



Naturen är vår främsta lärare

Människor från hela världen söker sig till Tony Samara för andlig vägledning. Hans eget uppvaknande kom i kontakten med shamanismen och buddhismen. Han inkluderar hela människan i sin undervisning, allt från naturen, kropp, sinne och själen i en intressant blandning. Tony Samara säger att vi behöver undanröja det som ligger i vägen för att vi ska upptäcka vilka vi redan är.

Text Monika Wilkens **Bild** Shutterstock **Foto** Chatarina Öst-Wilkens

Tony Samara talar med en mild, nästan viskande stämma till åhörarna på Ängsbacka. Människor från hela världen söker upp honom för andlig vägledning. Tony är en shaman, healer och andlig lärare som kom i kontakt med shamanismen och naturfolken genom en resa till Sydamerika med föresatsen att rädda regnskogen.

- Till slut så förstod jag att jag var där för att få insikter om mig själv, det var inte jag som skulle rädda dem, utan tvärtom! Jag var tvungen att släppa de idéer jag hade om mig själv och världen i den extatiska djungeln, säger han.

Tony kände att det inte var möjligt att gömma sig bakom masker och vara kvar i tänkandet i kontakten med den levande naturen. Och för ursprungsbefolkningen i byarna som Tony kom i kontakt med fanns ingen anledning att göra sig till något annat än vad man är. Det var också en praktisk fråga för man måste vara närvarande för att undvika att trampa på ormar eller råka på andra farliga djur. Naturfolken lever i harmoni med naturen, de är en del av den, det finns ingen separation.

- De är sig själva, de kan inte vara något annat och det fick jag lära mig, säger Tony. Att leva i samklang med naturen ger dem en fantastisk känsla av trygghet, trots att vi i västvärlden ofta uppfattar djungeln som hotfull.

TONY SAMARA ANSER att vi som lever i väst är beroende av rädsla fast vi inte ens är medvetna om det. Vi är genomsvårade av den och baserar vår världsbild på rädslan och vi kan inte bli fria så länge vi låter den styra oss.

- Rädslan är det största

problemet i västvärlden, våra liv dikteras av brister och begränsningar, som rädslan för att bli ensam, utan pengar, för att inte leva upp till andras förväntningar, tusen och åter tusen rädslor styr livet och våra handlingar.

Rädsla och dålig självkänsla gör att egot vill ha kontroll över situationer och det gör i sin tur att vi skapar ett sätt att tänka. Att vara med masker och strukturer som tar oss bort från livet och det som är naturligt inom oss.

- Att vara utan rädsla är att vara öppen och kreativ utan begränsningar. Det är något som går bortom vad vi kan föreställa oss!

Det första steget är att bli medveten och att omfamna rädslan, inte fly ifrån den i ständiga strategier. Det gör att man också kan bli medveten om de strukturer och mönster som vi av gammal vana hamnar i, om och om igen.

- Då kan du välja att inte längre vara ett offer för gamla programmeringar. Och när man kommer till den punkten när vi är mer oss själva så blir vi kärleksfullt stöttade av naturen. Då upptäcker vi att vi inte är ensamma, vi tillhör naturen och kommer hem till oss själva!

UNDER EN LÄNGRE tid åkte Tony kanot från by till by i Amazonas och märkte att urinvånarna relaterade till världen på ett helt annat direkt sätt än det civiliserade åtskiljande sättet att tänka. Naturfolken känner ingen separation och de litar på moder natur och följer hennes rytm. Tony berättar att han fick vara med om ritualer och initiationer som gör att man kan växa som människa. Han lärde sig så småningom att utöva shamansk healing som egentligen handlar om

att bli i harmoni med allting i universum.

- När vi blir naturliga, som barn är, så förstår vi hur naturen blir vår främsta lärare! Naturen tar oss bort från våra olikheter.

Men för att kunna bli fri och återupptäcka vår ursprungliga natur så behöver vi olika tekniker för att få distans till ett gammalt sätt att fungera. Tony är en föreläsare för rätt kost, andning och meditation, gärna under ett träd.

- Som barn var jag medveten om det. Om det fanns något vi grälade om eller en konflikt i familjen satte jag mig under ett träd, släppte rädslan, tänkandet och känslorna och så kände jag mig lugn igen. Det var meditation för mig.

TONY HAR EN genetisk blodsjukdom och det har gjort att han har varit mycket sjuk under sin uppväxt. Redan som barn var han sängliggande i långa perioder och det gjorde att han reflekterade mycket över livet.

"Bara att våga vara närvarande i livet är ett hjältedåd."

