedvridna sociala, ekonomiska eller politiska system du lever i, och inte på grund av någon galen krigsherre, men därför att du är svag och ovärdig. De starka dominerar och frodas. De svaga tjänar och lider. Det som inte tar död på dig gör dig starkare.

Visst!

Som du ser presenteras i båda fallen en mycket begränsad och snäv syn på det universum vi lever i och inget av dem erbjuder någon större valfrihet. Bakom dörr ett finner vi

våldsamt darwinistisk kamp. Bakom dörr två finner vi underkastelse inför en sadistisk, gudomlig auktoritet som inte verkar ha en aning om vad han håller på med.

Vad är det för valfrihet? Jag menar, båda förklaringsmodellerna suger, och inte så lite.

Men, till min stora glädje tänker jag inte så längre. Jag oroar mig inte särskilt mycket för världen längre. Jag har mina problem precis som alla andra och jag tar itu med dem så gott jag kan (jag försöker vara en bra förälder, till exempel), men när det gäller min syn på världen i stort och hur den utvecklar sig, så är jag fullständigt lugn.

Man skulle kunna säga att min syn på världen har förändrats.

Missförstå mig inte. Det betyder inte att jag inte längre bryr mig om vad som händer i världen eller att jag är likgiltig för vad som pågår på denna planet.

Jag är faktisk mycket orolig.

Det betyder inte att jag inte bryr mig om det lidande och den smärta som finns överallt omkring oss.

Jag bryr mig verkligen.

Det betyder inte heller att jag inte vill bidra till en bättre framtid. Jag vill inget hellre än att bidra till att saker och ting blir bättre och jag arbetar hängivet för att skapa ett idealsamhälle under denna livstid. Det är bara det att jag

numera ser varken ett universum som utvecklar sig slumpmässigt eller en galen och våldsam "fadersfigur" uppe i himlen. När jag ser mig omkring i världen ser jag istället mönster och mening i allting.

Jag ser inte slumpmässig utveckling eller andligt mörker någonstans.

Istället ser jag en gränslöst givmild och kärleksfull Gud överallt.

När jag ser på världen och människorna i den, ser jag skaparens starka ljus lysa i var och en av er. När jag ser på världen, ser jag den som gudabenådad, en plats där Anden vandrar och där allting, och jag menar verkligen allting, har varit under kontroll sedan vi började detta "experiment" för så länge sedan.

Jag inser att min syn på världen skiljer sig från den som anses vara den "normala". Jag inser också att den kan verka orealistisk, särskilt med tanke på det sorgliga tillstånd världen befinner sig i idag. Sorg och konflikt, kamp och förvirring, krig och slöseri med människoliv, är vanliga företeelser i vår vardag. Att med tanke på detta tro att en gränslöst givmild och kärleksfull Gud/Ande "styr situationen" är skrattretande. Om det vore så, varför är då saker och ting inte bättre? Jag menar, denna jord är inte direkt vad de flesta människor skulle anse vara ett exempel på en Gudabenådad, av Gud skapad, Edens Lustgård, eller hur?

Men vet du vad? Det spelar ingen roll, därför att det som du och jag ser när vi betraktar den "normala" verkligheten är egentligen bara ytan på en mycket större verklighet, som har ett mycket djupare syfte och mening än vi är vana att se i våra "normala" liv. Faktum är att den "normala" verklighet som den genomsnittliga, sömngångarmänniskan ser, *inte ens är toppen* av det isberg som finns "under ytan"¹⁷. För att vara lite poetisk, så är det du ser när du betraktar världen bara den så kallade meniskus på Gudsmedvetandets vatten. Det vill säga, det som "normala" människor kallar "normal" verklighet är bara ett "tunt skal" under vilket det utbreder sig en vidsträckt och storslagen verklighet. Om du utan ordentlig förberedelse skulle sticka hål genom skalet, om du så bara skulle få en glimt av "makten och härligheten" inunder det medan du fortfarande var nersjunken i denna världs maya (dvs. illusionen), skulle du få uppleva olika grader av obehag och förvirring, beroende på hur många felaktiga och negativa idéer du har om det andliga universum du lever i (se föregående kapitel om *Tänka rätt*). Sanningen är den, att inunder meniskus (din vardagsverklighet) finns en verklighet som är så enorm och så fantastisk att den skulle överväldiga det sovande egoiska sinnet och skrämna vettet ur det av dogmer förkvävda medvetandet.

Det är sådant som ger upphov till Annunaki-mardrömmar.

Men, missförstå mig inte.

Bli inte rädd nu.

¹⁷ I motsats till Freud och Jung...

Jag vill inte skrämma dig.

Jag vill inte att du ska tro att medvetandets djup är mer än vad du (eller någon annan) skulle kunna hantera.

Långt därifrån!

Tvärtom, faktiskt.

Låt mig bli den förste som talar om för dig att verkligheten "under ytan", vattnet som sträcker sig ut i oändligheten



under meniskus, är ditt sanna *hem*. Den verkligheten, Skapelsens djupa vatten som jag tycker om att kalla det, är ditt ursprung och en gång i tiden, för inte så länge sedan, var du som en fisk som hemvant simmade omkring i detta vidstäckta hav av medvetande, lika trygg och hemmastadd som en guppyfisk i en damm.

Så, vad är då problemet?

Varför denna varningstext?

Problemet är inte att *du* inte kan hantera det (och med "du" menar jag din odödliga, medvetna själ). Problemet är att "du" (och med det menar jag din kropp/ditt sinne) inte kan hantera det. Problemet är att ditt vakna sinne, ditt kroppsliga sinne, den del av dig som kommer fram när nervcellernas synapser fyrar av, egot som uppstår i din hjärna, helt enkelt inte är i kontakt med det animerande medvetandets kraft och härlighet. Låt oss vara uppriktiga

nu. När det gäller saker av andlig natur har din kropp/ditt sinne inte en aning, indoktrinerat som det är av en kultur och ett samhälle som i princip inte vet någonting om andlighet och medvetande.

Varför?

Jo, därför att du (och med "du" menar jag din kropp/ditt sinne) har skurits av från denna kraft genom en socialiserings- och barnuppfostringsprocess som är avgjort fientlig till genuin andlighet och upplevelsen av ett högre medvetande. Problemet är att även om du som barn var i kontakt med den gudomliga verkligheten, även om du som barn kände dig hemma och trygg i den, så bekräftades inte din upplevelse av den när du växte upp. Precis tvärtom, faktiskt.

Allteftersom du blev äldre förkvävdes din medvetenhet om och din kontakt med Vattnen. Som en del av den andligt fientliga socialiseringen du utsattes för i denna värld blev din kontakt avskuren och förkvävd. Du fick lära dig av dina föräldrar, av dina lärare och av media att "lämna det bakom dig", att "stanna här", och att koncentrera dig på det som "de" (dvs. människorna som rimligen borde veta) kallar "verklighet". Genom ideliga "prov", bestraffning, "följverkningar" och påminnelser om den fysiska tillvarons farlighet, fick du lära dig att vara fokuserad och närvarande (jag skulle vilja säga fastlåst) i det "normala". För att underbygga den avstängdheten fick du lära dig att vara rädd för "den andra sidan". Man matade dig med dumheter om

spöken, demoner och hemska monster, som t.ex. den mytologiske Satan och hans följe av sadistiska plågoandar.

Dumheter alltsammans!

Alltsammans var avsett att skrämman bort dig från den stora damm av medvetande du kunde simma runt i som barn.

Nu märker du naturligtvis inte längre vad som fattas. Du märker inte att din kontakt med en större verklighet, en vidsträckt "rymd" av varande, inte finns längre. Det är som fenomenet med grodan som sakta kokades i allt varmare vatten. Eftersom "de" får tag i dig tidigt sker förlusten gradvis och därför omärkligt. När du väl har blivit vuxen (eller när du uppnår "vuxen"-status), har du förlorat det och saknar det inte. Alla förmågor eller mottaglighet och känslighet för en större verklighet som du hade som barn, sådant som intuition, telepati och andra gryende förmågor som, precis som språket, behöver stimuleras, har också försvunnit. Precis som med allt annat så förtvinar de när de inte används, och eftersom den högre verkligheten blockeras i tidig ålder, kommer du som vuxen inte ihåg några upplevelser eller har några minnen av denna högre verklighet, har förlorat dina förmågor och kan därför inte hantera kraften och härligheten, om du oavsiktligt skulle komma i kontakt med den.

Det är detta som är problemet.

Vid vuxen ålder förefaller denna annorlunda verklighet lika främmande, oroande och skrämmande för ditt begränsade

sinnes egoiska medvetande, som livet i ett annat universum skulle te sig. Ännu konstigare och bra mycket mer förvirrande och skrämmande blir det på grund av denna planets präster, gurus och vetenskapsmän som fyller ditt huvud med demoner, djävlar och darwinistiska rovdjur – särskilt om du är fullständigt andligt avstängd, så som de flesta av oss är.

Om ditt medvetande istället hade stimulerats, om du hade *förblivit vaken* istället för att falla i en andlig slummer, hade det inte behövt vara så här. Men nu är det så, helt enkelt. Men som sagt, detta ska inte behöva hindra dig. Som jag tidigare sagt, så var du en gång i tiden en fisk som simmade i vattnet, och även om vi inte skulle vilja kasta dig tillbaka utan att du är förberedd, kommer det inte att dröja länge innan du får tillbaka dina simfenor, om du bara får lite goda råd samt tid att förbereda dig och finna dig tillrätta.

Och det är naturligtvis därför jag är här.

Som jag nämnde tidigare kommer jag att visa dig hur du ska få tillgång till denna djupare verklighet (dvs. jag kommer att visa hur du ska vakna upp) och, **ännu viktigare**, jag kommer att visa dig hur du ska ändra din syn på världen så att du kan se djupen på ett tryggt och säkert sätt. Jag ska lära dig hur du ska kika in under ytan utan risk och jag kommer att göra det på ett sådant sätt att ditt kroppsliga sinne (dvs. ditt kroppsliga ego) inte blir skrämt, chockat eller på annat sätt förvirras av dess vidunderlighet.

Det är faktiskt inte särskilt märkvärdigt.

Allt som behövs är lite andlig avprogrammering, så att du kan se igenom rädsorna och dumheterna. Du behöver dessutom grundläggande tekniker, så att du kan navigera Vattnen på ett säkert sätt. Det är inte särskilt svårt och, än viktigare, med risk för onödig upprepning, är det inte en fråga om skicklighet eller talang från din sida. Du behöver inte oroa dig ifall du är värdig eller "välsignad" eller redo eller "invigd" eller speciell eller utvald eller något sådant. Kom ihåg, du är redan en fisk i Medvetandets vatten. När du har tillit till dina egna förmågor kommer barriärerna du själv har byggt upp som en följd av din socialisering och indoktrinering, de barriärer som hållit dig borta från Vattnen, att falla samman utan någon större ansträngning från din sida. När det sker, kommer jag att säga, "Välkommen till min världsåskådning".

Men, som jag nämnde i början, är detta ett kapitel om andning, och fastän jag inte sagt det ännu, kommer jag definitivt att säga det nu. I denna diskussion om meniskus och medvetandets djupa vatten, är andningen det enskilt viktigaste verktyg du behöver i din andliga repertoar om du ska sticka hål på detta medvetna universums meniskus.

Andningen är ett redskap du inte kan ignorera.

Du måste veta hur du ska andas på rätt sätt.

Du måste behärska andningen därför att andning, mer än något annat, har en enorm förmåga att grunda, pigga upp, upplysa, väcka och öka din auktoritet och inre styrka. Andningen kommer faktiskt att hjälpa dig hålla ditt *egoiska*

medvetande (dvs. ditt kroppsliga medvetande) tryggt och välbehållet när det tar sina första försiktiga, trevande dopp i de medvetandedjup som ligger under ytan.

Jag vet att jag får andning att låta utomordentligt betydelsefullt, och det är det. Vad som är ännu mer påfallande med andningen är att det är ett redskap som inte är svårt att bemästra. Trots att andningen faktiskt är det viktigaste redskapet i denna bok, är det även det lättaste att använda. Konsten är att komma ihåg att göra det.

Så, när gör man det?

När djupandas man?

Du gör det närhelst du uträttar någon form av andligt arbete, dvs. närhelst du närmar dig medvetandets meniskus, närhelst du sticker ner din lilla tå i det djupa vattnet, närhelst du känner dig ängslig över sådant som händer, närhelst du känner dig osäker på, rädd för eller på annat sätt upprörd över "saker och ting" omkring dig (andliga eller andra), ska du bara ta några djupa andetag – ju djupare och långsammare, desto bättre.

Låt mig visa dig.

Gör det tillsammans med mig nu.

Blunda och ta tio mycket djupa andetag. *Andas in* tills du inte kan andas in mera, håll andan en liten stund och andas ut, lugnt, sakta och kontrollerat. Tvinga inte ner luft i dina lungor. Fyll dem bara helt och hållet.

Utvidga dem, tänd dem till bristningsgränsen, och andas ut.

Är du redo?

Andas in... och andas ut...

Andas in... och andas ut...

Lägg ner boken nu, blunda, fokusera och gör det åtta gånger till tillsammans med mig.

Kör.

...

Färdig?

Välkommen tillbaka då.

Ta en paus och märk ditt medvetandetillstånd när du avslutar djupandningen.

Märker du skiftet?

När du djupandas på det sättet är det åtminstone några saker du kommer att märka. Under förutsättning att du inte är fullständigt utmattad efter en lång arbetsdag, kommer du att märka att din "mentala skärpa" har ökat pga. den extra syretillförseln till din hjärna.

Du kommer också att märka att du är mer fokuserad och mer "fininställd".

Dessutom kommer du att märka en subtil (och ibland inte lika subtil) skiftning i ditt medvetande.

Vad då för skifte?

Det beror på.

Det är olika för olika människor.

Hur du upplever *skiftet*¹⁸ beror faktiskt på vad det är som du skiftar till (eller från). Om du, till exempel, kände dig orolig innan du djupandades tio gånger, kommer du efteråt att märka att du är mindre orolig. Om du kände dig stressad och ogrundad innan du djupandades, kommer du efteråt att märka att du är mer grundad och lugn. Om du inte kände dig närvarande i nuet, kommer du efteråt att vara mer "här och nu". Om du kände rädsla innan, kommer du efteråt att känna dig lugn. Alltsammans beror på dig själv. Men, än viktigare är att du inser att det är du själv som kontrollerar skiftets inriktning. Om du behöver grunda dig själv säger du bara, samtidigt som du andas, "Jag vill bli mer grundad". Samma sak gäller om du vill bli lugnare. Du andas djupt och säger, "Jag vill bli lugn". Vad än du vill, ska du fokusera på det och andas.

Det fungerar!

Svårare än så är det inte.

¹⁸ Oavsett om det är ett stort eller ett litet skifte, ditt första eller det slutliga stora skiftet...

Jag kan inte nog betona hur viktig andningen är. Efterhand som du under de kommande dagarna och veckorna går vidare i din uppvaknandeprocess kommer andningen att vara en viktig övning för dig, så gör den.

Det fungerar.

Det är fysiologiskt.

Det är ursprungligt.

Det är djup magi.

Faktiskt!

Magin är programmerad i din kropps och ditt sinnes innersta väsen, lär dig därför att använda den. Och låt dig inte luras av övningens enkelhet. Den är enkel, men kraftfull. Det spelar ingen roll hur enformigt det blir, jag kan inte nog betona andningens betydelse. Den högsta sanningen är: Andningen är fundamental. Andningen är något ursprungligt. Andningen är gudomlig. Andning är den första skapel-seakten. Att andas var vad det ursprungliga monadiska medvetandet, den ursprungliga gnistan av Ljus, det Gudomliga ordet (gud med litet "g" om du så vill)¹⁹, gjorde när det bestämde sig för att skapa. Att andas var den **första handlingen** och som sådan genljuder och avspeglas den i varje nivå av verkligheten, i varje universum och i varje steg av *Utvecklingsprocessen* i hela skapelsen.

¹⁹ Se min *Book of Light* för en definition av gud med ett litet "g" och med ett stort "G".

Herregud!

Andning är Guds "ord".

Det är omåttligt kraftfullt.

Andas djupt och säg till dig själv, "Jag vill ha klarhet", och du kommer att få det.

Andas djupt och säg till dig själv, "Jag vill vakna upp", och universum kommer att höra det och börja förflytta energierna för att uppfylla din önskan.

Andningen är det enskilt mest lugnande, grundande, **livs-bejakande**, målförverkligande du kan ägna dig åt. När du känner dig orolig, när du är stressad, när du känner dig hotad, när du fylls av ångslan, när du är rädd, när du vill ändra kurs, när du vill manifesteras något nytt, då hjälper det att andas djupt.

Ta andningen på allvar.

Andningen är faktiskt, om man tänker efter, viktigare än mat och vatten för att kunna överleva och bibehålla hälsan. Man kan klara sig i veckor utan mat, i dagar utan vatten, men bara sekunder utan luft.

Lär dig att djupandas och gör det till en daglig vana.

Övningen är oerhört kraftfull och effektiv.

SJÄLVFÖRTRÖENDE OCH TILLIT

När man är en björn med väldigt liten hjärna och man tänker på saker, då upptäcker man ibland att en sak som verkar väldigt "saklig" inombords blir helt annorlunda när den kommer ut i det fria så att andra människor kan se på den.

-Nalle Puh

I förra kapitlet i denna andliga nybörjarbok talade jag ganska ingående om vikten av djupandning. Jag sa där att andningen är viktig för att hålla sig grundad (dvs. den hjälper dig att hålla kvar medvetandet i den 3-dimensionella världen), den bidrar till energialstringen och främjar subtila och positiva skiften i medvetandet. **Glöm inte bort andningsövningarna.** Att andas rätt är viktigt på alla nivåer av den andliga uppvaknandeprocessen och utvecklandet av auktoritet och inre styrka. Övningarna bör därför göras dagligen.

När du väl har din djupandning och grundning under kontroll, och har övat dig och gjort det till en daglig rutin, är nästa steg i din process att lära dig tillit för att kunna öppna upp för de *högre* verkligheterna.

Närmare bestämt innebär nästa steg att du lär dig lita på den andliga världen och medvetandet bakom skapelsen.

För att förtydliga ytterligare: Ditt nästa steg är att lära dig att lita på Gud. Om du överhuvudtaget ska kunna göra några framsteg måste du lita på Gud, Ande, dina andliga vägledare, den andliga världens effektivitet och den allomfattande kärleken som genomsyrar hela skapelsen. Men inte bara det, vartefter du börjar röra dig i medvetandets andliga domäner kommer du även att bli tvungen att börja lita på din egen förmåga att kunna påverka den fysiska verkligheten. Lita på att Gud är kärlek, lita på att Anden inte vill att något ont ska hända dig och lita på att du har förmågan att finna din väg till "den andra sidan" helt på egen hand.

Tillit är utomordentligt viktigt.

Jag kan inte nog betona detta.

Om du inte har tillit kommer du inte att kunna vakna upp.

Varför då?

