



# Vägen ut ur egokriget

Matt Kahn är bästsäljande författare, andlig lärare och empatisk healer, vars healing och humoristiska videor har setts av över nio miljoner tittare på YouTube. I sin senaste bok "Allt som finns är till för dig" vill han förmedla nya och innovativa sätt att bemöta och hantera rädslor och dömanden och visa på redskap för att komma ur egots inre krig. Att skifta från egot till själen är hans devis.

**Text** Agneta Orlå **Bild** Microgen (shutterstock.com) **Foto** Privat

Jag har stämt möte med *Matt Kahn*, en intervju som jag sett mycket fram emot efter att ha läst hans senaste bok. Matt Kahn vänder och vrider på vår traditionella syn på livets utmaningar som besvikelser, förluster och sorg och erbjuder ett konstruktivt perspektiv på tillvaron som tilltalar mig. Hans värme, ödmjukhet och närhet till skratt bidrar till ett givande samtal.

**JAG ÄR NYFIKEN** på Matt Kahns bakgrund och ber honom berätta om hur det andliga intresset startade.

- Som åttaåring hade jag en ut-ur-kroppen-upplevelse som medförde ett andligt uppvaknande för mig. Jag kände närvaron av änglar, såg bland annat en Jesusliknande figur vilket var intressant men inte så populärt att berätta om apropå min judiska härkomst.

Jag kände tidigt av människors energier och känslor men blev förvirrad då jag trodde att de jobbiga känslorna jag upplevde var deras syn på mig. Det gjorde att jag trodde att jag inte kan bli lycklig om inte andra är det. Jag blev en "people pleaser", en person som jämt ville behaga vilket i längden tog mycket kraft och gjorde mig frustrerad.

**SENARE, I TJUGOÅRSÅLDERN**, började jag lära mig att istället se detta som en gåva och kunde mer och mer hjälpa andra att helas genom det jag upplevde. Istället för att som tidigare enbart önska att bli av med jobbiga känslor lärde jag mig att se känslor som något som vill mig väl. Jag är vägled av ett inre vetande, ett ständigt flöde av insikter som alla kan koppla upp sig till. Och det är detta jag förmedlar i mina böcker, på onlinekurser, retreatar, i sessioner och alla YouTube-sändningar, berättar Matt.

**I DIN BOK** "Allt som finns är till för dig" som är en guide till vår själs utveckling nämner du nödvändigheten av att ta oss ur egots inre krig. Du har definierat egots natur som ett överstimulerat nervsystems inbillade identitet som jag tycker är "spot on". Kan du utveckla mer om hur du ser på egot?

- Egot är vårt omedvetna beteende som byggts upp bland annat av de begränsade föreställningar vi har, vår trångsynthet och de kontraproduktiva beslut som vi tagit. Vi behöver integrera egot. Syftet med vår utveckling är att ta oss ur egot och in i själens ljus. Men vi bör inte bekämpa egot utan istället arbeta med att bli medvetna om det. Egot är själen i dess mest omedvetna tillstånd - själen är ett fullt förkroppsligat uttryck för Källan, en gudomlig intelligens. Vi kan betrakta egot kärleksfullt utifrån själens perspektiv, utan att döma men inte heller gå med på egots krav. När själen är i förgrunden bekämpar vi inte längre oss själva, säger Matt.

- Jag ser egot som en kostym som tror på att den är kostymen. Egot vill att andra skall se och ta intryck av kostymen och är rädda för att visa vad som finns innanför, med alla våra inte alltid så vackra sidor. Vi har ingen nytta av att lägga någon "positiv fernissa" ovanpå oss. Istället behöver vi träna oss i att vara ärliga, öppna och sårbara. Innanför kostymen finns själen som alltid väntar på oss. Vi kan se denna utveckling som den transformation som puppan genomgår innan den till slut blir en vacker fjäril, förklarar Matt.

**MATT NÄMNER** W.A.R - den engelska förkortningen för worries, anticipation och regret, och är ett uttryck för egots aktivitet. Han menar att en person som lever mycket i oro, förväntningar och ånger lever i egot.

