



Att öppna sig och förundras



Första steget mot en andlig relation börjar alltid med öppenhet. Det säger Kathlyn och Gay Hendricks i sin nya bok "Finn källan till andliga relationer". Här presenteras ett utdrag ur boken, som också är en övning i tillit.

Stora resor börjar alltid med öppenhet, så om du vill bana väg för stora förändringar i din relation är det bra att börja med en liten stund av den varan. Ett enda ögonblick av genuin öppenhet och undran befriar dig från tankarnas fängelse och banar väg för nya för kreativa möjligheter inom dig. Den övning som vi kallar "att öppna dig och förundras" ger en klarhet som vi kan skapa ett nytt liv utifrån.

Här och nu vill vi be dig att ta en paus för att reflektera över några av de största frågorna som har med öppenhet att göra: "Är jag beredd att känna mig älskad och kärleksfull hela tiden? Och kan jag låta kärleken vara lätt för mig - alltid och på alla sätt?" Detta lilla experiment ger dig chansen att upptäcka hur den här öppenheten faktiskt känns inom dig.

Tänk på ditt kärleksliv som om det existerar här och nu. Du kanske är singel, du kanske lever i en relation eller du kanske håller på att övergå från det ena till det andra - men vilket som än är fallet finns det säkert saker som du oroar dig för. Fokusera på något av dina bekymmer nu.

Vilja förändras

Välj något som du har tänkt mycket på och som inte tycks vilja förändras till det bättre men som skulle göra stor skillnad om det gjorde det. Du kanske exempelvis har varit singel ett tag och oroar dig för att du aldrig ska hitta en relation som är rätt för dig. Eller du kanske har en relation sedan länge och oroar dig för att någon aspekt av den (till exempel sex, pengar eller föräldraskap) aldrig ska förändras. Det spelar ingen roll vad det är, så länge du väljer något som är viktigt för dig.

Nu kan du sätta kraften i övningen på prov - ta en liten stund på dig för att väcka den öppna, frågande sinnesstämningen och se hur den förändrar hela din varelse till det bättre. Senare kan du också märka hur en sådan enkel övning faktiskt genererar positiva effekter i den verkliga situationen.

Gör så här: Först formulerar du problem som en enkel mening, till exempel: "Jag är rädd att jag aldrig ska hitta rätt partner" eller "Jag oroar mig för att min partner och jag aldrig ska sluta bråka om pengar."

Sedan tar du samma problem ... och tillåter dig att formulera det som en nyfiken undran i stället för ett bekymmer. Förändra meningen till en uppriktig undran, till exempel "Jag undrar hur jag ska bära mig åt för att hitta rätt partner" eller "Jag undrar hur jag och min partner ska göra för att skapa ekonomiskt överflöd". Om du gör detta utan förbehåll kan du uppleva hur förtvivlan smälter bort i kroppen. De obehagliga förmimmelserna suddas ut och ersätts av den friska, positiva känslan av öppen, nyfiken undran - och förundran - över möjligheterna.

Nu kan du prova en djupare upplevelse. Se tillbaka på dina relationer så som de har varit fram till nu. Tänk på din första kärlek och återupplev glädjen i upptäckten. Tänk på din första hjärtesorg, på sveken du upplevt eller de avvisanden du mötts av.

Reflektera över alla viktiga kärleksrelationer du haft - både de ljusa stunderna och de mörka. När du låtit alla dessa saker komma upp till ytan inom dig kan du ta en stund av öppen undran genom att fråga dig: "Hur skulle mitt liv vara om allt det där hade utspelat sig på något annat sätt?"

Upplevde du en rymd, en

öppenhet, inom dig när du ställt dig den frågan? Det är vad som händer när man tillåter sig att undra, och den här övningen har en vörtnadsbjudande förmåga att skapa en annorlunda och bättre framtid för dig på livets viktigaste område.

Följden av öppenheten

Låt oss nu ta en titt på ett par som upplevt livsavgörande förändringar som tog sin början i några korta ögonblick av öppen undran. Genom en stund av spontan närvaro lyckades två människor bryta sig ur en ond cirkel av beroende som tidigare tyckts förutbestämd att fortsätta tills de båda dog.

Både Sasha och Alec var alkoholister redan innan de träffades, och deras äktenskap blev en tio år lång berättelse av utdragna fylleperioder som avlöstes av mellanspel med ånger och nykterhet. Under färden slösade de bort alla pengar i en stiftelse de hanterade, förlorade sitt hem och sina bilar, lät sina en gång så lovande karriärer spåra ur och var nära döden flera gånger.

