



Gör mindre och åstadkom mer

För att vi ska må bra, inifrån, känna mening och vara förankrade i oss själva behöver vi använda tiden till att uppleva det tidlösa, säger Katarina Johansson. Du förlorar inte något, tvärtom, genom att göra mindre åstadkommer du mer. Här får du läsa ett utdrag ur hennes bok "Följ ditt inre ljus".



Du kommer att öka din effektivitet, förmåga att prioritera och fokusera och skapa mer tid till det som ligger dig närmast om hjärtat. Du kommer successivt

att uppleva mer flyt och balans i tillvaron och bära med dig sinnesfriden, lugnet och närvaron i dina aktiviteter och relationer. Det handlar med andra ord inte om en upplevelse eller en stunds stillasittande meditation någon gång då och då, utan att i din vardag skapa och ge dig utrymme för stillhet, vila, tomrum och tystnad så att du kontinuerligt kan tömma dig och i tacksamhet reflektera över tillvaron och livet. På så sätt kommer du att känna dig mer och mer förankrad samtidigt som du fyller på med nya krafter. Så småningom kommer närvaron och sinnesfriden genomsyra hela ditt liv. Det blir du. Du följer ditt inre ljus och blir mer av dig själv.

Att hålla sig i balans

Livet är det som sker varje dag, varje sekund, varje ögonblick. Alla möten, alla händelser, allt som sker och är, det är det som är livet. Tro att du är gudomlig, tro att livet är underbart och gör det bästa av varje möte, av varje sekund.

I dagens västerländska hektiska och materiella tillvaro är det rysligt lätt att förlora balansen. Även om vi alltid egentligen är förankrade, det handlar bara om att på djupet inse det, så kan det kännas, upplevas, som om man är en isoleerad vilsen ö på drift. "Det är en konst att leva" är ett välkänt uttryck och visst kan det vara en konst att leva och få ihop allt men kanske vi krånglar till allt och kämpar i onödan? Vad skulle hända om vi kunde släppa taget, motståndet, och tillåta oss att "bara vara"? Att inte ta det så allvarligt? Att låta livet ske genom oss, att liksom ett redskap låta medvetandet, skapelsen

och energin verka genom oss, att liksom vinden dansa rytmiskt och bli en "livskonstnär"?

Den teologiska termen kenosis som Jesus en gång lär ha myntat betyder just konsten eller förmågan att tömma sig själv på sig själv. När vi tömt oss på tankar, föreställningar, känslor, negativitet och ego är vi mer närvarande i stunden och upplever livet med ett helt annat djup och en helt annan mening. Livet blir mer levande, meningsfullt och innehållsrikt. Vi fångar stunden, som den är, ser och tar tillvara på det som livet erbjuder oss. Vi skapar också utrymme för vår kreativitet och skapelsekraft. När "locket är på", när kraften inte ges utlopp eller blockeras känner vi oss kvävda, pressade, instängda och kraftlösa.

Att bli en livskonstnär är inte samma sak som att släppa allt vad tid och planering innebär. I vår dimension har vi en praktisk vardag,



” Att bli en livskonstnär är inte samma sak som att släppa allt vad tid och planering innebär.

med tider och klockslag att passa, för att samhällets struktur ska fungera. Det handlar mer om hur man förhåller sig till den. Planera din tid, så att den inte rinner ut i sanden och så att du får tid till dig själv och kan förverkliga det du önskar, men var flexibel och öppen för det som sker och som leder dig framåt.

Uppskatta det vi har

Din balans harmonierar, resonerar med din energi, din personlighet och dina drömmar. Att vara i nuet och uppskatta det man har ger lycka. Kontraster hjälper oss också att uppskatta det vi har. Att jämt vara själv kanske inte är så kul, men att ibland få vara för sig själv är underbart om man annars brukar ha människor omkring sig. Har du familj eller en partner som du ibland tycker tar för mycket kraft och tid - res bort några dagar, då är det lättare att få perspektiv och uppskatta vardagen och det du har, innan det är för sent. Är du jämt ”ledig”, sjukskriven eller arbetslös, kanske du inte uppskattar din tidsfrihet på samma sätt som när du jobbar och vill ha mer tid för dig själv. Det är så lätt att glömma livets verkliga mening, varför vi är här, och prioritera fel och lägga all sin kraft, tid och energi på det yttre och på förhållandevis obetydliga och kortsiktiga lösningar i stället för på det inre där den verkliga kraften, meningen och lyckan finns.

