

Till mina förmödrar

Den här boken är till mina förmödrar. Tack vare er omsorg om kommande generationer har jag fått förutsättningar för det mirakulösa liv jag lever idag.

Jag har fått uppleva så mycket som ni aldrig ens kunnat drömma om. Nu har ni, min farmor, min mormor och kvinnorna före er gått utanför tiden, och därför vet jag att ni alltid är med mig.

Jag har hittat tillbaka till relationen till naturen som jag vet att ni hade men aldrig fick prata om. Jag vet att ni såg och hörde det jag ser, hör och pratar om idag.

Ni har varit med mig i varje tidningsartikel jag fått publicerad, på varje föreläsning jag hållit. I alla utbildningsgrupper, vid varje session har ni funnits vid min sida. Varje gång min röst har blivit hörd har den också varit er röst.

Till mina förmödrar; tack vare er omsorg och era överlevnadsegenskaper har vi fått förutsättningar för ett liv med möjligheter som inga generationer före oss har haft.

Jag gör mitt bästa för att hedra det livet!

Den här boken är tillägnad er.

Skellefteå september 2020

Den oändliga historien

När jag var 10 år läste jag *Den oändliga historien* av Michael Ende, boken om Bastian som blev del av berättelsen som han själv läste. Bastian hade det tufft hemma och i skolan. I ett antikvariat kom han över boken *Den oändliga historien*, och när mobbarna jagade honom gömde han sig uppe på skolans vind. Där satt han och läste boken om *Atreyu* och *Kejsarinnan* i landet *Fantásien*, när han själv blir indragen i berättelsen. Den här boken väckte en känsla hos mig att det finns andra dimensioner som är lika verkliga som vår, och att det finns en djupare sanning i sagorna. En del av mig sa att det som hände Bastian skulle kunna hända mig också, vilket logiken och förnuftet förnekade. Tio år senare pluggade jag religionsantropologi på universitetet och läste om de olika ursprungsbefolkningarnas skapelseberättelser och dess profetior som av antropologerna kallades myter och jag fascinerades av att alla profetior världen runt liknade varandra, att de var hoppfulla och inte det minsta påminde om sättet att tänka i den kristna teologi som präglat vår kultur. Då hade jag glömt bort Bastian och hans upplevelse, men jag minns att jag tänkte att det finns så många andra sätt att se på och tänka om världen än vad vi fått lära oss. Ytterligare tjugo år senare när jag skriver detta kan jag konstatera att det som då betraktades som myter har blivit profetior som gått i uppfyllelse. Det mest kända exemplet i nutid är det som hände vid *Standing Rock* i Dakota, Nordamerika 2016-17. Projektet att bygga en oljepipeline under Missourifloden och delar av Lake Oahe nära Standing Rocks reservat möttes av ett enormt motstånd. Många i Standing Rock tribe, tillsammans med andra urfolk i Lakota och Dakota organiserade protester tillsammans med lokalbefolkningen för att skydda vattnet. Det enorma motståndet handlade om att skydda jorden och dricksvattnet, men

hade också stöd i en flera hundra år gammal profetia. Profetian från Dakotafolkets förfäder talade om en tid då svarta ormar i marken skulle hota att förgifta vattnet och förstöra jorden. Motståndet blev så stort att projektet fick avbrytas tills vidare. Inte visste de i Lakota och Dakota något om oljepipelines för hundratals år sen, men idag är det uppenbart att de såg en glimt av framtiden i sina visioner. Lokalbefolkningen kunde hämta kraft från sina förfäders vision. Profetian gav människor mod att stå upp eftersom deras förfäder sett hur viktig och avgörande kampen för jorden och vattnet skulle bli vid denna tidpunkt. Protesterna hejdade projektet vid Standing Rock, även om det ännu inte är avgjort.

I Anderna finns en hundratals år gammal profetia från Inkatiden som fick grupper av människor att fly upp i bergen för att bevara sina kunskaper när spanjorerna kom till Peru. Profetian förutsåg att de skulle hålla sig gömda tills världen var redo att ta emot deras undervisning. De såg att deras ättlingar skulle flyga i stora kondorer för att möta och undervisa människor på andra kontinenter med syftet att samarbeta för att vända världen tillbaka till harmoni. Detta skulle ske när glaciärerna och snön på de högsta topparna i Anderna började smälta. Då skulle människorna på norra halvklotet, människor i västvärlden, vara redo att ta emot kunskaperna för att samarbeta och skapa en värld i fred. Inkafolkets ättlingar i Peru hade aldrig ens sett en båt innan spanjorerna kom, än mindre ett flygplan. Men senaste åren har tusentals människor i Europa och USA hälsat ursprungsbe-folkningarna från Peru välkomna till oss, inklusive jag själv som är en av dem som varit värd för deras besök.

Idag kan jag konstatera att det som hände Bastian i boken faktiskt hände mig också. Han blev indragen i boken och fick en viktig uppgift, och efter allt som hänt mig kan jag bara konstatera att mitt liv är oupplösligt i förbindelse med en profetia som i en objektiv

verklighet skulle kallas för myt. Jag blev en av de västerlänningar som precis som profetian förutsåg skulle samarbeta med urfolken från Sydamerika. Det här är berättelsen om hur mötet med traditionerna från Peru blev svaret på så många av mina frågor. Det är berättelsen om en resa som på många sätt vände mitt liv upp och ner för att så småningom skapa harmoni och en sinnesfrid som jag inte trodde kunde vara möjlig. Den handlar om hur vi går tillväga för att förändra världen genom att förändra oss själva. Om du längtar efter en radikal förändring av ditt liv, och du är redo att låta mirakler ske så vill jag hälsa dig välkommen in i berättelsen.

Du vet att du är här för att göra
skillnad. Du vet att du har så
mycket att bidra med.

Vad är din dröm? Vad behöver
du göra för att nå den?

Min önskan är att denna bok
ska ge dig inspirationen att ta
nästa steg för att komma dit där
du vill vara!

En känsla av hopp

Min förhoppning är att denna bok kan ge dig en känsla av hopp, glädje och stolthet att veta att du är bland dem som verkligen kan göra en skillnad i denna värld just nu. Du kommer att se att det finns en väg, många möjligheter, ett ljus i vår tids tunnel och att ljuset är starkt. Framför allt hoppas jag att du blir påmind om känslan av samhörighet. En känsla av att tillhöra den mänskliga familjen, Moder Jord och allt levande, och att vår närvaro och det vi kan bidra med verkligen betyder något. Runt om i världen ser vi skuggsidan av västerländskt tänkande. När detta skrivs har världen vaknat till medvetenhet om att enorma områden i Amazonas härjas av anlagda bränder för att göra plats för betesmark för nötboskap och för illegal gruvbrytning. Det som händer i Amazonas är det värsta exemplet på girighet, egoism och kortsiktigt tänkande där vi inte bara lämnar till våra barn att städa efter oss och betala, utan försätter allt liv på planeten i fara.