Ja, du kan förstå varför om du tänker på allt det hemska vi har fått lära oss om det andliga. Som bebisar, barn, tonåringar och även som vuxna, får vi alla lära oss att frukta och misstro det andliga riket. Om vi uppfostras i västerlandets religiösa traditioner, får vi höra hemska berättelser om vårt misslyckande i Lustgården och om en tyrannisk, fördömande och bestraffande "fader" i himlen. Vi får höra berättelser om demoner och djävlar, helvete och skärseld. Vi får höra lögnen om ett våldsamt och fientligt andligt rike. Inte

bara det, dessa traditioner påminner oss hela tiden om hur obetydliga vi är. Man talar om för oss att vi, i de stora sammanhangen, är nollor – värdelösa själar som borde utplånas i elden om vi inte "uppför oss" enligt reglerna. Det är fruktansvärda berättelser om vår fullständiga andliga inkompetens som, förutom att skrämja vettet ur vårt inre barn, förringar oss till fullständig obetydlighet och till en i det närmaste andlig icke-existens. Den förringar oss så till den grad att bara tanken på att möta vår inre andlighet gör oss livrädda. Vi bygger en tjock mur mellan vårt vakna medvetande och den stora Oceanen och rusar runt i cirklar på grund av vår stora rädsla för att röra oss framåt och möta vår egen storhet.

Det är ett fruktansvärt tillstånd att befinna sig i, särskilt nu när vi närmar oss 2012. Vartefter vi närmar oss 2012 kommer den mur du skapat – för att skydda din sårbarhet och undvika de djupa rädsor som denna jords dogmatiska system har inpräglat i dig – att brytas ner bit för bit. När "murarna störtar samman" och när "Slöjan" slits itu kommer du att tvingas se inte bara sanningen om dig själv, utan även den underbara verklighet som är din storslagna Andes medvetande. Det kommer att bli en chock, särskilt om du inte har förberett dig, därför att när du möter Oceanen kommer alla demoner, djävlar, spöken och monster som denna världs präster, gurus och dumskallar har proppat ditt huvud fullt av att komma upp till ytan. De kommer att pocka på uppmärksamhet och du kommer att uppleva dem som verkliga. När detta sker är det viktigt att du har tillit. Du måste komma ihåg att det du ser bara är en illusion,

hjärnspöken som skapas av ditt kraftfulla andliga medvetande. Inbillade, ja, men ändå potentiellt skrämmande – drakar som placerats där för att hålla dig långt borta från meniskus och se till att du förblir ett outvecklat embryo på "utsidan" av skapelsens Ocean.

Det är ju inte där du vill vara, så klart.

Du vill ju komma till den "andra sidan".

Så, ha tillit.

Det är viktigare än någonting annat.

Ha tillit till Guds kärlek, till Andens storsinhet och till att universum inte vill dig illa. Det är lätt. Allt du behöver göra är att frigöra dig från årtionden (och många livstider) av indoktrinering. Men du klarar det! Det kommer att gå bra. Misströsta inte om du misslyckas första gången. Gör bara ett nytt försök²⁰. Det finns ingen tidsgräns. Så länge du jobbar på det, kommer det att gå bra. Du har all tid i världen.

Ni som inbillar er att ni inte är påverkade av traditionell religiös dogm ska inte tro att ni kommer undan. Bara för att ni inte växte upp med en sådan bakgrund, bara för att ni tog avstånd från dessa snedvridna läror i tidig ålder, betyder det inte att ni är immuna vare sig mot religiösa dogmer eller mot rädsla. Rädslorna kan ha lagrats djupt nere i ert psyke redan innan ni kunde tala (och finns därför där trots att ni är omedvetna om dem). Ni kan även ha fått rädslorna

²⁰ Ramla fem gånger, res dig upp sex gånger.

i en annan livstid (djupt inlagda i er genetiska kod). Dessutom finns det andra källor till rädsla som inte har något att göra med religiösa uppfattningar. Faktum är att även vetenskapsmän och andra med en mera rationell övertygelse kan vara lika rädda för medvetandets Ocean som en fundamentalistisk kristen skulle kunna vara.

Även om vi fötts och/eller uppfostrats som ateister, så har även vi blivit lärda att misstro och frukta de andliga världarna.

Som ateister har vi fått lära oss att vara fördömande och nedlåtande vad gäller andliga upplevelser.

Som ateister fick vi veta att den andliga världen är till för barn, för animister, för primitiva människor, för de schizofrena.

Som ateister har vi fått lära oss att de förnuftiga, de intelligenta, de "högre stående" människorna, inte har någon användning för primitiv animism eller panteistiska trosuppfattningar. Vi har fått veta att det är kvarlevor från vårt förflutna som vidskepliga jägare/samlare.

Som ateister har vi fått lära oss att andliga övertygelser är tecken på en svaghet som bör behärskas och undertryckas, övervinnas och tyglas av det rationella sinnet.

Vi måste höja oss över det, säger man.

Efter att ha fått höra alla dessa saker från våra föräldrar, lärare, präster och kollegor, tar vi antingen helt avstånd

från andlighet och intalar oss att vi "står över" det eller så uppvisar vi ett professionellt tryggt "akademiskt" intresse. Vi håller allt som har med ett större *Medvetande*, vattnet under meniskus, på avstånd. Om vi överhuvudtaget ägnar en tanke åt andlighet, så är det bara på ett ytligt plan. Vi objektifierar det, petar på det, sticker i det, observerar andras upplevelser av det, men kommer själva aldrig särskilt nära det. För vad skulle våra kollegor tro om oss då?

Det är en annan slags rädsla, men resultatet är detsamma – rädsla och undvikande.

Detta är naturligtvis två "extrema" exempel. Förlamande religiösa rädslor och inrotade vetenskapliga fördomar är bara motpoler i det kontinuum av andlig ångest som får oss att bygga en mur mellan vårt lilla ego, vårt lilla "jag", och det mycket större "Jag" som finns på andra sidan meniskus. Det finns andra sätt vi får lära oss att frukta den andliga världen. I världens olika andliga system finns det i själva verket många olika kombinationer av trosuppfattningar och många subtila sätt att förminska oss som andliga individer. Den sorgliga sanningen är att inget nutida trossystem är immunt mot detta.²¹

Om du blir snurrig av allt detta ska du inte oroa dig. Tack och lov behöver vi inte upprepa alla dessa misstag. Vi kan

²¹ Utom denna. Jag ägnar mycket tid och energi på att se till att min lära inte förmörkas av de rädslor, fördomar och avsiktliga feltolkningar som är så vanliga i vår världs trossystem. Genom mig får du ljuset, det absoluta ljuset och inget annat än Ljuset - så sant mig Gud hjälpe.

helt enkelt glömma dem. Strunta i dem! Som jag sa tidigare, är det ganska lätt att färdas över till den andra sidan, oavsett vad du kan vara rädd för och trots den förvirring som all desinformation har orsakat.

Det enda du behöver göra är att ha tillit.

Nyckeln är tillit.

Om du har tillit kommer allt att gå bra.

Om du har tillit kommer du att ta dig igenom utan problem.

Tillit, tillit, tillit.

Tillit är nyckeln.

Utöver denna förmaning om tillit, och påminnelsen att andas djupt och visualisera det du innerst inne önskar, finns det tyvärr inte mycket jag kan göra för att förbereda dig. När det är så dags, kommer du att ställas inför ett enkelt val. Du kommer antingen att ha tillit och gå framåt eller ge efter för din rädsla och gå tillbaka.

Enkelt.

Kom bara ihåg att vad som än händer ska du inte **förebrå dig själv!!**

Det är ingen katastrof om du misslyckas första gången och inte heller om du gör det de följande tio gångerna.

Alla misslyckas vi. Det är inget att skämmas för!

Om du misslyckas, gör bara ett nytt försök. Ta den tid du behöver för att samla dig och gör ett nytt försök. Håll bara ut och en vacker dag kommer sanningen att uppenbaras för dig och du kommer att förstå att det är du själv som skapar de situationer som triggas din rädsla. När du förstår detta kommer *vågsålen* att tippa över och du har kommit igenom. Så länge du inte ger upp kommer du förr eller senare att lyckas. Tills dess ska du inte oroas över det.

Ha lite kul.

Ta dig tid att ha roligt.

Du kommer igenom.

Jag lovar dig.

Kom bara ihåg att göra dina andliga övningar! När du kommer till den punkt där du tvingas möta dina demoner, vilka de nu än är, ska du komma ihåg att andas.

Andas in,

Andas ut,

Var lugn,

Ha tillit.

Kom ihåg!

I denna Stora uppvaknandeprocess som du just nu genomgår finns det inget att frukta.

Kom ihåg!

Du är som en fisk i vattnet, så ha tillit.

Uppriktigt sagt är detta ett gott råd oavsett var du råkar befinna dig på din väg mot uppvaknande. Även om du inte tror dig ha dessa dogmatiska rädslor som jag har talat om, är det ändå en god idé att utveckla tillit. För när allt kommer omkring är vi ju bara i början av processen. Vi håller fortfarande på att gnugga sömnen ur våra ögon. Som art har vi inte ens börjat öppna oss. När du väl har avslutat denna stora Uppvaknandeprocess kommer du att se med nya ögon på i stort sett hela din verklighet. Du kommer att ta farväl av tusenårigt nonsens och hälsa välkommen en underbar ny syn på verkligheten och dig själv, en verklighet som inte har plats för prästvälde, splittring, hat, rädsla eller nedvärdering. Det intellektuella, emotionella och andliga skiftet kommer att vara enormt. Även utan de stora dogmatiska rädslorna är det därför möjligt att du vid någon tidpunkt kommer att bli tvungen att ta ett par rejäla kliv ut i det okända. När tiden är inne, när du står ansikte mot ansikte med det okända, kommer tilliten att vara avgörande om du vill fortsätta framåt och inte tvingas "vända om".

Tro mig.

Vägen du nu befinner dig på, denna väg mot globalt uppvaknande, denna väg mot personlig, andlig auktoritet och inre styrka leder inte till fördömelse eller galenskap, utan till ett fullständigt andligt uppvaknande och en personlig

och kollektiv transformation som världen aldrig tidigare skådat.

Det är något mycket positivt vi håller på med.

Vi håller på att lämna den gamla, hemska världen bakom oss och skapa en ny värld. Det finns ingenting att vara rädd för. Ge dig hän åt uppvaknandeprocessen.

Tillit är nyckeln.

LÅT OSS SÄTTA IGÅNG

*Har du någonsin stannat upp för
att tänka och glömt bort att sätta
igång igen?*

~ Nalle Puh

Hittills i denna bok har vi talat om tillit, andning och att tänka rätt. Dessa är de riktiga grundvalarna för ditt uppvaknande. När du har praktiserat dem ett tag, och de har blivit till en vana, då är det dags att tänka på att "starta motorerna".

I likhet med alla andliga ting är det, tack och lov, inte så svårt att starta din fysiska kropps motorer. När du är redo, när du har tillit och andas rätt, när du tänker positiva tankar om allting och känner dig trygg vad gäller en ny, gryende verklighetssyn, som inte omfattar det gamla tänkesättet med hierarki och uteslutning, fattigdom och lidande, krig och kaos, då är det faktiskt ganska lätt att "starta motorerna". När du är redo, och naturligtvis är det bara du som vet när, är allt du behöver göra för att påbörja din resa på *The Lightning Path* (ung. Den blixtsnabba vägen, ö.a.) att *bestämma dig för det du vill uppnå*. Du behöver bara "bestämma" dig för att du vill vakna upp, och när du har gjort det, ska du *aktivt vilja* att det ska hända.

Gör uppvaknandet till en medveten viljeakt.

Det är faktiskt lätt, och i motsats till vad man kanske sagt till dig, är det ingen mystisk process.

Genom viljan får du det att ske.

Vad mer kan man säga om det?

Bara gör det.

Gör på samma sätt som du gör det varje morgon. Dra din trötta kropp upp ur sängen och dra ditt medvetande tillbaka till kroppen. Du har både kraften och förmågan till det.

Säg till dig själv (ofta och med övertygelse), "Jag vill vakna upp till fullt medvetande så snabbt och säkert som möjligt". Därefter, när du uttalat din avsikt, sträck helt enkelt på dig, gäspa, gnugga dig i ögonen och kämpa dig upp till fullt medvetande – precis som du gör varje morgon.

Det är allt som behövs.

Det är inte svårt.

Det är inte vetenskapligt avancerat.

Det kräver inte någon tillkrånglad avhandling och det är mycket effektivt.

Bestäm dig helt enkelt...

Säg bara, "Jag vill vakna upp".

Jag förstår att du just nu kanske tycker att det låter konstigt.

Jag förstår att det kanske låter som en massa flummig rap-pakalja, men det är det inte. INTENTION, även känt som vilja, är en viktig komponent i allt du företar dig. Från att stiga upp på morgonen, till att laga din frukost, ta dig till jobbet, älska dina barn, är INTENTION nyckeln. När man tänker man på det, så är döendet det enda man inte behöver INTENTION till. Att dö är det enda som sker utan medveten intention. I allt annat är intention viktigt. Det är så viktigt, så grundläggande, att du kommer att upptäcka att det här med "intention" är mycket effektivt, särskilt när det gäller något så enkelt och naturligt som att vakna upp till ditt fulla medvetande. En gnutta intention, en smula ansträngning, lite bra vägledning, och du är på väg.

Du har både kraften och förmågan som krävs.

Alltså, rikta din vilja mot det du vill uppnå.

Säg, "Jag vill röra mig framåt" och acceptera inte ett nej. Ge inte efter för rädslan, ge inte efter för några idéer om din egen obetydlighet eller värdelöshet, lyssna inte på några röster om din "synd" eller din läskiga karmiska skuld och låt dig inte luras av vetenskaplig inskränkthet. Medvetandets djupa Ocean är verklig. Den finns precis under ytan av din "normala" verklighet. Så, andas, ha tillit, tänk vackra tankar och bestäm dig för att vakna upp.

Upprepa med övertygelse efter mig, "Jag *vill* vakna upp".

"Jag är redo att vakna upp".

"Jag *vill* vakna upp".

Ha ett öppet sinne och kväs varje rädsla du kan tänkas ha.

Andas och omfamna morgonen.

Följ råden i del ett av denna bok och du kommer att bli förvånad över hur snabbt du vaknar upp.

Du kommer att uppleva en fantastisk personlig transformation och utveckling av din auktoritet och inre styrka – ett verkligt stort uppvaknande!

Det är sant.

Du ska få se.

DEL TVÅ:
PÅ SKAPESENS VÄGAR

ATT HÅLLA KURSEN

Det är roligare att prata med någon som inte använder långa, svåra ord, utan ganska korta, enkla ord som "Är du sugen på lunch?"

~ Nalle Puh

I del ett i denna bok diskuterade jag flera begrepp och övningar som är viktiga för ditt andliga uppvaknande. Jag talade om rätt tänkande, andning, intention och tillit. Det är dessa begrepp och övningar du behöver om du ska kunna påbörja och styra din egen uppvaknandeprocess.

I del två vill jag gå vidare från de grundläggande "sätt dig i bilen och starta motorn"-råden jag gav i del ett och tala mer om hur du ska kunna styra ditt fordon (dvs. din kropp), och köra den på ett säkert sätt genom skapelsens energetiska landskap. Återigen, och eftersom jag gillar att upprepa mig, är råden och övningarna jag ger här inte svåra. Allt-sammans är ganska grundläggande och när du väl kommer igång, när du sätter igång med dina övningar, kommer du att upptäcka att saker och ting faller på plats ganska snabbt.

Vi börjar "körskolan" i detta kapitel genom att ta en titt på kroppens primära styrmekanism: Visualisering. I detta kapitel kommer du att få lära dig om kraften i och betydelsen

av detta enkla men effektiva verktyg för att styra ditt livs flöde. Naturligtvis kommer vi inte att nöja oss enbart med visualisering. När vi avslutat vår diskussion i detta kapitel ska vi fortsätta med att diskutera sådana saker som vägsäkerhet, hur man kommunicerar med andra förare, hur man bibehåller den energetiska balansen hos sitt fysiska fordon och hur man matar, vattnar och vårdar fordonet på rätt sätt för att hålla det i toppskick. Vi börjar emellertid med visualisering.

Så vad är då visualisering (även känt som fantasi)?

Visualisering är i princip förmågan att kunna "se saker och ting" inuti din hjärna.

Visualisering är förmågan att kunna skapa och se en bild för ditt inre öga

Mer än så är det inte.

Om du kan *föreställa* dig något i ditt huvud, med slutna ögon om det behövs, då visualiserar du.

Enkelt.

Men precis som med andningen, ska du inte låta dig luras av enkelheten. I likhet med andning är visualisering ett kraftfullt verktyg. Faktum är att när det gäller dina möjligheter att vakna upp, att öppna dig för din auktoritet och inre styrka och styra din väg genom livet, är visualisering avgörande. Jag kan säga dig med en gång att du inte kom-

mer särskilt långt i ditt uppvaknande och dina färder på skapelsens vägar om du inte lär dig visualisering.

Visualisering är en grundläggande teknik för uppvaknande.

Det är bokstavligen ditt kroppsliga fordons "ratt".

Faktum är att visualisering kontrollerar det som existerar i den värld du upplever.

Mycket viktigt detta!

Faktiskt så viktigt att det borde läras ut i grundskolan.

Men, tråkigt nog görs det inte.

I själva verket är det så att man kanske redan efter andra klass aktivt börjar försöka styra bort barns intresse från fantasistimulerande, kreativa aktiviteter, som t.ex. målning, till förmån för mera "praktiska" färdigheter.²² Men trots detta, och som fler och fler människor också börjar inse, är visualisering något vi verkligen borde lära oss. Visualisering är ett effektivt sätt att styra sitt liv, och om du inte lär dig att visualisera förlorar du den bästa möjligheten du har att kontrollera din verklighet. Dessutom, om du inte visualiserar, och som framgår tydligare i nästa kapitel, är du i stort sett utlämnad till de föreställningar av verkligheten som råkar vara gängse i din omgivning. Uppriktigt sagt, med tanke på de förfärliga verklighetsbilder som är vanliga idag, skulle det kunna vara skadligt för din hälsa att ta till dig någon

²² Jag diskuterar utbildning och pedagogiska frågor mer ingående i mitt online forum på www.michaelsharp.org

annans bild av verkligheten. Och det spelar faktiskt ingen roll vems bild av verkligheten det råkar vara. Det skulle kunna vara din grannes, din lokalpolitikerns, någon från släkten Rothschild som sitter i ett styrelserum någonstans, påvens, presidentens eller till och med din mammas och pappas. Som jag poängterat i del ett, så finns det många underliga uppfattningar om hur verkligheten är beskaffad och du kan aldrig veta vad andra människor har för avsikter (medvetet eller omedvetet) gällande dig. Ett gott råd: Bestäm din egen kurs och skapa din egen värld genom att använda dig av de grundläggande andliga tekniker, t.ex. visualisering, som ges här.