Det verkar som om vi tror att vi kan konsumera, shoppa, äta eller droga oss till lycka. Det fungerar kortsiktigt biokemiskt - hormoner och signalsubstanser får oss att må bättre - men lyckan skingras snart och vi blir lätt beroende av dessa ”kickar”. Att den inre utvecklingen, själutvecklingen, är viktigare än den yttre bevisar alla dessa människor som nått yttre framgång men ändå verkar sakna något, de känner sig inte

Hur du kan få tiden att räcka till

I stället för att tänka hur du ska få tiden att räcka till så vänd på det och bestäm dig först vad du vill och ska göra så räcker tiden på ett mirakulöst sätt. Njut av det du gör just nu, var där! I nuet verkar du i en annan dimension bortom tid och rum.

Gör en lista på vad du lägger din tid på under en vecka eller ett dygn om varje dag ser ungefär likadan ut. Uppskatta hur mycket tid dina olika aktiviteter tar, hur mycket av din tid som du är på jobbet, med barnen, hur mycket tid du har för dig själv, motion, sömn, umgänge, fritidsintressen, på tu man hand med din partner, tv-tittande, vid datorn, strötid, konflikter, skitsnack och så vidare. När vi sätter det på pränt blir det mycket tydligare och uppenbart.

Rita två cirklar. Varje cirkel symboliserar en typisk vecka eller ett typiskt dygn. Överför det du listat till en relativt sett representativ tårtbit i den ena cirkeln och ge varje tårtbit en specifik färg. Reflektera och ställ dig sedan följande frågor:

- Är du nöjd med fördelningen?
Om inte, vilka förändringar behöver du göra? Är du inte nöjd med fördelningen eller det du lägger din tid på så gör på samma sätt en ny tidsfördelning på vad du vill göra och hur du vill att förhållandet ska vara och rita in det i den högra cirkeln (ge samma färg till samma aktiviteter som du har med på den vänstra cirkeln). Reflektera:
- Vilka förändringar behöver du göra för att uppnå ditt mål?
- Vad är det som hindrar dig? Hur kommer det sig att du inte redan har din ”drömcirkel” manifesterad?
- Vad behöver du prioritera för att det ska bli din verklighet?
- Vad ska du börja med?
- Behöver du prata med eller få hjälp av någon?
- När börjar du?
- Vilka insikter har den här övningen givit dig?

lyckliga och hela. När du gör mer av det som ger dig glädje och inre lycka och lever med ditt högre, inre syfte, får du massor av energi. Det går liksom av sig självt, du bara gör det du behöver göra utan att det tär på dina krafter. Du spilar heller ingen energi på en massa oväsentliga saker och eliminerar energiläckage. Du blir

också mer framgångsrik och drar till dig ännu mer glädje och lycka i livet. Ditt högre syfte och ideal hjälper dig med andra ord att prioritera din tid och bli mer effektiv, helt enkelt att göra mindre och åstadkomma mer. Tar det däremot emot för mycket och du hela tiden behöver kämpa i motvind så kommer det från egot. Det

tär på din kraft och du lever sannolikt inte i samklang med ditt högre syfte och inre röst.

Allt är i grund och botten energi och har en frekvens, en svängning eller rytm som påverkar dig, medvetet eller omedvetet. Allt hänger ihop och påverkar varandra så det är lätt att anamma andras rytm (eller obalans) som sin egen. Ibland kan vår yttre rytm till exempel arbeta snabbt och effektivt, samtidigt som den inre rytmen är lugn och harmonisk. Stanna upp en stund, sätt dig bekvämt och känn in din andning. Efter en stund i stillhet, känn in vilken rytm du har just nu, när du sitter och bara andas. Reflektera sedan över den rytm som du har i din nuvarande livssituation i det stora hela. Hur känns den? Vilken rytm överväger? Är det din naturliga rytm du lever eller är det någon annans? Är den rytm du för ett medvetet val?