Idéerna som vår västerländska livsstil vilar på ser vinst och berömmelse som ett mått på framgång. En ständig strävan efter mer har skapat ett rikt samhälle med en välfärd som aldrig tidigare har setts. Men det kastar en skugga, inte bara på den fattiga majoritet av människor i världen som betalar priset för västvärldens välfärd. Vi själva betalar rikedomerna med vår hälsa. I vår del av världen är de vanligaste dödsorsakerna bland unga människor självmord, droger och cancer. Detta är den mörkaste skuggan, inte av rikedom och välfärd utan den mörka sidan av *tankesättet* som skapade välstånd och välfärd. Detta sätt att tänka är svårt för oss att komma åt eftersom vi är födda in i det. Strukturer vi föds in i är svåra att bli medvetna om, i synnerhet när vi inte har sett eller kan föreställa oss några alternativ.

Det ständiga jagandet efter mer baseras på tankar om separation. Separationen och egots röst inom oss säger att *”jag är ensam i denna fiendliga värld, jag måste göra allt själv, jag måste till varje pris lyckas ann-ars är jag värdelös. Jag får inte misslyckas och samtidigt får jag inte tro att jag är något.”* Det är motsägelsefulla och orealistiska tankar, men sällan ifrågasätter vi dem utan lever som om tankarna är sanningar och agerar därefter. Ett beteende där vi ständigt jagar efter mer leder till oreflekterad egoism och girighet. *”Vad får JAG ut av det här? Hur kan JAG få det så billigt som möjligt?”*

När vi ständigt matar vårt inre med dessa tankar om oss själva är det inte konstigt att det leder till depression, skuld, skam, och känslan av att leva ett liv utan mening. Dessutom tror vi att det bara är vi som känner oss ensamma och otillräckliga och tänker så här om oss själva. Vi är inte medvetna om att detta sätt att tänka är kulturellt betingat sedan hundratals år tillbaka, att det är en världsbild vi, våra föräldrar och generationerna före dem är födda in i som en självklar sanning. Därför är det så svårt att själv se vad vi kan göra för att förändra det.

När vi läser populärpsykologi får vi veta att vår hjärna är utformad för lejonet på savannen och att vi är designade för kamp för överlevnad. Vi får höra att när vi stressar på jobbet har vi ”lejonet” framför oss hela tiden och därför blir vi sjuka. Så läggs ansvaret på oss som individer att hitta strategier för *mindfulness*, avslappning och träning för att hantera vår egen stressreaktion. Vilket lägger ytterligare krav på oss själva, och problemet blir individuellt och personligt i stället för strukturellt, alltså en del av samhällets sätt att tänka och agera. Det är inte hjälpsamt och framför allt är det inte hela sanningen. Vi är människor, inte byte och föda för rovdjur. Vi är inte utlämnade till instinkter, vi har en fri vilja. Vi är inte offer för omständigheter. Att vara ett offer är ett val baserat på rädsla, baserat

på en trosstruktur att vi är separerade, lämnade ensamma och utkastade i en fientlig värld. Vi är inte medvetna om att våra verkliga överlevnadsfärdigheter är vår förmåga att samarbeta och förmågan att kunna lita på varandra. Vi är skapade för överlevnad och kamp, men vi är också skapade för samhörighet, medkänsla, mod, empati och kärlek. Eftersom det inte är vad vi har fått lära oss, behöver vi lära om och medvetet välja igen. Varje dag i varje beslut. Vår största styrka som människor är vår fria vilja. Vi har intuition, förnuft och medvetenhet. De sätt vi väljer att uppfatta vad vi ser skapar vår verklighet.

Frågorna vi alla ställer oss är vad vi själva kan göra för att förändra. Vad kan vi göra för att förändra våra tankar, vårt beteende och de avtryck vi lämnar på jorden?

Alternativet till den värld vi ser idag tillhör alla. Alternativet finns inom oss, bara en tanke bort. Skiftet kan göras när som helst. När våra tankar förändras, förändras vårt sätt att agera och påverkar flera. Utveckling sker individuellt och strukturellt i ett ömsesidigt utbyte. Det är vad denna bok handlar om.

Moder Jord tillhör inte enskilda makthavare, länder eller folkgrupper. Amazonas tillhör inte Brasiliens president bara för att han uppför sig som om det vore så. Amazonas liksom alla regnskogar tillhör i första hand sig själva och allt levande på planeten som är del av dess ekosystem. Därmed tillhör regnskogarna hela mänskligheten och är i ömsesidighetens namn också hela mänsklighetens ansvar att förvalta och bevara. Vi behöver göra anspråk på Jorden som det allas vår hem som planeten är. Vi behöver ta tillbaka makt och inflytande över de beslut som rör Jorden eftersom de berör oss. Vi behöver be våra urfolk att lära oss hur vi kan leva hållbart i en harmonisk relation med allt levande. Amazonas regnskog har inte bara örter för vår fysiska hälsa. Urfolken i kulturerna från Amazonas och Anderna kan

lära oss ett alternativ till vårt giriga separerade tankesätt. Det är den verkliga medicinen för vår planet.

Bolivia och Ecuador har i sina grundlagar erkänt Jordens rättigheter på samma sätt som mänskliga rättigheter. Jordens rikedomar som vi alla lever av kallas *earth blessings* alltså jordens välsignelser och är i dessa länder grundlagsskyddade. Glädjande nog har naturens rättigheter erkänts på fler och fler platser i världen. Skogar, berg, floder i länder som Nya Zeeland, Indien och USA har fått juridiska rättigheter de senaste åren. Världens ursprungsbefolkningar visar oss vägen tillbaka till en ömsesidig relation med naturen. De har också receptet för att gå från skam, skuld och känslan av separation till sinnesfrid och samhörighet. Här kan vi lära att allt börjar när vi ger. Allt börjar med en känsla av tacksamhet och samhörighet med allt levande! Här kan vi lära oss att kommunicera med och tacka Moder Jord, bara för möjligheten att leva, att vara här.

I Peru och Anderna praktiseras principen om *ayni* som innebär att om vi hjälper till på bästa sätt när vi har möjlighet så kan vi förvänta oss att få hjälp när vi behöver. Vi är inte lämnade ensamma åt vårt öde, vi behöver varann och alla kan känna en glädje i att få bidra när vi behövs.

Vi kanske kämpar med vår hälsa och våra relationer men få av oss behöver kämpa för att äta oss mätta eller få tak över huvudet. Om vi verkligen vill bidra till att förändra världen behöver vi sluta skämmas för att vi råkar vara född i den rikaste delen av världen och i stället omfamna våra privilegier. Vi har så enormt mycket att vara tacksamma för. Vi kan göra det bästa vi kan med det vi har och välja medvetet. Vi kan välja att investera vår privilegierade rikedom i form av hälsa, tid och pengar i det som är bra för oss och planeten. Det är så vi kan bli en av dem som verkligen kan bidra och göra en skillnad i denna värld. Min vision är att vi kan utveckla en medvetenhet och

skapa en värld där det inte finns några privilegier att förhålla sig till. Där ingen föds in i vare sig enorm fattigdom eller rikedom utan i jämlikhet, fria att välja det liv var och en vill leva. Och vägen dit börjar med oss, inifrån hur vi betraktar och tänker om oss själva.