**Oron** är ett uttryck för att misstro den gudomliga ordning-

en och är sprungen ur rädsla. Oron stödjer egots föreställning om att livet skulle vara bättre om omständigheterna såg annorlunda ut.

**Förväntningarna** - att gå händelser, ofta smärtsamma sådana, i förväg är ett sätt för egot att undvika att leva i nuet. Om utgången inte blir såsom egot önskar så upplever egot ångest. Här försöker egot undvika oönskade händelser genom att kontrollera verkligheten, ett effektivt sätt att inte låta själen tränga igenom.

**Ångerdelen** innebär att istället för att förstå att motgångar hör till livet så skyller egot på människor eller omständigheter det tror har orsakat lidandet. Här upplever egot utanförskap, ensamhet och känner sig sviket av universum. Dessa tre tillstånd blir tillsammans en pågående ond cirkel, en pendling mellan de olika uttrycken för egot som vidmakthåller ett omedvetet tillstånd.

## KORT OM MATT



**NAMN** Matt Kahn.  
**ÅLDER** 42 år.  
**FAMILJ** Singel.  
**BOR** Seattle, Washington.

**MOTTO** "Whatever Arises Love That."

**HEMLIG TALANG** Duktig på att laga mat.

**AKTUELL MED** Boken "Allt som finns är till för dig".

"Tänk om allt det värsta som någonsin hänt mig var de största möjligheterna jag någonsin fått?"

- När själen börjar sin utvecklingsresa träder vi steg för steg ur egots omedvetenhetsdvala och blir mer medvetna om egots uttryck. Vi går igenom en alkemisk process där W.A.R. ersätts av R.A.W - respect, acknowledge och welcome. Genom att respektera, erkänna och välkomna allt vi möter och upplever fördjupar vi föreställningen att det som kommer i vår väg, oberoende av om det är positiva upplevelser eller ej, är till för vår själs utveckling, berättar Matt. ►

Som själen ser det skapades ingenting utan att vara ett väsentligt bidrag till vår utveckling. Medan **egot** varje ögonblick kan fråga: **"Vad kan du göra för mig?"** frågar **själen**, som är förankrad i helig ödmjukhet istället: **"Hur kan jag på bästa sätt tjäna dig?"**

ur boken "Allt som finns är till för dig"

## Vinn!

Free lottar ut 3 ex av "Allt som finns är till för dig" i samarbete med Livsenergi. Gå in på free.se och klicka på "Free utlotning". Skriv några rader om varför du är nyfiken på boken.



"May every reader of this magazine be blessed with the love that seemed absent from their past filled with the joy that seemed missing from the present and to feel the fulfillment of a future that is only calling you home."

Välsignelse från Matt till alla Frees läsare

**DÅ KOMMER VI** in på det centrala budskapet i din bok - "Den gyllene frågan". Vad innebär den frågan och hur kan vi använda oss av den?

- Frågan vi kan pröva att ta till oss är: "Tänk om allt det värsta som någonsin hänt mig var de största möjligheterna jag någonsin fått?" Vi har alla upplevt lidande och det finns ett djupt liggande skäl till lidandet. Egot tror att det bästa scenariot är att få som man vill. På det sättet har vi fastnat i en idé om hur något skall vara för att vi skall bli lyckliga.

Jag menar att vi istället behöver vända det vi upplever från dömande till tacksamhet, något som självklart kan vara en tuff utmaning. Det innebär att vi i tanken mer och mer förstår att vara tacksamma för de personer som sårat oss och gjort oss illa, en tanke som kan kännas väldigt utmanande, men som är vägen ut ur egot. Vi kan välja att låta det som händer oss göra oss till bättre människor, förklarar Matt.

**I DIN BOK** nämner du fem stadier av kapitulation, som en slags karta över vår andliga utveckling. Kan du nämna dessa steg, dess syften och vad de betyder?