Nu kanske du undrar, "Hur kan det komma sig att visualisering fungerar och hur bär jag mig åt?" Beträffande *hur* det fungerar så kommer jag att förklara visualiseringens tekniska detaljer i efterföljande böcker.²³ Just nu får det räcka med följande enkla förklaring. Energi är egentligen en form av nertransformerat medvetande och reagerar därför direkt och bokstavligen på innehållet i ditt medvetande.

Som ovan i medvetandet, så även nedan i materia.

Faktum är att när du tänker på någonting, så börjar universums "energier" att röra sig *i linje med* ditt tänkande. Om du tänker tillräckligt länge på något kommer skapelsens energier till slut att manifesteras din vision.

²³ Särskilt i *The Book of Light* (Ljusets bok, ö.a.) och *The Book of Magic* (Magins bok, ö.a.).

Detta är den mest grundläggande principen för skapande.

Vadhelst du har i din hjärna bestämmer det universum du upplever.

Vadhelst du drömmer i din själ (ovan) manifesteras i skapelsen (nedan).

Mer eller mindre, i alla fall.

Men på denna jord är det inte alltid så enkelt och okomplicerat. På denna jord finns det hela tiden en massa störningar, t.ex. från sömntutor som tycker att det är okej att tvinga på alla sina förfärliga uppfattningar om livet, universum och allt annat. Under sådana *kreativt hotfulla* omständigheter, och eftersom det finns så många störningar, kan du inte alltid manifestera det du vill lika snabbt som du skulle önska, även om du har en mycket klar bild av det du vill uppnå (vilket de flesta av er inte har ännu) och fullständig tillit till din inre bild (vilket är tveksamt med tanke på de negativa omständigheter vi lever under). Låt dock inte dessa svårigheter hindra dig. Jag säger inte detta för att avskräcka dig, utan för att uppmuntra dig att ta kontroll. Tills dess att omständigheterna inte är lika "ogynnsamma" för det du vill uppnå måste du helt enkelt ha tålamod och vara ihärdig för att kunna styra ditt "fordon" och skapa den värld du önskar. Du gör inte dig själv någon tjänst genom att frånsäga dig denna möjlighet bara för att det är lite jobbigt, och förresten kommer de kreativa omständigheterna på denna jord inte att vara ogynnsamma i all evighet.

Tiderna håller på att förändras och år 2012 kommer motståndet mot de inre bilder du har i ditt huvud att bli påtagligt mindre.²⁴

Det kan vara lite frustrerande i början, men att lära dig visualisera, att lära dig styra, kommer definitivt att vara mödan värd både på kort och på lång sikt. Det kommer att bidra inte bara till din förmåga att kontrollera världen omkring dig och manifesteras dina önskningar, **det kommer även att vara avgörande för din andliga uppvaknandeprocess!** Jag överdriver inte när jag säger att visualisering, precis som andning och tillit, är en av nycklarna för ett snabbt och säkert andligt uppvaknande.

Men, vänta lite.

Hur fungerar det?

Sa jag inte nyss, "som ovan i medvetande, så även nedan i materia?"

Har jag inte hela tiden sagt att visualisering styr allt i den fysiska världen?

Jo, det gjorde jag och så är det.

Men, stanna upp en stund och tänk efter.

²⁴ Av hänsyn till barnen på denna planet kan vi bara hoppas att de flesta av oss år 2012 har ersatt denna världs "hemska visioner" med trevligare visioner, t.ex. de visioner som rekommenderas i denna **gratisbok**.

Andas.

Kom ihåg följande sanning:

Din kropp...

Din hjärna...

Ditt nervsystem...

Ditt sinne...

Ditt hjärta, din röst, dina muskler, dina armar, dina ben och blodet som flyter i dina ådror, **allt detta består av fysisk materia.**

Fattar du?

Ditt fysiska fordon, din kropp, består av skapelsens energi. Din kropp, ditt nervsystem och din hjärna reagerar därför på visualisering **på exakt samma sätt som allt annat fysiskt i universum.** Behandla därför din kropp/ditt sinne som det fysiska objekt det är. Om du vill att din kropp ska hålla sig frisk²⁵ ska du visualisera en frisk kropp (och glöm inte att äta rätt och att motionera!). Om du vill att ditt sinne ska vakna upp, ska du visualisera ett vaket sinne.

Enkelt.

²⁵ Särskilt i denna skadliga postindustriella kaos vi kallar modernt stadsliv.

Kontrollera din fysiska kropp och ditt fysiska sinne genom visualisering på precis samma sätt som du skulle kontrollera vilken annan aspekt av det fysiska universum.²⁶

Andning, intention och visualisering!

Det är allt som behövs.

Visserligen är denna grundläggande visualiseringsövning fantastisk (särskilt när den kombineras med andning och intention), men det finns ett problem vi måste lösa innan vi kan använda kraften i visualisering effektivt. Problemet är enkelt. Som ett resultat av det jag inte kan kalla annat än den "slavträning" vi får i skolan, har många av oss förlorat förmågan att visualisera. Det vill säga, som ett resultat av det vi alla felaktigt kallar "utbildning", och utan eget förvållande, har vår "högerhjärnas" förmågor, vår förmåga att visualisera och fantisera fullständigt förtvinat. Detta gör att många av oss har svårt att visualisera.

Men, det är okej.

Det är inget större problem.

²⁶ Jag har en meditationsteknik som jag kallar *The Great Invocation* (Den stora åkallan, ö.a.), som erbjuder en kraftfull och enkel visualiseringsövning som främjar uppvaknande och utvecklandet av auktoritet och inre styrka. Meditationen finns i min bok *Dossier of the Ascension: A Practical Guide to Chakra Activation and Kundalini Awakening* (Ascenderandets dossier: En praktisk vägledning för chakra-aktivering och uppväckande av kundalini, ö.a.) och den finns även gratis på min webbplats www.michaelsharp.org

Det är inte som om vi vore obotligt skadade.

Vi kan återfå vår förmåga att visualisera närhelst vi vill, och vi kan stärka den förmågan hur mycket vi vill genom att göra några enkla övningar som stimulerar höger hjärnhalva.

Det är lätt och det vore bra om du **satte igång** med en gång.

Det finns många sätt du kan göra detta på, men jag kommer bara att räkna upp några av dem. Använd din fantasi för att hitta på andra sätt och förlita dig på din egen intuition när det gäller vilka av dessa övningar som fungerar för dig.

Och vad du än gör, ha inte bråttom.

Ha tålamod.

Du kommer att få tillbaka din förmåga att visualisera. Jag lovar dig.

Så här gör du:

Börja spela ett instrument och hitta en bra lärare.

Tillbringa tid med barn.

Studera konst.

Försök skriva.

Ta danslektioner.

Gör rörelseövningar.

Gör något konstnärligt.

Gör något kreativt.

Tillverka en kruka, måla en tavla, skriv en sång och låt mig inte höra dig gnälla om att, "Men jag har ingen talang" eller "Jag är inte bra på något".

Det är inte sant.

Talang är inget du har fått till skänks av gud.

Talang är bara ett resultat av idog övning.

Sanningen är att Mozart, Beethoven, Galileo, Picasso och alla andra superbegåvade människor i denna värld älskade att göra "sin grej" så till den grad att de var villiga att ägna *livstider* åt det. Det är därför de ser ut att ha talang. Inte därför att gud gav dem "talang", utan därför att de av ren kärlek till sin konst har haft ett djupt engagemang i sitt hantverk. Du kan också lära dig att spela piano och komponera som Mozart om du, som han, tillbringar ett dussin livstider med att studera musik. De flesta av oss har naturligtvis inget brinnande intresse för något speciellt och det är okej. Du behöver inte ha samma engagemang eller talang för att kunna visualisera ordentligt. Det enda du behöver göra är att få igång energierna i din högerhjärna igen.

Du behöver bara lite övning.

Så, sätt igång med lite övningar som stimulerar din högerhjärna och när du ändå är igång kan du öva dig på att visualisera. Frammana en bild av det du önskar för ditt inre öga. Om det är svårt, om du inte lyckas med en gång, försök igen. Börja med att visualisera energiflöden. Visualisera färger i luften, energiströmmar i ditt rum, eller chakraaktivering om du känner för det. Försök därefter med enkla geometriska former (t.ex. lådor och sådant). Om du tycker att det är svårt, kan du leta reda på en verklig låda (t.ex. ett smycketui eller liknande), titta på den, blunda och försöka att se etuiet för ditt inre öga. När du tittar på etuiet och blundar kommer du att upptäcka att bilden av etuiet dröjer sig kvar, även om det bara är flyktigt. När bilden bleknar gör du om övningen tills din förmåga att visualisera blir bättre. Betrakta detta som en övning och gör den ofta – med lådor, blommor, pennor eller annat du råkar ha till hands. Om det är svårt i början ska du bara fortsätta. Fortsätt med aktiviteter som stimulerar högerhjärnan (musik, konst, etc.). Fortsätt med visualiseringsövningarna, så kommer du till slut att få tillbaka din förmåga att visualisera och att använda din fantasi. Och när det händer ska du inte bli rädd!²⁷ Gläds åt det. Om du går in i processen med glädje kommer ditt uppvaknande att ske med ljusets hastighet.

²⁷ Om du får bilder och tankar som ”skrämmar” dig, ska du bara slå bort dem. Träng undan dem. **Gå inte in i dem!** Om du dröjer kvar vid dem kommer du att göra dem mer och mer verkliga, så bara slå bort dem. Jag föreslår att du ger de där otäcka tankarna och mörka bilderna en ordentlig spark i ändan samtidigt som du snabbt knuffar ut dem genom ytterdörren. Diskutera inte med

Som en sista övning kan du även försöka ha en inre dialog med dig själv. Det vill säga, prata med dig själv. Att prata med sig själv är ett utmärkt sätt att öka aktiviteten i högra hjärnhalvan. Alla barn gör det. Många barn går till och med så långt att de har låtsaskompisar. Som vuxna upptäcker vi naturligtvis att denna förmåga har fullständigt kvästs hos oss. Det nitiska angreppet på din kloka, intuitiva, andligt förbundna högra hjärnhalva börjar runt 8-årsåldern och kulminerar i den "normale" vuxnes totala vakuum vad gäller förmågan att fantisera och visualisera. Men, det är precis som att cykla. Bara för att man har glömt bort hur man gör betyder det inte att man inte kan det. Gör det du behöver för att väcka minnet av barndomens kreativa oskuldsfullhet. Det kommer att löna sig på sätt som du ännu inte kan föreställa dig.

Slutligen vill jag säga: Misströsta inte om det tar dig lite tid att få detta att fungera. Att återfå din förmåga att visualisera är inte ett krav för uppvaknande. Andningen är avgörande, tillit är avgörande, men visualisering är inte lika viktigt. Så länge du andas rätt och kan uppbåda tillit kommer du att bäras fram av Det stora uppvaknandets tidvattenvåg som just nu sprider sig på denna planet. Faktum är att ingen kommer att kunna fortsätta sova mycket längre till, så du kommer att vakna upp vare sig du lär dig att visualisera eller inte. Du kommer emellertid att upptäcka att processen blir både lättare och behagligare, och du kommer inte att

dem. Gör dig av med dem så fort de dyker upp. Det är det du ska göra.

behöva vänta på "tidvattenvågen", om du tar kommando i ett tidigt skede och visualiserar exakt hur du vill att ditt eget (och andras) uppvaknande ska ske. Om du vill ha hjälp i dina dagliga andliga övningar, så har jag en visualiseringsövning för uppvaknande som kallas *The Great Invocation* (Den stora åkallan, ö.a.). Denna meditation för aktivering och uppvaknande kan du få gratis på min webbplats www.michaelsharp.org och den finns även i min bok *Dossier of the Ascension. A Practical Guide to Chakra Activation and Kundalini Awakening* (Ascenderandets dossier: En praktisk vägledning för chakra-aktivering och uppväckande av kundalini, ö.a.).

Ha tillit, fokusera och fantisera!

Sätt igång.

Öva ofta.

Som ovan i medvetandet, så även nedan i materia.

De föreställningar och tankar du har i ditt huvud formar din egen och denna planets framtid. Ta kontroll över dessa och skapa en bättre värld för dig själv och alla andra.

Lita på dig själv.

Andas och manifesteras.

Du har förmågan och visdomen inom dig att bana din egen väg genom livet.

TRAFIKSÄKERHET

*Underskatta inte värdet av att göra
ingenting, att bara finnas till, att
lyssna på alla saker du inte kan
höra och inte bry dig
~ Nalle Puh*

I förra kapitlet talade vi om vikten av visualisering. Du fick lära dig att visualisering bokstavligen är "ratten" som din odödliga själ använder för att navigera på skapelsens trafikleder och manifesteras det liv du lever. Det är ingen överdrift att säga att visualisering utan jämförelse är det mest avgörande när det gäller vad som manifesteras i ditt liv och vilken inriktning ditt liv tar. Om du vill att något ska hända (eller inte hända), ska du skapa en positiv och detaljerad inre bild av det och sedan koncentrera dig på att det ska förverkligas. När du gör det börjar universums energier att flöda in i bilden du har skapat inom dig och arbetet med att manifesteras den börjar.²⁸

I detta kapitel vill jag gå utöver andning, intention (dvs. det som sätter igång ditt fordon/din kropp), och visualisering

²⁸ Som du ser finns det inget svårt eller mystiskt komplicerat med denna process. Detta är egentligen bara magiskt "grundskole"-material som borde ingå i skolans läroplan. En vacker dag, mycket snart, kommer det att göra det.

(styrning), för att tala mer om vad du behöver göra för att kunna "färdas säkert".

Det är ett viktigt ämne.

Andlig "trafiksäkerhet" är viktigt av i stort sett samma anledningar som vanlig trafiksäkerhet. När du sätter dig bakom ratten i ditt 3D-fordon (dvs. din bil), **måste du hålla i minnet** att du inte är ensam på vägen. Du måste köra ansvarsfullt. Du måste undvika att "köra in i saker och ting". Du måste köra uppmärksamt så att andra (som kanske inte är lika uppmärksamma, sover vid ratten, är berusade eller på annat sätt fungerar med nedsatt kapacitet) inte kör in i dig och skadar dig.

Det är likadant när du stiger in i din kropp/ditt fordon. När ditt medvetande "stiger in i" kroppen/fordonet, vrids om nyckeln och börjar köra, måste du försöka undvika groparna på vägen. Men inte bara det, **du måste komma ihåg** att du inte är ensam på vägen. Du måste **köra säkert** för att förvissa dig om att inte skada andra och, eftersom du aldrig kan veta något om de andra förarnas "medvetandestatus", måste du dessutom **köra mycket uppmärksamt** så att du inte krockar med förare som kanske fortfarande "sover vid ratten".

Och hur ska du göra det? Hur ska du köra säkert och uppmärksamt medan din Ande färdas omkring i din fysiska kropp?

Ja, som med allt andligt handlar det om *dina tankar*. Kom ihåg den "heliga principen" jag introducerade tidigare, *som ovan i medvetande, så även nedan i materia*. Kom ihåg att vi använder denna princip för att påminna oss själva om att det vi tänker påverkar världen omkring oss, inklusive våra kroppar.

Det är en viktig andlig princip att komma ihåg.

Energi följer tanke.

Visualisera något och energierna börjar röra sig för att manifestera det.

Så, vi vet redan att vi måste visualisera och ha intentionen att förflytta vårt personliga fordon, men när vi startar våra fordon, och när vi sedan turboladdar dem,²⁹ måste vi även förstå att de tankar och idéer vi har i huvudet, de bilder vi har i vårt medvetande och som vi använder för att styra vårt fordon genom livet, även påverkar *andra människors verklighet*. Som John Donne sa, "No man is an island" ("*Ingen människa är en ö*", ö.a.).

Om du tänker negativt om dina grannar, till exempel, eller om du går omkring och önskar dina ovänner ont, då manar du fram energi för att manifestera dessa tankar och ökar sannolikheten för att det händer.

²⁹ Se min bok *Dossier of the Ascension: A Practical Guide to Chakra Activation and Kundalini Awakening* (Ascenderandets dossier: En praktisk vägledning för chakra-aktivering och uppväckande av kundalini, ö.a.).

Det är faktiskt så, att om du fokuserar tillräckligt med energi på dessa tankar, och om det inte finns några motverkande krafter, kommer det till slut att ske. I själva verket använder du då din själs fysiska fordon för att köra in i andra på vägen.

Det är inget du bör ägna dig åt.

Att tufsa till andra med dina tankar är inte bra vägvett. Det är inte "säker körning", så om du vet med dig att du håller på med detta, ska du lägga av med det.

Det är lätt att göra.

Om du inte vill krocka med andra som befinner sig på vägen behöver du bara låta bli att tänka negativa tankar om dem. Det är allt. Du behöver inte gå omkring och älska alla om du inte vill det. Här är det inte frågan om någon flower-power-älska-alla-flum.³⁰ Det är okej att inte gilla någon; men, om du inte gillar dem, ska du låta bli att tänka på dem. Tvinga bara bort dem ur ditt medvetande och tänk inte på dem. Det är allt du behöver göra. Om du gör det, kommer du att tillämpa gott andligt vägvett och kommer inte att ställa till det för andra.³¹

³⁰ Även om jag personligen älskar blommor.

³¹ Att inte försvåra andras körupplevelse är bra. Om du försvårar andra människors liv kommer du att stå i "karmisk" skuld till dem för den inblandningen. Du kommer att bli tvungen att "gottgöra" dem vid något tillfälle. Om du skapar väldigt mycket problem blir du tvungen att gottgöra en hel del och det kan hålla dig sysselsatt bakom Hjulet (syftar på det karmiska hjulet inom buddhismen,

Nu är det naturligtvis så att man alltid kör på dubbelriktade vägar. Det finns alltid andra på vägen tillsammans med dig. En god förare förstår detta, beaktar det och kör uppmärksam. Jag menar, du kan aldrig veta "medvetandetillståndet" hos de andra förarna omkring dig, eller hur? Det vore fantastiskt om de andra som befinner sig på vägen också iakttog gott vägvett, körde säkert och inte sabbade din körupplevelse. Men man kan aldrig veta.

Eftersom de flesta människor på denna jord fortfarande sover, kan du tyvärr inte lita på att de är hänsynsfulla förare. För det första så har de flesta människor fortfarande inte en aning om *som ovan i medvetande, så även nedan i materia* och drar sig därför inte för att tänka (ibland extremt) negativa saker om dig. För det andra, så kan dina vänner, din familj, dina arbetskamrater, dina kollegor och till och med dina äldre barn verkligen stjäla dina körplaner om de inte tänker sig för och kontrollerar sin negativitet. Du kan inte klandra dem för det. De förstår inte bättre. Men samtidigt bör du hålla dig ur vägen för dem, för att undvika olyckliga sammanstötningar och krockar.

