

# Det Guddommelige Legemet



av Osiris Montenegro

Det å være fysisk er en unik mulighet. Det er ikke en byrde, selv om det ofte føles slik på grunn av smerte og ubehag. En Sjæl lærer både fortere og bedre i fysisk form enn i en åndelig dimensjon alene.

Vi lever i en tid med så altfor stor avstand mellom det fysiske jeget, kroppen og den fysiske verden. Kroppene er Skaperens instrument like mye som Sjelen er det, og er - såvel som resten av universet - et resultat av Skaperens ønske om å eksistere fysisk. Sjelene er et resultat av Skaperens ønske om å vokse og utvikle seg ved å oppleve sin skapelse. Skaperen utvikles gjennom deg. Din Sjæl er en udødelig personlighet, et unikt aspekt av Skaperen som bebor den fysiske verden med formål om å utvikles ved å erfare og oppleve livet direkte. Du som Sjæl, valgte å utvikles ved å bli menneske for en kort periode.

Å være udødelig innebærer at du har tilgang til et reservoar av visdom. Visdom er levende kunnskap om hvordan ting fungerer. Når en sjæl tar bolig i en fysisk kropp er den gitt uvitenhet som gave. Uvitenhet er imidlertid ikke vår naturlige tilstand. Naturlig vet vi hvem vi er, hvor kilden til vårt vesen kommer fra. Vi vet at vi

Det fysiske livet er dyrebart. Det byr på rask læring i den daglige virkeligheten hvor vi kan velge, handle og lære av konsekvensene av våre handlinger.

ikke er atskilt fra selve livet, og vi kjenner til vårt hjem. Å være menneske gir Sjelen, og gjennom Sjelen Skaperen, gleden og tilfredsstillelsen av å oppdage og forstå seg selv. Denne erfaringen utvider skapelsesprosessen ved å prøve nye ting. Oppdagelser tiltrekker inspirasjon og inspirasjon skaper. På dette tidspunkt i menneskets utvikling er det absolutt nødvendig at vi forstår at livet vi lever kan endres hvis vi tar ansvar for og begynner å sette pris på det fullkomne ved vår fysiske tilværelse.

Det å være fysisk er en unik mulighet. Det er ikke en byrde, selv om det ofte føles slik på grunn av smerte og ubehag.

En Sjæl lærer både fortere og bedre i fysisk form enn i en åndelig dimensjon alene. Et menneskeliv er kort, og kun så lenge kan Sjelen lære, oppleve og erfare. Derfor ønsker den få med seg så mye som mulig. Det fysiske livet er dyrebart. Det byr på rask læring i den daglige virkeligheten hvor vi kan velge, handle og lære av konsekvensene av våre handlinger.

## Den menneskelige erfaring

Mennesket er en forlengelse av Skaperen, og integrerer fire dimensjoner: Ånd/Sjæl, følelser, kropp og sinn. Kroppen er den viktigste fordi her kan bevisstheten være oppmerksom på seg selv og eksistere fysisk på samme tid. Når vi er barn er vi ånd i aksjon. De fire dimensjoner eksisterer i harmoni og fungerer sammen. Ånd berører mennesket gjennom inspirasjon, og barn blir lett inspirert. Barnesinnet er ikke opptatt med å tenke, og er derfor mottagelig og åpent. Barn er instinktivt nysgjerrige, og nysgjerrigheten deres gir dem glede. Barn lever spennende liv. Kroppen er fleksibel og heles raskt. Den følelsesmessige kroppen er flytende, så de føler det de opplever.

Den menneskelige kroppen er programmert til å overleve. Den har et eget bevaringsinstinkt som fungerer gjennom to parametre: smerte og frykt. Begge er signaler om å skape oppmerksomhet og reagere hvis nødvendig. Smerte er et av-på signal som utløser ubehag. Ettersom ubehaget øker, blir vår bevissthet mer forankret i kroppen. Ubekveme er nødvendig for å opprettholde våkenhet til kroppen for dens egen velværes skyld. Kroppen trenger omsorg, og ubehag sørger for at vi gir den oppmerksomhet. Frykt er et signal som utløses av vår oppfatning av fare. Uten frykt ville vi ikke kjent til fare og sannsynligvis ikke overlevd særlig lenge. Som mennesker er vi ikke bare utsatt for fysisk fare, men også for overveldende følelser. Når vi blir følelsesmessig utfordret stiger frykten instinktivt. Hos et balansert menneske utløser frykt aggressiv styrke. Styrke er evnen til å beskytte og å handle. Det er imidlertid omstendigheter hvor frykt og smerte oppstår uten at noen form for handling er nødvendig. For eksempel når vi mister noen vi elsker, hvor vi kun trenger å tillate følelsene. For å leve et liv som oppfyller skapelsen må vi legemliggjøre oss selv, stole på våre instinkter og inspirasjoner, og komme tilbake til en



Aphrodite - statue fra 1914 av Fülöp Ö. Beck.

tilstand av nærværenhet.

