

Förankringens välsignelse

Ju hetsigare och mer högljudd vår omvärld blir desto viktigare är det för oss alla att hitta sätt och platser för att landa och förankras. Men vad handlar förankring om mer konkret för dig som söker upplysning, insikt och förståelse inom mänsklighetens andliga spektra? Hur kan en mer medveten förankring bli en välsignelse för dig som både vill utveckla din egen existens och världens goda krafter? Maria Nylow berättar mer och tar dig både djupt och högt.

Text Maria Nylow Bild pixabay.com Foto Privat



Vad handlar förankring egentligen om och hur medveten behöver du vara om den? Jag misstänker att du har hört uppmaningen,

påminnelsen, förslaget ... ofta. Förankra dig, landa, jorda dig. När du vägleds i meditation, när du förbereder dig på att ge eller ta emot helande energi, när du är stressad eller nervös. Förankra dig i hjärtat, sänd ner dina rötter i jorden, landa i dig själv, andas genom fötterna ... Men vad gömmer sig mer i den nästan rutinmässiga uppmaningen?

LÅT OSS BACKA lite, eller mycket, till tider där vi inte distraherades av sociala medier, sms, krav på ständig tillgänglighet och uppkoppling på nät bortom vår egen kontroll. Till tider där vi ägde vår tid helt själva, där tystnaden bröts av naturliga läten och där vi samlade information genom vår uppmärksamhet. Livsviktig information om faror och föda, om väder och viloplatser. I både de tidigaste mer primitiva, om det uttrycket tillåts, kulturerna och i de urtida högtstående mer avancerade civilisationerna definierades livet i relation till de naturliga och övernaturliga elementen. Till det vi såg, smakade på, hörde och upplevde med våra sinnen. Till det vi kände, kunde förnimma, trodde på och föreställde oss fanns omkring oss, under oss och ovanför. Till det vi kunde relatera till, förhålla oss till men inte nödvändigtvis förstå eller förklara med ord eller bild.

I de tidiga tiderna levde och överlevde vi tack vare vår tillit till vår egen intuition, vår kunskap om omvärldens tecken och förändringar, vår kontakt med jorden vi levde på och vår förmåga att tolka de budskap hon ständigt sände i

vår väg. Och ibland hade vi tur förstås för visst dog vi ibland när vi chansade, blandade ihop hunger med magkänsla och hamnade i osynk med istider och andra klimatförändringar ...

IDAG VET VI en massa om mycket som egentligen inte får oss att leva väl eller ens överleva i kaos och katastrofer. Vi är misstänksamma mot mycket eller allt eller godtroget lättlurade med facit i hand. Oss själva misstör vi ofta mest av alla, inte ens vår egen kunskap, intuition eller våra minnen kan vi garantera att vi håller fast vid om vi utmanas av - låt oss säga ... valfri expert, guru eller AI-genererad källa. Kanske lite överdrivet men poängen är att vi under tusentals år sakta, generation för generation, förlorat vår kontakt med vårt ursprung, vår samtid och själva livets fundament.

Vi har förlorat våra rötter, oss själva, vår storhet och mängder av möjligheter som ligger lagrade i Moder Jords minnesbank. Men vi kan ta oss tillbaka. Vi kan kombinera dagens kunskap med gårdagens godbitar. Och vi kan framför allt rota oss igen i vår egen identitet om vi anstränger oss lite. För i den kontakten, i sammansmältningen mellan gamla upptäckter och nya, mellan den fysiska kroppen och den kosmiska, mellan tekniska framsteg och spirituell gränslöshet skapas den tid våra efterlevare kommer att tacka oss för, den era som de ska utveckla och utvecklas igenom - Vattumannens gyllene tid.