Och du ska veta att det inte bara är de människor som normalt befinner sig på vägen tillsammans med dig som du måste oroa dig för. Människor på andra sidan jordklotet kan också ha tankar om dig som grundligen påverkar dina

ö.a.) längre än du önskar. Mitt råd är att du lägger av med att skapa problem för andra så att du inte längre samlar på dig alla de där besvärliga "minuspoängen" och kan komma vidare med uppgiften att vakna upp och stärka din kropp och ditt sinne.

köregenskaper. Detta gäller på såväl den personliga, nationella och internationella nivån. Jag skulle verkligen inte vilja leva i ett land som alla andra hatar och fruktar. En sak är säker och det är att under sådana förhållanden, och enligt principen *som ovan i medvetande så även nedan i materia*, kommer all denna negativitet förr eller senare att leda till några ordentliga krockar.

Och det är inte bara människor som befinner sig på vägen samtidigt som du eller människor som inte gillar dig som du behöver oroa dig för. Du måste även ta hänsyn till att det finns människor där ute som har underliga idéer om hur världen fungerar. Som du vet finns det människor där ute som faktiskt tror på ondska, till exempel. Det finns människor som tror på synd. Det finns till och med människor som tror på gudomligt auktoriserad hierarki, fattigdom och krig. För hellsike, det finns till och med människor som tror att Gud, "under de sista dagarna", kommer att med blixtar och dunder nedstiga till jorden och sprida våldsamt död och förintelse på denna jords "ovärdiga".

Jag vet...

Det är befängt, men människor tror på det i alla fall.

Faktum är att det finns många som tror på det.

Det finns så pass många människor på denna jord som tror på detta nonsens idag, att denna framtidsvision faktiskt skulle kunna förverkligas (som ovan i medvetande, så även i materia). Jag vet inte hur du ser på det, men jag vill defini-

tivt inte befinna mig på samma väg som dessa människor när detta nonsens manifesteras. Jag vill att både jag själv och min familj ska slippa den energin helt. Uppriktigt sagt vill jag inte ha något som helst med den energin att göra och, som tur är, behöver jag det inte heller.

Jag kan faktiskt undvika allt det där helt och hållet om jag vill.

Jag kan undvika negativiteten från mina vänner och de i min familj som inte vet bättre, undvika hatet från mina fiender som är "ute efter mig" (även om det bara är i fantasin), och jag kan även undvika de tokiga idéer människor har om hur universum fungerar, om jag bara bygger en liten vit energibarriär omkring mig.

Det är mycket lätt att göra.

Så här gör du.

För att blockera de små svarta energetiska "krokar och hullingar" som människor ovetande riktar mot dig med sina grå och svarta tankemönster, kan du helt enkelt visualisera en vit boll av energi – ett ljusfält – som omger din kropp cirka tio centimeter från huden. *Kom ihåg följande när du gör det.* Ljusfältet som du skapar genom att visualisera är en ogenomtränglig energetisk sköld av ljus. Dess syfte är att tillåta positiva och livsbejakande energier att komma in och att hålla alla negativa energier (oavsett varifrån de kommer) borta från dina kreativa rum och på så sätt skydda dessa rums okränkbarhet. Skölden är ogenomtränglig för all

negativitet. Ingenting som är skadligt för dig eller dem du älskar kan tränga in. All energi som gynnar dig och är uppbygglig för dina kreativa livsrum tränger igenom obehindrad.

Mer behövs inte.

Visualisering och intention.

Med tanke på hur många människor det finns där ute med underliga idéer och negativa tankemönster så är det klokt att använda lite tid varje dag till att bygga upp och stärka din sköld. Det finns ett par saker du kan göra för att åstadkomma det. För det första kan du stärka sköldens skyddsfunktion genom att visualisera den. Föreställ dig små svarta energiflöden, små svarta tankehullingar, som studsar mot ljusskölden utan någon effekt. Och nöj dig inte med det. Visualisera även den motsatta funktionen. Visualisera små vita tankepilare (positiva och stödjande tankar och energier), som tränger igenom skölden för att stärka den verklighet du vill manifestera. Så enkelt är det. Kombinera dessa två visualiseringsstrategier så att de bildar en kraftfull skyddsmekanism. Du kommer att förbluffas över resultatet.

Ett annat sätt att stärka sköldens funktion är att bokstavligen bygga upp skölden. För att göra det tar du ett djupt andetag och när du andas ut föreställer du dig små vita, gnistrande energiklot som svävar runt din kropp och tränger in i ditt ljusfält. Andas in och dra de oändliga, vita eteriska energislingorna som omger din kropp in i ljusfältet som du skapar. Se hur ljusfältet stärks allteftersom energin

kommer in. Efterhand som du tillför energi ändras ljusfältet från blek och genomskinlig energi till ett tätt och fast energifält. Fortsätt bygga upp denna sköld genom att under några dagar eller veckor tillföra ännu mer energi, och när du anser att den är tillräckligt stark för att skydda dig, börjar du trycka ut den från kroppen tills den omsluter din närmaste familj, ditt hus, din bil, din arbetsplats och allt annat som du vill bevara och skydda mot andra människors underliga idéer och negativitet. Fortsätt så långt du vill med detta. Bygg på denna sköld under de kommande dagarna och veckorna tills den är så omfattande och tät som du vill ha den. Kom ihåg, det finns ingen begränsning för hur stark skölden kan bli. Men, med tanke på de rådande omständigheterna i denna värld, anser jag att ju starkare du gör skölden, desto bättre är det.

Att bygga upp skölden och hålla ute de där negativa och galna idéerna kommer att vara till gagn för dig. Det kommer att löna sig på både kort och lång sikt, på sätt som kanske kommer att förvåna dig. Du kommer till exempel att upptäcka att när du väl hindrar andras negativitet att tränga in i ditt energifält, så kommer du att lyckas med allt du företar dig, antingen det är andligt uppvaknande, manifesterandet av ett nytt jobb, förbättrandet av familjerelationerna eller något annat.

Övningen är värd besväret, så fortsätt att stärka denna sköld tills världen är en mycket bättre plats eller du är absolut säker på din egen gudomliga kraft och därför övertygad om din immunitet mot negativitet. Mitt råd är att du stän-

dig visualiserar denna skyddande sköld och lär ut denna ritual till andra under åtminstone de kommande 20 åren eller så. Min bedömning är att det kommer att ta minst 20 år innan tillräckligt många människor har vaknat upp och gett upp alla sina galna idéer och tanklösa negativitet för att det ska vara säkert att gå omkring "oskyddad" i denna värld.

Tills den dagen kommer är det viktigt att du skyddar dig själv när du befinner dig på vägen.

Gör denna visualisering dagligen.

Jag skulle vilja avsluta detta kapitel med en sista kommentar. När du bygger upp skölden, när du skapar ljusfältet och omvandlar skölden till en mur som skyddar hela ditt livsrum, kommer du att upptäcka att saker och ting "förändras" i ditt liv. Särskilt kommer dina relationer att genomgå förändringar, ibland subtilt och andra gånger på ett dramatiskt sätt. Till exempel, när du utför skyddsritualen upptäcker du kanske att människor som du aldrig hade kunnat föreställa dig ha negativa avsikter mot dig plötsligt blir "reserverade". Beroende på överläggningar på själslig nivå, och på hur obehaglig dessa negativa individer upplever din närhet, kan det hända att de tillfälligt försvinner ur ditt liv (under tiden som de lär sig att vara mindre negativa eller släpper en del av de underliga idéer de bär omkring på), eller försvinner helt och hållet (om de vägrar att ändra på sig).

Bli inte förvånad om detta händer.

Du kanske till och med upptäcker att en del av dina närmaste vänner och familjemedlemmar helt plötsligt är alldeles för upptagna för att träffa dig. Om detta händer ska du komma ihåg syftet med din skyddsritual. Kom ihåg att ritualen är utformad för att ge dig det utrymme du behöver för att manifesteras i ditt liv och de omständigheter du vill förverkliga. Med andra ord gör du detta för att skydda dig själv och för att du ska kunna vakna upp lätt och snabbt, så tappar inte fattningen när förändringen sker. Kom ihåg, du satte igång processen för din egen skull och det är du som har kontrollen. Du kan alltid låta dessa negativa människor komma tillbaka in i ditt liv, om du vill, när du väl har fått kontroll över din egen uppvaknandeprocess. När du känner dig trygg kan du bjuda in dem igen och umgås med dem på ett ytligt "Hej, hur är det, hur är vädret"-plan eller, om du vill, på ett djupare plan. Men, gör det med urskillning. Glöm aldrig att dessa människor sover vid ratten och kan därför vara oberäkneliga och till och med farliga. Om du tänker ge dig ut på vägarna på samma gång som dem, vilken anledningen än må vara, ska du köra extra försiktigt och samtidigt se till att skydda dig själv.

Om förlusten av människor i ditt liv känns väldigt svår ska du tänka på att de ändrade relationerna inte nödvändigtvis behöver vara beständiga. Alla måste vakna upp till slut och såvida inget negativt drabbar sömntutorna under tiden de sover (olyckor, cancer, självmord, e.d.), kommer de förmodligen tillbaka i ditt liv senare, men då på ett djupare och mer ömsesidigt plan. Var öppen för den möjligheten. Bli inte så fastlåst i din gränssättning att du stänger ute

människor för alltid, hur negativa eller konstiga de än kan ha varit. Du kan faktiskt hjälpa dem att vakna upp, om du vill. Du kan uppmuntra förändring och uppvaknande hos dem genom att visualisera samma meditation för uppvaknande som du själv använder (*The Great Invocation*). Jag har utformat en meditationsövning för detta ändamål som jag kallar *The Great Purification* (Den stora reningen, ö.a.).³² Du hittar den på min webbplats www.michaelsharp.org.

Men, ett varningens ord.

Var försiktig när du ska "hjälpa" andra att vakna upp, och än viktigare, låt bli att göra någonting alls om du inte vet vad som pågår i deras liv eller hur deras reaktion till omständigheterna är. Det är okej att hjälpa andra att vakna upp genom att visualisera framgång för dem, men om du pressar människor i en riktning de inte är beredda att gå kommer de att göra motstånd, ibland aggressivt och våldsamt. Du kan faktiskt skada både dem och andra (t.ex. deras barn, deras äkta hälft) om de reagerar aggressivt. Detta är något du måste undvika under alla omständigheter. Det är inte rätt när andra lägger sig i planerna för ditt eget liv. Ännu värre är det när någon "som vet bättre" lägger sig i andras liv. Ju mer du *vet*, desto mer måste du ta hand om andra.

³² Enligt Sharp kan man göra meditationen *The Great Invocation* på någon annan, dvs. man visualiserar ett flöde av energi i persons chakra på samma sätt som man visualiserar detta flöde av energi i sina egna chakra. Denna meditation kallar Sharp *The Great Purification* (Den stora reningen), för att skilja den från *The Great Invocation*, ö.a.

Ett sista ord innan vi avslutar detta kapitel: Om du råkar vara förälder eller beskyddare av andra som är svaga, oskuldsfulla eller i behov av beskydd, ska du stå på dig och se till att hålla din sköld stark, oavsett vad som händer. Om du är ensam kan det vara okej att tillåta en viss negativitet i ditt liv. Du kanske kan hantera det. Du kanske vet vad du ska göra. Men, du gör varken dig själv, dina barn eller någon annan du ansvarar för eller ska beskydda någon tjänst genom att tillåta negativitet att komma in i deras livsrum. Som förälder är det ditt ansvar att beskydda dina barn och förhindra att de kommer till skada.

Det är ditt jobb.

Ta det på allvar.

Om du beskyddar andra, särskilt de speciella barn (dvs. kristallbarnen) som föds nu, får du inte kompromissa. När det gäller småbarn ska du se till att få bort negativiteten och hålla den borta, punkt slut.

Bygg upp skölden.

Håll den stark.

KOMMUNIKATION LÄNGS VÄGEN

*Folk som inte tänker har troligen
inga hjärnor, de har förmodligen
bara grå dammtussar som blåst in i
deras huvuden av misstag.*

~ Nalle Puh

Vi har nu kommit ganska långt i boken. Vi har talat om många viktiga begrepp och övningar, som är nödvändiga för en aktivering och korrekt funktion av ditt fysiska fordon. Vi har berört sådant som tillit, andning, visualisering, intention och skyddsritualer. När vi nu har övat på dessa saker, och dagligen praktiserar dem, är det dags att tänka på att öppna upp en kommunikationskanal.

Vad då för kommunikationskanal?

Ja, egentligen en kommunikationskanal till den andliga världen.

Mer specifikt en kommunikationskanal till dina andliga vägledare.

Vilka är dina andliga vägledare?

Dina andliga vägledare är en grupp desinkarnerade själar som arbetar tätt ihop för att "vägleda" och hjälpa dig. De

önskar inget annat än att sväva omkring och ge dig den energi och det stöd du behöver för att fullborda det uppdrag du har valt att utföra i detta livet.

Det är allt.

De är här för att hjälpa och sporra dig.

Så är det.

Många människor har emellertid den felaktiga uppfattningen att deras vägledare är *lärare* eller *regissörer* vars uppgift är att **styra** dem genom livet och tala om för dem vad de ska göra. Men så är det inte. Dina andliga vägledare vet inte mer än du, är inte andligare, klokare eller "godare" än du. Faktum är att det är *du* som har kunskapen och erfarenheten. Det är du som så att säga *befinner dig i främsta ledet*. Eftersom du har en direktkontakt med den materiella värld vi tillsammans skapar, så kan inte dina vägledare leda dig på ett adekvat sätt. Det vore inte att rekommendera. Det skulle vara detsamma som att en landkrabba, som aldrig har varit på en båt, via mobiltelefon tusen mil bort, utan att kunna se vad som finns framför skeppet, försökte förklara för en erfaren sjökaptän hur man styr skeppet.

Idiotiskt.

Dina vägledare fungerar egentligen mer som desinkarnerade vänner och familjemedlemmar som ger dig råd, energisk hjälp och, om du vill det, varsam och stödjande vägledning, men bara om du ber om det. Och låt mig vara tydlig på den punkten - om du vill ha hjälp av dina vägledare,

måste du be dem om det. Inte bara det att dina vägledare *aldrig* skulle tala om för dig vad du ska göra, de skulle heller *aldrig* göra något utan din tillåtelse.

Du har full kontroll.

Du är bokstavligen kapten på ditt eget skepp. Som framgår av *Liknelsen om Lustgården* (se appendix i denna bok), är dina andliga vägledare här för att hjälpa dig att "utföra ditt uppdrag". De är här för att hjälpa dig att finna din väg i denna jordens mörker och ingenting annat.

Nu måste jag ändå tillstå att dina vägledare faktiskt är mycket bra på att hjälpa dig. Om du ber dem om råd så är chansen stor att de har svaret, men det är inte för att de är smartare än du, utan helt enkelt för att de känner dig så väl. I själva verket är det så att när du påbörjar ditt uppdrag, så vet dina vägledare bokstavligen mer om vem du är och varför du inkarnerade än du själv gör. Detta eftersom ditt medvetande är "beslöjat", dvs. du har fram tills nu varit en sömngångare på denna jord. Faktum är att när det gäller frågor som när, var och hur och "vart är jag på väg", så har dina vägledare, åtminstone i början, svaren.

Men kom ihåg.

Dina vägledare är inga barnvakter.

De kommer inte att finnas där för dig i all evighet. De är bara där för att hjälpa dig igenom de första stegen i din uppvaknandeprocess. När du väl har fått processen under kontroll behövs inte dina vägledare längre och de kommer

att *dra sig tillbaka* så att du kan ta dina egna beslut, vilket är bra. Det är någonting att sträva efter. Du behöver komma till en punkt där du är tillräckligt säker på din egen förmåga att navigera i livet utan att behöva råd och hjälp. Det borde inte ta dig särskilt lång tid att nå dit, men tills dess ska du lita på dina vägledare. Dina vägledare finns där för att tjäna dig och se till att du får ett tryggt uppvaknande.

Så, den stora frågan är nu – hur kontaktar du dina vägledare?

Hur öppnar du en kommunikationskanal till dem.

Ja, som med allt andligt, är det mycket enkelt. Allt du behöver göra för att öppna upp en kanal till dina vägledare är att visualisera någon form av förbindelse. Den enklaste och därför den mest kraftfulla visualisering som jag kan komma på, är helt enkelt att visualisera ett "energirör" som utgår från din hjärnas mitt, går ut genom hjässan och upp till den andliga världen.

Föreställ dig helt enkelt ett rör som strålar ut från din hjässan. Tänk dig att röret utvidgar sig till en enorm kosmisk tratt där energi flödar in i ditt huvud, din hjärna och det centrala nervsystemet genom en smal "kontaktpunkt".

Koncentrera dig på energin nu och märk, när den flödar, hur den stimulerar hela ditt nervsystem. Energin som flödar in i och genom dig får din hjärna att lysa upp, dina nerver att spraka av ljus och din kropp att stråla. När du visualiserar detta i ditt huvud, lägg då märke till hur du kan kontrol-

lera energiflödet. Du kan strypa energiflödet helt och hållet och på så vis "koppla bort dig" från tratten som ansluter dig till *Medvetandets väv* (även kallad Skapelsens ocean), eller så kan du öka hastigheten på energiflödet och även utvidga tratten så att den omfattar hela universum och det som ligger bortom.

Kom ihåg följande mycket viktiga punkt:

Det finns ingen gräns för hur bred den där tratten kan bli och det är inte heller någon yttre kraft som kontrollerar processen. Det är du som stänger eller öppnar kranen. Du är den som bestämmer energiflödet och som kontrollerar hur bred eller smal kanalen ska vara.

De flesta av er som läser detta har en avstängd kommunikationskanal. Men deppa inte för det. Det är inte ditt fel, det är så för alla vuxna. Så var det inte när vi var barn. Definitivt inte! Som barn hade vi en vidöppen kanal till *Medvetandets väv*. Men, av anledningar som jag tar upp i alla mina skrifter, stängdes den av mer och mer allteftersom vi blev äldre, kom upp i tonåren och sedan blev vuxna.

Hur kan det komma sig?

Vi stänger av den därför att vi har lärt oss att vara rädda för den.

Vi stänger av den därför att vi har fått lära oss att vi är små och obetydliga.

Vi stänger av den därför att man har talat om för oss att den är full av demoner och djävlar och opålitliga väsen av alla slag.

Vi stänger av den därför att man säger att "skärselden" väntar oss "på den andra sidan".

Vi stänger av den på grund av allt religiöst och vetenskapligt fikonspråk vi har fått höra.

Kort och gott: Vi stänger av den därför att vi inte vill ha kontakt med den "andra sidan". Vi har blivit lärda att frukta Medvetandets ocean och bygger därför upp en mur, en meniskus, och stänger av kontakten. Och sedan spelar vi upp ett stort drama för både oss själva och alla andra om att vi inte förstår, inte kan få kontakt, inte har förmågan, och hittar på alla möjliga ursäkter för att slippa öppna upp. Men, kära novis, du har faktiskt förmågan att öppna upp. Du har total kontroll över kanalen. Allt du behöver göra är att visualisera det där röret och "kanalen" öppnas direkt.

Enkelt.