#### Uvitenhet frakobler Sjelen

Mennesket har av mangel på forståelse opphøyd sinnet til et betydelig høyere nivå enn nødvendig. Det menneskelige sinn er en del som frakobles helheten, Sjelen. Slik den eksisterer i dag, atskiller den mentale kroppen deg fra livet. Det forleder deg til å leve fiksert i tanker om fortiden eller fremtiden. Den tar deg kontinuerlig vekk fra det som er akkurat nå. Livet eksisterer bare nå i dette øyeblikk. Ta dette inn og vær med det en liten stund. Du lever bare akkurat nå. Sjelen din kan bare bli kontaktet når du er tilstede med seg selv. Ikke når du tenker. Det menneskelige sinn henger seg opp i å utforske det som ikke er mulig å utforske, nemlig svaret på "hva hvis..." angående fortiden eller fremtiden. Det som er gjort er gjort, og det som ikke er her nå, er ikke her nå. Det å foregripe skaper forventninger, og forventninger begrenser hva som er mulig. Menneskelige forventninger har også en tendens til å forvente det verste i en situasjon slik at livet oppleves som bekymringsfullt i stedet for spennende. Bekymring er en følelse, og kan gjennom kroppen benyttes for å finne tilbake til Sjelen.

#### Instinkt, følelser og det Guddommelige Legemet

Iverksettelsen, å sette det guddommelige legemet ut i praksis, gjøres enklest gjennom bruken av instinkter. Instinkter er en flytende energi som både kommer fra kroppens fysiske masse og fra det som befinner seg hinsides det fysiske. Energien omgir kroppen og aurafeltet. Den kan motta informasjon og handle ut i fra øyeblikkelig-føle-gjøre.

Instinkter er punktet hvor ånd brer seg ut til form. I kroppen er instinkter lokalisert i solar plexus, området rundt navlen. Mageområdet er kroppens forbindelse til handling i verden. Instinkter er en følelse. Denne følelsen oppstår i interaksjonen mellom det guddommelige legemet og omgivelsene, og er aktiveringen av menneskets følelsesmessige kropp. Den følelsesmessige kroppen er dirigenten for inspirasjon fra Sjelen, det som kan forbinde sinnet og kroppen.

#### Seksualitet: å ære det guddommelige legemet

Seksualitet er en av de få aktiviteter som voksne kan gjøre som nærmer seg lek og som er akseptert av samfunnet. Sex gir oss muligheten å omfavne oss selv fullstendig og samtidig oppnå kontakt med en annen. Seksualitet integrerer den feminine og den maskuline polariteten i hvert individ. Ånd og følelser er feminine, mens kropp og sinn er maskuline.

I klimakset forbindes de fire dimensjoner av ånd, følelser, kropp og sinn. Orgasmen lar deg i fysiske betingelser oppleve den elektriske foreningen av alle fire dimensjonene samtidig. Menneskelige følelser slik som kjærlighet og lidenskap føles fysisk som elektrisitet. Elektrisitet er en substans med evne til å forbinde. Orgasmen er en fysisk opplevelse, den totale opplevelsen av den følelsesmessige kroppen. Det er en av de sjeldne anledningene hvor mennesket er 100 % fysisk og 100 % emosjonell. Orgasmen er tidspunktet hvor du har absolutt og komplett enhet med det maskuline og det feminine aspektet av deg selv.