Du vet att du är här för att göra skillnad. Du vet att du har så mycket att bidra med. Vad är din dröm? Vad behöver du göra för att nå den? Min önskan är att denna bok ska ge dig inspirationen att ta nästa steg för att komma dit där du vill vara!

Svaret på själens kallelse

Den här boken är resultatet av att jag svarade på min själs kallelse, och dess syfte är att hjälpa dig att göra detsamma. Den här boken är beskriver min vandring längs Skönhetens Väg, vägen som för mig blev vägen hem.

En sensommardag 2012 stod jag och plockade vinbär hemma på gården. Bärplockning är meditation för mig, den monotona yttre rörelsen stillar tankarna. I det här tillståndet fick jag plötsligt det som jag kallar för en ”nerladdning”. Det var som om Moder Jord själv gav mig ett uppdrag. Jag hörde en röst inom mig och jag fick exakta instruktioner. Uppdraget var att starta en utbildning i personlig utveckling baserad på de fyra riktningarnas visdom och att den skulle kallas *Medicinhjulet*. Jag fick uppgifter om att utbildningen skulle starta på hösten ett år senare, att den skulle hållas på ett konferenshotell i Västerbottens inland, och att upplägget skulle vara fyra helgkurser, en i varje riktning. Innehållet i undervisningen menade hon att jag redan hade och kunde sätta ihop. Några år tidigare hade jag själv gått en utbildning inspirerad av traditionerna från ursprungsbefolkningar i Syd- och Nordamerika. Det var en resa som gjorde att jag hittade

hem till mig själv. Att göra en inre resa med hjälp av naturkrafterna förändrade mitt liv till det bättre på ett sätt som jag aldrig kunnat föreställa mig i min vildaste fantasi. Efter utbildningen hade jag startat en praktik vid sidan av mitt kontorsjobb och erbjöd sessioner i healing. Jag hade också hållit några helgkurser. De universella krafterna så som de förmedlas genom visdom från världens ursprungsbefolkningar hade förändrat mitt liv, det var så mycket mer än ett fritidsintresse och jag ville så gärna dela med mig av de fantastiska verktyg jag fått. Att jag själv skulle starta en utbildning fanns inte i min tankevärld. Det var så avlägset att jag aldrig skulle komma på idén, i alla fall inte då. Röster i mitt inre protesterade vilt och menade att det var högmodigt av mig att starta en egen utbildning – vem tror du att du är? Hur ska du klara av det? Och förresten, tror du verkligen någon kommer att komma? Trots alla argument för motsatsen så var det fullständigt omöjligt att inte genomföra uppgiften enligt de instruktioner jag fått. Jag visste att jag inte skulle försöka kopiera den utbildning jag själv hade gått. Jag lät mig inspireras av den, men satte ihop en utbildning tillsammans med den röst jag hörde inom mig som var densamma som gav mig uppdraget. Moder Jord. Jag trodde att fyra-fem av mina vänner möjligen skulle vara intresserade av att gå utbildningen. Det hade varit jätteroligt i så fall, tänkte jag. Det kom 12 personer första kurshelgen, varav flera jag ännu inte kände. Då förstod jag att det här handlar inte om mig. Jag är ett verktyg, ett redskap för något större. Det här är för de som behöver komma i kontakt med gammal visdom på samma sätt som jag en gång behövde den. Det här är för dem som är hjälpta av kunskapen på det sätt som jag förklarar och förmedlar den.

Den utbildning som började som fyra helgkurser och kallades *Medicinhjulet* är idag en av flera utbildningar med samlingsnamnet *Skönhetens Väg*. De instruktioner och den undervisning som jag

”laddade ner” är fortfarande kursmaterial på utbildningen och delar av det ingår i denna bok.

Om boken

Den här boken gör inga anspråk på att besitta några objektiva sanningar. Däremot vilar den på en djupt personlig upplevelse, som har förändrat mitt liv från grunden till det bättre. Det är ingen vetenskaplig avhandling utan en ärlig berättelse från hjärtat om att möta sig själv. En av de grundläggande principerna i den visdom som världens alla ursprungsbefolkningar och mystiska traditioner oavsett religion har gemensamt är att vi alla är en. Av den anledningen skriver jag generellt i vi-form. Du kanske inte känner igen dig alls i vissa delar. Men vi är alla del av samma mänsklighet, och vi är på denna resa tillsammans. Ta till dig det som intuitivt tilltalar dig i denna bok och lämna det som inte är i samklang med din egen sanning därhän. Boken kan läsas från pärm till pärm. Du kan också slå upp sidor på måfå om du i förväg har satt en intention att be att få läsa det du bäst behöver just idag.

Skönhetens Väg väver samman tankar från världens ursprungsbefolkningar med aktuell forskning och västerländsk psykologi, och gör oss medvetna om att vårt perspektiv inte är det enda sättet att se. Boken syftar till att vägleda dig att komma i kontakt med din egen själ, höra hennes kallelse och svara på den. Svaren på hur vi ska leva vårt liv finns bara att finna inom oss själva. Längs Skönhetens Väg möter vi det eviga, sanna och heliga inom oss. Här finns inga mästare och gurus som har färdiga svar. Här hjälper vi varandra att höra rösten av vår egen sanning.

Skönhetens Väg börjar i riktning Söder där vi förstår hur vi kan

släppa gamla mönster och historier som ormen ömsar sitt skinn så vi kan vandra mjukt på jorden, höra Moder Jords röst och känna hennes hjärtslag. I Väster får du se hur vi som jaguaren i Amazonas djungel kan leva fri från rädsla då trollen som gestaltar rädslans röst spricker i ljuset av vårt högre medvetande. Med kraften från Norr blir det möjligt att som kolibrin dricka livets nektar och följa vår själs vilda längtan, inte vår milda längtan. På Skönhetens Väg kastar vi oss ut och känner att våra vingar bär. Vi flyger i Öster med Örnen och Kondoren ovanför stormen, ovanför drama och konflikter, och kan se det högsta möjliga perspektivet, det bästa för oss själva och allt levande. Och utifrån det perspektivet samskapar vi med Moder Jord.

Jag är tacksam att få vara din vägvisare på Skönhetens Väg.
Välkommen, välkommen hem.