Men, hur konstigt det än kan låta för vissa av er, och trots att jag har gett er en mängd redskap och råd i denna bok för att ni ska kunna öppna en kanal, så rekommenderar jag att inte i öppna upp det där röret från ert huvud riktigt än. Mitt råd är att du börjar försiktigt, oavsett vem du är och vilka slags kommunikationer du kan tänkas ha haft tidigare. Kom ihåg vad jag sagt. Verkligheten på andra sidan om det där röret är stor och överväldigande, och trots andningen

och intentionen och visualiseringen och lektionerna om säker körning och skyddsmuren och all hjälp från dina vägledare, är det ändå bäst att vara försiktig.³³ Öppna bara ett smalt litet rör till att börja med och låt bara en tunn stråle av energi flöda fram och tillbaka.

Överdriv inte, utan gör det på samma sätt som du gör alla andra visualiseringar. Visualisera några sekunder närhelst du kommer på det, flera gånger om dagen, oförtrutet, tills "saker och ting" börjar hända.

Vad då för saker?

Ja, eftersom du börjar med en mycket liten öppning är det sådana saker som du uppfattar som "meningsfulla".

"Synkronistiska" saker.

Du vet vad synkronicitet är, eller hur?

Synkronicitet är, enligt Carl Gustaf Jung, ett sammanflöde av synnerligen osannolika händelser/tecken som har *djup personlig betydelse och innebörd* för den som upplever det. En synkronicitet är en märklig, nej mer än så, ett häpnadsväckande sammanträffande, men inte vilket sammanträffande som helst. En synkronicitet är ett sammanträffande av episka mått. Det är en händelse, ett sammanflöde av person, plats och ting som är omisskännligt personligt me-

³³ Med andra ord, håll dig borta från de magiska svamparna ett tag.

ningsfullt och uppskakande kosmiskt i dess statistiska osannolikhet.

”Händelsen”, synkroniciteten, kan vara vad som helst. Det skulle kunna vara något din granne säger, någon underlig och oförklarlig elektronisk felfunktion, ett fordon som kör framför dig, en tiggare som närmar sig dig på gatan, en siffra som blinkar upprepat framför dig³⁴ - ja, det skulle kunna vara precis vad som helst, så länge det har en personlig innebörd för dig och så länge det är så statistiskt osannolikt att när du är med om det, så bara vet du att ”något” är på gång.

Så vad har då denna ”synkronicitet” att göra med din kommunikation med dina vägledare? Ja, under förutsättning att du inte gör något dumt och öppnar kanalen på vid gavel innan du förberett dig på rätt sätt, är synkronicitet den första ”kanalen” dina vägledare kommer att använda sig av för att kommunicera med dig. Det är faktiskt så att så länge du bara har öppnat ett litet smalt kommunikationsrör så är detta den enda kanalen de kan använda sig av. Om du går in i den här processen, dvs. när du påbörjar ”rörvisualiseringen”, när du öppnar kanalen en liten aning, utan tidigare erfarenhet, måste du vara uppmärksam. Dina första kontakter kommer att vara i form av synkroniciteter.

Synkronicitet är en bra kanal för kommunikation. Det som är bra med synkronicitet är inte bara det att dina vägledare

³⁴ 11:11 någon?

kan förmedla ett ganska tydligt "meddelande" till dig,³⁵ synkronicitet ser även till att hålla en bra och trygg gräns mellan ditt ego och den övriga andliga världen. Det är bra, särskilt om du är rädd för något i den andliga världen som du inte är medveten om och som eventuellt kan väckas till liv om du kommer för nära meniskus. På det sättet kan du få en andlig kommunikation, utan att behöva möta dina rädslor. Det är en bra början eftersom det låter kroppens sovande sinne, det sinne som är obekant med Andens djupare verkligheter, se att någonting stort är på gång, utan att bli skräckslaget av vad det egentligen innebär. Synkronicitet är en kommunikation i lagom stora doser så att egot inte känner sig hotat.

Synkronicitet händer ofta i ditt liv, oftare än du tror, särskilt nuförtiden. Faktum är att det ofta är så att de i den andliga världen som är intresserade av dig³⁶ har ett slags "liv eller död"-meddelande till dig. Eftersom vi inte är tillräckligt uppmärksamma tenderar vi tyvärr att missa många "extremt angelägna" meddelanden som våra vägledare försöker förmedla till oss, för även om en synkronistisk händelse är lätt att se om man är uppmärksam, så är den även lätt att missa pga. händelsens subtila natur.

Det är också viktigt att påpeka att även synkronicitet är något som du kan kontrollera. Dvs. du behöver inte stå där

³⁵ Med tanke på den statistiska osannolikheten för synkronicitet kan synkronicitet inte förnekas genom logisk argumentation.

³⁶ Till exempel dina avlidna familjemedlemmar, dina andliga vägledare, osv.

och vänta på att dina vägledare ska skicka dig ett meddelande. Ta initiativ! Ställ en fråga och vänta 24 till 48 timmar på svaret. Jag rekommenderar enkla frågor i stil med "är ni där" eller "vem är jag" eller liknande. Var dessutom öppen. Svaret du får, speciellt på frågan "vem är jag", kommer kanske att förvåna dig.

Det som är mindre bra med synkronicitet är emellertid att det har några väsentliga begränsningar. Först och främst är det så att även om du alltid kan vara säker på att "något är på gång" när du får ett synkronistiskt meddelande, så är detta det enda du kan vara säker på. På grund av svårigheten att arrangera fysiska händelser på ett osannolikt men meningsfullt sätt, är meddelandet som sänds till dig *alltid* ett enkelt meddelande och *ofta* utan innehåll, vilket innebär att den enda innebörden ligger i det faktum att händelsen är betydelsefull, och det är okej, i alla fall i början. Syftet "i början" är inte att kommunicera djup andlig visdom eller att ägna sig åt djupsinniga andliga samtal.³⁷ Syftet är

³⁷ Denna viktiga begränsning har emellertid inte hindrat människor från att som galna försöka hitta den "djupa", "dolda", "esoteriska" innebörden bakom synkronistiska händelser. Tyvärr, som för Jung, har synkronicitet vanligen inte någon djupare innebörd. Synkronistiska händelser är endast meningsfulla i sig själva, dvs. mycket osannolika händelser som trotsar förklaring inom ramen för materialism och dualism. Med andra ord, innebörden för den synkronistiska händelsen finns i själva händelsen och alla försök att "loda djupen" är bara dumt. Som min gamle kompis Sigmund Freud en gång sa under ett kokainrus, ibland är en cigarr bara en cigarr.

att vänja dig vid tanken på att "något stort" är på gång. När du väl har vant dig vid tanken är det dags att gå vidare.

Ett visdomens ord är på sin plats här:

Vad du än gör, så häng inte upp dig på synkronicitet. Synkronicitet är okej för vad det är, men av alla sätt som finns för att få ett meddelande igenom meniskus är synkronicitet den mest "primitiva", indirekta och svåraste formen av kommunikation att använda. Det kräver oerhörd koncentration och intention av dina vägledare för att ordna även de enklaste sammanträffanden. Om du "låser dig" vid synkronicitet kräver du därför en hel del av dina vägledare. Jag kan garantera dig att de inte kommer att stånga sina pannor blodiga i all evighet mot din envisa vägran att "se". Om du inte går vidare till lättare och effektivare former av andlig kommunikation kommer de att ge upp. Då blir du tvungen att antingen vänta på att de har fått vara ifred tillräckligt länge för att vilja göra ett nytt försök att få igenom ett meddelande till dig eller så kommer du spontant att öppna upp för ett lättare (för dem) sätt att kommunicera. Du kan bara inte begära att de ska fortsätta göra det åt dig. Till slut kommer de att ge upp. Lita på dina egna ögon. Om det hela verkar omöjligt inom de logiska ramarna för ett materiellt universum, så är det så.

När du väl fattar att "något är på gång" under ytan på denna verklighet, och under förutsättning att du inte flappar ut och blir rädd, är nästa steg att du vidgar röret från huvudet ytterligare lite. Du vet redan hur man gör det. Du visualiserar att det smala röret vidgar sig lite. Hur mycket? Lita på

din intuition. Lite eller mycket, det är helt upp till dig. När du väl har bestämt dig för hur mycket du ska öppna upp, då gör du naturligtvis på samma sätt som med alla andra visualiseringar som du gör. Visualisera en kort stund, flera gånger om dagen, tills "saker" börjar hända.

Vad då för saker?

Ja, "förmimelse"-saker.

Känslomässiga saker.

Kroppsliga saker.

När du börjar vidga ditt rör lite mer, ska du vara uppmärksam på din kropp.

Varför?

Därför att yttre andlig påverkan på din fysiska kropp, dvs. andlig manipulation av din kropps subtila system, är nästa steg för att öppna upp kanalen helt och fullt till den andliga världen.

Nu kanske du frågar dig hur en okroppslig ande kan påverka din fysiska kropp? Ja, när du frivilligt öppnar dig för påverkan, eller när du inte är medveten om din absoluta andliga suveränitet och därför "öppnar dig av misstag", är det lätt. Faktum är att samma höga andliga princip som styr medvetandets samspel med det fysiska universum verkar även i detta fall.

*Som ovan i medvetande,
så även nedan i materia.*

Precis som *du* styr den fysiska världen genom det du tänker, och precis som okropplig Ande kan kommunicera med dig genom att påverka den yttre *materiella världen*, så kan medvetande (oavsett om det befinner sig i en kropp eller ej) påverka din kropp. Din kropp och ditt sinne är trots allt en del av den materiella världen och, precis som alla andra aspekter av den materiella världen, reagerar din kropp (och ditt sinne) på medvetande, så är det bara. Därför är det avsevärt lättare att kommunicera via din kropp än att kommunicera genom synkronicitet. Det enda odödliga Ande behöver göra för att *kommunicera* på det sättet är att *påverka* din kropp på ett sätt som du kan märka. Vanligtvis riktar sig Anden till ditt centrala nervsystem för att ge dig någon form av *sinnestförmåelse*.

Vad då för förmåelse?

Ja, det beror på vad Anden vill förmedla. Om det är ett trevligt meddelande att allting är okej och att det bara är att fortsätta, då kommer du att ha trevliga förmåelser. Om det emellertid är ett brådskande meddelande, typ "VAKNA, DU ÄR PÅ VÄG ATT SMÄLLA RÄTT IN I EN VÄGG", då är det en starkare förmåelse. Det skulle kunna vara vad som helst. Det skulle kunna vara en känsla av "oro" för att något hemskt ska hända om du inte gör något. Det skulle kunna vara obehagskänslor vad gäller ditt eget liv som är ett tecken på att du har valt fel livsbana och har avvikit från din kallelse. Det skulle även kunna vara behagliga små il-

ningar som antyder "PENGAR" och att du är rätt på det. Det beror på. Så var därför uppmärksam på dina känslor. Du kan aldrig veta vem som kanske försöker nå dig.

Att använda ditt centrala nervsystem för att få igenom ett meddelande till dig är ett jättebra sätt att kommunicera. Kvaliteten på meddelandet blir bättre än med synkronicitet. Synkronicitet är mycket begränsat jämfört med de subtila möjligheterna som står till buds med kroppslig kommunikation via centrala nervsystemet. Om du fortfarande är lite rädd för djupen under ytan är det dessutom säkrare för egot att använda det centrala nervsystemet eftersom du då kan anta att det är din kropp som agerar själv. Du slipper förhålla dig till eller acceptera idén om meniskus, i alla fall tills du har lärt dig lita på att din intuition kommer att leda dig rätt på din livsväg.

Men, precis som man skulle kunna förvänta sig, har kommunikation via centrala nervsystemet sina begränsningar. Precis som med synkronicitet, är de meddelanden du får via centrala nervsystemet alltid mycket enkla. Med andra ord kan man inte förmedla särskilt mycket detaljer. Det är inte mycket mer än en binär form av "bra känsla/dålig känsla". Du kan få generella anvisningar med denna teknik, typ "ta till vänster", "ta till höger", "gå rakt fram" eller "försvinn härifrån snabbt som fäsen", men det är ungefär så mycket information meddelandet kan innehålla. På grund av begränsningarna med kommunikation via centrala nervsystemet vill du självklart inte förlita dig på denna slags kanal någon längre tid, även om du skulle kunna det om du

ville. Till skillnad mot synkronicitet är kommunikation via ditt centrala nervsystem inget dina vägledare tycker är tröttsamt. Om du är envis kan det pågå i flera år. Men det är inget att rekommendera.

Precis som med synkronicitet, ska du inte hänga upp dig på känslor. När du väl känner dig trygg med tanken på att andra varelser kan påverka din kropp, när väl tanken på att gränsen mellan dig och "allt annat" inte är en solid vägg som du uppfostrats att tro, och när du väl blivit övertygad om att detta är okej och att inget hemskt kommer att hända dig på grund av det³⁸, då kan du vidga röret lite till. Gör det ungefär på samma sätt som du gjorde tidigare, men denna gång drar du ner energierna genom hjärnan och dessutom ut genom mitten av pannan.

Kort och gott, upprepa trattvisualiseringen.

Visualisera en tratt som går ut genom hjässan (kronchakrat, ö.a.) och en annan tratt som går ut genom ett ställe strax ovanför och mellan dina ögon (tredje ögat, ö.a.). Visualisera dessa två rör så breda eller smala du vill. Låt din intuition avgöra hur breda de ska vara och hur mycket energi som ska flöda genom dem. När det känns rätt kan du börja visualiseringen. Gör det på samma sätt som du gör alla andra visualiseringar. Visualisera en kort stund varje gång du kommer ihåg det, flera gånger om dagen. Var ihärdig och gör det varje dag tills "saker" börjar hända.

³⁸ Dvs. du tror inte på sådana dumheter som demonisk besatthet, galenskap eller dylikt.

Vad då för saker?

Ja, "intuition"-saker.

"Sjätte sinnet"-saker.

Även sådant som har att göra med idéer och inre bilder.

När du befinner dig på denna nivå är det faktiskt så att du börjar tränga igenom meniskus och låter informationen flöda direkt in i dig när du öppnar upp kronchakrat och ditt tredje öga. I ärlighetens namn är denna nivå ganska lik föregående nivå på det sättet att den förlitar sig på subtil manipulation av centrala nervsystemet för att *få din uppmärksamhet*. Samtidigt är det ändå mer än en enkel emotionell kommunikation, eftersom det är i detta skede som du faktiskt börjar kunna se genom meniskus och låter idéerna flöda, om inte fritt så åtminstone oberoende av din fysiska existens.

Spännande (!) eftersom du i detta läge rent faktiskt och försiktigt börjar komma i kontakt med Medvetandets ocean. Nu börjar idéer (det som Medvetandets väv består av) faktiskt att kunna komma igenom. Dock inte i någon större omfattning. I detta skede saknar vi vanligtvis fortfarande andligt självförtroende och förhåller oss därför fortfarande avvaktande till och på tryggt avstånd från Oceanen. Vi kanske känner oss trygga med subtila känslomässiga kommunikationer, och vi kanske till och med accepterar en förmedlad idé eller tanke lite då och då, men vi är fortfarande så osäkra på oss själva att vi fortfarande håller upp en egobar-

riär och en felaktig tro på att det är "svårt" att få igenom ett meddelande, när det i själva verket är mycket lätt när man har direktkontakt med den andliga världen. Men fortfarande är illusionen om separation förmodligen bäst eftersom nästa steg (som innebär en helt *öppen kanal*) kan bli en ganska skrämmande, överväldigande och förvirrande chockupplevelse för alla som fortfarande sitter fast i någon av de hemiska missuppfattningar som jag räknade upp i kapitel 2.

Att använda din intuition och att "känna in idéerna" i huvudet är definitivt ett steg framåt jämfört med att lyssna på din kropp eftersom det trots allt tillåter en andlig tanke att komma igenom då och då. Men, som du kanske förstår så har även intuition sina begränsningar. Det är bra ett tag, så att du kan bygga upp din tillit till din förmåga att kontrollera tanke- och bildflödet, men om du i längden fortsätter att förlita dig på din intuition, kommer du bara att hålla en illusion och kommunikationsbegränsning vid liv. Om du vill uppleva fullständig öppen kommunikation med Ande, blir du någon gång tvungen att gå vidare.

Kom ihåg. Precis som med synkronicitet och känsla, är ditt syfte inte att utveckla din intuition eller att fastna i ett begränsat "medialt" tillstånd. Ditt syfte är att utveckla ditt självförtroende till en punkt där du kan öppna dig till fullt för en kommunikation och därmed återfå kontakt med Andens **fulla** verklighet.

Det är det som är meningen.

I denna bok kommer jag tyvärr inte att ta dig hela vägen till vidöppen kommunikation. Du vet hur du ska uppnå detta om du vill, men det är inget jag rekommenderar just nu. Det finns en hel del vi måste beakta kring detta och jag har inte plats för det i denna bok, så därför utelämnar jag diskussionen om full kanalisering tills jag skriver *The Book of Magic* (Boken om magi, ö.a.). Det betyder inte att du *inte* bör försöka uppnå det. Känn dig fri att göra det, om det är det du vill.³⁹ Men, av anledningar som kommer att förklaras i *The Book of Magic* avråder jag dig från att kanalisera åt *andra* tills du är säker på att du verkligen förstår hur det fungerar och vilka fallgroparna är.

Några slutliga kommentarer. Om du är en manlig läsare skulle jag här vilja hänvisa dig till kapitlet **HÄDELSE** längre fram i boken.

Varför det?

Därför att om du vill komma längre än *synkronicitet* som en form av andlig kommunikation måste du ändra din syn på könen.

Varför då?

Tja, det är lite tekniskt, men i princip handlar det om "energibalansen" i din kropp. Så här är det: Att lyssna till dina

³⁹ Om du nu skulle öppna dig och börja kanalisera i alla fall och känner att du behöver vägledning, kommer jag att lägga ut avancerat material från *The Book of Magic* i prenumerantsektionen på min webbplats www.michaelsharp.org

känslor, lita på din intuition och varsamt utvidga ditt sinne in i Medvetandets underbara rike är en mycket mjuk, feminin, höger hjärnhalve-sak att göra.

Det är inte särskilt "objektivt".

Det är inte särskilt "manligt".

Förmågan att kommunicera med Ande är därför inget man vanligen finner i alltför objektiva men energetiskt obalanserade "manliga" män.

Pourquoi?

Jo, därför att intuition är den första *genuina* formen av direkt andlig kommunikation.

Därför att intuition är den första verkliga penetrationen av meniskus.

Därför att intuition är den första sanna kontakten med ditt högre jag och kräver därför en fungerande högerhjärna.

Varför det?

Därför att den enda möjligheten att genuint kommunicera med ande är från vänster hjärnhalva genom höger hjärnhalva och upp.

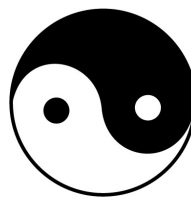
Och vad har detta med kön att göra?

Jo, som jag förklarar i kapitlet om HÄDELSE så fungerar höger hjärnhalva bäst när det finns gott om yin-energi, och

eftersom yin felaktigt har associerats med kvinnlighet, måste du sluta upp med att undertrycka din kvinnliga sida och, om du inte redan har gjort det, öppna dig för din mjuka, feminina sida.

