

Ta i mot din spirituelle dimensjon - Bli et helt menneske

I kjernen av din natur finnes et intenst behov for å være lykkelig, virkeliggjøre dine drømmer, og leve med lidenskap og glede. Du vil være sunn og søker mest av alt å være elsket. Men de aller fleste føler samtidig at det er noe som mangler. Vi lever i frykt for at noe galt skal skje. De fleste av oss har ikke den dype viten og sikkerhet som gjør at vi kan stole på at alt vil være bra uansett hva som skjer.





Av Osiris Montenegro
osiris@becomeselfaware.com
Oversatt av Per Henrik Gullfoss

Vi starter livet ivrige etter å erfare verden. Men som vi modnes vil vi, i hvert fall for en stund, streve etter å oppdage og definere hvem vi egentlig er. Hvis vi fortsetter å vokse vil vi deretter drives mot å finne den sanne hensikt med vår eksistens.

Modnes vi enda mer vil vi oppdage at vår overordnede hensikt er å finne fullbyrdelse gjennom å være oss selv og bidra til andre. Gleden over å være sitt autentiske selv kommer når vi har integrerte alle delene av vår natur: Det høyere selvet, det lavere selvet, ego og kropp. Når jeg i denne artikkelen snakker om Du/Deg/Dere henviser jeg til den bevissthet som er din sanne essens.

vil du også erfare lidelsen i mange forskjellige former, som et kallsignal til din sanne natur.

Det Høyere Selv har en klar hensikt med alt det vil erfare. Det har en oversikt over muligheter og fryder seg over å skape individuelle og kollektive erfaringer sammen med andre, som noen kaller Karma. Sannheten er at det finnes en guddommelig blåkopi. En stor plan som utfolder seg gjennom livets vekst og utvikling og Du er en del av det!

Mangel på forbindelse med det Høyere Selvet er det som gir egoet den nagende følelsen av tomhet og følelsen av at livet er skremmende og forvirrende. Uten denne forbindelsen føler vi oss forlatt og at livet er meningsløst og uten retning. Vi er usikre og mangler selvtillitt. En av funksjonene til det høyere selv er å inspirere og veilede jeget, slik at det virker og kan oppfylle sin funksjon.

Kroppen

Kroppen huser hjernen, som er mottager av informasjon fra Det Høyere Selv. I tilfelle du ikke visste det: Hjernen ge-

de spirituelle kaller verden en illusjon, så henviser de til det fakta at din opplevelse av virkeligheten alltid er din indre fremstilling av det dine sanser forteller hjernen at finnes ”der ute”. Jeget er den som oppfatter/erfarer den fysiske virkelighet. Uten et jeg ville ikke Det Høyere Selv kunne erfare det menneskelige liv og være Selv-bevisst. Jegets funksjon er å holde din ikke fysiske bevissthet fokusert som en personlighet i den fysiske opplevelsen av virkelighet. En brukbar analogi kan være å se Deg som en dypvannsdykker og ditt ego som en dykkermaske som gjør at du kan se klart under vann. Jeget hjelper deg å navigere i et tettere og fastere miljø. Det er designet for å se hva som ligger foran deg og vite noe om hvor du er på vei. Ditt jeg/ego fokuserer den fysiske virkelighet så Du kan bli oppmerksom på og konsentrere deg om den, og slik erfare den fullt og helt.

Uten jeget vil Det Høyere Selv kun se mønstre av fortettet lys. Visste du at i dette universet hvor vi befinner oss, så er all materie en form av fortettet lys? Hvis du går dypere inn i eventyret med å dykke ned i materien vil lyset minske.

”Mangel på forbindelse med Det Høyere Selvet er det som gir egoet den nagende følelsen av tomhet og følelsen av at livet er skremmende og forvirrende. Uten denne forbindelsen føler vi oss forlatt og at livet er meningsløst og uten retning. Vi er usikre og mangler selvtillitt.”

Det Høyere Selvet

Essensen av ditt høyere selv er ånd. Hvis dette ordet får deg til å tenke på religioner, og du har problemer med religioner kan du bruke ordet bevissthet. Selvbevisst ikke fysisk intelligens.