UNIVERSELLA
ANDLIGA
PRINCIPER

Den som ser mellan världarna

De traditioner och principer som praktiseras i världens ursprungsbefolkningar kallas ibland med ett övergripande ord för shamanism. Det är ett ord och begrepp som många har förutfattade meningar om. Att vandra Skönhetens Väg innebär inte att vi "blir" shamaner, eller ens behöver använda ordet. Av de lärare från ursprungsbefolkningar som jag själv mött har ingen av dem kallat sig själva shaman. Men shamanism är det ord som används i västerländsk kultur och språk för att övergripande beskriva urfolkens traditioner oavsett vilken del av världen de kommer från. Ordet shaman kommer från Sibirien och betyder *den som ser*. Shamanen är den som ser mellan den värld som vi upplever med våra sinnen och den värld som inte är synlig, världen av energi. Att vandra shamanens väg är inget vi själva väljer. Det är mer än en utbildning eller ett yrke. Det är en kallelse vi får från livet självt, det är en del av vår livsväg. Shamanism har praktiserats över hela världen, och även om kunskaperna om vad shamanism innebär inte finns kvar i vår del av världen så har vi alla haft förfäder som praktiserat shamanism. Våra kroppar minns, våra själar minns hur vi har förmågan att kommunicera direkt med naturkrafterna och förmågan att förnimma livsenergi. Det som vi väcker längs Skönhetens Väg är medvetandet och medvetenheten att livet rymmer så mycket mer än vi fått lära oss här i västvärlden.

Träffade av blixten

Att hjälpa andra människor med hjälp av direkt kommunikation med naturkrafterna är inte ett begrepp som finns i vår kultur och de flesta av oss vet därför inte vad det som vi kallar shaman är. Idag

finns yoga, mindfulness, akupunktur, healing och andra så kallade alternativa, eller hellre komplementära, metoder inom hälsa och andlighet representerade i varje svensk stad, men det är inget vi vuxit upp med som självklart. Som barn hade de flesta av oss andra drömmar än att jobba med naturmedicin. Min egen dröm var att bli läkare, men jag hade inte uthålligheten att läsa all matte, fysik och kemi som krävdes för att komma in på läkarutbildningen. Mitt stora intresse var aldrig människans kropp utan hennes själ, och jag sökte svaren i västerländsk psykologi och personlig utveckling. Jag läste religionskunskap på universitetet och utbildade mig till socionom. Tidigt i livet hade jag en dragning till det andliga och jag gick min första kurs i *Reiki*, en form av healing, som 20-åring. Det yttre livet, jobbet, familjen och den världsliga vardagen, blev dock vad jag prioriterade och under många år fick min andliga längtan stå åt sidan. Så blev jag sjuk. Sjukdom är den universella kallelsen från livet självt att visa oss möjligheter att välja på annat sätt. Därför är det många som söker sig till det som i väst kallas alternativa vägar efter en allvarlig sjukdom. Sjukdom är en kallelse från själen att det är dags för expansion. För många innebär det att söka sig till en mer andlig livsväg för att hela sig själv och så småningom hjälpa andra att göra detsamma. I Anderna visar sig kallelsen från livet självt att de som är utvalda att bli lärare och helare blir träffade av blixten, eller överlever en svår sjukdom. Att komma tillbaka efter en allvarlig utmattning eller att ha blivit fri från cancer är västerlandets form av blixtnedslag som ger oss möjlighet att se att det måste finnas ett bättre sätt att leva än det som ledde oss till sjukdom.

Allt liv är heligt

Ursprungsbefolkningarnas livsfilosofi är inte en religion utan ett sätt att leva. De grundläggande principerna oavsett om du frågar urfolk från Sydamerika eller Sibirien är att

- Allt som existerar i naturen är levande.
- Allt levande har en själ och ett medvetande.
- Allt levande kommunicerar, och vi kan alla lära oss att uppfatta dess budskap.
- Allt levande är del av samma livskraft, livsenergi som till sin yttersta beståndsdel är rent ljus. Vi människor kan lära oss inte bara hur livskraft rör sig och fungerar utan även att se, känna och förnimma livsenergi direkt.
- Allt levande är ett och hör samman – metaforer för detta är att tala om livets väv eller livets flod. Det är ett förhållningssätt, en uttalad medvetenhet om att allt vi gör i livets väv påverkar alla, och att det vi håller i livets flod kommer tillbaka till oss i det vatten vi själva ska dricka.
- Varje levande varelse är unik och fyller en funktion, en uppgift, som bara den kan göra. Allt levande bär sin egen medicin. Medicin är i detta sammanhang ett ord som betyder helig gåva. Den medicin vi bär är till det högsta bästa för livet självt och ska delas med andra omkring oss, inte behållas för oss själva.
- Alla föreställningar om att vi är åtskilda från andra livsformer såsom jorden, solen och stjärnorna, andra levande varelser eller naturfenomen som elden och vinden, är en illusion.
- Vägen till att uppfatta livsenergi och att kommunicera med andra levande väsen är genom direkta upplevelser i form av kom-

munikation eller uppenbarelser. Genom att lära sig gå bortom intellektets begränsningar kan vi få kunskap och kontakt med vår intuition, vårt inre seende och vår inre visdom.

- Den kunskap som kan förmedlas intuitivt till oss kommer från en kraft som vi alla är del av. Vi kan välja att kalla det kommunikation med vårt eget högre medvetande, uppleva att kommunikationen kommer från andliga hjälpare eller änglar, från Moder Jord själv eller det gudomliga, men vad vi väljer att benämna den handlar det om livets egen kraft som vi alla är en del av.
- Allt liv är heligt. Allt levande har en uppgift och är ömsesidigt beroende av allt annat och därför heligt.

När vi tänker på helare i ursprungsbefolkningarnas traditioner ser vi dem vanligtvis som den som kan bota sjuka, men det är bara en av många viktiga uppgifter. Framför allt var och är, såväl i ursprungsbefolkningens byar som i vår värld idag, de som kallas shamaner de som kan se till det högsta bästa för allt levande. När en helare i en by hjälper de sjuka, arbetar de inte bara för att göra den enskilde frisk. De verkar för hela familjens och hela byns räkning, de ser till det bästa för alla. Intentionen är att återställa harmonin i hela byn genom att hjälpa den enskilda att göra detsamma. Att vandra Skönhetens Väg i Sverige på 2020-talet innebär att vi medvetet ger oss i kast med samma uppgift. Inte alla väljer att lära sig helandemetoder för att hjälpa enskilda, men alla som svarar på själens kallelse verkar för hela världen och vet att vi återställer balansen i vår omgivning genom att återställa balansen inom oss själva. Alla som vandrat Skönhetens Väg kan vittna om att vårt personliga helande påverkar våra närmaste relationer till det bättre. Alla upplever att de värnar mer om sin närmiljö när de lärt sig värna om sin

egen livsenergi. Kontakten med djur som vi aldrig haft närmare relation med, tex insekter eller ormar, transformeras till allierade och budbärare. När vi en gång valt att öppna fönstret för att släppa ut en geting kommer vi aldrig någonsin mer att döda en. När vi börjar släppa ut getingar är frågan om vi någonsin kommer att döda ett djur igen!

Det vi alla har gemensamt oavsett tradition är att vi är kunskapsbärare och kan se situationer utifrån flera perspektiv tack vare vår stora respekt för allt liv. Vi kan lyssna utan att döma. Vi är ofta de som andra vänder sig till för att få råd, eller bara öppna sitt hjärta. Vi kan vända och vrida på frågor och situationer så det som är dolt och omedvetet blir medvetet. Vi kan se till allas bästa för vi vet att vi alla är en.