Det är inte svårt. Även om du är den manligaste karllakaren i universum kan du fortfarande lära dig att komma i kontakt med din feminina sida om du begår HÄDELSEN att medge att du har en närande, kärleksfull, kreativ, öppen, intuitiv, känslig, mjukt feminin sida. Och vet du vad, Herr Man – jag bryr mig inte om hur nervös eller orolig du blir. Man eller kvinna – du kommer inte långt i ditt andliga uppvaknande om du inte balanserar energierna.

Som tur är, är detta lätt att göra. För att balansera dina energier ska du göra på samma sätt som du gör med alla fysiska ting du vill kontrollera, dvs. ha intention och visualisera. Säg till dig själv "Jag vill arbeta med balanserade energier" och visualisera sedan en inre bild som representerar balans. Det enklaste (och därför det mest kraftfulla) sättet som jag funnit är att använda den gamla kinesiska yin/yang-symbolen. Yin/yang är en perfekt symbol för energibalans. Uppriktigt sagt kan jag inte tänka mig ett bättre sätt att visualisera yin/yang-balansen än att använda denna symbol, så använd den. Föreställ dig yin/yang-symbolen svävande på sidan ovanför ditt huvud. Visualisera sedan hur symbolen "går ner i och genom" din kropp samtidigt som den genomsyrar dig med **balanserade energier**. Lita på din intuition när du



gör detta. Se symbolen rotera, se den rena dig, se den rensa ut orenheter. Se vadhelst du vill, fokusera bara på "balans" och öppna dig för transformationen.

Och bli inte rädd.

Du kommer att få kontakt med helt nya sidor hos dig själv, men du kommer inte att plötsligt och på ett mystiskt sätt dras till dina lokala gay-barer. Det där är bara paranoid, rädslobaserad dumhet. Som man eller kvinna – heterosexuell, bisexuell eller homosexuell - väljer vi den könstillhörighet vi känner oss mest hemma i. Det är där vi trivs. Att leva ett mera balanserat liv betyder inte att vi upphör vara den vi är. Det betyder bara att vi har fått fler möjligheter och förmågor. Det är allt. Så ta det lugnt, öppna upp och slappna av. Det kommer att vara känslomässigt och andligt bra för dig. Jag lovar dig.

HÄDELSE

För den obildade är ett "A" inget annat än tre streck.

~ Nalle Puh

Enligt min åsikt är inget stort uppvaknande, ingen penetrering av meniskus, ingen utveckling mot ett underbart högre medvetande möjligt utan hädelse. Personligen tror jag att hädiska handlingar och tankar är nödvändiga för uppvaknande, inte så mycket för hädelsen i sig, men för att ditt förhållningssätt till hädelse är ett slags "test" på var du befinner dig i din utveckling. Missförstå mig inte. Detta är inte ett test som någon gör för att kolla ditt värde eller din begåvning. Verkligen inte! Hur hädisk du vågar vara är ett test på hur långt du har kommit och det är något bara du kan bedöma och ha nytta av.

Nå, vad menar jag då med detta?

Jo, innan du kan förstå vad det är jag talar om, måste du förstå vad helig sanning är. En helig sanning är i grunden en idé eller ett begrepp som är så okränkbart, universellt accepterat, oberörbart och självklart att om du ifrågasätter denna sanning börjar människor tvivla på din mentala hälsa eller vilja slå dig på käften.

Om någon öppet hånskrattar åt, viftar bort eller på något sätt förlöjligar någon annans heliga sanning anses detta

vara en hädisk handling. Hädelse är en allvarlig sak, särskilt enligt de *rätttrogna* som ofta ser hädelse som en styggelse, något blasfemiskt eller en synd i Guds ögon (eller Darwins). Hädelse kan vara skrämmande för alla inblandade, men är oftast obehagligast för den som utförde den hädiska handlingen. En hädares liv försvåras av de som känner ett behov av att "försvara" sanningen, ibland så till den grad att det blir rent outhärdligt för den som anses ha hädat.

Nuförtiden är människor i allmänhet inte hädiska. Förr i tiden var det vanligare, men häxbränningarna och inkvisitionen planterade "rädslan för auktoriteten" (även känd som Gudsfruktan) djupt i oss alla och därför är de flesta av oss idag "fogliga" och "troende" när det gäller de heliga sanningarna i våra liv.

Så, där har du hädelse och helig sanning. Frågan blir då vad exakt hädelse har att göra med andligt uppvaknande? Så här är det: Din förmåga att häda är ett bra test på var du befinner dig på din väg tillbaka till gudomlighet. En fullt medveten, fullt uppvaknad människa vet att det inte finns något sådant som en helig sanning, att Ande skapar **alla** reglerna och att alla regler därför kan brytas, vinklas, ändras eller förkastas precis närsomhelst. Regler och normer är ett resultat av sociala överenskommelser, dvs. att man har kommit överens om att regeln eller normen är ändamålsenlig i det sociala samspelet. Därför kan man avgöra hur öppen och redo du är genom din villighet att tänka eller handla hädiskt. Om du kan göra det utan rädsla, då är du ganska förberedd. Om du däremot är med om något som

du uppfattar som hädiskt och blir irriterad, defensiv, aggressiv eller till och med våldsam, då vet du att du har en del att ta itu med.

Så, vilken slags hädelse skulle vara bra att testa dig mot? Tja, det beror på vilket samhällskulturellt sammanhang du befinner dig i. Det beror på din religiösa bakgrund, hur dina föräldrar uppfostrade dig, om du har en högre utbildning, och sådana saker. Om du är vetenskapsman finns det några heliga sanningar du kan testa dig mot, t.ex. myten om objektivitet, nödvändigheten av referentgranskning, det rationella sinnets överlägsenhet och sådana saker. Det beror på, och det är svårt att vara specifik eller att ge exempel. För några hundra år sedan skulle det ha varit lättare. För några hundra år sedan var våra trossystem mycket mer homogena och vi var därför mer överens om att vissa saker var hädiska. Nuförtiden verkar vi inte vara lika eniga. Vad som är hädiskt för en vetenskapsman behöver inte vara det för en dogmatisk kristen, och tvärtom. Om du är osäker på hur öppen du är ska du be dina andliga vägledare att ställa dig inför något hädiskt och var sedan uppmärksam. Jag är säker på att något kommer dyka upp.

Men, om du inte vill göra dig besväret att försöka få information från dina vägledare, så finns det en global hädisk föreställning som fortfarande lever kvar. Det finns en uppfattning som i stort sett alla på denna planet kan vara överens om är helig och oberörbar, självklar, gudomligt inspirerad och till och med lagstadgad av Gud. Och det är föreställningen om *kön*.

Låt oss begrunda det en stund.

Alla på denna planet tror på vikten av, nej heligheten i, könstillhörighet. Vetenskapsmän, präster, påvar, magiker, andliga lärare, politiker och även medelsvensson nere på puben har en gemensam syn på detta. Alla tror att könstillhörighet är den viktigaste aspekten av vårt existentiella varande.

Så är det.

Jag menar, könsskillnad, könsuppdelning, är så viktigt att vår tro på hur viktig könstillhörigheten är inte lämnas åt slumpen. Indoktrineringen börjar redan när vi föds. Pojkar får blå saker, flickor rosa⁴⁰, och efter det blir det bara värre och värre. Detta uppenbara, ogenerade, skamlösa försök att skilja könen åt fortsätter genom barndomen, tonåren och även i vuxen ålder, där allting från kläderna du använder till spelen du spelar och maten du äter är könsinriktat med en massa nonsens om att "pojkar gör så" och "flickor gör så".

Av någon anledning⁴¹ får vi lära oss från dag ett att det kön vi tillhör är jätteviktigt. Och vi köper det! När vi uppnått tonåren har könstillhörighet blivit en identifieringsmall. Som tonåringar betraktar vi allting i termer av kön. När vi

⁴⁰ Som om det skulle göra någon större skillnad.

⁴¹ Anledningen förklarar jag i min *Book of Life: Ascension and the Divine World Order* (Livets bok: Ascendering och den gudomliga världsordningen, ö.a.)

nått vuxenålder har könstillhörigheten *bränts* in i våra hjärnors neurologiska banor.

Det är skrämmande när man tänker på det.

Varför är det helt fel för en pojke att klä sig i rosa?

Varför är det bara flickor som får klä sig i vackra saker.

Det är upprörande!

Och allt detta bara för en del mindre kroppsliga skillnader!

Testiklar, äggstockar, ett par bröst och en något annorlunda kroppsbyggnad.

Varför gör vi en sådan stor sak av det?

Bara så du vet.

Det är inte viktigt alls.

I ett kosmiskt sammanhang, i den pågående skapelsen, i det eviga Medvetandets väv, i "skaparens ord", osv., osv., är könstillhörighet inte särskilt viktigt. Sanningen är den att det inte finns någon djup mystisk innebörd, inga esoteriska hemligheter, ingen djup evolutionär innebörd och inget avgörande biologiskt syfte bakom din fysiska kropps könstillhörighet. I ett kosmiskt perspektiv är könstillhörighet inget annat än den form av sexuell njutning du föredrar att uppleva i detta livet och eventuellt även din önskan att uppleva förlossningens glädje och svårigheter.

Det är allt.

Det är en fråga om val av sexualpartner och inget annat.

Och uppriktigt sagt, bryr jag mig inte om vad vetenskapsmännen eller prästerna eller psykiatrikerna eller andra förståsigpåare har att säga om det.

Jag vet.

När det gäller ande/medvetande/gud, betyder kön ingenting.

Trots vad de där tokiga prästerna talar om för dig, är Gud inte en man.

Medvetande har inget kön.

Kort och gott, i vår kosmiska kollektiva gudomlighet finns det inte plats för könstillhörighet.

Ja, jag vet vad du tänker.

”Michael, du är uppenbarligen knäpp”.

”Michael, ser du inte?”

”Man/kvinna”.

”Positivt/negativt”.

”Yin/yang”.

”Från elektricitet till elektroner – så är det överallt!”

”Är det inte så?”

Jo, det är det.

Visst ser det ut att vara så överallt, åtminstone i *detta* fysiska universum, och åtminstone inom den tidsram vi, med våra begränsade fysiska instrument, kan göra korrekta observationer .

Det är sant.

Yin/yang, positivt/negativt, är viktigt i detta fysiska universum. Men trots detta faktum bör du inse följande. Att prata om positiva och negativa laddningar i en atom, eller att prata om detta fysiska universums yin/yangenergi, är inte detsamma som att prata om kön. Det ena handlar om energi och det andra om huruvida du kan föda barn eller inte. De är fullständigt olika saker och att tro något annat, att likställa dem som om det finns ett likhetstecken mellan dem, är en *absurditet* av bibliska proportioner.

De är *inte* samma sak.

Yin kan inte jämföras med den kvinnliga kroppen.

Yang kan inte jämföras med den manliga kroppen.

Vilket därför inte betyder att yin och yang inte är viktiga för kroppen.

De är viktiga.

Yin och yang är energier. De är två sidor av samma mynt, *två kompletterande aspekter av prana, chi, Guds andedräkt, Skapelsens ocean*, eller vad du nu vill kalla det. En kropp, vilken som helst kropp, från himlakropp till människokropp, använder yin och yang för att hålla sig vid liv och skapa sin värld. Man eller kvinna, ung eller gammal, djur, grönsak eller mineral – oavsett vilket måste man i detta universum nyttja båda energierna för att fungera optimalt. Om du bara nyttjar den ena sidan av det energetiska myn- tet fungerar du inte med full potential. Du behöver båda.

Om det hjälper kan du föreställa dig din odödliga själ som en elektriker som är ansvarig för att förse "saker och ting" (skapelsen, världen, din kropp, stadens byggnader) med tillräcklig energi. För att kunna klara jobbet som elektriker, för att kunna föra in ljus i mörkret eller förse en fabrik med kraft, måste elektrikern tygla och kontrollera energin (i fackspråk även kallad elektricitet). Som vi alla har lärt oss i grundskolan, tyglas och kontrolleras elektriciteten genom att man manipulerar den elektriska kraftens "positiva" och "negativa" poler.

Om du tänker efter, skulle det inte uppstå någon elektrisk ström om det inte fanns både positivt och negativt, yin och yang. Utan det positiva och det negativa finns ingen ener- getisk rörelse. I kreativ bemärkelse är du då avslagen, inef- fektiv och kraftlös.⁴² Alltså, för att förse ett hus eller en fa-

⁴² Jag antar att detta kan vara en förklaring till varför köns- indoktrinering inte lämnas åt slumpen. Vem vill ha slavar som är i kontakt med sin inre kraft?

brik eller till och med en kropp med kraft, måste "elektrikern", själen, det livgivande medvetandet, ansluta både negativa och positiva kontakter till lämpliga uttag. Med andra ord behöver du både yin- och yangenergies.

I min bok *The Dossier of the Ascension* skriver jag i mer detalj om hur du får din kropp att bli energetiskt starkare. Just nu räcker det för mig att betona, och för dig att komma ihåg, att kön har ingenting att göra med någonting annat än sex och fortplantning.

Förstått?

Så, om du vill uppnå full andlig kraft bör du påbörja processen att öppna upp dig för de motsatta energierna med en gång. Du kan använda dig av den visualisering jag föreslog i kapitlet om *Kommunikation längs vägen* eller hitta en visualisering som du känner passar dig. Det viktiga är intentionen bakom visualiseringen. Intentionen bör vara att balansera energierna och att öppna upp för motsatta krafter. Det innebär att utveckla yin-energierna om du är en man och att utveckla yang-energierna om du är en kvinna. Visualiseringen hjälper dig endast att hålla fast vid din intention, så använd därför en visualisering som har en känslomässig betydelse för dig. Det är det enda du behöver göra.

Glöm allt om kön och kom ihåg att yin- och yangenergierna bara är **kompletterande** sidor av samma skapande kraft. Din kropp, ditt sinne (din hjärna) behöver båda. Börja processen att förena dem genom att öppna dig för det du har

stängt av dig för, och ett varningens ord, ha inte för bråttom.

Ta det lugnt.

I århundraden har du stängt ute det du anser vara "mot-satt" energi. Att komma i kontakt med den kraftfulla och "skrämmande" motpolen kan därför kräva att du är varsam och uppmärksam. Ta god tid på dig och gör ingenting som inte känns bra för dig. Om du ändå känner rädsla, obehag eller får konstiga tankar,⁴³ så tänk på det jag har sagt om tillit. På andra sidan om denna hädelse finns det ett ljus, en kärlek och en kraft som har förnekats dig under århundraden. Om du vill ha tillbaka detta (och vem vill inte det?), behöver du ha tillit till processen och komma över dina könsbaserade rädslor. Kom ihåg, sex och kön är en sak. Yin och yang, positivt och negativt, är något helt annat.

Och förresten, vilken man i den här världen skulle inte gagnas av de närande, receptiva och öppna egenskaper som yin-energierna representerar? Vilken kvinna skulle inte gagnas av de aktiva, kraftfulla, självsäkra, drivande och "få det gjort"-energierna som yang representerar?

Vi behöver båda, vi behöver båda, vi behöver båda.

Det är på tiden att vi lever ett *balanserat* liv i ordets sanna bemärkelse.

⁴³ Du kanske tror att jag försöker få dig att bli homosexuell eller något sådant.

Det är en sak som är säker.

Din hälsa, din sinnesro, din styrka, till och med din förmåga att skapa i denna värld kommer att förbättras betydligt när du återställer energiernas balans.

Kom ihåg, din själ är elektrikern, din kropp är ett tempel.

Koppla upp dig, koppla upp dig, koppla upp dig.

KOST OCH NÄRING

När du äter en liten munsbit tillsammans med en vän ska du inte äta så mycket att du fastnar i dörren när du ska ta dig ut.

~ Nalle Puh

Som avslutning på denna bok vill jag säga några saker om diet. Om du inte har hört det tidigare, så är det dags att höra det nu. Vad du stoppar i dig, hur du *tankar* din själs fysiska fordon, är viktigt. Sanningen är att om du tänker ta det här med "andligt uppvaknande" på allvar, om du vill komma vidare på vägen mot auktoritet och inre styrka, om du vill hålla dig frisk och uppnå full fysisk förmåga, måste du tänka på vad du stoppar i dig.

Som jag påpekat tidigare handlar detta att väcka upp din kropp och ditt sinne, att starta och köra säkert på skapelsens vägar, inte om själens eller en moralisk utveckling eller om att vara ett bättre barn inför Gud eller om att förklara Jesus Kristus som din frälsare eller någonting sådant. Andligt uppvaknande handlar om att ta in ditt fulla medvetande i din fysiska kropp och att lära dig använda kroppen på rätt sätt. I grund och botten handlar andligt uppvaknande om

att starta dina motorer, sätta igång ditt chakrasystem,⁴⁴ och att finjustera din fysiska kropp och ditt sinne tillräckligt för att din själ, ditt högre jag, ditt fulla medvetande (även kallat den "inre gudomligheten") ska kunna komma till fullt uttryck.

Koppla upp, öppna upp och ladda dig, som jag brukar säga.

Andligt uppvaknande är faktiskt en fysisk process och som sådan måste du förhålla dig till den som till alla andra fysiska processer. Om du vill att den fysiska processen ska fungera måste du sköta om kroppen och ge den rätt bränsle. Så, enligt min åsikt bör du behandla din kropp/ditt sinne med respekt.

Behandla din själs fordon (din kropp) som det *tempel* den är.

Andas rätt, balansera energierna, kör säkert och håll inte giftig smörja i bensintanken. Du skulle inte hälla sopor i din bils bensintank, eller hur? Varför tycker du då att det är okej att stoppa en massa skräp i din kropps bensintank?

Funderare på detta en stund.

Hur i helsike ska din kropp och ditt sinne kunna hantera din själs höga frekvens om den inte matas och vattnas på rätt sätt.

⁴⁴ Jag beskriver chakrasystemet i mer detalj i min *Book of Life* samt *Dossier of The Ascension*.

Svaret?

Det kan den inte.

I grund och botten behöver din kropp och ditt sinne vara starka och även om det är sant att din kropp är en skapelsens finstämda, självbalanserade instrument, så tål den inte hur mycket som helst. Om du hela tiden matar den med skräp, om du obetänksamt struntar i dess behov av näring och går illa åt den med en massa droger, alkohol och socker, kommer den till slut att kollapsa, och när den gör det blir det inte roligt.

Kom ihåg följande.

Det du stoppar in i munnen går till din hjärna, till ditt centrala nervsystem och till resten av kroppen. Om du vill att din kropp och ditt sinne ska fungera ordentligt, förse dem då med bra bränsle, **särskilt i dessa tider**. Rätt diet är alltid viktigt, men ju närmare vi kommer 2012, desto fler människor kommer att vakna upp, och ju mer av ditt eget högre medvetande som kommer in i din kropp och ditt sinne, desto viktigare kommer det att vara med rätt kosthållning. Efterhand som ditt högre medvetande genomsyrar cellerna i din kropp, och i takt med att energinivåerna på denna planet fortsätter att öka för att slutligen explodera, kommer din kropp och ditt sinne att må bra mycket bättre om du vårdar dem på rätt sätt. När du gör det, när du tar hand om dem och ser till att de fungerar på allra bästa och effektivaste sätt, kommer energin att flöda, gifter kommer att

rensas ut, celler kommer att nybildas och du kommer att fungera mycket bättre både på ett fysiskt och mentalt plan.

