

Del 2

Uppstigning

från möjlighet till verklighet

Praktisk uppstigning handlar om ditt hjärta. Du har hört det förut: "var i ditt hjärta", "låt ditt hjärta bestämma", "känn in vad ditt hjärta vill". Du kanske blir frustrerad av att höra samma sak om och om igen men ändå vet du djupt inuti dig att det är så. Och så är det även med uppstigning. Uppstigning må vara ett svårgripbart begrepp men nyckeln i hela resan är att gå från ego och yttre reaktioner till att hitta lugnet i hjärtat och balanserade inre aktioner. I vår serie om uppstigning tar Maria Nylow dig nu in i verklighetens vardag och ger dig några tips och tankar hur du kan förhålla dig till din egen uppstigning.

Text Maria Nylow Bild somsak nitimongkolchai (shutterstock.com) Foto Privat



Vi börjar med grunden i hela dig, din existens och din framtid: Ditt fantastiska hjärta. Ditt hjärta som leder din upplevelse på jorden, som är din själs kommunikationscentral, sambandsenhet, tolk och verkställande direktör. Ditt hjärta som leder din hjärna och dina tankar, din kropp och ditt liv. När ditt hjärta får guida dig i frihet och expandera i takt med din egen utveckling så lever du i samklang med dina högre syften och din uppstigning går smidigt och med lagom tuffa utmaningar.

IBLAND LÅTER VI inte hjärtat göra sitt jobb, vi låter hjärnan bli dominerande och den visuella världen blir den enda verkligheten. Oavsett hur du har det och hur du upplever din faktiska, mentala och andliga kontakt med ditt hjärta så kommer allt att förändras. Vi har redan klivit in i en ny gyllene era där hjärtats betydelse fördjupas just för att göra uppstigningens resa tillgänglig för alla biljoner människor på jorden som är villiga. Och för att göra det mer möjligt, enklare, mindre smärtsamt så har det högre hjärtat aktiverats i mänskligheten. Som helhet, globalt och i varje individ. Det kanske inte verkar så om du ser dig omkring men kaos och ilska är den gamla världens dödsryckningar.

Det högre hjärtat är grunden i den faktiska, praktiska uppstigningen för dig och alla dina medmänniskor. Det kallas för det tret-

tonde chakrat, det framtida hjärtchakrat, Gudinnans hjärta, thymuschakrat, änglaporten och säkert annat också. Oavsett namn så är det porten till den högre dimensionen 5D, porten till det högre perspektivet på den jordliga existensen utifrån det gudomliga medvetandet.

UPPSTIGNING ÄR människans strävan mot det högsta ljuset och det nya hjärtat är en portal som nu är öppen. Du hittar ditt högre hjärta ovanför ditt nuvarande hjärtchakra, en bit upp i bröstkorgen ungefär där thymuskörteln sitter. Du kan också hitta ditt högre chakra bakom ditt vanliga hjärtchakra eller djupare in i dig själv eftersom allt egentligen existerar i alla riktningar samtidigt. Om du spontant lägger din hand på bröstkorgen för att tacka eller visa sympati får du omedelbar kontakt med ditt högre hjärta. Helt naturligt.

Uppstigning kan också beskrivas som ett uppvaknande, ett spirituellt uppvaknande. Det första steget blir att gå ifrån att vara vaken och se, analysera, bedöma, reagera och fatta beslut utifrån det vi fysiskt observerar. Det andra steget blir att bli uppvaken och gå djupare, stanna upp, analysera meningen och andemeningen, ta det lugnt, acceptera, tolerera och annat som kommer med ett högre perspektiv på tillvaron. Uppvaknande är ibland lättare att ta till sig när uppstigning blir ett för stort och abstrakt begrepp. Om du

vill vara uppvaknad istället för bara vaken så handlar det om att lugna sig och observera istället för att reagera i ord, tankar och kropp. Chilla och ta det lite mer månana för att låta det högre hjärtat sköta reaktionerna är också den naturliga vägen för egot att förlora i dragkampen om dig.

LÅT OSS TITTA lite mer praktiskt på hur du kan stödja din egen resa i uppstigning och uppvaknande. Hur kan du tänka, vad kan du göra, vad kan du satsa på?

Det första du kan göra är att omfamna ditt sökande. Ditt eget sökande efter svar, efter ett bättre liv, efter kärlek och det som ger dig mening i livet är också bränsle från själen. Ditt sökande är lite som själens bensin så att du orkar fortsätta lite till. Själva sökandet har ett enormt värde i sig. Svaren är egentligen sekundära. Det viktigaste är att du vill och är på väg.

Det bästa du kan göra för din egen uppstigning är att göra ingenting när det stormar omkring dig. Det kan låta provocerande men mitt i allt som händer behöver du hålla dig lugn. Världen är fylld av ilska och frustration som tar sig våldsamma och till och med livsfarliga uttryck. Håll huvudet ovanför allt kaos och alla lägre frekvenser, vila i hjärtat, håll dig lugn och observera mer än reagera.