- **Det första** handlar om att inte överge oss själva genom det sätt vi betraktar livet. Då vi betraktar andra som de som orsakat oss smärta och klandrar dem hamnar vi i egot. Ur själens syn-

vinkel är andra människor instrument som bidrar till att utveckla och få fram en högre vibration i oss. Detta betyder såklart inte att vi är immuna mot besvikelse eller förtvivlan. Vi respekterar våra känslor men projicerar inte ut vår smärta på andra.

- **Det andra** handlar om att sluta vara fäst vid saker och ting. Att våga ställa oss frågan vad är jag rädd för att medge, förlora eller förvärva? Här lär vi oss att möta verkligheten sådan den är antingen vi gillar hur den ser ut eller ej.

- **Det tredje** handlar om att genomskåda våra begränsade uppfattningar. Här kan vi till exempel fundera över vad andras handlingar fått mig att felaktigt tro om mig själv? Vad har mitt förflutna lett mig till att dra för slutsatser?

- **Det fjärde** handlar om förtvivlans nåd. Inget sker för att skada oss, men egot behöver ruskas om för att tappa kontrollen. Oavsett om vi vet varför saker sker behöver vi visa tillit. Här blir frågan: "Är jag villig att bli förtvivlad för att få den djupaste sanningen inom mig uppenbarad?"

- **Det femte** handlar om att omfamna motgången. Här är vi modiga att förbli öppna även när smärtan vi upplever ber oss att sluta oss, fly eller dra oss undan. Frågan här blir: "Hur kan jag betrakta motgång på ett sätt som är mer kärleksfullt, stödjande och vist? Tänk om det är en

gåva att under en viss tid inte få det jag vill ha?"

**DU BETONAR** vikten av självmedkänslan. På vilket sätt är den viktig för att ta oss ur egokriget?

- Kärlek är att visa oss själva barmhärtighet och medkänsla oavsett hur förvirrade, missnöjda eller slutna vi är. Det innebär att kunna trösta oss själva då vi önskar att saker och ting skulle vara annorlunda. Ju snällare och icke-dömande vi är mot oss själva desto djupare kan våra möten med både oss själva och andra bli. Vi förnekar inte längre våra känslor, vi vågar leva öppet och sårbart.

Vi behöver ha ett kärleksförhållande till alla våra känslor. Dessutom är det viktigt att vi ger oss själva tid för vila, stillhet, att ta hand om oss själva och att bara vara för att kontakten med själen skall kunna skapas. Att nyttja andningens kraft, att till exempel andas sig igenom en omständighet istället för att gräla om den, är också ett verktyg till att stärka kontakten med själen, förklarar Matt.

**VI LEVER I EN** värld full av olika hot, våld, krig och förvirring. Vad ser du som viktigast att vi gör för att på bästa sätt klara av att hantera detta?

- Många människor tvivlar såklart på att vi är på väg ut ur egot. Och det ser verkligen rörigt och hemskt ut men trots





det är det en healing som pågår på djupet. Livet försöker göra oss medvetna och vi kan alla hjälpa till i denna process. Att inte enbart stanna vid att hoppas på att det skall bli bättre i framtiden, utan genom att ta verkligt ansvar nu. Ju bättre vi tar hand om oss själva, genom att visa kärlek för oss själva, desto mer transformation bidrar vi med när vi förstår att vi alla är länkade till varandra på en energinivå. Vill vi leva i en kärleksfull värld behöver vi behandla oss själva så.

**– NÄR NÅGON** till exempel behandlat dig illa kan det utgöra en möjlighet att ge dig själv fler komplimanger och att välsigna världen med än större självmedkänsla. När andra är bedrägliga eller har tänt bedräglighetens flamma i dig, varför inte välsigna dig själv och världen med mer mod att vara ärlig? När andra är ledsna eller har gjort dig ledsen, varför inte välsigna dig själv och världen med större glädje? Ansvar är inte alltid bekvämt men om vi önskar att krigen utanför oss i världen skall upphöra behöver vi ta hand om krigen inom oss, säger Matt.

