

Öppna dig för det oväntade

”Lev i frågan!” Är den uppmaning som utövarna av metoden Access consciousness tycker är den viktigaste.

Förutfattade meningar lägger hinder i vägen för oss, och gör att vi kör fast i livet. Om vi i stället lever i nuet och förhåller oss öppna för alla möjligheter blir vi fria. Frees reporter har varit på kurs och lärt sig förändra sina tankar.

”Ifrågasätt allting och tro ingenting”

Text Monika Wilkens
Foto Monika Wilkens,
Eva Ankarvall/Ångsbacka kursgård

Metoden Access consciousness växer sig allt större i Sverige och är en blandning mellan kroppsliga- och verbala processer som har till uppgift att stödja till ett mer expansivt tänkande och agerande.

- Det är vi själva som har skapat den röra vi kallar för vårt liv. Eftersom vi har skapat vårt liv exakt så som det är, har vi också makt att förändra det genom de val vi gör, säger grundaren *Gary Douglas* från USA.

Som en riktig trollkarl står han där, *Steve Comer*. Han gör yviga rörelser med armar och händer i luften, ställer frågor till kvinnan som ligger på massagebänken, vars kropp rycker till och rör sig i takt

med Steves rörelser. Steve använder sig till och med nästan av en sorts trollformel. Om och om igen frågar han om kvinnan är beredd att släppa sina begränsningar. När kvinnan ger sitt bifall, rabblar Steve Comer ramsan: ”Right, wrong, good, bad, poc, pod, all nine, short, boys and

beyonds.”

Vi som deltar tittar frågande på varandra. Vad är detta? Ticks? Steve Comer förklarar att det är ett sätt att göra sig av med begränsningar.

- Det är viktigt att känna att man har makten att förändra, att ifrågasätta, och då är ramsan ett av verktygen. Orden är till för att eliminera de gamla begränsningarna.

Han förklarar också att han arbetar med energier, han fångar upp dem (därav de vidlyftiga armrörelserna), för att se vilken sorts energi som finns hos klienten.

- Allting är energi, allt! Det handlar om att transformera den och skapa större frihet i livet, säger Steve som är utbildad kiropraktor och har ett otal andra utbildningar inom alternativ medicin. Men han sökte något annat, ett sätt att förhålla sig till sig själv och världen som baserades på frihet, inte regler.

STEVE COMER och *Dain Heer* är på tillfälligt besök på Ångsbacka kursgård. De är båda amerikaner som tillsammans representerar Access consciousness, eller Access som det också kallas, en metod som från början utarbetades av amerikanen Gary Douglas. Access consciousness är en relativt ny metod som växer sig allt starkare och Sverige. Här hemma, förutom i USA, har metoden expanderat snabbast.





Steve Comer förklarar att ramsor eller att rabbla rappakalja är ett sätt att göra sig av med begränsningar.



”Be you and change the world”

- Vi dömer hela tiden, vi tror oss ha så många begränsningar. Både kroppsliga och själsliga. Det gäller för terapeuten att inte döma, att skapa ett tillåtande utrymme där allting är möjligt. Där du får tillåtelse att vara den du är och gå den väg du vill, fysiskt, psykiskt och andligen. Om du bara visste hur många gånger själen och kroppen inte kommer överens, säger han skratande och nämner ett av accessmetodens valspråk: ”Be you and change the world.”

DET VIKTIGA ÄR att du blir medveten om att du alltid har ett val. Det ger frihet och livsglädje. Access handlar om att öppna upp människor så att de kan ta emot livet, vissa personer blir helt förändrade första gången de får en behandling, berättar Steve Comer. Vi använder inte vår fulla kapacitet utan är fast i gamla trossystem om oss själva och världen.

- Ifrågasätt allting och tro ingenting, det är mitt personliga valspråk, säger han och förklarar att 95 procent av våra begränsande föreställningar om oss själva och världen har andra lagt på oss.

- Ställ dig frågan: ”Är det här mitt?”, om inte, skicka tillbaka det dit det hör hemma, säger Steve och rabblar ramsan återigen. ▶



Råd eller frågor för att förändra sitt sätt att tänka i vardagen

1. LEV I FRÅGAN: Att förstå att det är frågeställningen i sig som är expansiv och väcker kreativiteten hos oss själva och universum. Ett svar utgör en begränsning. Du kommer att omedvetet sälla bort information som inte överensstämmer med det färdiga svaret. Om du lever i frågan kommer du alltid att tillåta dig att ta emot mer information.