- Jag hade en beslutsamhet att bli fri, att mitt fokus skulle vara klart. Och det enda som är viktigt är att bli fri från lidande. Jag har alltid trott att meditationen är vägen till att släppa slöjorna. Jag ville ägna hela livet åt meditation.

Tony begav sig till ett zenbuddistiskt kloster i Kalifornien i sena tonåren. Han var övertygad om att hans ►



Tony Samara

är född i London och har vuxit upp i England och Egypten. Som barn fick han flera andliga upplevelser, när han var sängliggande på grund av en genetisk blodsjukdom. Tony är marinbiolog och lever med sitt livs kärlek och bor på olika center i Europa där han kombinerar shamanism och buddism i sin undervisning. Han är också en föreläsare av organisk, vegetarisk kost.



lärare var upplyst och kände att han inte kunde nå till full frihet på egen hand, utan behövde vägledning av en lärare. Tony levde disciplinerat och enkelt i den närvarande atmosfären i klostret där han mediterade 10-11 timmar om dagen. Efter 18 månader gav han sig av därifrån.

- Jag blev inte distraherad av någonting i klostret och frågade mig själv hur man kan ha med sig den frid jag kände i ett hektiskt vardagsliv utanför klostret. Det var inte lätt! När man lever i kloster är livet så dyrbart, i världen verkar det som om människor slösar bort livet och tiden på ego-relaterade saker.

TONY BÖRjade UNDERVISA

meditation i Australien och studerade samtidigt marinbiologi på universitetet. Där bestämde han sig för att resa till Sydamerika för att hjälpa till att rädda regnskogen. Det var i en nationalpark som skulle bildas för att bevara en del av Amazonas regnskog som han ville delta praktiskt med sina kunskaper som marinbiolog. Och det var då han fick sina djupgående insikter.

- När jag släppte taget om den jag trodde att jag var och visste, fick jag en vision, hela min värld föll samman. Det var som en dödsupplevelse. Allt man tror på ses genom nya ögon och känslan av enhet med allting infinner sig.

- Men för mig var upplevelsen inte slutet, utan början! Jag fick ett annat sätt att se på livet, utan rädsans och egots ögon. Det är en process där man får fler och fler insikter och öppnar upp mer och mer för den universiella intelli-



Under en längre tid åkte Tony kanot från by till by i Amazonas och märkte att urinvånarna relaterade till världen på ett helt annat direkt sätt än det civiliserade åtskilljande sättet att tänka.

”Jag trodde att jag kunde hjälpa naturfolken i Amazonas, men det visade sig att de hjälpte mig istället.”

gensen. Det är som när en relation fördjupas och du blir mer intim med livet.

Men Tony betonar att man förstås inte måste gå i kloster, åka till Sydamerika eller Indien för att vandra den andliga vägen. Han tycker att det är bara att gå ut i naturen, eller om det funkar bättre, lära sig mer online, där ett flertal nutida andliga lärare finns att upptäcka. Även Tony Samara.

- Jag älskar att arbeta med människor och att finnas där på samma sätt som andra människor funnits där för mig. Jag vill gärna vara tillgänglig för så många som

möjligt, och då är den nya tekniken ett fantastiskt verktyg!

TONYS BUDSKAP HANDLAR om att bjuda in till att bli mer mänsklig, att bli de vi är i samklang med naturen. Bara att våga vara närvarande i livet är ett hjältedåd, tycker han, med alla yttre och inre utmaningar och händelser som pågår samtidigt. Men det är något alla kan göra genom att utöva meditation och ha fokus.

- Vi är alla hjältar, vi vet bara inte om det! När du är närvarande och fri från rädsla så blir du så handlingskraftig att du åstadkom-

mer en bestående förändring i världen. Vi kan inte längre vänta på någon annan, lyft på andan från din bekväma soffa och delta! Det finns bara en väg och det är hjärtats väg, avslutar han. 😊

Plus mer

Tony Samara är författare till "Shaman Wisdom, From the heart, Different Yet the Same" och "Deeper than Words".
Hemsida: tonysamara.org



ÄNGLAVÄRLD



0939-100 39 39

19.90/min.

Vill du ha hjälp och råd om din relation, ekonomi eller arbetssituation?
Vill du veta vad som är nästa steg på din andliga väg?
Vill du veta vem som är din andliga guide?

Vill du veta hur din framtid ser ut?
Vill du ha kontakt med andra sidan?
Vill du kommunicera med ditt djur?

Ring våra erfarna medium - Vi ger dig svar!

www.anglavarld.se

GRATIS READING
Gilla oss på Facebook
Varje vecka lottar vi ut en gratis reading till en av våra gillare på Facebook