"Ge dig chansen att upptäcka hur den här öppenheten faktiskt känns inom dig"

De hade nått botten när de vaknade upp ur en två veckor lång blackout. Och i en stund av nåd, eller om det kanske bara var en ofattbar tur, uppstod en öppen undran när hon vände sig till honom och sa: "Jag undrar om vi kan hitta ►



Gay Hendricks fil. dr och leg. psykolog Kathlyn Hendricks är båda pionjärer inom personlig utveckling. De har var och en skrivit ett 40-tal böcker, varav några givits ut på annat svenskt förlag. Gay Hendricks har varit professor vid universitetet Colorado, innan han startade sitt eget institut. Kathlyn och Gay Hendricks har tidigare gästade Sverige ett par gånger. De har två vuxna barn.

Djup kärleksrelation

Vad är en andlig relation, och hur skapar man mer äkta kärlek i livet?

Du kan besvara de frågorna genom att vända dig inåt och fråga dig om detta är vad du innerst inne vill ha ut av en kärleksrelation:

1. Du har kontakt med din egen andliga kärna - ditt sanna väsen - även i vardagens berg-och-dalbana.
2. Du och din partner känner er kontakt på den andliga nivån både när det är stressigt och när ni lever i glädje och överflöd.
3. Båda utvecklas kreativt oberoende av varandra samtidigt som ni kommer varandra allt närmare.
4. Du känner en överflödande energi inom dig, för du slösar inte bort den på ständiga konflikter.
5. Du och din älskade lär er älska med så stor generositet och vishet att er relation blir en dyrbar skatt för er själva och en inspiration för andra.



”Detta lilla ögonblick var vad som gav livet en ny riktning”

ett bättre sätt.”

”Jag vet inte. Tänk om det är för sent?” svarade han.

Men Sasha frågade: ”Tänk om det inte är för sent. När jag vaknade kom jag på mig själv med att undra om vi kan leva på något annat sätt, utan spriten och drogerna. Vill du försöka?”

Alec var tyst en liten stund innan han sa: ”Ja.”

Utifrån detta lilla ögonblick av öppenhet kunde paret skapa ett nytt liv. Inom tre år hade de byggt upp en ny tillvaro med jobb, hus och en krets av stödjande vänner. När vi träffade dem var de både nyktra och engagerade i olika samhällsaktiviteter. Ett liv som de en gång inte ens kunnat drömma om kändes nu helt normalt. När de berättade sin historia vid ett av fyra seminarier underströk de hur oansenligt det lilla ögonblicket av öppenhet och undran hade varit. Men även om det inte åtföljdes av åska eller blixtrar räckte det med en smak av uppriktig undran för att de skulle kunna bryta den onda cirkeln. Detta lilla ögonblick var vad som

gav livet en ny riktning.

I själva verket är det ofta fallet när vi stannar upp i undran och förundran: det är lågmält och enkelt. Det enda som har någon betydelse är att de är uppriktiga - att öppenheten finns där. Den går inte att simulera - alla vet hur det känns att verkligen undra, oskuldsfullt, som när vi var barn. De flesta vet också hur ont det gör att lämna den öppenheten bakom sig - vi har upplevt hur det känns att byta ut den mot de trygga strukturer som vuxenlivet bygger på, och vi vet hur trist och platt och fritt från öppenhet ett sådant tryggt liv kan vara. Det är därför det känns så nytt och fräscht att bara vara närvarande med det som är, och det är därför närvaron kan åstadkomma så stora förändringar i livet. En enda kort stund av öppenhet, och vi är tillbaka i barndomen där drömmar föds och möjligheterna är oändliga.

Du själv kanske inte har fullt så mycket bagage att släpa på som Alec och Sasha, men det känns ändå bra att veta att öppenheten kan ha positiv inverkan på till och

med de mest destruktiva omständigheter. Och sanningen är att vi har funnit att man aldrig löser några relationsproblem om man inte är beredd att avstå från sin vanemässiga position och uppleva en stunds uppriktig öppenhet.

För att du lättare ska förstå vad vi menar kan du läsa det här samtalet från den första sessionen som Kathlyn hade med Jim och Jane, ett par som kom för att diskutera ett envist sexuellt problem. (Icke-verbala händelser samt våra kommentarer är markerade med kursiv stil och inom hakparentes.)

Kathlyn: Är ni villiga att skapa en sund sexuell relation er emellan?

Jim: Vi har aldrig haft någon, inte ens i början.

Jane: Han tror inte på förspel, till exempel.

Jim: Men det där är ju inte sant.

Kathlyn: Jag känner hur mycket ilska och smärta ni båda bär på i samband med det här ämnet, och jag är glad att ni beslutat er för att ge era känslor utrymme. Ta några andetag och känn ilskan

och sorgen. [De gör ett kort uppehåll och riktar uppmärksamheten mot andningen.] Bra. Är ni beredda att göra något nytt? [Båda nickar.] Här och nu - vänd er inåt och se om ni är villiga att lösa problemet.

Jim: Hur löser man det, då?

Jane: Ja, hur?

