

Följ med till

djupet av din själ

Tror du fortfarande att en mystiker hör hemma i ett kloster och lever i fattigdom och askes? I Caroline Myss senaste bok "Din inre borg" får vi lära oss ett helt nytt sätt att se på mystiker.



Caroline Myss har skapat en ny andlig lära som kombinerar det spanska 1500-tals-helgonet Teresa av Ávilas undervisning med såväl österländsk mystik som modern medvetenhetspsykologi.

I boken "Din inre borg" får vi följa med på en resa som, via hårt arbete, för oss till det inre av själen, här i form av en vacker kristallborg. I samma stund som man går över vindbryggan och faller upp den påbörjas resan inåt, genom sju boningar och många rum. I varje rum möter vi olika aspekter av oss själva, sådant vi behöver gå igenom för att förbereda vår själ inför det slutgiltiga mötet med Gud. Caroline Myss menar att det i dagens samhälle finns gott om moderna mystiker, utan fysisk

borg och tillhörande klosterliv, som söker sin inre borg samtidigt som de lever som vanligt i samhället. När de har funnit djupet av sin själ, sin borg, har de inte längre samma behov av jordiska ägodelar för att må bra, men behåller dem kanske av praktiska skäl.

- Moderna mystiker söker en ny sorts relation till Gud, ett partnerskap där syftet är att de ska upptäcka sina livs ändamål, säger Caroline Myss.

CAROLINE MYSS BOR i Illinois i USA. Hon utbildade sig från början till journalist och drev ett eget förlag under några år innan hon påbörjade sin karriär inom energimedicin, där hon i dag är världsledande och driver ett eget utbildningsinstitut, CMED. Caroline har inrik-



CAROLINE MYSS
"MODERNA MYSTIKER
SÖKER EN NY SORTS
RELATION TILL GUD."

tat sig på att hjälpa människor att förstå de emotionella, mentala och fysiska orsakerna till att kroppen utvecklar olika sjukdomar. Hon har gett ut sex böcker varav flera har blivit storsäljare med miljonupplagor och givits ut i närmare 20 länder. Nyligen var Caroline i Sverige för första gången och höll ett veckoslutseminarium om hur man själv kan nå sin inre borg. Och hon tar hjälp av mystikern som



Förödmjukelse är den största rädslan vi har. Den rädslan begränsar oss i våra liv och hindrar oss från att växa.

levde för nästan 500 år sedan, Teresa av Ávila.

- Du föds in i en tradition, din själ gör det inte. Teresa av Ávila föddes in i katolicismen, men inte hennes själ. Alla trosinriktningar är egentligen desamma. Teresa hade aldrig hört talas om chakrasystemet, men sa ändå att själen har sju boningar, och många rum.

CAROLINE SÄGER ATT vi har förändrats mycket bara sedan förra generationen, och att det nu finns en stor rastlöshet hos många människor. Vi har ett tankesätt som för våra föräldrar var helt främmande, till exempel att vi skapar vår egen verklighet och att hälsan är ett resultat av hur såväl kroppen som sinnet och själen mår.

- Vi är aldrig nöjda, vi vill bara ha mer. Av vad? Alla vill ha mer kärlek, men vad det handlar om egentligen är att man behöver bli mer kärleksfull, då kommer kärleken, konstaterar Caroline.

Hon anser också att förödmjukelse är den största rädslan vi har. Egots rädsla för att bli förödmjukad på olika sätt begränsar oss i våra liv och hindrar oss från att växa. Den intellektuella världen skapar lidande och vi skulle må bättre om ord som förtjäna och skuld inte fanns. Ofta använder människor ordet förtjäna som ursäkt för att köpa saker, eller kanske äta onyttigheter. Man ska heller inte tro att man förtjänar att få sina böner besvarade bara för att man är en god människa. Det kan uppfattas som hårda ord, och hon medger också att hon inte direkt får nya vänner när hon ställer frågan "och?" när folk berättar om sitt självpåtagna lidande för henne, som hon ofta uppfattar som bitterhet över någon gammal oförrätt. Det är lätt att skylla på andra om man inte

känner sig själv. Många skulle må bättre av att se en sjukdom som en erfarenhet, ett sätt att växa, i stället för att bli ett offer, anser Caroline.

- Bitterhet hindrar läkning, och dessutom har lidandet auktoritet i vårt samhälle. Det kan vara skrämmande att ge upp det. Men det är ett måste för att bli frisk. Ditt sinne kan inte hela dig, det var ju det som fick dig sjuk. Du behöver något större än ditt eget sinne för att bli frisk. Återvänd till det heliga, uppmanar hon. Men utan förväntning och krav på bekräftelse.

