



”Medkänsla är medvetenhet som möter sig själv  
i hjärtat av allt. Det handlar om att omfamna  
både mörkret och ljuset och hitta den frihet  
som finns naturligt inom allt.”

– Amoda Maa Jeevan –

# Uppvaknandet & medvetenhetens revolution

Amoda Maa Jeevan är grundare av Stiftelsen för medveten förändring. Jeevan omfamnar allt, både livets mörka och ljusa sidor. Livet är en marknadsplats med både himmel och helvete och det är underbart! Det säger Jeevan, som anser att allt är en väg till uppvaknande, till och med egot.

Text Monika Wilkens Bild Shutterstock Foto Chatarina Öst-Wilkens

I ett tält på Ångsbacka sitter en mörkhårig kvinna klädd i ljusa kläder och leder en satsang. Vi som är åhörare sitter nedanför på golvet och lyssnar på henne när hon talar om uppvaknandet i vår tid. *Amoda Maa Jeevan* ser ut att vara i 30-årsåldern men vi får veta att hon är över 50 år. Hon ser nästan ut som en helig madonna och känns skör och stark på samma gång. Amoda är andlig lärare, författare och grundare av Stiftelsen för medveten förändring som erbjuder undervisning över hela världen.

- Vi står på tröskeln till en revolution i medvetenhet som har kraften att transformera vår värld, säger hon. Vi behöver vakna upp från vår slummer och glömska och komma ihåg vilka vi verkligen är. Det är upp till var och en av oss att välja om vi vill vara delaktiga i förändringen.

## AMODAS EGEN PERSONLIGA

resa som har lett fram till att hon blivit en andlig lärare är en fågel Fenix-liknande historia. Hennes barndom och en stor del av hennes vuxna liv var en kamp med traumatiska händelser och återkommande depressioner. Hon är Londonbo och hade doktorerat i psykologi när hon började få mystiska och visionära upp-

levelser som förändrade hela hennes liv. Det ledde till att Amoda övergav sin akademiska karriär och började sin resa mot sina inre djup.

## HON BLEV EN HÄNGIVEN

sökare och efter en period där hon reste och provade olika metoder av andlighet och självutveckling, blev livet självt till slut hennes guru.

- Det har varit som en korsfästelse och en uppståndelse. Jag landade i slutsatsen att allt är ett och att mysteriet finns i att leva ett autentiskt vaket liv mitt i vardagens brus. Att fullt ut delta i livets marknadsplats med både himmel och helvete, naket, ärligt, i närvaro och sårbarhet, det är vackert!

Amoda tycker att vi måste tillåta oss själva att gå sönder, om och om igen, att sorg och smärta inte är sämre upplevelser än glädje och lycka - allt behöver vara tillåtet för att vi fullt ut ska kunna vara närvarande i nuet.

- Så länge vi har den här kroppen och lever här på jorden så upplever vi också alla mänskliga känslor och aspekter. Men det gäller att sluta skapa historier om lidandet och acceptera att livet ser ut som det gör - som en berg-och-dalbana! Din förmåga att möta allt på djupet och inte göra en historia av



det avgör hur närvarande du är, säger hon.

**AMODA BERÄTTAR OM** hur hon först sökte efter olika förklaringar och lösningar på svårigheter i livet, bland annat inom psykologin. Efter upplevelsorna övergick hon till att söka andliga lösningar på sina problem. Till en början verkade det som hon funnit "det" och var lycklig ett tag, men sedan var hon tillbaka igen. Det upprepade sig många gånger när hon ständigt provade nya vägar till självutveckling. Till slut så gav hon upp, vände sig om och ►

## Amoda Maa Jeevan

är författare, ger satsang och grundare av Stiftelsen för medveten förändring, en ideell organisation som stödjer spridningen av hennes undervisning.

- Jag tror att allt är gud, det finns ingen åtskillnad och lidandet och egot hjälper oss att utvecklas, säger Amoda Maa Jeevan.