Maria Nylow:

Uppstigningen handlar om dig, om din resa som själ och människa på jorden.

Satsa på andlig disciplin för att hålla dig i de högre frekvenserna. Konsekvens, envishet, tålmod och disciplin är ovärderligt om du seriöst vill förändra ditt energisystem och stiga i frekvens. Det kan låta trist med disciplin men när du är medveten om den påverkan lägre energier har på din kropp, ditt mentala system, ditt humör, din ork och så vidare så finns egentligen inget alternativ. Kontroll på dina tankar, medvetenhet om dina känslor, kärlek till din kropp. Regelbunden yoga, meditation eller annat som håller flödet inom dig i balans är bra rutiner.

Det kanske är dags att skaffa en ny morgonrutin. Innan du stiger upp ur sängen sätt din intention och bestäm din vibration för dagen. Jorda dig och kalla in den energi som du tycker om, till exempel ljus i en viss frekvens, en närvaro eller en känsla. Gör så varje morgon utan undantag. Om du möter morgonen med intentionen att vara i din högsta vibration så håller du uppstigningens 5D-frekvenser inte bara åt dig själv utan åt alla.

Fokusera alltid på ljuset i allt som händer. Vad som än händer så finns ljuset och meningen någonstans. Om du aktivt söker det och fokuserar på det så håller du dig kvar i de högre vibrationerna oavsett vad som händer omkring dig. Du blir den som håller ljuset så att andra kan hitta vägen genom mörker och

kaos. En praktisk hjälp i detta är en kristall som du bestämmer är den som håller ljuset tillsammans med dig. Välj noga.

Var medveten om dina känslor och lär dig hantera humöret - i varje utbrott och i varje flod av tårar finns en skimrande pärla av insikter. Dina känslor kan vara som en kompass i din uppstigning om du blir medveten om dem. Bli aldrig en slav under dina känslor och var brutalt ärlig mot dig själv. Varför känner du just detta? Varför reagerar du på just detta? Stora insikter ligger i varje känsla, varje tår och varje utbrott. Känn vilka känslor som gör gott för dig och välj mer av dem.

Bli bekväm med din ensamhet - bara i ensamhetens sköra vakuum finns sanningen om dig själv. Uppstigningen handlar om dig, om din resa som själ och människa på jorden. Ingen annan kan ta hand om din resa åt dig och utan ensamhet missar du nyanserna, djupet och skärpan i ljuset. Du är aldrig ensam i ett större perspektiv men insiktarna behöver ensamhet för att höras och förankras. Är det jobbigt att vara ensam så gå in i den känslan för där har du dina svar. I tystnad och ensamhet kan uppstigningens kraft nå dig.

Om du känner att du sitter fast - så sitter du förmodligen fast. Men det kan du ganska enkelt ändra på. Du kan förflytta dig fysiskt för att underlätta den andliga förflyttningen

av frekvenser inom dig. Kanske behöver du acceptera en fysisk förändring i ditt eget liv. Om du känner att du sitter fast kan du behöva flytta till en annan plats, byta jobb, resa på egen hand eller i grupp med mycket ensamtid, prova något helt nytt eller utmana dig i något som du nästan klarar av. Är en flytt för dramatisk? Åk isåfall till en kraftplats eller gör något oväntat och känn hur energierna klickar igång igen.

Meditera, meditera och meditera lite till. Det finns inget som slår även den enklaste meditationen i att snabbt fokusera energi, frigöra energi och ta emot ny energi. När du mediterar i och genom ditt hjärta, med bara några djupa och medvetna andetag så händer en mängd bra saker med dig automatiskt. Ditt immunförsvar stärks, din hjärna vilar och du blir smartare, ditt energisystem öppnas och renas, din andning är läkande och lugnande på kroppen och du tar automatiskt in energi som vibrerar högre än du själv. Fem minuter om dagen gör underverk!

Gör upp med ditt förflutna och balansera din karma. Om du bär på negativa minnen och trauman från förr så påverkar det allt du upplever och önskar. Ju mer du agerar medveten om din uppstigning desto mindre bagage får du men om du ändå kånkar runt på gammalt skräp så är det dags att göra upp nu. Ta hjälp till exempel genom regression ►

Några olika former av uppvaknande kan vara värt att lyfta fram så kanske du kan känna igen dig själv

☺ Ditt mentala uppvaknande

Plötsligt händer något. Du får en uppenbarelse, något du funderat på blir på ett ögonblick solklart. Som en makalös blixtrån från en klarblå himmel får du för en stund ett helt upplyst perspektiv. Din plötsliga djupa insikt hjälper dig att mentalt förstå livet. Ord, insikter, synkroniserade händelser är som viktiga pusselbitar som skapar en helhetsbild så du ser och förstår allt. Du hittar inspiration och motivation i dina upplevelser och en enda uppvaknande händelse kan förändra hela ditt liv.