#### Konklusjon

Den fysiske kroppen er et instrument til å forankre inspirasjon. Inspirasjon er vårt bindeledd til Ånd, den formløse dimensjonen vi kom fra - vårt hjem. Kroppen har et innebygd instinkt til å føle og handle guidet av vår Sjel. Man kan få tilgang til kapasiteten til å føle når sinnet er åpent og tilstede. Når fortiden er blitt håndtert og sinnet ikke fantaserer om fremtiden. Vi føler når vi er nærværende med det som er. Den mentale kroppen utøver for mye kontroll i våre liv, noe vi som art støtter opp under. Den mentale kroppen gir oss illusjonen om separasjon. Sinnet, i sin uvitenhet, tror at det må tenke sine egne tanker og skape i henhold til sin egen skjebne. Dette fører galt av sted, da sinnet ikke er i kontakt med det som befinner seg hinsides det vi kan se og det vi kan ta på. Det forneker det formløse aspektet av vår vesen. Det forneker vår Sjel.

De fleste mennesker har blokkeringer i den følelsesmessige kroppen grunnet ubehandlede

Min personlige erfaring i arbeidet med å åpne opp og lege følelsesmessig smerte og traumer har gjort det klart at det også er nødvendig å arbeide med kroppen.

traumer og vonde opplevelser. Den instinktive følelsen om hvorvidt å lege eller å handle er aktiv hele tiden. Allikevel har sinnet nesten ikke noen bevissthet om denne instinktive følelsen. Det ubevisste sinn, hvis funksjon er å la ting "gå glatt", er klar over den, men blokkerer den grunnet tilegnede trosoppfatninger og vanenes påvirkning. Utfordringen for de aller fleste er å igjen få kontakt med sine følelser. Å kunne være oppmerksom på følelsene og forstå hva en føler. I de fleste mennesker har solar plexus blitt et lager for alle typer av frykt. Der er lag på lag av frykt,



© <http://tutn.kgb.ru/photos/masha/111um>

hvorav de dypeste er ubevisste. Ved å for det meste føle frykt blir det nesten umulig å stole på våre instinkter, og uten instinkter blir vi avskåret fra inspirasjon. Forsvarsmekanismen som hindrer forbindelsen med oss selv er mental, og derfor trenger vi hjelp med å avdekke våre ubevisste trosoppfatninger.

Måten å begynne å helbrede følelsesmessige blokkeringer på er å ta seg av følelsesmessige smerter og traumer. Dette bør gjøres ved hjelp av en profesjonell og erfaren psykoterapeut. Det er mange former for psykoterapi som spesialiserer seg innenfor ulike nivåer av traumer. Jeg anbefaler at man finner noen som arbeider holistisk. Noen som ikke bare hjelper til med å få tilgang til fortrent materiale i sinnet, men også er oppmerksom på og i stand til å gjenoppta kontakten med sjelskvaliteter som styrke, vilje, medfølelse, kraft, glede o.s.v. Min

personlige erfaring i arbeidet med å åpne opp og lege følelsesmessig smerte og traumer har gjort det klart at det også er nødvendig å arbeide med kroppen. Sinnets eneste mekanisme for å overleve følelsesmessige traumer er å undertrykke smerte og frykt. Dette gjennom å utvikle et ubevisst "kroppsskjold", som er lag på

Seksualitet er en av de få aktiviteter som voksne kan gjøre som nærmer seg lek og som er akseptert av samfunnet. Sex gir oss muligheten å omfavne oss selv fullstendig og samtidig oppnå kontakt med en annen.

lag av muskulær anspenthet. Den vanlige person er ikke klar over dype spenninger i mageregionen, kjeven, nakken, øynene og bekkenregionen. For å få avviklet disse spenningsmønstrene kreves det spesielle ferdigheter. Selv benytter jeg en kombinasjon av pusteteknikker og dypdemassasje.

Vi ble skapt for å legemliggjøre det guddommelige her og nå. Ditt liv er en gave som utfolder seg i henhold til en guddommelig plan. Bring gaven din ut i verden ved å ære din kropp og la den bli ankerfestet for ditt potensial. •

Osiris Montenegro arbeider i Oslo og Larvik som Holistisk praktiserende inkludert transpersonlig psykoterapi, akupunktur, massasje og ulike former for kroppsarbeid. Han vil 15.-17. oktober og 19.-21. november 2004 holde kurs i "Self Confidence and Inner Strength" og 26.-28. november kurs i "Merkaba Meditation". Han vil holde foredrag på Alternativmessen i Oslo i november. For timebestilling eller registrering for kurs ring: 936 30640 / 331 30831 eller email: [loveisthewayhome@hotmail.com](mailto:loveisthewayhome@hotmail.com)