Så nu är frågan hur du ska hålla din kropp och ditt sinne friska.

Jo, lyssna på experterna. De säger att du ska äta rätt och motionera regelbundet.

Så gör det.

Motionera och ät rätt.

Okej, motion är självklart, men vad innebär rätt kosthållning? Det är en viktig fråga och nuförtiden kan det vara svårt att få ett vettigt svar. "Experterna" tvistar fortfarande om vad som är bäst och dietprofeterna hemlighåller sina "diethemligheter" för att kunna sälja dem i vinstsyfte. Men, utifrån mina egna erfarenheter och lite sunt förnuft vad gäller näring, tycker jag att en hälsosam livsföring, förutom regelbunden motion, består av vila, mycket vatten och en balanserad diet. Jag utvecklar ovanstående punkter i mer detalj nedan.

Som du redan vet är vila viktigt för att kroppen ska kunna förnya och återhämta sig. Alla behöver vi mycket sömn, vuxna ja, men barn och tonåringar behöver ännu mer. Barn behöver mycket sömn därför att deras kroppar och hjärnor växer och tonåringar behöver sömn därför att deras hjärnor och kroppar växer. Barn och tonåringar suger in massor av energi under dagen (genom maten och andningen), och använder den energin på natten för att transformeras och

växa. Deras växande kroppar och hjärnor måste få den vila de behöver.

Barn behöver mellan tio och tolv timmars vila per dag, tonåringar behöver tolv eller mer.⁴⁵ Sömnen de får är av oerhörd vikt. Om du inte ser till att dina barn får tillräckligt med sömn hämmas deras fysiska och mentala tillväxt. Sömn är faktiskt viktigare för barnets kropp och tonåringens hjärna än umgänge, fotboll, simning, musiklktioner eller vadhelst annat du gör för dina barn. Barn behöver komma i säng tidigt (i synnerhet om de vaknar tidigt), och tonåringar bör inom rimliga gränser få följa sin egen rytm.

Sömn är viktigt även för vuxna, inte för att växa och utvecklas precis, men därför att när vi sover så återhämtar sig vår kropp från de fysiska, sociala, politiska, psykologiska och andliga angrepp vi är tvungna att utstå varje dag vi lever i Systemet. Under sömnen renas vi från all den toxiska negativitet vi upplever och ansamlar under dagen och våra celler förnyar och återhämtar sig. Rent allmänt kan man säga att ju svårare din dag har varit, desto mer nattsömn behöver du för att återhämta dig. Personligen anser jag att sju eller åtta timmar är ett minimum. Jag rekommenderar mer om

⁴⁵ Jag inser att dessa sömnrekommendationer stör denna planets inrättade "produktionstider" (dvs. arbetsdagen). Ledsen, inget att göra åt. Sanningen är den att produktionstiderna på denna planet, dvs. arbetsveckan, är skadlig för din fysiska, mentala och andliga hälsa. Detta kommer att ändras allteftersom planeten förändligas och världen mer och mer kommer i samklang med den allomfattande sanningen. Till dess, gör vad du kan för att få den vila din kropp behöver.

du håller på med "tunga lyft", om du arbetar i toxiska miljöer eller om du känner att du behöver extra vila. Ett fåtal av oss behöver kanske mindre sömn, men i allmänhet är en lång och skön nattsömn nyttig. Sömn är livsviktigt. Om du inte får tillräckligt med sömn ger du inte kroppen möjlighet att ta igen sig, och om du inte tillåter din kropp att ta igen sig kommer den på kort (och längre) sikt att försvagas, bli sjuk och dö.

En annan sak du behöver göra för din allmänna hälsa, särskilt eftersom du genomgår en uppvaknande- och ascenderingsprocess, är att dricka mer vatten. Du bör faktiskt dricka massor med vatten. Medvetande, vibration, din själ, ditt ljus, ditt högre jag, vad du än vill kalla det, är strålande och kraftfullt, men din kropps celler (och kroppen inkluderar hjärnan) är ömtåliga och kan lätt skadas av intensiteten i ditt medvetande. Tänk på röntgenstrålar. Jämfört med ditt medvetande är röntgenstrålar inte en särskilt kraftfull form av energi. Likväl kan en röntgenstråle få din kropps celler att *poppa* och spraka. Föreställ dig den påfrestning som äger rum när ditt medvetande kommer på plats i och "fyller" din kropp! För att undvika denna påfrestning på dina celler ska du dricka mer vatten.

Hur mycket vatten?

Tja, alla har vi naturligtvis olika behov. Mängden vatten varierar med kroppsstorlek, klimat, höjd över havet, hur mycket man motionerar, nuvarande hälsa, mängden sömn du får, vad för slags mat du äter (toxisk mat kräver mer vatten för att spolas ut ur kroppen), och om dina celler har

tidigare skador. *The Institute of Medicine* (IOM) rekommenderar att det totala intaget av vätska per dag bör vara cirka 3 liter för män och 2 liter för kvinnor.⁴⁶ Låt detta vara ditt lägsta dagliga intag. Kom ihåg att din kropp består till 70% av vatten. Negligera inte denna rekommendation.

Till sist, förutom bättre sovanor och ett större intag av vätska, behöver du äta bättre. Det ideala är en diet som är rik på protein med låg fetthalt samt frukt, grönsaker, nötter och smoothies⁴⁷ utan någon som helst industritillverkad mat (eller i *mycket* små mängder) och inget "vitt bröd" eller pastasorter gjorda på vitt mjöl. Din kropp behöver en viss mängd protein, och eftersom vår nuvarande kommersiella livsmedelsindustri är inriktad på att förse oss med protein via dött djurkött, behöver du äta en viss mängd kött. Konsultera en dietist angående hur mycket. Tänk emellertid på följande fakta. Om du lever i Nordamerika är chansen stor att du för närvarande äter alldeles för mycket kött, så var därför beredd på att minska din konsumtion. Att bli vegan är ett bra alternativ under förutsättning att du får tillräckligt med protein. Det är svårt just nu, men det kommer att bli lättare med tiden. Du kanske även ska överväga att kraftigt minska ditt intag av mjölkprodukter. Vissa människor har fått för sig att pastörisering är farligt men även om så inte är fallet, injiceras mjölkorna rutinmässigt med hor-

⁴⁶ <http://www.mayoclinic.com/health/water/NU00283>.

⁴⁷ Smoothies är bättre än juicer av två anledningar. Mer näring hålls kvar i fruktköttet och fruktköttet hindrar sockret från att absorberas alltför snabbt av blodet, vilket kan orsaka sockerchock.

moner och andra kemikalier – ämnen som du bör undvika att ta in i din ascenderande kropp.

Jag rekommenderar även att du omedelbart slutar dricka kaffe och annat som stimulerar det centrala nervsystemet. Koffeinfritt är bra och vanligt kaffe då och då är okej, men att dricka koffein i de mängder många av oss gör idag är inte bra. Kaffe är skadligt för din hälsa och din andlighet av många anledningar. För det första är det en drog, och precis som med alla droger, så är det ohälsosamt och farligt att regelbundet förtära i stora mängder. Det skadar dessutom din ämnesomsättning och driver på dina analytiska hjärnprocesser. Okej, att snabba upp dina analytiska processer kan vara bra om du arbetar med logiska saker som kräver en aktiv vänsterhjärna. Men det är inte bra om du vill öppna upp dig själv intuitivt och andligt. Om du vill utvidga den där kanalen till att omfatta mer än bara intuition, måste du vara beredd på att skära ner på stimulantia och låta den där snackiga vänsterhjärnan du har varva ner. Även om vi inte talar om fullt utvecklade kanalisering i denna bok, så kommer du förr eller senare att komma till den punkten. Det är lika bra att du redan nu börjar rensa kroppen från de toxiska ämnen den blivit beroende av.⁴⁸

Jag inser att vissa av er kan ha fått en lättare chock av det radikala dietbyte jag föreslår, men vad kan jag säga?

⁴⁸ Elektroniska apparater har samma "hämmande effekt" på din andliga kontakt med medvetande. Att minska din utsatthet för fält orsakade av elektroniska apparater är alltid bra. Stäng av datorer och andra apparater när de inte används.

Det är hårt.

Jag vet inte hur det är i andra delar av världen, men vår typiskt Nordamerikanska diet och livsstil är mycket osund. I Nordamerika håller vi bokstavligen på att förgifta oss själva med näringsfattig och avsevärt förstörd industritillverkad mat som är full av tillsatser. Vi har dåliga sovvanor, vi dricker inte tillräckligt med vatten, vi äter skräpmat och vi proppar dagligen i oss kemiska stimulantia avsedda att få oss att fungera trots det faktum att våra kroppar är på gränsen att braka samman och vi istället borde stanna upp och ta igen oss. Är det då så konstigt att vi sväller upp, torkar ihop, krackelerar och går sönder när vi åldras? Det behöver inte vara så. Det borde inte vara så. Som många av oss redan börjat inse, kan våra kroppar förbli friska och fungerande långt efter det att vi anses vara "slutförbrukade" inom arbetslivet. Sanningen är att din kropp och ditt sinne kan förbli friska och vitala så länge du själv vill, under förutsättning att du matar, vattnar och vilar dem.

Övergången till en hälsosam diet behöver inte vara dramatisk. Du kan göra det successivt, steg för steg. Övergå från vanligt kaffe till koffeinfritt eller grönt te. Utöka med en bit frukt på morgonen och till lunchen. Ersätt köttet på dina smörgåsar mot tomat, avokadoröra och groddar lite då och då. Drink mer rent vatten och undvik drycker med tillsatser, som till exempel läsk, koffeindrycker och industritillverkade juicer. När du dricker annat än vatten, drick då smoothies, örttéer och liknande.

Små steg är helt okej.

Du måste inte försaka.

Bestäm dig bara för en hälsosammare livsstil och kosthållning och **gör sedan de rätta valen varje gång det är aktuellt**. Låt din intention vara klar och bestämd. Visualisera en frisk kropp och ett friskt sinne och övergången till en hälsosammare kosthållning kommer då att ske naturligt, spontant och i det närmaste utan ansträngning.⁴⁹ Och som tur är kommer det att bli lättare framöver. Redan nu börjar livsmedelsbutiker, restauranger och andra matinrättningar att införa och erbjuda hälsosammare alternativ. Dessa alternativ kommer att bli fler och allt vanligare allteftersom fler och fler av oss väljer att leva hälsosammare.

⁴⁹ Till exempel, för en kort tid sedan slutade hela min familj (två vuxna och tre barn) plötsligt att dricka komjölk – utan ansträngning, och utan en känsla av uppoffring. Det bara blev så en dag. Efter en diskussion om hormoner och andra tillsatser i mjölken, bestämde vi oss alla att vi inte skulle dricka komjölk längre och slutade helt enkelt att köpa hem mjölk. Vi ersatte det med sojamjölk ett tag, men till och med vår konsumtion av sojamjölk har minskat dramatiskt. Vi är inte helt avhållsamma, naturligtvis. Vi dricker fortfarande komjölk då och då, och unnar oss fortfarande glass, men vi konsumerar det inte dagligen längre, och ingen av oss saknar det. Intressant nog, så var det enda vi gjorde för att uppnå denna otvungna övergång att föresätta oss att vi skulle äta bättre. När vi gjorde detta, och på grund av vår intention, dök nya möjligheter för bättre kosthållning upp. Och när detta hände grep vi helt enkelt tag i de tillfällen som bjöds. Resultatet? En otvungen övergång till bättre kosthållning! Kan det bli bättre än så?

Du ska få se.

En ny marknad kommer att växa fram som genom ett mirakel.

Slutligen vill jag säga: Detta kapitel är alltför kort för att ge uttömmande råd vad gäller näring och är egentligen bara en introduktion. Detta är emellertid inte något problem eftersom fler och fler dietister och matexperter numera inser farorna med både industriframställd mat som är full med tillsatser och socker, fetter, för stora matportioner⁵⁰, och liknande. Läs och lär dig om hälsosam kosthållning. Om du äter rätt bör din kropp automatiskt hitta sin optimala vikt, även om du inte rör på dig särskilt mycket. Om du inte äter rätt kommer du antingen att gå upp för mycket eller gå ner för mycket i vikt och du kommer att bli sjuklig med benägenhet för sjukdom och depression. Bestäm din egen diet genom att observera din kropps fysiska och mentala reaktion på den mat du äter. Ta reda på vilken slags mat du mår bäst av och håll dig till det. Till exempel äter jag bara små mängder av sådant som får mig att känna mig *tung*.

⁵⁰ I motsats till att äta mindre och oftare, så som de betande djuren gör. Det är ironiskt, eller hur, att trots att vi har lärt oss att vi är ett köttätande släkte, jägare och samlare som alltid kämpar mot knapphet, så fungerar våra kroppar ändå bäst när vi "betar" (dvs. äter mindre och oftare)? Det är som om vi inte härstammar från en värld av våld och knapphet, men från en värld av överflöd där mat alltid fanns tillgängligt och där kroppen aldrig behövde vara utan näring någon längre tid. Hur ska man annars kunna förklara denna naturliga fysiska anpassning till ett betande beteende?

Gör det du också. Undvik sådant som får dig att inte må bra.

Var uppmärksam på din kropp. Finn din egen väg. Detta är faktiskt enda vägen framåt.

TACK

*Ibland, när man står på en bro och
lutar sig ut för att titta på vattnet
som sakta rinner förbi under en, vet
man plötsligt allt som finns att veta.*

~ Nalle Puh

Ja, så har vi kommit till slutet på denna inledande andliga text. Jag vill tacka dig för att du följt med så här långt. Jag uppskattar den tid och kraft du har lagt ner på att läsa denna bok till slutet, så tack! Det är min förhoppning att den har fått dig att vakna upp och bli själsligt starkare. Det var faktiskt det som var min avsikt med att skriva denna bok, så om du känner dig mer vaken, mer stimulerad, mer kunnig och mer självsäker när du nu har avslutat boken, så är det underbart! Jag känner mig glad och hedrad över att ha kunnat bidra till din resa tillbaka till gudomlighet.

Om du haft glädje av boken, om du har funnit den inspirerande och till hjälp i din uppvaknandeprocess, och om du vill läsa mer av det jag skrivit, så finns det mer. Jag har skrivit sex vuxen- och barnböcker tidigare och planerar att skriva åtminstone tre böcker till. I likhet med den här boken avhandlar alla böcker jag skriver viktiga detaljer om ditt andliga uppvaknande och utvecklandet av din auktoritet

och inre styrka, detaljer avsedda att hjälpa dig att snabbt erinra dig den innersta sanningen om din gudomlighet.

Personligen tror jag inte att du kan få en bättre introduktion till din egen gudomlighet än genom de böcker jag skriver. Men, jag måste vara ärlig mot dig. Även om jag gärna ser att du köper mina böcker så behöver du inte göra det. Som jag sa tidigare, så länge du har verktygen i denna bok nära tillhands, kommer du inte att ha några problem. Du kommer att kunna trampa vatten och "bäras av tidvattnet", så att säga. Jag inser emellertid att en del av er kan vara otåliga, en del av er vill kanske *komma igång* för att kunna hjälpa och visa vägen för andra, och några vill kanske gå utöver den grundläggande kunskapen och fortsätta med mera avancerade studier. Om du är en av dessa personer, läs då gärna mina andra böcker. Alla mina böcker är jordnära, lätta att läsa, fullpackade med användbar information och skrivna med målsättningen att vara de mest genomgripande, effektiva, framgångsrika böcker om andligt uppvaknande och utvecklandet av auktoritet och inre styrka som någonsin skrivits.

Avslutningsvis vill jag ge dig en sista "gåva". I slutet av boken finner du min *Liknelse om Lustgården*. Som du kanske redan är medveten om så är våra nuvarande trossystem, våra nuvarande religioner och andliga läror belamrade med rättfärdiganden av hierarkiska samhällssystem, brist på jämlikhet, fattigdom, orättvisa och lidande. Det spelar ingen roll om det är inom vetenskap, religion eller andlighet. Oavsett vilken lära du följer, får du veta att du lider ("vi"

lider, "de" lider) därför att du förtjänar det. Du lider därför att du är ovärdig, därför att du åt ett dåligt äpple, därför att det är din "karma" eller därför att du är svag och det är de starka som förtjänar att belönas. Det spelar ingen roll vad man skyller på. Sanningen att säga så uppfostras du att acceptera det fruktansvärda tillstånd världen befinner sig i därför att det finns ett slags gudomlig, naturlig, genetisk eller andlig anledning till det.

Uppriktigt sagt är allt detta nonsens.

Världen befinner sig i detta sorgliga tillstånd, inte på grund av någon gudomlig plan eller kosmisk karmisk maskin, utan på grund av de val vi människor gör – du, jag och (viktigast) människor med makt. Faktum är att det är du och jag, de som passivt bara följer med strömmen, de som styr och anger kursen, som gör de val som skapar denna värld. Det är vi som gör det, inte Gud eller naturen. I Andens gudomliga värld finns ingen anledning till lidande. Där finns ingen anledning till fattigdom. Där rättfärdigas inte krig. Allt detta måste upphöra nu utan några som helst "om", "och" eller "men".

Inga fler ursäkter.

Det måste ta slut genast.

Så, var börjar vi?

Som jag ser det måste vi börja med att skapa nya berättelser som inte rättfärdigar lidande eller denna världs fruktansvärda tillstånd. Vi behöver nya berättelser som inte

fråntar oss vårt ansvar genom att tala om synd eller karma, andlig hierarki eller rättigheter. Vi behöver nya berättelser som klart och tydligt talar till oss om vår **samhörighet**, vårt **gudomliga syfte** och vår storslagna Andliga **förmåga och styrka**. Vi behöver en ny berättelse som gör var och en av oss så stark och så självständig att vi kan göra skillnad och förändra denna värld. Jag råkar ha just en sådan berättelse (eller två) och har bifogat den i slutet av denna bok. Efter detta kapitel finner du min *Liknelse om Lustgården*. Som du kommer att se när du läser den så är det en helt ny berättelse som inte rättfärdigar något. I *Liknelsen om Lustgården* kommer du att finna en helt ny teologisk grund till varför vi existerar i denna värld, en berättelse som inte innehåller några som helst ursäkter för ojämlikhet, fattigdom, hierarki, krig, hat, våld eller ondska. Här finns inte något djupsinnigt filosofiskt stöd för "mörker", inget bibliskt rättfärdigande av gudomligt vansinne och inget förnekande av den fundamentala sanningen om ditt (vårt) grundläggande ansvar för skapelsen. Det är en ny berättelse, en sann och omdanande historia som lägger Guds kraft och förmågan att förändra direkt i dina händer.