FÖR ATT TA OSS vidare enligt den stora planen för mänskligheten, som vi följer mer eller mindre omedvetna om, har vi givits begreppet förankring. Det har funnits med oss länge och ordet har i sig självt förankrats i

våra medvetanden som en positiv process. Exakt vad det handlar om är inte det viktiga utan att det är eftersträvänsvärt och helt normalt, inte flummigt, udda eller krångligt. På någon nivå av oss så förstår vi vad det betyder. Eller vi känner vad förankring betyder kanske är mer korrekt uttryckt. Våra kroppar reagerar på ordet, på ordets mening, på ordets löften om någon sorts lättnad eller befrielse. Våra känslominnen aktiveras av ordet för där inne någonstans djupt inom dig vilar vänliga minnen om att jordas, att landa, att förankras i något starkt, varmt och tryggt. Din kropp, din själ vet att jorden är i sig ett vänligt väsen som vill dig väl och särskilt i tider av yttre hot och stress är det lugnande att veta, att minnas hur det är.

VISST HANDLAR FÖRANKRING om din kontakt med jorden, med Gaia, med Moder Jord. Det handlar om din relation med den doftande myllan, med grönskan, djuren, krypen, de höga träden, de karga landskapen, de märkliga bergen ... och alla väsen som lever parallellt med dig. Det handlar om att alltid hålla vid liv din inre vetskap om att jorden också är ett gudomligt väsen av ljus och materia, av energi och flöden, av rikedom och utmaningar precis som du. Att den inte bara är en boll av förmultnade löv och daggmaskar, av udda mineral och bergarter och kristaller att älkska och utforska. Att jorden också är en existens av kreativ vilja och intelligens. Ett levande väsen som du kan andas igenom, som du kan bli ett med, som du kan kommunicera med för att hitta livsvägen och meningen.

Så förankring handlar inte enbart om att landa i en extern part utanför dig själv utan att landa i dig själv. Att komma hem. Du är en



"För att ta oss vidare enligt den stora planen för mänskligheten, som vi följer mer eller mindre omedvetna om, har vi givits begreppet förankring."

del av energiskapelsen jorden. Du är en del av gudinnan Gaia. Du är ett barn av Moder Jord. Vi tror ofta att vi lever på jorden när vi egentligen lever i den, genom den och med jorden. Jordens dimensioner sträcker sig långt ovanför oss och även om vi uppfattar marken som fast och stabil med vår asfalt och våra grusade gångar så vandrar vi i energi. Långsam, flyktig, snabb ... energi men det vi uppfattar som fast materia är ändå bara energi. Då kanske det är lättare att förstå varför det är så otroligt viktigt att erkänna sin egen längtan efter att känna sig jordad. Du kanske själv just nu påminns om din egen längtan att bli omfamnad av jordens varma kärlek, att få vila bekymmerslös i hennes famn, att i lugnet hitta dina egna andetag och din egen livsrytm. Eller bara att få känna dig hemma.

MEN LÅT OSS ta förankring ännu ett steg vidare. Vi vet att vi i all medial och andlig utveckling inte ska slarva med förankringen vare sig av vår kropp eller vårt hjärta, vårt fysiska eller vårt eteriska väsen. Vi vet att om vi vill söka oss högt upp och långt bort så måste vi också jorda oss djupt och stabilt i jordens inre. Du kanske sänder ner rötter till jordens kristallina kärna, du kanske skickar ner ett rep från ditt rotchakra eller

bara visualiserar det du behöver. Du kanske använder symboler eller andningen för att jorda dig. Allt som fungerar för dig är bra.

Det som fungerar för dig på ett medvetet plan har du ofta hämtat från ditt omedvetna hav av erfarenheter, idéer och tankar som bubblar upp till ytan när du fiskar efter svar och klarhet. Genom förankringens enklaste process skapar du en väg, en kanal, en möjlighet för din samlade kunskap och vetskap att bli till nytta för dig idag. Du behöver inte göra om dina gamla misstag nämligen, du behöver heller inte lära dig det du redan kan. Din hjärna kan behöva uppdateras men resten av ditt system nöjer sig ofta med ett rejält uppvaknande. En märkbar påminnelse kan räcka alltså.