Kathlyn: Första steget är att vara villig - hur det ska gå till kan vi fundera över sedan. Men jag vet av tidigare erfarenhet att ingenting kommer att hända om ni inte är villiga att låta det hända nu. [Paret ser på varandra en liten stund.] Så låt mig ställa min första fråga en gång till: Är ni villiga att skapa en sund sexuell relation er emellan?

Jane och Jim: Ja.

Kathlyn: Okej, bra. Nu tar vi en liten stund för att öppna oss och undra - en nyfiken undran över hur vi ska få det att hända så snart som möjligt. Har ni någonsin undrat över någonting som ni verkligen inte visste svaret på? [Nu när de förklarat sig villiga börjar Kathlyn med att bjuda in





dem till en stund av öppen undran.]

Jane: Som till exempel om det finns ett liv efter detta? Eller när man tänkte på vad man skulle göra när man blev stor?

Kathlyn: Ja, det är bra exempel. Man undrade verkligen, och man visste inte svaret.

Jim: Ja. Eller när man undrade om man skulle komma in på det college man ville?

Kathlyn: Just det. Så ta en stund nu då ni öppnar er och undrar hur ni kan skapa ett bra sexliv tillsammans. Strunta i allt som har hänt i det förflutna och lägg i stället energin på att undra över vad det finns för möjligheter nu. [De sitter tysta i en halv minut med ett uttryck av nyfikenhet och uppmärksamhet.]

Jane: Det finns frihet i det här, visst?

Kathlyn: Ja. Berätta mer om vad du känner.

Jane: Tja, det känns bra och öppet ... inte så att jag vet, men jag är öppen för att få veta.

Jim: Det växlar hela tiden. Jag upplever en sekund då jag verkligen undrar, men sedan dyker det upp ett minne av någonting som har hänt tidigare.

Kathlyn: Ja, det är helt normalt. Som vuxna är vi är inte vana att undra med öppenhet. Vi måste öva på att komma ihåg hur man gör.

Många av oss bär på gammal bitterhet och förtvivlan, särskilt om vi blivit sårade i våra nära relationer. Om du befinner dig mitt i bitterhe-

ten eller sorgen kan det vara svårt att föreställa sig ett liv som inte är färgat av sådana känslor. Det är därför öppenheten, vår uppriktiga undran om så bara för ett kort ögonblick, är så viktig. Den lyfter oss ur våra tidigare upplevelser och skapar klarhet inom oss.

Kom ihåg vad Einstein sa: "Man kan inte lösa ett problem med samma medvetandetilstånd som problemet skapades i." När vi tillåter oss att undra inträder vi i ett nytt medvetandetilstånd som vi kan uppleva tydligt inom oss.

Låt öppenheten verka i ditt liv här och nu. När du går vidare genom de tankegångar vi presenterar här i boken kan du ta pauser då du verkligen undrar över hur du ska kunna öppna dig för det flöde av kärlek och andlig kontakt som alltid finns inom och omkring oss. Kärlek och andlig kontakt är naturliga tillstånd - din rättighet. Och det som är så fantastiskt är att detta inre välbefinnande föds ur någonting som du redan har i rikt mått inom dig. ☺

Text och bilder ur boken
"Finn källan till andliga relationer"
av Kathlyn och Gay Hendricks

Redigering
Monica Katarina Frisk

Mer energi

Finn källan till andliga relationer,
Kathlyn och Gay Hendricks
(Energica Förlag 2006)
Kontakt med författarna:
www.hendricks.com



ÄNGLA- VISKNINGAR

Hos oss hittar du flera olika medium
som kan hjälpa dig med:

Medial rådgivning, hitta bortsprungna djur,
se tidigare liv, kontakta andevärlden,
ge tips, råd och vägledning om kärleksbekymmer,
djurkommunikation, hitta borttappade saker,
tarottolkningar, tyda dina drömmar,
se din framtid, se vad som varit m.m.

Fråga våra duktiga och erfarna medium

0939-10 81 400

Samtalskostnad 19.90/minut Boldförlaget New Page AB 610 14 Rejmyre

Nu har du möjlighet att prata direkt med
Cassandra Eason!

Cassandra kan hjälpa dig med:
Privat reading, kärleksbekymmer, frågor om magi,
änglar & andliga guider, besvärjelser, tolka dina drömmar,
utforska tidigare liv, personliga kraftdjur mm
Tiderna som Cassandra finns på Änglaviskningar
hittar du på Internet: www.newpage.se

Är du medial?

Änglaviskningars popularitet ökar hela tiden och vi
behöver fler medarbetare. Vi söker därför dig som är
duktig på något av ovanstående.
Vi kan erbjuda dig ett givande arbete i ett seriöst och
välfungerande företag med trevliga arbetskamrater.
Vi anordnar regelbundet interna vidareutbildningar
och fördjupningskurser för att styrka och bredda vår
personals fantastiska kunskaper i de olika ämnena.
Du hittar mer information på hemsidan. Skicka in din
skriftliga ansökan till anglaviskningar@newpage.se

www.newpage.se