Så öppna ditt hjärta, öppna ditt sinne och läs *Liknelsen om Lustgården* för vad den är – en ny berättelse om ditt ursprung och syfte som tar dig ett steg vidare på vägen tillbaka till gudomligheten inom dig.

Det är min gåva till dig.

Betrakta detta som den första av många välkommen-hem-gåvor från mig, din vägledare tillbaka till gudomlighet, Michael Sharp.

LIKNELSEN OM LUSTGÅRDEN⁵¹

Låt mig berätta en historia för dig, en liknelse, om *Lustgården*.

Tänk dig en trädgård olik någon trädgård du någonsin sett på denna jord.

Tänk dig en trädgård full av blommor och träd, med underbara ljud och vyer som fröjder ögat, med diamantgnistrande vatten och smaragdgröna skogar.

Tänk dig en otroligt bördig trädgård – en trädgård av mångfald och överflöd.

Tänk dig en trädgård där livet blomstrar i fred, kärlek och glädje.

Tänk dig en trädgård där det enda man känner är tillfredställelse, lycksalighet, glädje och kärlek.

Tänk dig en trädgård där endast skönhet finns.

Kalla denna trädgård för Edens lustgård, Shambala⁵² eller Himmelriket om du vill, för den är allt detta och mer därtill.

⁵¹ Denna liknelse finns som en videopresentation på www.michaelsharp.org/parableofthegarden

⁵² Shambhala är den Tibetanska versionen av *Paradiset*.

Tänk dig detta, och när du kan föreställa dig alla dessa saker samtidigt, slå samman dem och multiplicera dem en miljon gånger, och där har du *Lustgården*.

Ett ställe av ofattbar prakt och härlighet.

...

Låt mig vara mycket tydlig här.

I *Lustgården* finns ingen smärta och inget lidande.

I *Lustgården* finns ingen sorg.

Där finns inga krig.

Där finns inget hat.

Där finns ingen "synd".

Lustgården är perfekt i alla avseenden och kommer alltid att förbli så, för så vill Ljusvandrarna, varelserna av ren kärlek och ljus som bor i *Lustgården*, ha det.

Ah, Ljusvandrarna.

Lysande, härliga varelser.

Strålände och bländande att skåda.

När de skapade *Lustgården* skapade de den som en spegling av sin perfekta, ljusfyllda, kärleksfulla natur.

Varje hjärtas önskan uppfylld.

Perfekt i alla avseenden och ett underbart ställe att leva på, det kan jag lova dig.

Men, som du vet, blir saker och ting långtråkiga och därför tänkte några av Ljusvandrarerna (låt oss kalla dessa *Utforskarna*) en dag att det kanske, bara kanske, kunde vara bra med en förändring.

”Kanske kunde saker och ting **bli** bättre”, sa de.

”Kanske skulle vi kunna ha fler vackra blommor och träd, fler underbara ljud och vyer som fröjdar ögat”.

”Kanske skulle vi kunna ha mer kärlek och mer ljus och mer härlighet”.

”Kanske!”

Så de funderade ut en plan och lade fram den för De äldste, och sa ivrigt...

”Titta på vår plan”.

”Är den inte häftig?”

”Är den inte otrolig?”

”Är den inte fantastisk?”

Och naturligtvis måste De äldste hålla med – Planen var vacker och fantastisk och otrolig, och om den fungerade...

”Om den kunde genomföras...” tänkte de.

”Då skulle det var något helt nytt”.

”Det skulle innebära mer av allt som Ljusvandrarna älskade så mycket”.

”Naturligtvis skulle Planen kräva massor av arbete och ansträngning”, tänkte De äldste.

”Planen skulle kräva att man var tvungen att ge sig ut i mörkret utanför Lustgården och det manade till eftertanke”, sa De äldste.

”Det skulle inte vara så lätt” sa De äldste.

”Det skulle inte vara en fest precis”.

”Det skulle inte vara som en semester i paradiset”.

”Ni kommer”, trots allt, ”att stiga ner i mörker” sa De äldste.

”Det kommer inte att bli roligt”.

”*Det finns ingenting i mörkret*”, varnade De äldste.

”Där finns ingen kärlek”.

”Där finns inget ljus”.

”Där finns ingen livsenergi”.

Men ack, ungdomarna som lade fram Planen verkade inte oroa sig så mycket för uppoffringen, så De äldste sa, ”Varför inte?”

Och för övrigt, om *Utforskarna* nu skulle klara av det, vilken "grej" det skulle vara...

Så, våra utforskare packade sina väskor, bjöd sitt tårfyllda farväl, gick den långa vägen ut genom Lustgårdens grind och in i mörkret, och **försvann** ur sikte.

* puts väck *

Vilket verkligen oroade de Ljusvandrare som hade stannat kvar.

Det var trots allt ganska dramatiskt.

Det var ganska abrupt.

Det var som om en bit av en själ plötsligt skars av.

Och detta utan föregående varning.

Det var oroande.

Men de förtröstade och försökte att inte oroa sig.

De väntade och de avvaktade.

De avvaktade och väntade, och när de hade väntat och avvaktat till gränsen för sitt tålamod började de tala om att sända ut en patrull att leta efter dem.

Vad skulle de annars göra?

Någonting måste göras.

Tänk om någonting mot all förmodan hade gått fel?

Men, just när de var på väg att mobilisera en patrull hände "Det".

Plötsligt bröts tystnaden och mörkrets svärta av en ljusblixt och ett ljud.

Sedan kom ytterligare en ljusblixt och ett ljud.

Sedan en till.

Och ytterligare en, och ganska snart fyllde blixterna mörkret och ljudet dånade.

Och Ljusvandrarna andades ut av lättnad.

Arbetet hade börjat.

Och det fortsatte.

Medan Ljusvandrarna fortsatte att leva i glädje och lyckalighet arbetade Utforskarna hårt i mörkret. Det blixtrade och dundrade, dånade och mullrade och då och då virvlade en sprakande eldflamma tvärsöver mörkrets slöja.

Det var en spännande ljus-och-ljuduppvisning som aldrig tidigare skådats.

Dess råa energi smittade av sig och snart kunde många av dem som stannat kvar helt enkelt inte längre bara stå och betrakta det.

De packade sina väskor och rusade iväg in i mörkret för att hjälpa till.

Och det gav näring åt elden. Och ljusskenet blixtrade klarare, och åskan dånade högre, och en eld sprakade över mörkrets yttre hinna tills...

Helt plötsligt...

Ingenting.

Plötsligt...

Allt blixtrande och dundrande upphörde helt, bara så där.

Ena sekunden kaos och sedan ingenting.

I den stunden tittade de Ljusvandrare som hade stannat kvar på varandra.

De var förbryllade.

De väntade, men tystnaden fortsatte.

”Vad kan ha hänt?” frågade de sig själva.

”Har något gått fel?” undrade de.

De väntade och väntade och väntade oroligt, och när de inte stod ut med att vänta längre mobiliserade de en patrull för att leta reda på dem.

Trots allt var detta högst ovanligt och oroande.

Det var utan motstycke.

Någonting kunde vara fel.

Men då, just som patrullen var redo att lämna Lustgården, började kaoset på nytt med blixtar och dunder.

Precis som tidigare ljungade dånande blixtar och eld över mörkret.

Arbetet hade börjat på nytt.

Och på detta sätt fortsatte det.

Det blixtrade, dundrade och brann, och Ljusvandrarerna tittade fascinerat och förundrat på.

Det var en aldrig tidigare skådad uppvisning.

Och mycket mer spännande än tidigare.

Mer energi.

Mer kraft.

Mer vibration.

Det var ett pulserande energiklot...

Som en pulserande stjärna på väg att explodera i en supernova...

Och det var mycket spännande.

Det var faktiskt så spännande att våg på våg av Ljusvandrare, överväldigade av barnslig hänryckning, hoppade ut i mörkret utan att ens bry sig om att packa. När de gjorde det gav de näring åt elden. Och blixterna ljungade och åskan dånade och elden sprakade och så, helt plötsligt...

LJUNGANDE BLIXT

...och sedan...

...MÖRKER...

...och sedan...

...TYSTNAD...

...och sedan...

INGENTING...

Ljusvandrarna blev bestörta.

De tittade på varandra, de var förbryllade.

De väntade och undrade och oroade sig, men den här gången...

Den här gången var det uppenbart.

Någonting *hade* gått snett.

Så, de tillkallade frivilliga och skickade iväg en undsättningspatrull ut i mörkret och just som Undsättarna försvann ur sikte kom Utforskarna upphetsat ut ur mörkret.

”Såg ni det?” skrek de andlöst.

”Var det inte fantastiskt?” utropade de upphetsat.

”Såg ni det?” skrek de om och om igen darrande i hela kroppen.

”SÅG NI DET?”

”Vi klarade det nästan”, sa de skrattande.

”Vi var på vippen att klara det”.

”Men vi behöver er hjälp”, sa de och darrade upphetsat.

”Det var mer än vi mäktade med”, flämtade de.

”De var alltför många”, utropade de.

”Och det var alldeles för tidigt!”

”VI BEHÖVER ER HJÄLP!”

Och naturligtvis höll de Ljusvandrare som var kvar i Lustgården med om detta.

Vad annat kunde de göra?

Utforskarna hade uppenbarligen kommit på något stort och spännande.

Så de sa, ”Hur kan vi hjälpa till?”

Och då hejdade Utforskarna sig och tänkte efter en stund och sa, ”Nå, låt oss se”.

”Som ni ser”, sa Utforskarna, ”så är det extremt svart där nere och vi har svårt att se”.

”Ibland går vi vilse i mörkret”.

”Ibland blir vi förvirrade”.

”Så det skulle vara toppen”, sade Utforskarna, ”om några av er kunde vara **vägledare** åt oss”.

”Ni vet, peka oss i rätt riktning om vi verkar irra omkring alltför mycket”.

När de andra hörde detta räcktes händer upp överallt.

Frivilliga, låt oss kalla dem *Vägledarna*, tog ivrigt chansen.

För vem skulle inte vilja det?

Vem skulle inte vilja spela en viktig roll i denna gudomligt inspirerade plan?

”Vi ska hjälpa er”, sa Vägledarna.

”Vi ska ge er den hjälp som behövs och vi ska vandra tillsammans med er genom mörkrets dalgångar”.

När Utforskarna hörde detta log de och nickade belåtet.

De vände sig om, stannade upp och kliade sina hakor och sa efter en stund, ”Det är en sak till”.

”Som ni vet så finns det inget ljus där nere i mörkret och vi har verkligen svårt att se vad vi gör”.

”Och vad värre är, när saker och ting totalt börjar spåra ur glömmer vi bort vad det är vi kom för att göra och tappar helt orienteringen i kaoset”.

”Så det skulle vara toppen”, sa Utforskarna, ”om några av er kunde hålla upp ett ljus för oss”.

Och naturligtvis räcktes händer upp överallt.

Frivilliga, låt oss kalla dem *Ljusbärarna*, tog ivrigt chansen.

När Utforskarna såg deras entusiasm log de och tackade dem.

Så vände de sig om igen, stannade upp och kliade sina hankor och sa efter en stund, ”Det är en sista sak”.

”Som vi sagt upprepade gånger är det fruktansvärt mörkt där nere. Det är så många som arbetar på Planen nu och energinivåerna är så fantastiskt höga att det lätt kan spåra ur”.

”Vi måste förhindra att det sker”, sa Utforskarna, ”innan allting är klart”.

”Vad vi behöver”, sa de, ”är någon som håller det under kontroll tills det är tid”.

Och naturligtvis fanns det ingen brist på frivilliga, trots svårigheten med denna specifika uppgift.

Så Utforskarna, Vägledarna, Ljusbärarna och de nya *Energiövervakarna* gav sig ut i mörkret för att arbeta.

De som stannade kvar iakttog och väntade och under en lång tid såg de ingenting som rörde sig, men denna gång blev de inte oroliga.

De visste att allting var under kontroll, så de väntade utan att bli otåliga, tills ett tjut hördes.

"DÄR" skrek någon.

"DÄR i mörkret".

"Såg ni det?"

"Såg ni det?"

"GNISTOR!!!!"

Alla tittade och, sannerligen, de kunde se gnistor i mörkret.

Ingen blev förvånad över att gnistorna snabbt ökade i antal och snart såg man blixtar, hörde dunder och eld sprakade.

Ljuset och energin var intensiv.

Energien tilltog och växte och sedan, just när det verkade som om energin och elden hade nått sin kulmen, började energin att brumma och pulsera, expandera och dra sig samman som ett gigantiskt kosmiskt ägg.

Energien expanderade utåt för att nå ett rasande crescendo av intensiva lågor.

Avtog i kraft.

Så, ytterligare en cykel med en ännu högre topp.

Och så ännu en cykel, en högre topp.

Och så en till.

Och en till.

Det var som en gigantisk pulserande ballong av energi som blåstes upp och sedan tömdes, blåstes upp och tömdes. Varje gång pressade ballongen mot någon osynlig barriär som bestämde dess omfång.

Ljusvandrarerna såg fascinerat på den pulserande rörelsen.

Storögda.

Hänförda.

Utan att tröttna på spektaklet.

Men då...

Efter vad som verkade vara en evighet (men i verkligheten endast några ögonblick för den skapande Anden), hände "Det".

Just som det sprakande eldklotet var som intensivast, just när det verkade som om hettan från denna "skapelsesmed-ja" inte kunde bli intensivare, hände "Det".

Ljusvandrarerna såg det ske.

Där...

I hettan från en redan intensiv eld...

När den överfyllda ballonglika cellen sprängdes,

Där...

En enda blixtrande explosion av ljus...

Och så en till.

Och en till.

Och så tio till.

Och så ytterligare tusen.

Och tiotusen.

Och så en miljon.

Och sex miljarder.

Och så...

En spricka på ytan...

Och så tungor av eld som spred sig över mörkrets hinna.

Så en explosion.

Så ögon som vidgades.

Ljus. Kärlek. Förundran.

Skönhet. Hänförelse. Kraft.

Lycka. Fröjd. Sällhet.

Underbart.

Inga ord.

Tårar.

Och då, just som Ljusvandrarna verkade överväldigas av hänförelsen började Festtåget.

I munterheten och skratten och firandet och lycksaligheten började de som hade gett sig ut i mörkret att dyka upp.

Utforskarna...

Energiövervakarna...

Ljusbärarna...

Vägledarna..

Även Sökpatrullen...

Fast de hade gett sig ut i mörkret strax innan det hände.

Alla började återvända och de kom i triumfvagnar av magnifikt, skinande guld, som änglar av eld i en oövervinnlig Gudsarmé.

Och med dem, med oss, kommer *Elden* och transformationen och, i och med Planens uppfyllelse, en ny Lustgård som är underbarare än någonting vi någonsin har kunnat föreställa oss tidigare.

MISSA INTE FÖLJANDE FANTASTISKA BÖCKER AV MICHAEL SHARP

Lightning Path grundläggande böcker

Det stora uppvaknandet:	ISBN	978-18974557-4-6
The Book of Light:	ISBN	978-09738555-2-4
The Book of Life:	ISBN	978-09735379-0-1
The Dossier of the Ascension:	ISBN	978-09735379-3-2
RSG-Money and the Economy:	ISBN	978-18974551-1-1
RSG-Authentic Spirituality:	ISBN	978-1897455-12-8

Köp samtliga ovanstående böcker som del av ett kraftigt rabatterat specialpaket (50% rabatt) från Lightning Path Press. (Se <http://shop.thelightningpath.com/>). Finns även som ett billigt e-bokpaket.

Lightning Path fortsättningsböcker

The Book of the Triumph of Spirit: Kan för närvarande endast beställas genom LP Press (<http://shop.thelightningpath.com/>).

The Song of Creation: ISBN 978-09737401-6-5

Övriga böcker

My Mystical Big Toe: ISBN 1-8974556-6-6

Barnböcker

Mina barnböcker lämpar sig för föräldrar som söker efter avancerad andlig information för sina barn. Dessa böcker är skrivna på ett sätt som barn förstår och ger barnen fundamental information om sin inre gudomlighet och deras rätt till framgång och lycka. Böckerna kommer att ge barnen insikter som skyddar dem mot Systemets skadliga effekter. Viktig läsning för barn och vuxna.

Vayda Jayne Bean:

Vanilla : ISBN 978-09780969-5-3

Chocolate: ISBN 978-18974557-0-8

Tristan the Pirate Am I: ISBN 978-18974551-0-4

Samtliga böcker utges av Ingram.

En uppdaterad ISBN-lista över alla mina böcker finns på <http://www.michaelsharp.org>. Sök ISBN.

INDEX

2012	24, 28, 31, 40, 70, 88, 143
Ande	32, 36, 37, 46, 56, 69, 97, 121, 125, 127, 131
Ascendering.....	4, 24, 26
Darwin	131
dogm	71
<i>domedagen</i>	36
ego.....	48, 61, 73, 117
frimurarna	19
frälsning.....	18, 19, 25, 35
fördömande	33, 45, 69, 72
gud	46, 47, 54, 66, 92, 135
Gud.....	27, 37, 40, 46, 47, 53, 56, 69, 73, 101, 132, 135, 141, 155
Gudomliga ordet	66
Hädelse.....	130, 131
högre medvetande	28, 59, 130, 143
indoktrinering.....	62, 71
kanal.....	112, 113, 114, 116, 122, 125
kanalisering	126, 148
kollektiva medvetande	19
Kristus.....	24, 29, 40, 141
kön.....	127, 132, 133, 135, 136, 138, 139
<i>Lustgården</i> ..	28, 34, 35, 69, 111, 154, 156, 158, 159, 161, 165, 167

medvetande	5, 18, 20, 21, 22, 24, 25, 30, 35, 38, 44, 45, 50, 52, 58, 59, 60, 61, 62, 64, 70, 79, 80, 86, 88, 97, 98, 99, 100, 101, 111, 121, 135, 141, 143, 146, 148
<i>medvetenhet</i>	5, 17, 59
meniskus	30, 57, 58, 62, 63, 71, 73, 114, 117, 119, 122, 124, 127, 130
Missuppfattning	34, 36, 40, 43, 45, 47, 48
ondska	101, 156
<i>prana</i>	137
Shambala	158
slöja	35, 163
<i>synd</i>	34, 43, 54, 80, 101, 131, 156, 159
synkronicitet	115, 116, 117, 118, 119, 121, 122, 123, 125, 126
<i>The Great Invocation</i>	90, 95, 107
<i>The Lightning Path</i>	18, 78
upplysning	18, 19, 25
uppvaknande	17, 18, 19, 20, 24, 25, 27, 29, 32, 40, 50, 76, 78, 81, 83, 85, 88, 90, 93, 94, 104, 107, 112, 128, 130, 131, 141, 142, 146, 153, 154
utveckling	7, 17, 18, 19, 34, 42, 47, 52, 54, 56, 81, 130, 141
visualisera	74, 85, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 98, 102, 103, 107, 112, 114, 128
Visualisering	83, 84, 85, 103
yin/yang	128

Awaken.

Empower.

Ascend!