2. ÄR DET HÄR MITT? Den här frågan syftar till att verkligen förstå hur receptiva vi är. Inse att 98 procent av alla våra tankar, känslor och emotioner inte är våra: "Who does this belong to?" Ställ frågan och skicka tillbaka där den hör hemma.

3. VAD MER ÄR MÖJLIGT? Våra tankar, känslor och föreställningar skapar vår verklighet och inte det omvända. När du har en situation som inte fungerar så bra för dig, definierar du den då som problematisk eller fylld av andra möjligheter? Hur påverkar det energin i situationen? Tänk om du faktiskt är den som skapar ditt liv?

ROSARIO ROJAS från Stockholm är en av utövarna i Sverige och hon menar att hennes liv förändrats radikalt efter mötet med Access för drygt tre år sedan då hon var med i den första utbildningen som hölls här.

- Jag tyckte det var fullkomligt galet! Jag fattade ingenting! Och mitt i alltihopa var det så roligt! Det har förändrat alla aspekter i mitt liv och mitt förhållningssätt till mig själv och världen, säger hon.

Rosario berättar att hennes inställning innan kursen var att livet var hårt, ingen dans på rosor och att man måste betala för att få någonting här i världen. En inställning som säkert många känner igen ...

- Jag var en duktig flicka, följde alla regler och mallar. Det var extra viktigt för mig som barn till invandrare, tror jag. Det handlade om att försöka höra till och att komma ifrån känslan av utanförskap.

Rosarios föräldrar flyttade från Venezuela till Sverige då hon var fyra år. Hon beskriver hur hon försökt hitta ett sam-

"Det har **förändrat** alla aspekter i mitt **liv** och mitt **förhållningssätt** till mig själv och världen."

manhang, en samhörighet, och ett sätt att lära känna sig själv och andra människor på djupet. Hur hon brottats med sig själv i sökandet och hur hon kämpat för att få erkännande för att hon så gärna ville passa in.

- Jag köpte jantelag och hela det paketet. Nu har jag lärt mig att man kan göra det på ett annat sätt som dessutom är enklare och roligare. Access är en annorlunda inställning till livet, man behöver inte anpassa sig för att få plats, säger hon skratande innan hon blir allvarlig igen och tillägger:

- Friheten att få vara mig själv är det stora.

"**ALL OF LIFE** comes to me with ease, joy and glory." Allt i livet kommer till mig med lätthet, glädje och härlighet, är ett mantra som är centralt i Access.

- Jag fick ett nytt sätt att se på verkligheten. Jag provade det här nya förhållningssättet och märkte att det var sannare än mina gamla föreställningar och då öppnades en ny värld för mig!

Rosario beskriver hur hon nu upplever tillvaron med en annan frihet, lekfullhet och lättsamhet och att hon hittat tillbaka till sin kreativitet.

- Livet är inte längre emot mig, nu samarbetar jag med livet istället, säger hon.

I dag arbetar Rosario bland annat som Access vägledare och ger sessioner och utbildningar i metoden.

- Access är en underbar verktygslåda! Jag kommunicerar med klientens kropp genom min egen. Att leva i

frågan är det stora verktyget, säger hon eftertänksamt.

Hon tycker att man ska öppna sig för det som är närvarande.

- Att man hela tiden ifrågasätter föreställningar som man har om sig själv och andra, och de begränsningar man satt upp för sig själv och andra.

Och det som är något av det viktigaste, säger hon, är att man har förmågan att ta emot, en förmåga som glömts bort i vårt samhälle som handlar mycket mer om vad man ska ge och göra. Syftet med Bars är att visa människor att de bara kan slappna av och ta emot. En Bars-behandling är en mjuk beröring av 32 punkter på huvudet som ska göra det lättare att släppa taget, öppna upp och ta emot. Det var ursprunget till Access-metoden som Gary Douglas skapade genom kanalisering i början av 1990-talet.

- Hur blir det ännu bättre än så här? Det är det som är den stora frågan, när man öppnar sig för alla möjligheter i universum, säger Rosario leende och slår ut med armarna som för att omfamna allting. ●

Plus mer

Läs mer om Access consciousness:
www.accessconsciousness.se
Det finns ett flertal kurser på olika platser i Sverige och utomlands.