Det Høyere Selv er utgangspunkt, mottager og skaper av ditt liv. Det Høyere Selv bruker den fysiske verden som en mulighet til å lære mer om seg selv gjennom å ha mange forskjellige erfaringer. Straks Det Høyere Selv får adgang til en kropp og et sinn, blir menneskelivet en oppdagelsesreise. Prisen Du betaler for å oppdage deg selv i den fysiske verden er å glemme at du er ånd og dermed være avskåret fra ditt egentlige Deg. På den ene siden gir denne atskillelsen deg mulighet til å oppleve de eventyrlige undrene av det å være et atskilt menneske. Som å elske og hjelpe andre, samt å spise, berøre, ha sex, utforske og oppdage. På den andre siden

nererer ingen tanker. Den bare mottar og videresender! Takk være nevrovitenskap forstår vi nå hjernens plastisitet. At hjernen er plastisk vil si at den vil fortsette å forandre sine nevralt ”gangveier”, så lenge du bruker den til å lære nye ting og gjøre nye oppgaver. Alt vi tenker og gjør gjentatte ganger skaper ett nett av nerveimpulser. En sammenstilling av nevroner som handler automatisk og robotaktig på stimulering. Disse nerve”nettene” blir krystallisert inn i mønstre av tankesystemer. Når en persons tanker om kroppen blir rigide, vil kroppen uttrykke disse tankene som sykdom eller helse. Allopatisk medisin mislykkes i å helbrede sykdom fordi den mangler forståelsen av leddet mellom bevissthet og det fysiske.

Kroppen er også redskapet for din erfaring av bevissthet. I tilfelle du ikke allerede er klar over det, så er det du kaller livet din indre subjektive opplevelse av verden som du skaper inni deg selv. Når

I virkeligheten kommer dette av at egoet akkumulerer trossystemer som blokkerer våkenhetens lys. Til slutt lever egoet for det meste i stummende mørke. Istedenfor å oppleve livet direkte bruker egoet sitt tanke og trosfilter til å tolke det som skjer. Dette er måten vi videreutvikler oss på og viser til et ufullstendig stadium i psykologisk vekst. Noe som er sannere enn ditt trossystem er det vi kaller sunn fornuft. Dette er visdommen du har samlet gjennom dine erfaringer. Denne indre viten er en slags veiledning fra ditt Høyere Selv. Den kommer øyeblikkelig og krever ingen følelsesmessig eller mental behandling av informasjon. Å anstrenge seg for å få tilgang på din sunne fornuft er å lære å lytte til og stole på Ditt Høyere Selv. En annen av egoets funksjoner er å forsterke ideer i trossystemet som kommer fra blåkopian skapt av ditt Høyere Selv. Sett fra Det Høyere Selvets perspektiv har hvert enkelt liv forskjellige temaer å utforske og erfare. Hvis ditt Høyere

Selv ønsker å erfare Mot, så må det skape sterk tro på at fare eksisterer. Vær så snill og les dette nøye: Ditt ego forsterker enhver tro som er forbundet med fare, slik at fare kan oppleves så fullstendig som mulig! Etter hvert vil Du kunne lære å være modig i møte med alle farene Du møter.

For å fungere som tro må enhver tro være selvopprettholdende. Med andre ord. Enhver tro vil få det til å se ut som om ingen annen tro er mulig, og hvis man finner en annen mulighet så må den utelukkes. Egoets arbeid er å tilføre denne troen mer energi gjennom å fokusere på troen. Grunnen til at egoet skaper så sterk tro er at energi følger oppmerksomhet. Sterk tro gir sterk sjanse for at troen overlever, og egoet liker det.

de foretrekker, men allikevel ikke velger det siden de har motstridende meninger/trossystemer knyttet til det de ønsker seg. Dette kommer av at mengder med både positive og negative meninger og trossystemer stammer fra haugevis av smertefulle og behagelige erfaringer. Dine systemer inneholder også tro og meninger som er nedlastet av Din hjerne, men som ikke dreier seg om Deg!

Positive trossystemer er inspirerende og fremmer vekst, tillitt og ekspansjon siden de er basert på en forestilling om at du kan velge og har fri vilje. Positive trossystemer tiltrekker seg positive og synkronistiske erfaringer.

Negative trossystemer er deprimerende og suger ut livskraften. De er forbundet med å overleve og derfor skaper de en illusjon om at det ikke finnes noe valg.

Egoet trenger å ha en identitet for å fungere. Den skaper denne identiteten ut av sine grunnleggende trossystemer, som også skaper den indre opplevelsen av Deg selv, basert på fortidens positive og negative minner fra mange opplevelser gjennom livet (ditt selvbylde). De fleste mennesker utfolder seg uten å være klar over sin egen kjerne av negative trossystemer rundt ting som kjønn, seksuell identitet og oppførsel, kroppsbylde, mentale evner og egen verdi. Dette påvirker evnene til intimitet og følelsen av verdi som inkluderer tvil på om du fortjener kjærlighet, helse og velstand.