Vägen till förändring

Att leva medvetet är att se till det högsta bästa för alla, utifrån principen att alla är en och att alla delar samma livskraft. Det kräver att vi väljer att i varje stund leva ett medvetet liv och ta ansvar för det som är vårt. Och vad är ett medvetet liv i förhållande till ett omedvetet liv?

Ett omedvetet liv innebär att vi sitter fast i tankar om oss själva och vår förmåga som vi inte hittat sätt att förändra.

Så länge vi är omedvetna sitter vi fast i våra historier. Den som är omedveten sitter fast i en historia om sig själv som hon gjort till sanning. Jag är så här, och det beror på... En så vardaglig tanke som Jag är inte så teknisk skapar egna begränsningar, håller kvar en låg självkänsla och liten tilltro till sina förmågor som gör att vi går miste om möjligheter i det yttre för att vi inte vågar prova något nytt.

Begränsande tankar står i vägen för förändring. Tankar som ständigt återkommer är inte flexibla och är inte till hjälp för att förändra situationen eller må bättre – den som är omedveten tänker framför allt på hinder, begränsningar och målar upp scenarion utifrån rädsla. Tankarna är ofta generaliserande, antingen aldrig eller alltid. *Jag har provat det och det går alltid dåligt, jag har aldrig... varför skulle det funka nu?*

Katastroftänkande är en omedveten tankefälla som innebär att vi drar för snabba slutsatser och målar upp scenarion: *"han svarar inte i telefonen, nu har det säkert hänt något hemskt"*. *Känslotänkande* är ytterligare en omedveten tankekurva som gör känslor till sanningar och drar förhastade slutsatser: *"jag känner mig värdelös och ingen vill vara med mig."*

Etikettering är en omedveten tankekurva som innebär att tillskriva sig själv och andra negativa egenskaper. *"Jag är en bluff"* eller *"hon är en sån som bara bryr sig för hon vill höra skvaller"* är exempel på tankar som den som är omedveten gör till sanningar och därför agerar som om de vore verkliga.

Den som är omedveten är *inte närvarande här och nu* utan är mentalt antingen uppslukad av att älta det förgångna eller att oroa sig för framtiden. Den som är omedveten har ett beteende som i första hand går ut på att undvika känsla av obehag genom kontroll eller undvikande så länge vi saknar strategier för att hantera svårigheter.

Den som är omedveten *saknar kontakt med viktiga värden*. Hon har svårt att formulera vad som är viktigt för henne, både på kort eller lång sikt. Det beror på att den som är omedveten helt enkelt har fullt upp med att överleva.

Den som är omedveten har därför *svårt att agera med övertygelse*, hon kan inte göra den förändring som krävs för att leva det liv hon vill leva eftersom hon saknar verktyg och vägvisare. Vilket skapar en

ond cirkel av ytterligare begränsande tankar: ”*det händer aldrig något bra*” eller ”*så här har det alltid varit och det går inte göra nåt åt*”.

Att leva ett omedvetet liv betyder inte att vi är sjuka och deprimerade. Tvärtom kan vi leva ett liv där det ser ut som att det händer väldigt mycket, men det handlar om beteenden med syfte att försöka döva obehagskänslor. Som omedvetna springer vi ofta väldigt fort i ekorrhjulet genom att shoppa, åka på resor, byta jobb och partner, bygga hus och sommarställen ... men i det inre sitter vi fast och vi vet inte hur vi ska göra för att förändra våra liv.

Det måste finnas ett annat sätt

Först vid en livskris eller allvarlig sjukdom börjar vi reflektera över vårt liv och vårt beteende och tänker *det måste finnas ett annat sätt*. Här börjar vägen till ett medvetet liv. Den vägen kräver mod eftersom vi behöver syna alla våra ”sanningar” och släppa taget om alla tankar som inte tjänar oss. Det är en väg som förändrar oss i grunden genom att vi går från att leva ett liv baserat på rädsla till ett liv baserat på tillit till livet självt och kärlekens kraft. *Ett medvetet liv har inte med intellekt eller intelligens att göra, utan villighet till förändring*. När vi släpper gamla oförsonliga tankar och mönster ger det plats för något större: självmedkänsla. Omtanke om sig själv och andra, förståelse och förlåtelse, medkänsla och självmedkänsla som är uttryck för kärlekens kraft öppnar upp vårt hjärta och våra tankar.

Ett medvetet liv kännetecknas av att den medvetne har lärt sig observera sig själv. Hon kan se en situation ur olika perspektiv, kan reflektera och prata med andra om sig själv och sitt liv. Hon har därmed en mer flexibel självkänsla. Den medvetne vet att hon inte

har intresse av eller fallenhet för teknik, men i stället för att låta det begränsa henne tänker hon det här är nytt för mig, så jag får ge det tid och tålamod. Går det inte så får jag be om hjälp.

Den medvetne har insett att våra tankar och känslor inte är sanningar och grunden för vår verklighet. Den medvetne har hittat en plats inom sig där hon kan se sig själv från ett högre perspektiv och reflektera över vad hon tänker, vad hon känner och kan ställa sig frågan varifrån de tankarna och känslorna kommer. Hon vet att tankar är tankar, känslor är känslor. Hon tror inte på allt hon tänker. Hon undertrycker inte sina känslor men låter dem heller inte styra hennes beslut och hon agerar inte i affekt.

Ett medvetet liv innebär att mentalt leva här och nu. Att hitta glädje, skönhet i nuet och göra ett aktivt val att vara närvarande för att fullt uppleva stunden. Den medvetne kan acceptera och tillåta nuet att vara som det är, med allt vad det innebär även om det bär med sig smärta och obehag. Den medvetne vet att obehag går över fortare om vi inte försöker fly från det utan hellre se och hantera det för vad det är.

Den medvetne kan utan att behöva *fundera formulera vad som är viktiga värden i livet* för henne. Hon kan därmed *agera med övertygelse* och medvetenhet för att sträva mot det större mål som är viktigt för henne. Även om det inte alltid är lätt kan hon söka möjligheter, pröva nytt, våga misslyckas och kan be om och ta emot hjälp. Hon har verktygen för att göra förändringar.

Till skillnad från den som är omedveten ser det ofta ut som att den medvetne lever ett väldigt stilla liv i det yttre. Det händer inte så mycket för hon är nöjd i det som är. Däremot har den som lever medvetet ett rikt och rörligt inre liv, eftersom hon har kontakt med alla sina känslor och tankar. Hon kan ha lätt till tårar, men lika lätt till skratt, och hon tar inte sig själv på så stort allvar.