UNDER DIN INRE BORG-SEMINARIET introducerar Caroline deltagarna till bokens koncept. Den inre borgen, som är en metafor för själen, är det djupare medvetande som inte kan upplevas av sinnet utan måste hittas genom kontemplation, reflektion och vägledning. I olika övningar får deltagarna hjälp att hitta vägen in till sin egen borg. Många av budskapen har sin grund i Teresa av Ávilas texter från 1500-talets Spanien, och Caroline har också känt att Teresa funnits med henne i arbetet med boken om de sju boningarna.

- Det viktigaste när det gäller borgen är att man faktiskt kan gå bortom sinnet och in i den mystiska upplevelsen av att nå sin egen själs inre. Det här är ingenting man kan förklara i ord, det måste upplevas.

Enligt Caroline inträffar ofta någon stark, omvälvande händelse någonstans när du är mellan 35-50 år, såsom en skilsmässa, sjukdom eller att man mister jobbet. Det man planerat försvinner och man står själv kvar. Hennes råd är att ta vara på den situationen, till att växa som människa. Det värsta man

kan göra, anser hon, är att ta antidepressiva medel. I stället ska man gå in i sin puppa och vara i situationen. Ingen stress och ingen flykt, utan genomleva "själens svarta natt".

- Det blir ditt livs resa. Himlen väver nya vingar åt dig. Det är mörkt inne i puppan, och du ser ännu inte vart du är på väg. Det stora arbetet är att tillåta den värld du kände försvinna. Ibland kanske man bara orkar ta en timme i taget, men det som händer är en omprogrammering, som en dator. Var ödmjuk och bry dig inte om vad folk tycker och tänker. Förråd inte dig själv, utan fundera över vad du vill. Egentligen. Världen på insidan är viktigare än den på utsidan.

DET KRÄVS MOD för att gå över vindbryggan och in i borgen, och för att gå in i varje rum och föra ett samtal med själen. Ett omfattande och hårt arbete väntar där man måste vara beredd att möta sin egen skuggsida. Belöningen är att du kanske hittar en ny passion att följa, som visserligen kan medföra kaos i ditt liv till att börja med, men som sedan kan leda till en ny gudomlig ordning. Det var många modiga från hela Sverige som samlats under seminariet för att under Carolines vägledning försöka sig på detta. *Birgitta Berg*, friskvårds- och energiterapeut från Göteborg var en av dem:

- Myss är en väldigt stark, kunnig och karismatisk kvinna. I mångas ögon lite väl tuff ibland, men det är välbehövligt då det inom den så kallade new age-rörelsen många gånger tyvärr kan bli både oseriöst och godtyckligt utan riktig kunskap. Hennes första bok "Andens anatomi" är ett måste enligt min mening för alla som har börjat sin andliga

upptäcktsfärd och vill ha mer vetenskaplig grund i sitt sökande.

Caroline Myss uppmanar alla moderna mystiker att tjäna världen. Man får inte dra sig undan världen och förvänta sig att någon annan ska göra den trygg att leva i. Våld, föroreningar och krig är utmaningar som kräver ett agerande som tjänar mänskligheten. Det är däremot inte en mystikers uppgift att vinna argumentationer och bevisa någonting för någon. Hon uppmanar till att alltid behålla ödmjukheten och aldrig sätta sig i en position där man riskerar att få kritik för sin andliga utövning. Så här avslutar hon sin bok:

”Låt borgen bli den heliga marken under dina fötter. Lev borgens kraft. Lyssna till och följ själens röst. Du är inte ensam. Det existerar inget högre syfte i livet än att kallas in i den mystiska relationen med det gudomliga.” ☺

Mer energi

Böcker av Caroline Myss på svenska:

”Din inre borg”, Ica Bokförlag 2008.

”Kraftens osynliga väg”, Damm förlag 2006.

”Heliga Kontrakt”, Damm förlag 2003.

”Helandets kraft”, Wahlström & Widstrand 1999.

”Andens anatomi”, Wahlström & Widstrand 1997.

Hemsida: www.myss.com



Man får inte dra sig undan världen och förvänta sig att någon annan ska göra den trygg att leva i.

Text och foto Ann-Sofie Klingstedt

Bild Jupiterimages

Bildmontage Åsa Östlund