**DE IDÉER SOM** Matt Kahn presenterar är både fascinerande och utmanande. Säkert är att världen skulle se annorlunda ut om fler praktiserar det han lär ut. Om vi lär oss se livets utmaningar som en utvecklingsprocess istället för som personliga bestraffningar får vi möjligheten att se våra liv ur ett högre perspektiv, och det har vi mycket att vinna på. Och som han skriver själv: "Oavsett hur något verkar eller framstår – allt som finns är här för att hjälpa dig bli den du föddes till att vara." Det är en tanke som tilltalar mig mycket.

**INNAN VI SLUTAR** intervjun och jag precis har tackat för att Matt upplåtit denna stund för intervjun, så stoppar Matt mig och säger stilla och ödmjukt: "Jag vill tacka dig för att jag fick möjlighet att få känna av ditt ljus och få vara i din skönhet och skapa kontakt med dig." Jag blev såklart väldigt röd över de orden. Den kärleksrevolution som han pratar om i sina YouTube-sändningar verkar Matt Kahn definitivt vara ett exempel på själv! ☺

## Plus mer

[www.mattkahn.org](http://www.mattkahn.org)

Böcker av Matt Kahn:

"Allt som finns är till för dig" (Livsenergi, 2019).

"Whatever rises love that" (Sounds True Inc, 2016).

## Divine Oneness

är en mjuk och kraftfull healingmetod som skapats för att stödja transformationen in i Oneness och en ny dimension. Metoden vänder sig till dig som söker djup inre rening och transformation. Den vidgar ditt medvetande och tränar dig i att använda dina psykiska förmågor. Teknikerna är hämtade från antika Mysterieskolor i Egypten, på Atlantis och Lemurien. Kursen ger dig en unik plattform för fortsatt djupt andligt uppvaknande.

**Kurs i Divine Oneness nivå 1, start oktober 2020**

14 dagar spridda över 4 helger under 2020:

**1-4 okt · 23-25 okt · 20-22 nov · 11-13 dec**

Pris: **9 900,-**

*"Kursen öppnade dörrarna till en värld jag alltid vetat funnits men som jag inte riktigt vågat ta på allvar. Nu vet jag vem jag är, varför jag kom hit, och att den enda vägen värd att gå är "Hjärtats Väg"!*  
Ragnhild Rindeskog Ankarberg



*Ulla Anderén*

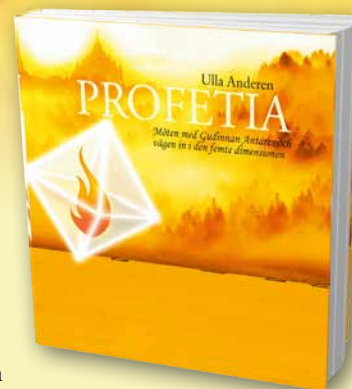
är legitimerad psykolog och en mycket uppskattad och djupt transformativ healer. Hon har sedan 2002 regelbundet haft utbildningar i healing och är själv utbildad av flera av världens mest uppskattade healers.

Ulla Anderén

## PROFETIA

Möten med Gudinnan Antares och vägen in i den femte dimensionen

*"Hjälp andra att bekanta sig med den ton som vilar i deras inre, och spegla fram den gudomlighet de bär i sina hjärtan. Alla behöver uppmärksammas på att något högre väntar på andra sidan om de begränsningar de satt upp för sig själva."*



Det var det budskap Gudinnan Antares förmedlade under de månader hon och Lord Melchizedek förberedde mig inför mitt arbete. Allt hände i ett område i Norra Argentina fyllt av kristallina tempel och en underjordisk mänsklig civilisation. Läs mer: [www.gudinnanantares.se](http://www.gudinnanantares.se)

Finns i bokhandeln eller beställ:

[www.adlibris.se](http://www.adlibris.se) · [www.vattumannen.se](http://www.vattumannen.se)

Mer information och anmälan: 070-658 74 64  
[ullaanderen@me.com](mailto:ullaanderen@me.com) · [www.divineoneness.se](http://www.divineoneness.se)