Det går inte över en natt att förändra gamla begränsande tanke-
mönster till ett fullt medvetet liv. Det krävs övning, vilja och framför
allt villighet att göra jobbet. Och det krävs att vi vet hur och var vi
ska börja. Längs vägen ramlar vi tillbaka i omedvetenhet, det är en
del av resan. Det finns ingen människa på jorden som endast lever i
medvetenhet. Men när vi har verktygen blir det lättare att hitta till-
baka till balans och medvetenhet och det blir lättare för varje gång.
Det finns många vägar till medvetenhet och Skönhetens Väg är bara
en av många. Om den kallar dig så har du redan hittat en väg att
börja gå. Vår karta och kompass är de fyra riktningarna, livets fyra
grundläggande krafter.

Andens språk är detsamma
som dess medicin:
Villkorlös kärlek och rent ljus,
som ofta kommer till uttryck
genom sådant vi kallar mirakler.

Fyra nivåer av medvetande

Medvetande är ett begrepp med vidare betydelse än vi är vana vid. Medvetande är inte bara tankar, känslor och föreställningar. Medvetande är här en del av varje dimension av livet. Den bild jag här presenterar av olika nivåer av medvetande och dess betydelse är en förenkling. Det är en förklaringsmodell av ett komplext system. För mig har det varit till mycket stor hjälp att betrakta såväl kroppen som själen och anden som dimensioner, eller nivåer, av medvetande. Här gör jag inte anspråk på en absolut sanning, utan vill beskriva det vi till vardags pratar om som ”kropp och själ” och hur de hänger ihop.

Body – vår fysiska kropp

Den fysiska nivån av medvetande är nivån av materia så som vi förnimmer den med våra sinnen. Det är den nivå där det är trögast att förändra, där ljuset är hårdast bundet som materia. Språket på denna nivå är materians: atomer, molekyler och de lagar som gäller är fysikens lagar. Elementet förknippat med kroppen är jord. Vår fysiska kropp är en gåva från Moder Jord, dess byggstenar kommer från jorden.

Medicinen, den heliga gåvan på denna nivå är mat, motion och medicin i form av örter från Moder Jord och läkemedel som helar och förändrar på fysisk nivå. Denna nivå av medvetande har sin fysiska förankring i reptilhjärnan som styr vår fysiska överlevnad. Kroppens nivå är förknippad med riktningen Söder och dess symboliska kraft representeras av ormen och dess egenskaper som så kallat *kraftdjur*. Kraftdjur kan beskrivas som universella andliga vägledare från djurvärlden, och kraftdjuret representerar också

aspekter av vår egen personliga kraft som vi inte är fullt medvetna om. Vi kommer att fördjupa oss i de olika kraftdjurens egenskaper i kommande kapitel.

***Mind* – vårt sinne, tankar och känslor**

Ordet mind, på svenska sinne, omfattar nivån för vårt medvetande, plattformen för tankar, känslor och beslut. Det är denna nivå som är vattenytan där vi kan dyka ner och nå vårt eget omedvetna – eller där energi från det omedvetna flyter upp och blir medvetet. Det är också vid medvetandets sjö som vi kan stilla vårt sinne och komma i kontakt med de högre nivåerna av medvetande: själens och andens nivå.

Sinnets nivå är förknippat med riktningen Väster och dess kraftdjur är de stora kattdjuren jaguaren och puman. Elementet är vatten. Sinnets nivå är den nivå vi medvetet kan förändra för att kunna komma i kontakt med alla nivåer av oss själva, för att kunna kommunicera med allt levande och ta emot budskap från högre nivåer av medvetande. Västers medicin består till stor del av mental träning. I alla traditioner världen runt betonas vikten av att kunna stilla sinnet med hjälp av meditation.

I österländska traditioner, som vi här i väst möter i exempelvis kampsport finns begreppet *watermind*, som fritt översatt betyder ett sinne som vatten. Att ha ett sinne som vatten innebär att kunna vara flexibel i sitt tänkande beroende på situation. Att liksom vatten vara smidig som ånga, rörlig som flytande vatten men också beslutsam och fast fokuserad som is. Liknelsen av sinnet som vatten innebär också att när medvetandet är som stilla vatten så reflekterar det verkligheten som den är, utan att döma. Så fort vattenytan får krusningar reflekterar vattnet bara sig självt, vilket innebär att så fort vi är känns-

lomässigt upprörda eller tankemässigt distraherade så kan vi inte se verkligheten som den är utan ser bara spegelbilder av oss själva och våra egna tankar. När vi är upprörda dömer vi och den vi dömer är oss själva för oss själva är det enda vi egentligen ser när vi inte är i harmoni. Medicinen för sinnets nivå är således meditation, mindfulness, mental träning. Dess språk och uttryck är ord.

I vår värld i väst är det kroppens och medvetandets nivå som vi känner till. Att det skulle finnas en själ och en ande är här betraktad som religiös tro, som något vi väljer att tro på eller inte. Och här finns den stora skillnaden mellan västerländskt tänkande och urfolkens förhållningssätt. Här finns också förklaringen till den dragningskraft och längtan som så många sökare i vår tid ger uttryck för. En övertygelse att det måste finnas andra, mer naturliga sätt att leva. Många har den intuitiva känslan av att det finns något mer bortom vår fysiska kropp, våra tankar och vårt medvetande. Jag hade själv en känsla av att mitt sinne, mitt medvetande var som en dator med enorm kapacitet som jag bara använde för att surfa på nätet med. Min instinkt sade mig att de tjatrande tankarna och tillfälliga känslorna som ständigt pockar på min uppmärksamhet på ytan egentligen döljer något större, en gåva jag då inte visste vad den var men som jag anade fanns där. För mig blev det som om livet gick från svartvitt till färg när jag insåg att det var kontakten med min egen själ jag saknade!

Soul – vår eviga själ

När vi lärt oss stilla vårt medvetande från det vardagliga tjattret och kan låta känslorna vara och passera, kan vi så småningom börja höra en annan röst mer och mer tydligt. Det är kallelsen från vår eviga själ, den dimension av oss som levt många liv och som samlat erfarenheter för att fullfölja sitt uppdrag i den här tiden, i det här

livet. Det är den dimension av vårt medvetande som fortsätter sin resa när vi lägger kroppen åt sidan. Själen kan liknas vid en solstråle som kommer från anden som är solen. Eller som snöflingan som i sin unika skönhet inte liknar någon annan, som så småningom går tillbaka till vattnets ande.

Det element som förknippas med själen är luften. Som vinden är vår själ mjuk, rörlig och även om vi inte ser den med våra fysiska ögon kan den stilla smeka oss eller blåsa upp till storm för att föra oss framåt på vår väg. Själens nivå är förknippad med riktningen Norr och dess kraftdjur är kolibrin. Själens språk går bortom orden. Själen kommunicerar i bilder, musik, konst och vi kommer i kontakt med den genom ceremonier och upplevelser som går bortom sinnet. Själens medicin är gåvor från Anden som de kommer till uttryck genom oss utifrån vår individuella kallelse: genom konst, musik eller ceremoni, eller den talang eller skapande kraft som vi älskar och vill ge uttryck för.