Ta for eksempel tilfellet med at noen ropte til Deg som barn at "du er tett i pappen". Et annet eksempel kan være at du gjentatte ganger ble oversett. Denne kombinasjonen av ytre "input" skaper en nedlasting av mental og emosjonelle informasjon som egoet bruker

"Forestillinger er redskap du bruker for å organisere, tolke og gi mening til dine erfaringer. Du trenger trossystemer for å få livet ditt til å virke meningsfullt og sammenhengende. Det er vanskelig å endre sine meninger siden de er skapt for å være selvgående. Dette er nødvendig for å gi egoet tilstrekkelig følelse av kontinuitet, som for eksempel å vite hvem og hvor du er og ha en forståelse av nåtid, fortid og fremtid."

Trossystemer

Forestillinger er redskap Du bruker for å organisere, tolke og gi mening til dine erfaringer. Du trenger trossystemer for å få livet ditt til å virke meningsfullt og sammenhengende. Det er vanskelig å endre sine meninger siden de er skapt for å være selvgående. Dette er nødvendig for å gi egoet tilstrekkelig følelse av kontinuitet, som for eksempel å vite hvem og hvor du er og ha en forståelse av nåtid, fortid og fremtid o.s.v.

På grunn av denne selvgående mekanismen er det vanskelig å forandre trossystemer. De kan dog forandres gjennom tilførsel av ny informasjon, slik at de blir mer fleksible og mindre rigide og slik tillater Deg å være mer spontan og autentisk i ditt uttrykk.

Trossystemer vedvarer fordi de er knyttet til egoets grunnleggende motivasjonsmekanisme. Egoets innerste motivasjonsfaktor er alltid, uten unntak, å bevege seg i retning av det som oppleves som behagelig og vekk fra det som oppfattes som smertefullt.

Mange er de som intellektuelt vet hva

I følge det negative trossystemet vil du lide og til slutt dø, hvis du ikke gjør som trossystemet forteller deg. Negative trossystemer inneholder falsk informasjon som stenger Deg inne i angst for å forfølges, søken etter belønning, rasjonalisering, rettferdiggjørelse, avvísning og projeksjoner. Negative trossystemer tiltrekker seg sammenfallende negative hendelser i ditt liv.

Opphavet til negative trossystemer er betydningsfulle følelsesladete hendelser du hadde med dine foreldre, søsken, lærere, besteforeldre eller hvem som helst som snakket til Deg med sterke negative følelser som inneholdt frykt, skam, sinne, hat o.s.v.

Egoets identitet: Selvbildet

Ett av paradoksene med å være mennesket er at Du opplever deg selv både som en midlertidig skikkelse, personligheten, og som et evig vesen, Det Høyere Selv. Eventyret gjøres enda mer komplisert gjennom at Du fullstendig kan glemme hvem Du er og identifisere deg med egoet. Hvis så skjer vil Du fullt og helt tro at du kun er en hjerne med en kropp.

for å frembringe et negativt selvbylde, som for eksempel "Jeg er ikke bra nok", eller "Jeg fortjener ikke..." eller rett og slett "Jeg er dum." Disse negative selvbyldene ble innlemmet som en del av din ubevisste identitet.

Hvordan ble du behandlet som barn?

I tidlig barndom er egoet i hovedsak opptatt med å bygge opp selvbylde som beskytter det mot smerte og å bli såret. I voksen alder fortsetter egoet med å skape vaner som uttrykker trossystemene som ligger bak disse selvbyldene. Tenk Du nå de samme tankene og handler i samsvar med de samme trossystemene som du hadde når du vokste opp? Er ditt liv forutsigbart "trygt"? Har du mistet din følelse av eventyr og utforskning av deg selv?

Ett hvert positivt selvbylde er knyttet til et negativt, og innehaveren vil som oftest fornekte ett av dem. Så lenge som vi fornekte denne splittetheten rundt hvem vi egentlig er, lever vi i en vedvarende konflikt, som vi hele tiden prøver å distrahere oss vekk fra. For å vokse ut av ditt egos begrensninger og

snevre selvbilde trenger Du å bli klar over både Dine positive og negative selvbilder. Det er godtatt å vise andre et positivt selvbilde, selv om det er overfladisk, men det er smertefullt å tilkjenne ditt negative selvbilde, selv om det er helt "normalt".

Konklusjon

For å bli et fullstendig menneske trengs det en bevisst forbindelse til ditt Høyere Selv. Dette aspektet av deg er det som med lidenskap, glede, selvtillit og iver styrer livet mot helhet og fullbyrdelse av din livsmening.