Att följa sin egen rytm

Reflektera över hur du påverkas av din omgivning, till exempel om någon stressar eller är arg, av olika slags miljöer, musik eller färger. Tänk också på hur din rytm eller obalans påverkar andra, till exempel dina barn som många gånger har en helt annan och naturlig rytm i nuet jämfört med oss mer eller mindre tidsfixerade frånvarande vuxna. Hur är det till exempel på morgonen när man har en tid att passa, vems rytm eller obalans är det som råder då? Vad kan vi göra för att få en bättre rytm med mer rymd och mindre press?

När allt flyter är du i rytm, du rider på livets våg och är liksom ett redskap för skapelsekraften. De stunder eller dagar då du känner oflyt, att allt går emot dig, är du ur rytm och allt strular till sig. Ju mer det strular ju mer tänker du att det strular och skapar ännu mer strul, eller hur? Lika attraherar lika. Se det som en påminnelse om att du behöver stanna upp, återkalla energin, förankra dig och tänka om. Det handlar alltså inte om yttre omständigheter eller att det är andras fel utan är ett tecken på att du själv är ur fas och behöver således också själv göra något åt det.

Tänk vilken energi vi lägger på att oroa oss över framtiden och gräma oss över det förflutna. Genom våra tankar upprepar vi gårdagen i stället för att skapa något nytt. Kan du föreställa dig hur det skulle vara att leva här och nu, som ett oskrivet blad? Du har en bakgrund, men du är inte ditt förflutna så prova om så bara för en liten stund att sluta leva dina minnen och genom dina tankar återupprepa och återuppleva det som varit. I läkningsprocessen behöver vi tömma oss, ofta genom att älta det som varit, men vi får inte "fastna i smeten" och allt för länge hålla oss kvar på en lägre frekvens. Vi pratar och pratar om det som vi inte vill ha mer av, andra tycker synd om oss och vi stagnerar och identifierar oss i rollen som offer, med våra problem eller sjukdomar. Vi lever i gårdagen och historien upprepar sig om och om igen, och vi kommer inte framåt.

Någon gång måste vi sätta punkt, acceptera, släppa taget, förlåta oss själva och andra och bestämma oss för (inte bara försöka) att vi är



Om du levde din sista dag, skulle du då gräma dig över ditt förflutna, gnälla över småsaker eller skulle du göra något riktigt glädjefyllt och kärleksfullt?



Du har en bakgrund, men du är inte ditt förflutna.

Text ur boken "Följ ditt inre ljus" av Katarina Johansson

Bild ColourBox, Comstock Complete

klara och redo att gå vidare, höja frekvensen helt enkelt. Annars låter vi det som varit ta makten över vårt liv och styra och avgöra vårt välbefinnande här och nu. Vill du lyssna på P3 så behöver du ställa in dig på den kanalen och på samma sätt är det med dina tankar och känslor. I nuet finner du kraften.

Oavsett ditt förflutna så kan du här och nu välja på nytt, i varje ögonblick har du möjlighet att gå bortom dina program, begränsningar och skapa nya möjligheter och en ny verklighet. Våra tankar påverkar vårt dna (allt är energi) som är programmet som skapar din kropp. Så i stället för att automatiskt och kanske omedvetet anta ditt gamla föreställningssystem när du vaknar så bestäm dig för att skapa din dag. Om du levde din sista dag, skulle du då gräma dig över ditt förflutna, gnälla över småsaker eller skulle du göra något riktigt glädjefyllt och kärleksfullt? Kanske bara vara här och nu, ge din fulla uppmärksamhet och lyssna på vad dina medmänniskor har att säga. Förlåta, visa uppskattning, kärlek och tack-

samhet för det lilla och det som egentligen ger livet mening och förgyller dagen. Påminn dig om att det aldrig är för sent att förlåta. På kvantnivå är alla ett, bortom tid och rum och inte ens döden skiljer oss åt. Ditt liv blir helt enkelt vad du väljer att göra det till. Din "verklighet" och "sanning" blir ditt liv. Jordelivet, den plats som kan upplevas både som himmelriket och helvetet, vilket väljer du? Vill du leva i himmelriket eller helvetet, i kärlek, glädje och ljus eller i mörker, negativitet och rädsla? Valet är ditt. ☺

Mer energi

"Följ ditt inre ljus – upptäck din sanna natur"
Katarina Johansson, Energica förlag 2008.

"Återupptäck kraften – en handbok om livet"
Katarina Johansson, Energica förlag 2006.