***Spirit* – anden som källan till allt liv**

Anden är källan till allt liv. Andens dimension bär det ursprungliga ljuset som är vår yttersta beståndsdel. Anden är den aspekt av vårt medvetande som vet att vi aldrig lämnat himlen. Anden är den gudomliga kraften så som det kommer till uttryck genom oss. Anden är den del av oss som vet att upplevelsen av separation från andra och allt levande bara är en illusion. Det element som förknippas med anden är elden, den kraft som omedelbart transformerar.

Andens nivå är förknippad med Östers riktning och dess kraftdjur är Öرنen och Kondoren. Andens språk är detsamma som dess medicin: villkorslös kärlek och rent ljus, som ofta kommer till uttryck genom sådant vi kallar mirakler. Eftersom andens nivå består av ren energi är det lättast att förändra på denna nivå. När skiftet

sker på denna högsta nivå och därefter kommer ner i vår materiella värld så transformerar den omedelbart även i det fysiska. Andens nivå håller och omfattar alla övriga nivåer. Det som förklarar vad som på fysisk nivå framstår som ”mirakel” är konstaterandet att problem inte kan lösas på den nivå där de uppstod. När vi tar andens högsta nivå till hjälp så kan vi förändra vad som helst.

De fyra nivåerna av medvetande är universella, allt levande omfattas av dessa dimensioner. Det ser kanske ut som om livsenergin strålar ut från kroppen, men det är tvärtom så att den yttersta nivån av ren energi (ande) håller en matris för de tre inre fälten. Anden håller hela vårt väsen, vår själ, vårt sinne och vår kropp. Det gudomliga lämnar oss aldrig. Själen håller vårt sinne och vår kropp, vilket förklarar att såväl sinne och kropp blir lättare och gladare när vi kommit i kontakt med vår själ. Och sinnets nivå håller den fysiska kroppen – *mind over matter*. Tanke föregår materia, så hur vi mår kroppsligt speglar hur vi mår mentalt och känslomässigt, och i vilken utsträckning vi har kontakt med vår själ och anden. Vill vi förändra våra liv i grunden, vill vi komma i kontakt med vår själs kallelse, känna oss omslutna av andens villkorlösa kärlek, leva ett medvetet liv och ha den bästa möjliga fysiska hälsan så behöver vi ha kontakt med alla fyra nivåer av vårt eget väsen. Det är vad vi kan lära oss när vi ger oss ut på resan mot ett medvetet liv och lär känna livets fyra grundläggande krafter genom att vi lär känna oss själva och livets alla dimensioner som de kommer till uttryck genom oss.

De tre världarna

Förutom de fyra nivåerna som breder ut sina krafter och symboliskt ger oss nytt skinn, klor och vingar, så finns en ytterligare dimension som skapar djup och höjd åt de fyra medvetandenivåerna. Det är de tre världarna Undervärlden, Mellanvärlden och Övervärlden som finns representerade i urfolkens traditioner världen över. Den som lever med full medvetenhet är den som i sitt sinne, med hjälp av kraften av sitt fokus och sin fria vilja, fritt kan röra sig mellan och förena de tre världarna.

Undervärlden

Undervärlden är inte en fysisk plats i underjorden. Undervärlden är en dimension av medvetande som vi aldrig kan nå utanför oss själva utan enbart genom att resa inåt. Undervärlden är platsen för såväl vårt personliga som vårt kollektiva undermedvetna. Här finns alla våra minnen från det här livet och alla andra livstider som vår själs resa har fört oss igenom. Här finns hela mänsklighetens kollektiva minnesbank, som vi får tillgång till när vi helat vår egen historia och är redo att verka för hela mänsklighetens bästa. Undervärlden är präglad av tung energi, eftersom den bär många minnen av lidande och smärta, men det är ingen mörk och eländig plats. Det är en plats som också bär ljus och livskraft, men energin här är inte i harmoni på det sätt som i mellanvärlden.

Till undervärlden har vår själ många gånger tagit sin tillflykt när livet på jorden blivit övermäktigt och svårt. Här döljer sig delar av vårt medvetande, såväl vårt personliga som mänsklighetens kollektiva medvetande, som bär livskraft och som kan bidra med så mycket, men livskraften är i obalans. Det är till undervärlden vårt medvetan-

de reser för att hämta tillbaka delar av vår själ, vår livsenergi, när vi blivit överväldigade av trauman. Undervärlden är vår själsliga skattkammare där våra gåvor gömms när vi upplevt att de inte har varit uppskattade här på jorden.

Undervärlden rymmer alla mänskliga symboler som någonsin har funnits, inklusive de arketyper och egenskaper som vi ser hos djuren. En vanligt förekommande andlig övning är att göra sin första shamanska resa till undervärlden i ett avslappnat medvetandetillstånd för att möta ett kraftdjur. Det är en symbolisk övning som kan uppfattas som att vi möter ett kraftdjur som är vår vägledare och följeslagare utanför oss själva, men kraftdjuret representerar också en aspekt av vår egen personliga kraft som vi inte är fullt medvetna om. Undervärlden representerar de delar av oss själva som ännu inte är medvetna, som ännu inte är i harmoni. Vårt uppdrag i undervärlden är att bringa mer och mer ljus och klarhet till de delar av oss själva som vi fortfarande döljer, och på så sätt höja medvetenheten hos hela mänskligheten kollektivt.

Övervärlden

Övervärlden är den plats där allt existerar före det tar form. Det rymmer alla möjligheter och all potential som livet självt har kapacitet att vara. Det är vad som i populärvetenskap kallas *nollpunktsfältet* och vad som mer poetiskt kan beskrivas som *Guds Hjärta*. Till övervärlden kan vårt medvetande färdas när vi behöver påminna oss om vad vi kom till jorden för att göra. Hit kan vi återvända för att minnas vem vi är, var vi kommer ifrån och varför vi är här. Eftersom alla möjligheter finns här så kan vi lära oss kontakta övervärlden för att förnya våra kontrakt. Samtidigt som vi har vår själs kallelse och varje människa har sitt unika uppdrag på jorden så är inget skrivet

i sten utan bygger på vår fria vilja. När vi utvecklas kan det visa sig att livet vill ge oss andra uppdrag än vi själva trodde – större än vad vårt intellekt kunde föreställa sig – och det är möjligheter som kommer från övervärlden. Det som upplevs som ”nerladdningar”, möjligheter och kallelser som kan vara både skrämmande och oemotståndliga, som kräver att bli manifesterade genom oss, kommer från övervärlden. Energin som kommer från övervärlden är lätt, ren och ljus. Här finns inga föreställningar om tvivel, här finns ingen tung energi. För att ta emot dessa uppdrag och manifesteras dem behöver vi vara väl förankrade i Mellanvärlden.