VARJE MÄNNISKA BEHÖVER särskilda förankringspunkter på jorden, i energin, i sin egen historia och existens. En kraftplats kan vara en sådan punkt alltså en plats där det samlats energi som ger dig kraft. Det kan vara någonstans där du sitter ofta i ditt hem och skapar, drömmer, mediterar, njuter eller bara mår gott där du lämnar efter dig positiv energi till nästa dag. Eller så hittar du ställen utomhus där starka positiva energier blir som bensinstationer när du behöver tanka kraft, boosta själen eller hitta glädjen igen. Kraftplatserna förankrar dig i den energi som ger dig det du söker, som kopplar dig samman med något mer och något större, som aktiverar minnen, förmågor, kunskap och krafter inom dig själv. Här betyder ibland förankring att meningen med ditt liv blir tydligare, att din förståelse för din roll i den stora helheten blir djupare, att dina steg på marken fylls av mer stuns och bestämdhet.

EN ANNAN FÖRANKRINGSPUNKT är ditt hjärta. Ditt hjärta bär sanningen om dig själv, om den du är, om det du vill och drömmer om. Att vara förankrad i ditt hjärta betyder att du är jordad i dig själv. Och det är inte en liten sak. Det är stort. Det är enormt stort att landa i sig själv och ingen helt enkel process. Många ägnar hela sina liv åt att klura ut sin egen personlighet, att slipa på det som skaver, att förstå sina val och önskningar. Andra har ingen aning om vilka de är, bryr sig inte, försöker inte heller förstå sig själva även om de vill förändra alla andra och hela världen runt omkring. Men låt oss fokusera på de som vill landa, som vill förstå, som vill vidare både högre och djupare. Du som vill bli alltmer förankrad i dig själv utan att fastna i navelskådning har ditt underbara hjärta att smälta samman med, att samarbeta med, att kommunicera med.

Ditt hjärta vet vem du är på riktigt bortom alla yttre skydd och sköldar, vet din själs fulla historia och vad du planerat för dig själv i detta liv. Ditt hjärta håller din sanning och din tro, det påminner dig om dina djupaste värderingar och om den visdom som du har kämpat så hårt för att fylla dig med. Ditt hjärta är också alltid i varje ögonblick i direkt kontakt med Moder Jords hjärta och med det kosmiska hjärtat, med Källan, med det gudomliga hjärtat. Så genom ditt hjärta når du både förankringen och den högsta sanningen, du når trösten och läkningen, du når tryggheten och modet att agera eller klokheten att avvakta.

ATT FÖRLORA SIN förankring, sin trygghet, att rycka upp sina rötter och flytta oavsett om det är av tvång eller vilja påverkar hjärtat, kroppen, själen. Alltid. Du har dina vägar "ner" i Gaias undre värld men när det yttre förändras ►



MARIA NYLOW:
"Vi kan rota oss igen i vår egen identitet om vi anstränger oss lite."

så påverkas också det inre. Det kan bli kaos, förvirring, total katastrof eller det motsatta med frihet, lättare att andas och hemkänslor trots en helt ny plats. I de tider vi lever sker stora förflyttningar av människor och det kan vara viktigt att vi i vår egen andliga utvecklingsprocess också tänker på vad som händer med hela mänskligheten när delar av den rycks upp med rötterna. Definitivt inte nödvändigtvis negativt men aldrig neutralt.

DET HÄNDER NÅGOT stort inom den som förankrats i sin jordplätt, i sitt hus, hos sina grannar, i sin kultur och dess värderingar i en flytt till något helt annat. Det tar tid att lära sig hitta rent fysiskt till matbutiken, vårdcentralen och bussen. Men det tar ofta väldigt mycket längre tid, mer möda och ansträngning att hitta sin nya förankring till jorden. Kanallerna är borta, det doftar annorlunda från marken, signalerna från naturen är okända och det som är okänt sorterar vårt system ofta in som möjliga hot. Liksom nya vägar på marken ska upptäckas måste nya vägar ner i jorden skapas och det kan gå fort för den medvetna - men hur många är det? Även att flytta frivilligt inom sin egen stad kan skapa rotlöshet och förvirring och det kan ta flera år innan du känner dig som hemma på riktigt igen.