**KANI** 10år  
2013  
*Skolan*  
Shaman & MagiSkolan

**Beställ Broschyr!**  
Vi skickar dig gärna en broschyr.

**Mölle**  
i norra Skåne

Alven...  
Start 31 Jan

## Inner ring tradition Alven

En Shamansk skola i en magisk tradition

*Kim: "Personlig utveckling som inte går att beskriva i ord"*

För Dig som drömmer om att leva ett Magiskt liv i samklang med naturens rytmer.

"Alven inner ring tradition" kombinerar Shamanska tekniker med magi från våra förfäder.

## Jubileumshelg

Steg 1 & 2 13-16 februari (normal pris 7500kr)

StarCode...  
NU 3900kr

## Healing StarCode

Människan & Koderna

*Malin: "Fullständigt livsomvälvande"*

StarCode Healing är en behandlingsform från Norden. I hjärtat av StarCode Healing finns kunskap om ramper och koder i livets träd.

1. Den Shamanska koden
2. Den Intergalaktiska koden
3. Den Solara koden

Kraftfullt, roligt och enkelt, inga förkunskaper krävs.

 [www.kani.se](http://www.kani.se)  
042-352800



"Att ge upp agendan ger oss flöde och frihet även om livet är turbulent."

mötte livet i alla dess skiftningar, utan agenda av att vilja styra eller "fixa" det som händer.

- Det var som en slags död, jag sjönk djupt ner i avgrunden av ovisshet och då var det som om navelsträngen till lidandet klipptes av. Det blev ett djupgående uppgivande till livet självt. Som att hoppa från ett flygplan men aldrig slå i marken, bara falla fritt!

- När vi har en agenda om hur saker och ting borde vara eller hur vi borde känna oss så hindrar vi oss från att vara fullt ut närvarande. Att ge upp agendan ger oss flöde och frihet även om livet är turbulent.

Amoda fick en ännu starkare känsla av uppvaknande efter det. En genomgripande upplevelse som gjorde att hon bestämde sig för att ägna sig åt att undervisa andra människor och visa dem samma väg som hon går. Men även på upplysningens väg finns det fallgropar.

- Det är en stor utmaning att inte heller hålla fast vid uppvaknandet och göra det till sin nya identitet när man väl haft en sådan upplevelse. Det är samma sak där, släpp det och låt livet flöda, du vet inte vad slutresultatet blir när allt har brunnit upp!

**ENLIGT AMODA TJÄNAR** till och med egot ett syfte i den andliga resan. Egot fungerar som en evolutionär process som driver på den andliga utvecklingen. Egot strävar efter att slippa lidande och det leder så småningom till att vi blir sökare och när uppvaknandet, menar hon.

- Egot skyddar också den fysiska formen. Idén om att vi

ska ta käl på egot är inte vad jag förespråkar, till och med när vi är upplysta behöver vi egot för att fungera. Det är både ett nödvändigt redskap och en katalysator för uppvaknandet. Den viktiga skillnaden är om vi identifierar oss med egot eller inte, säger hon.

**VI ÄR PÅ** väg att röra oss från ett horisontellt till ett vertikalt sätt att tänka och leva, menar Amoda. I den horisontella världen söker vi kärlek, bekräftelse, makt och välstånd från

den yttre världen och är egostyrda i en ständig jakt efter lycka, men inget av detta kan fylla tomrummet som vi har inom oss. Vid uppvaknandet stannar allt för en

stund och medvetandet vilar i nuet och

vi vänder oss inåt och ser med kärlekens och hjärtats ögon. I den vertikala världen finns ingen separation mellan mig och dig, Gud och världen. Här finns själva livets essens.

- Livet rör sig genom dig, som dig. Allt är Gud - det existerar ingenting som inte är det. När vi känner igen oss själva som kärlek blir vi fria. Då är vi i relation till allt! ☺

### SATSANG

betyder ungefär "att mötas i sanning genom undervisning, meditation och kontemplation".

### Plus mer

Amoda Maa Jeevans hemsida:  
[www.amodamaajeevan.com](http://www.amodamaajeevan.com)

Böcker av Amoda Maa Jeevan:  
"How to find God in everything" (Watkins Publishing, 2008).

"Change your life, change your world" (Watkins Publishing, 2012).