Mellanvärlden

Mellanvärlden är dimensionen där över- och undervärlden möts i fysisk och rumslig manifestation. Det är platsen vi upplever att vi befinner oss när vi är här och nu. Det är spelplanen och arenan för vårt liv på jorden, platsen där vi upplever våra sinnesintryck som en realitet. Här råder fysikens lagar och tiden kan mätas med klockan. Det är här vi befinner oss i vårt vardagsmedvetande, det är härifrån våra medvetandes resor utgår och det är hit vi återvänder. Det är den plats vi behöver uppleva som trygg för att kunna växa på, den plats vi behöver lära oss att ankra och jorda oss i, den plats vi behöver lära oss vara medvetandemässigt närvarande på. Ju tryggare vår förankring är i nuet, desto djupare kan vi resa i oss själva och vårt eget medvetande när vi tar kontakt med under- och övervärlden. Ju mer vår personliga kraft är jordad i denna dimension, desto djupare kan vi dyka i undervärldens skattkista för att hela våra egna liksom mänsklighetens kollektiva sår och lyfta fram hennes ljus och livskraft till livet här och nu. Desto högre kan vi färdas i övervärlden och desto större, kraftfullare blir våra manifestationer av vad som är

mänskligt möjligt när vi är väl förankrade och jordade här och nu. Livet i mellanvärlden har en gemensam nämnare oavsett tradition, och det är hedrandet av Moder Jord som vår källa till livskraft. Kan vi uppleva det som sant att Moder Jord bär oss och när oss, kan vi känna oss som älskade barn och ta emot och återgälda Jordens gåvor i en ömsesidig harmonisk relation så har vi förutsättningar att vara de som ser och reser mellan världarna. Då vandrar vi Skönhetens Väg.

Direkt kommunikation med naturkrafterna

När vi får kontakt med naturens krafter och fler dimensioner av vårt eget medvetande får vi hjälp att hitta vägen till direkt kommunikation med livet självt. Här finns inga präster eller gurus. Lärare och helare fungerar som vägvisare och guider som kan dela sin kunskap och visa dig vägen som de har gått men det är bara du själv som kan gå din. De kan hålla ett heligt rum för dig att möta dig själv, men det är din villighet att genomgå transformationen och din öppenhet för förändring att ske som är avgörande. Vi kan lära oss enormt mycket av de som gått vägen före oss, men samtidigt som vi följer vägledning från en guide i det yttre så måste vi hitta visdomen och kraften inom oss själva när vi vandrar vägen fram. Sätter vi tilltron endast till vad våra lärare säger utan att känna efter om lärarens budskap resonerar med oss, så får det motsatt effekt. Vi blir då följare av en guru i stället för att följa vår själs kallelse. Det avleder oss från det djupa mötet, vår personliga direktkontakt med anden och vår egen själ!

Så för att komma i kontakt med alla nivåer av vårt medvetande och kommunicera direkt med livet självt, vår själ och anden, prak-

tiserar vi en urgammal överenskommelse som bygger på att när vi ber om hjälp så svarar anden. Överenskommelsen gäller alltid. Vi får alltid svar, även om svaret inte kommer i den form vi önskar och förväntar oss.

En lärare från Peru sa en gång att vi människor har 50% av kraften att påverka det som sker när vi gör vårt bästa. De övriga 50 % tillhör anden. Detta innebär att vi i allt vi gör behöver samskapa med anden, med livet självt för att få de resultat som gagnar oss mest. När vi gör allt som är mänskligt möjligt har vi ändå bara åstadkommit hälften, om vi inte lämnar över och tar emot andens hjälp. De flesta av oss i väst har aldrig tänkt på det sättet. Vi är präglade av tanken på att förväntas klara oss själva och ber helst inte ens andra människor om hjälp, än mindre högre makter, som vi inte ens vågar tro på att de finns.

Jag har praktiserat denna överenskommelse med livet självt sedan jag insåg vad den innebar för mer än tio år sedan. Idag lever jag mitt liv och driver dessutom ett företag utifrån denna princip. Jag gör min del så gott som jag kan och sedan tillåter jag mig att lämna över resultatet och utfallet till livet självt som kan se det högsta perspektivet som jag själv inte har.

Heligt rum

Ursprungsbefolkningars traditioner lär oss att alltid öppna ett heligt rum där vi utför vårt helande arbete. Ceremonin för att öppna heligt rum ser olika ut i olika traditioner, men det vanligaste är att vi tillkallar de fyra riktningarna, Moder Jord och Himlen och ber dessa krafter hålla ett rum för oss. Att öppna ett heligt rum är ett sätt att praktisera direkt kommunikation med naturkrafterna. Det

innebär att vi kallar in alla fyra riktningar, alla fyra krafter samt himlen och Moder jord och ber dem hålla, stödja och vägleda oss. Att göra till vana att öppna heligt rum varje morgon för min egen dag och mitt arbete var ett sätt som verkligen fungerade för mig. Det lärde mig känna tillit till att jag fick svar och att lära känna de fyra grundläggande krafterna.

När du öppnar heligt rum kan du göra det tyst för dig själv men ännu hellre högt, så du själv hör kallelsen. Då blir det ofta ännu tydligare att känna att du omedelbart får svar. Rörelse och ljud kan användas för att väcka kraften och sätta den i rörelse inom oss själva liksom i det yttre. Vi kan vända oss fysiskt mot varje riktning och använder gärna skallra eller trumma om vi har, men vår egen röst är fullt tillräcklig. Du kan använda orden här nedanför eller använda dina egna ord. När vi öppnar ett Heligt Rum känner alla att någonting, som inte är lätt att beskriva med ord, händer. Det som händer är att naturkrafterna svarar oss. Vi kallar – och vi får svar. De fyra aspekterna av livet självt kommer till vår tjänst. Moder Jord öppnar sina armar och himlens ljus lyser över oss eftersom vi själva öppnar vårt medvetande för att det ska ske!

Under alla år har jag öppnat Heligt Rum inför många grupper. Ibland har det varit deltagare med som aldrig gjort någon form av energiarbete och som inte har någon som helst andlig tro. Jag har aldrig mött någon som varit opåverkad. Tvärtom är det ofta de som inte haft några som helst förväntningar som kommit fram efteråt och tackat för att det varit en så positiv upplevelse. När vi öppnar heligt rum över en arbetsdag, en kurshelg, en ceremoni så avslutar vi med att ”stänga” Heligt Rum när arbetet är klart. Det innebär inte att vi blir avskurna från de fyra krafterna för de är ju del av oss, utan vi tackar för gott samarbete och att arbetet nu är över. Jag väljer hellre ordet tacka än stänga, och jag vänder mig till alla riktningar

och tackar i all enkelhet. Vi kan också kalla alla riktningar tyst för oss själva, tex öppna ett rum för vår kommande arbetsdag på morgonen i en stilla meditation. När vi är färdiga stänger vi heligt rum genom att tacka varje riktning för att de hjälpt oss när vi har arbetat med att hjälpa andra och oss själva.

Detta är en inkallan som du gärna kan använda om den tilltalar dig. Du kan kalla tyst för dig själv men prova gärna att tala högt och känn hur tydligt det blir när krafterna kommer. Det är så här vi praktiserar en av livets andliga lagar: när vi kallar på anden, när vi ber naturens krafter om hjälp, så får vi alltid svar!