



# Lär känna

Det viktigaste vi har att lära oss i livet är tillit. Om man har tillit till sig själv, sitt inre och till livet leder detta naturligt till kärlek och sanning. Detta leder i sin tur till ett annat förhållningsätt till andra människor och att man upplever en djupare glädje i livet, säger Nishant Matthews.

# din inre vän

**N**ishant Matthews har nyligen utkommit med sin första bok "The friend - finding compassion with yourself". I stora drag handlar boken, och Nishants filosofi, helt enkelt om att bli vän med sig själv och sitt inre.

- De flesta av oss jagar lycka, framgång och till och med ett andligt uppvaknande på utsidan och inte alls är vän med oss själva på insidan, säger han.

Han vill med sin bok visa att det här inte fungerar i längden utan att vi behöver förstå att den dagen vi kan uppleva allt som händer i vårt liv med ett varmt hjärta så finner vi också en känsla av frid, godhet och kärlek inom oss. Den finns där hela tiden, det gäller bara att bli medveten och få den att vakna till liv. Nishant menar att vi redan som barn lärt oss att stänga av de genuina känslorna och i stället tar till oss ett överlevnadssystem som går ut på bekräftelse utifrån. Detta skapar splittring inombords, ända tills den dag vi upptäcker begränsningen och inser att det som saknas faktiskt är vi själva. Vårt genuina jag.

Nishant Matthews är född i Nederländerna och har över 25 års erfarenhet som terapeut, lärare och rådgivare. Han vill bringa ljus i vardagen, och göra människor medvetna om vikten att befinna sig i nuet för att finna sig själv, och se sig själv i ett nytt ljus. Såväl i Sverige som i Holland och Danmark håller Nishant utbildningar sedan många år, och han driver även en praktik.

- Vi måste öppna hjärtat och älska oss själva. Då blir vi som en blomma som slår ut, och det är precis vad detta århundrade handlar om. Religionerna har skapat splittring och lärt oss att dela upp saker i rätt/fel och god/ond. Under 2000-talet kommer vi att lära oss att hantera skräck och ilska och finna vårt sanna inre, att vara trygga i att såväl ge som att ta emot kärlek. Det är det som händer i världen just nu.

**BOKEN SOM NISHANT** har skrivit tar avstamp i gamla tibetanska traditioner och han guidar läsaren genom olika stadier vars syfte är att utveckla en genuin vänskap med sig själv genom insikter och olika övningar. Det första stadiet kallar Nishant för IS, eftersom det handlar om vårt yttre lager som han menar ofta är fruset och hårt. I den frusna världen är våra möjligheter begränsade.

Eftersom vi inte inser att vi faktiskt har förmåga att förändras på djupet går vår energi åt till att försöka ändra den yttre världen. Utmaningen i IS-stadiet börjar när vi inser att livet inte kan fortgå i samma spår som det alltid har gjort utan att det helt enkelt måste till en förändring. Något måste hända för att bryta isen inom oss.

Nästa stadium är VATTEN, och där börjar isen att smälta och saker börjar hända. När vi lyssnar inåt upptäcker vi flödet av energier, en känsla av ett rörligt själv. Vi hittar en väg att följa vårt inre flöde mot den allra innersta kärnan, djupt inom oss själva. Vi börjar kunna vara i våra känslor utan att lida.

**NÄR VI BÖRJAR** känna oss hemma i VATTNET börjar vi så smått upptäcka nästa stadium, ELDEN, som är en fas där vi blir medvetna. Vi lär känna oss själva som ett medvetande där vårt perspektiv inte grumlans av försvar. Vi börjar förstå att det flödande av energier som vi lärde känna i vatten-stadiet inte är något annat än vårt själv. Vårt genuina själv. Vi börjar se saker för vad de verkligen är. Att lära sig se saker med varma ögon är en metod som hjälper sinnet att vakna till liv. Sättet vi ser saker på påverkar vår uppfattning av det vi ser. Varma ögon hör ihop med ett varmt hjärta och om vi ser med värme och kärlek på vår omgivning överför vi den känslan på det vi ser. När vi börjar se på vår värld med varma ögon kommer vi också att börja se skillnad på fakta och känslor. Fakta är som berg, de är som de är, medan känslor är hur vi uppfattar det som är konstant i vår omgivning.



**Nishant Matthews**

är psykoterapeut och född i Nederländerna. Han har utövat meditation i många år. Nishant utbildade sig i New York, och har under många år bott i Osho meditationcenter i Pune, Indien. Där utbildade han sig vidare i konsten att meditera och på så sätt öka medvetenheten och vara en grund i det terapeutiska arbetet.

**"Vi måste öppna hjärtat och älska oss själva. Då blir vi som en blomma som slår ut."**

- Vi tror ofta att vi blir lyckligare bara vi kan ändra på fakta. När vi blir mer klarsynta inser vi att lycka inte är en produkt av fakta utan ett resultat av hur vi hanterar dessa fakta. Vi förstår att det är bättre att lägga tiden på att ändra våra känslor inför fakta, eftersom det är det enda vi kan påverka.