☺ Ditt personliga uppvaknande

När ditt mentala uppvaknande går tillräckligt djupt och när de upprepar sig kan en ny personlighet utvecklas. Du lämnar gamla begränsande och negativa mönster och utvecklar nya kvaliteter. Du förfinar din självacceptans och självförståelse. Det finns djupare aspekter av uppvaknande men när din personlighet förändras så att din egen relation med dig själv stöttar din uppstigning har du kommit långt. Tänk tillbaka några år. Är du samma person idag?

☺ Din själs uppvaknande

Att få tillgång till din egen själs djupare syfte, att se rätt in i din egen eviga existens, att möta din själ bortom tid och rum är ett djupt uppvaknande. Det kan ske spontant eller efter en längre tids medveten meditation och sökande. Oavsett så är själens uppvaknande en union mellan ditt jag och den eviga livskraften som vibrerar genom din själ. Kanske har du upplevt stunder då du är ett med allt, då du inte har något ego alls utan allt är universellt och gränslöst. Kanske har du känt dig djupt förenad med din livsmening och syfte. Andra tecken på din själs uppvaknande är en djupare förankring i kvaliteter som medkänsla, tolerans, förlåtelse och villkorslös kärlek.

☺ Ditt totala uppvaknande

En helt upplyst individ har upplevt hur egot blivit upplöst, hur jaget lämnar plats för den heliga Unionen med Alltet. Här smälter allt samman till en gudomlig enhet. Allt med personlighet, själ, tankar, sinnen, känslor ... blir ett där allt både är allt och inget samtidigt. Ett ord för detta är Oneness, ett annat är Buddhamedvetande men oavsett namn handlar det om ett varande. Här finns ingen kamp, inga reaktioner, manifestationer eller intellektuella förklaringar. Det totala uppvaknandet är en gåva i det gudomliga varandet. Kanske spontant, kanske efter flera års andliga studier eller discipliner. När egot slutligen blir helt sett, förstått och sedan upplöst i ljuset återstår endast det rena medvetandet i närvaro, kärlek och sanning.

eller healing. Gör ett inre jobb och se det som kommer upp, förlåt eller ge nåd, släpp taget och acceptera att det är klart. Det är inte meningen att du ska behöva släpa på något framöver men det som finns kvar nu innehåller lärdomar som du behöver se. Ta en stund ibland och kalla på något smärtsamt från förr och bara gör jobbet. Kalla in ljuset och någon hjälpare. Ärkeängel Mikael är perfekt för sådant här.

Kalla på de kosmiska flammor, mästare och änglar som kan hjälpa dig hålla vibrationerna av 5D när det är svårt på egen hand. De finns där för din skull. Kalla på Mahatma-energin, den guld- och silvervioletta flammen, din personliga guide från det högsta ljuset eller någon av alla de gudomliga hjälpare som bara är en tanke bort. Alla vill att du ska må bra. Alla vill att du ska ha det bästa. Och därför vill alla att du ska ta hjälp när du behöver.

Sök dig till glädjen! Det är nog det enskilt viktigaste tipset för att hålla frekvenserna höga och för att snabbt skifta energi efter någon tyngre upplevelse. Glädje håller en av de högsta vibrationerna och är enkel att ge till sig själv. Även den svårskrattade kan hitta något som roar på nätt idag. Underbara kluriga böcker och tidningar, ett samtal med någon humoristisk person, en tur till naturen, en minigolfrunda ... Glädjens vibration är bra att hålla sig till när världen utanför är tungsint. Bästa gåvan till dig själv!

DET ALLRA ENKLASTE rådet av dem alla och som egentligen är det enda du behöver tänka på är att medvetet vara i ditt högre hjärta. Till skillnad mot ditt nuvarande och ditt förflutna hjärta så finns här inga sår eller trauman att läka. Här finns inga gamla sorger eller svekfulla minnen.

Här i ditt högre hjärta finns bara det allra högsta ljuset. Som en inneboende kraftkälla i 5D och högre, en väg till toppen och en plats att vila på. Ditt högre hjärta är redan aktiverat genom de kosmiska gudomliga frekvenser som flödar till jorden och nu är det bara för dig att vara i den kraften. Låt hjärtat hålla dig lugn, observera vad som händer omkring dig, engagera dig i ljusets alla uttryck och hitta det som ger dig glädje. Då blir uppstigningen en mer behaglig resa och du får vara den du verkligen är här i jordens lysande verklighet. ☺

Del 3 i nästa nummer

Plus mer

www.marianylow.se
www.timwhild.com
www.kaiara.com
www.dianacooper.com