Ønsker du å forbinde deg med Ditt Høyere Selv? For å gjenopprette denne kontakten kan vi begynne med å forandre hvordan mottagerapparatet ditt - hjernen - fungerer. Vi vil også endre hvordan den delen av deg som oppfanger "virkeligheten" - ditt ego -

rer og er et naturlig tilholdssted for din sanne natur. Slike tilstander av utvidet bevissthet tillater at ting du har undertrykt får stige opp tiloverflaten for å bli integrert og helbredet.

Dette skjer fordi de høyere frekvensene tillater Deg å bli mer følsom overfor den smerte og nummenhet som skapes av negative trossystemer. Med en gang smerten fra fortiden stiger opp i din bevissthet kan den transformeres til visdom.

Det er vanskelig å forandre negative trossystemer fordi disse systemene er forbundet med din motivasjonsmekanisme, som er å unngå smerte og bevege deg mot velvære. Negative trossystemer formørker din forståelse av det du oppfatter og definerer som nytelse. De fører til at Du ikke handler med glede slik Du egentlig ønsker, si-

følger sin impuls til å forandre en smertefull situasjon, skyldes det at egoet oppfatter forandringen som mer smertefull enn den smertefulle situasjonen det fortsetter å velge. Disse eksemplene viser til egoets frykt for det ukjente. Vi forestiller oss at noe vi kan være helt sikre på er at fremtiden er usikker. Vi kan rett og slett ikke vite hva som kommer til å skje... men stopp litt! Det Høyere Selv vet! Så du kan bare slappe av med hensyn til fremtiden og ha din oppmerksomhet og handlekraft fokusert på det som oppildner Deg nå.

Selv i de mest smertefulle situasjoner vi kan oppleve vil det alltid være en trang som kaller deg mot Ditt Høyere Selv, lysets frekvens. Midt i de mørke og tunge negative følelsene føler egoet håp, noe som trekker det mot Det Høyere Selv gjennom hjertet. Ditt hjerte lar Deg alltid kjenne og vite at det ikke er

"Hjernens nevralt plastisitet gjør det mulig for deg å bli en klarere kanal for å motta høyfrekvent informasjon og inspirasjon fra Ditt Høyere Selv. Inspirasjon antenner iver og forventning, en høyfrekvent tilstand av væren som blir et indre organiserende prinsipp i deg."

gjennom å innlemme ønskerverdige nye definisjoner av deg selv. Dette oppnås gjennom at du begynner å bli oppmerksom på både dine positive og negative selvbilder og kjernen av trossystemene som skaper dem. Deretter kommer det harde arbeidet med å styrke de positive selvbildene og gjøre de negative maktesløse.

Hjernens nevralt plastisitet gjør det mulig for deg å bli en klarere kanal for å motta høyfrekvent informasjon og inspirasjon fra Ditt Høyere Selv. Inspirasjon antenner iver og forventning, en høyfrekvent tilstand av væren som blir et indre organiserende prinsipp i Deg. Dette prinsippet driver deg mot nysgjerrighet, lidenskap og glede. Sammen med kjærlighet, sinnsro og fred og velvære er dette tilstander som ekspanderer

den ubevisste negative trossystemer får deg til å tro at det din lidenskap fører deg til er noe du egentlig ikke ønsker deg. Hvis du oppdager disse negative trossystemene vil du forstå hvorfor det er noe som mangler i livet ditt. Det kan være god helse, tilfredsstillende forhold, penger o.s.v. Negative trossystemer skaper også smerte, skuffelse, frustrasjon, frykt, motvilje, desperasjon og sinne i Deg.

Det er ikke meningen at livet ditt skal være på denne måten.

Disse negative trossystemene er nødvendige for at du skal forbli i en smertefull tilstand, som for eksempel å opprettholde en avhengighet, forbli i en utilfredsstillende jobb eller et dysfunksjonelt forhold. Så lenge man ikke

nødvendig å skape så mye stress og streve så hardt, og at du rett og slett ikke trenger alle de vanskelige erfaringene og resultatene som egoet er trent til å opprettholde.

Søk bevissthetens ly i deg selv og føy det til den verden du deltar i. Vi at i Deg finnes en virkelighet som gir mulighet for at alt du er kan forbinde seg med Deg. Det vil lyse opp din tilværelse og gjøre at du kan gå gjennom livet på en lett og uanstrengt måte, selv med alle utfordringene Du møter.

Husk det er bra, sunt og avslappende å være glad, så gled deg over at du er i live!

Du er deltager i et storslått eventyr. •