## Andningsövning

Att andas är medfött, något väldigt basalt hos oss alla. Om vi sitter och andas koncentrerat

kommer många känslor upp i tankarna, men saken är den att känslor oftast inte alls behöver analyseras eller få en lösning utan bara en stunds uppmärksamhet och acceptans.

Fokuserad andning ger oss möjlighet att ge detta såväl till våra egna känslor som till andras.

I boken ger Nishant Matthews sina läsare många övningar att ta till för att nå de olika stadierna, till exempel "Essence Breath":

Börja med att andas in lugnt och djupt, håll andan i tre sekunder och andas sedan sakta ut. Håll andan tre sekunder även efter utandningen, innan nästa inandning. När du andas in, håll sinnet öppet för vad som än vill komma. Ta emot det som kommer från kropp eller sinne.

Att sedan hålla kvar känslan vid andningsupphållet gör att du hinna känna efter vad det är som pockar på. Vid utandningen är det dags att släppa taget, låt känslan bara följa med luften ut ur kroppen. Forcera inte utan låt det ske av sig själv. Slappna av i känslan av att det försvinner, och känn samtidigt om du tycker om det eller inte.

Om man använder sig av den här övningen regelbundet är den en enkel väg till att lära sig att möta sina känslor utan att fastna i dem.

**NÄR VI NÄR** den avslutande fasen RYMD börjar vi kunna separera oss från de tidigare identiteter som vi kallat jag. Vi börjar kliva ur vårt gamla skal och lämna gamla uppfattningar om oss själva bakom oss, eftersom vi inser att det är något som skapats på vägen av yttre faktorer. Vi inser att vi inte är ett separat själv utan är förbundna med allt, utan början och slut, utan begränsningar. Vi börjar uppfatta oss som en del av en helhet, och till sist inser vi att vi består av kärlekens intelligens, vilket manifesterar sig som ljus. Vi är ljus.

- Den här sekvensen av de fyra stadierna kan ta en livstid att uppnå, pågå under några år eller inträffa under en enda timmes terapi. Det händer helt enkelt när vi är redo att kliva ur vårt invanda mönster och i stället bli medvetna varelser i nuet, säger Nishant, som har sett detta



hända många gånger under sin tid som terapeut.

När vi färdas på stigen som tar oss igenom de fyra olika stadierna för att finna vårt inre, genuina jag, möter vi andra som är på samma stig, samma resa mot andlig mognad. När vi äntligen lär känna vårt genuina jag inser vi att det alltid har funnits där, vi har bara inte märkt det. Trots att vi till och med har ignorerat vårt inre ljus har det tålmodigt väntat in oss och i

samma sekund som vi börjar ge det vår uppmärksamhet vaknar det till liv och växer i styrka. Vi finner vår inre vän. ☺

## Plus mer

"The Friend – finding compassion with yourself",  
Nishant Matthews  
(O books, 2010).  
[www.bodyandbeyond.nl](http://www.bodyandbeyond.nl)

**Vi är 5 av de första i Sverige som Certifierats\* inom  
Reconnective Healing® och The Reconnection®  
av dr Eric Pearls team. Hos oss får du en professionell session!**



**Carina Pettersson**

018-132606; 0702-668799  
Uppsala, reser i Sverige  
[carina@reconnectivehealer.se](mailto:carina@reconnectivehealer.se)  
[www.reconnectivehealer.se](http://www.reconnectivehealer.se)



**Eva Carlsson**

018-366444; 0708-366445  
Uppsala, reser i Sverige  
[eva.flp@telia.com](mailto:eva.flp@telia.com)  
[www.evasreconnectivehealing.se](http://www.evasreconnectivehealing.se)



**Barbro Forneus**

018-399003  
Uppsala  
[barbroforneus@hotmail.com](mailto:barbroforneus@hotmail.com)  
[www.reconnection uppsala.se](http://www.reconnection uppsala.se)



**Mona Norin**

08-51984504; 0739-464704  
Stockholm  
[healing333@live.se](mailto:healing333@live.se)  
[www.reconnecting-healing.se](http://www.reconnecting-healing.se)



**Agneta Sundby**

0551-42070; 0706-560275  
Kristinehamn, reser runt  
[agneta.sundby@telia.com](mailto:agneta.sundby@telia.com)  
[www.thereconnection-healing.se](http://www.thereconnection-healing.se)

## RECONNECTIVE HEALING

**En unik och mycket starkare healingfrekvens/healingenergi än vi tidigare har upplevt.  
THE RECONNECTION**

**Du ställs in på din livsväg och väcker upp potentialen att bli den du var ämnad att bli.  
Kontakta oss idag för bokning av Reconnective Healing och The Reconnection.  
Vi utför även distans- och djurhealing.**

\* Certifieringen är en examen, med muntliga, skriftliga och praktiska prov.