VILJAN ATT FÖRANKRA sig finns inte alltid, språket eller den sociala förmågan kanske saknas, känslor av skuld, skam eller misslyck-

ande blockerar positiva känslor från att växa och hur mycket än jordens mor ropar och kallar där nerifrån så hörs hon inte, hon når inte fram för att lugna och omfamna med sin trygga kärlek. Jordens rop hörs inte genom asfalten, skrik och trafikbrus. Vibrationerna dämpas och rötterna har svårt att hitta tillbaka till den inre stillheten. Till den relativa stillheten. Det är synd. Så synd. För alla som byter gata, stad, landskap, hemland och kontinent. Tänk om alla visste ett sätt att förankras i sig själva igen, i jorden igen - eller för första gången. Rötter, andetag, villighet, hjärtat. Både jord och himmel behövs för människan att leva i harmoni med sig själv och andra. Enbart kosmos, universum, Gud, Allah, änglar, andeväsen och andra bevingade varelser gör oss tyvärr ofta rotlösa och sårbara. Höga kanske men rotlösa med ytliga andetag.

I DITT HJÄRTA LEVER och verkar din själs vackraste ros, en ros av ljus skapad av den högsta kärleken och förankrad med sin stjälk i jordens innersta förankringspunkt, i dess skimrande kärna. Rosen är med sina blad, sin stjälk, sina taggar, kronblad och övriga blomblad redan förankrad i allt som rör och berör dig. Allt du varit med om, allt som ligger framför dig, allt som rör sig runt dig idag. Jorden och himlen, din kropp och din själ, ditt liv och din evighet ... allt lever samtidigt i din ros av ljus. Taggarna är de utmaningar du utsatts för. De gröna ådriga bladen är livet du

levt. Stjälken är själens resa från första förankringen i Moder Jords skimrande urkälla. Och rosen är din själ, är allt du är och kan bli. Vacker, böljande, föränderlig, utvecklande, förtrollande och full av möjligheter.

NÄR DU ANDAS genom rosen förankras du i all visdom du bär, all kunskap du har, all kärlek du är och all godhet du skapar. Du förankras i jordens allra innersta djup, i dess kärna av stabilitet och trygghet, dess öga i stormens värmande lägereld på din långa vandring. Du förankras i himlens, universums, kosmos allra högsta gudomliga existens, i dess väsen av villkorlös kärlek och acceptans, i dess makt att skapa liv, lycka och förståelse för din resa som själ, ande och människa.

Rosen i ditt hjärta bär svaret på alla frågor och lösningen på alla problem. Så stor är den. Så stor och mäktig är den ros som lever i ditt hjärta. Så om du vill förankras i din storhet kan du bara andas, sända ner dina gyllene rötter och sända upp din innerliga förfrågan från hjärtat och vila, vänta i tålmod, tillit och tro på att hela din existens välsignas. Vila, vilja och välsignas. Voilå. Varsågod. Upplysningen är din. Igen. ☺

Plus mer

www.marianylow.se

"Under tusentals år har vi sakta, generation för generation, förlorat vår kontakt med vårt ursprung, vår samtid och själva livets fundament."

Förankringens välsignelse – andetag för andetag

- ☺ Blunda en stund och andas in och ut genom hjärtat.
- ☺ Förnim en ros.
- ☺ En strålande vacker ros som sitter som en krona på en lång stjälk.
- ☺ Rosens stjälk är lång, rak eller krokig, med taggar och blad.
- ☺ Varje tagg och varje blad har en mening men bara notera dem på stjälken.
- ☺ Rosen kan vara allt från fullt utslagen till i knopp.
- ☺ Förnim rosen.
- ☺ Dess utseende, dess doft, dess storlek, dess färger.
- ☺ Andas in rosens doft till ditt hjärta.
- ☺ Andas in rosens färg till ditt hjärta.
- ☺ Andas in rosens existens till ditt hjärta.
- ☺ Lägg händerna på ditt hjärta och förnim hur rosen lever där.
- ☺ Ta ett djupt andetag genom hjärtat och förankra rosen i ditt hjärta.
- ☺ Ta ett djupt andetag genom hjärtat och stjälken och förankra dig i ljuset i jordens hjärta.
- ☺ Ta ett djupt andetag genom hjärtat och rosens skimrande inre och förankra dig i ljuset i kosmos gudomliga hjärta.
- ☺ Andas så som det känns bäst och utforska det du vill och känner.
- ☺ Låt dig välsignas av upplevelsen.
- ☺ Vila tills du vill öppna ögonen igen.
- ☺ Välkommen tillbaka.

