

# Själv tillit i stormens öga

Kan du lita på dig själv? Ställer du upp för dig själv när det stormar omkring dig? Kan du hålla kvar dig själv i stormens lugna öga, stå stadig i ditt inre centrum när världen tappar fotfästet? När den själv tillit som är förankrad i ditt hjärta utmanas av både världsliga och andliga krafter kanske du behöver ägna den lite extra omsorg och uppmärksamhet för att med ny självsäkerhet kunna ta mer plats när ovädret bedarrat. Maria Nylow berättar mer om hur och varför.

Text Maria Nylow Bild Adobe AI-genererad Foto Privat



Kanske är det en provocerande fråga. Men är du någon som du kan lita på när det bränner till, när oväder rullar in och det mullrar i marken under dig? Går du vilse bland drömmar och ambitioner från din själ och ditt hjärta i stället för att komma ihåg ditt bästa just nu? Finns du där för att stötta dig själv och lyfta alla dina goda sidor när du fastnat i misslyckandets ältande efter att du verkligen kämpade men ändå inte nådde hela vägen fram? Är du din egen modiga väktare som beskyddar dig från luriga påhopp och som kämpar med självrespektens svärd mot verbala bakhåll förkladda till vänskap och kärlek? Kan du lita på dig själv?

**JUST NU KAN** det vara viktigt att ställa den frågan till sig själv, att tänka tanken ända in i mål, att inte vika undan för sanningens obehag. Är du din egen bästa vän, har du tillit till dig själv, håller du din rygg särskilt när ingen annan gör det? Håller ditt inre ledarskap för förändringar utanför dig, för allt som du inte direkt kan påverka utan som du bara måste hantera och förhålla dig till?

**FRÅGAN ÄR RELEVANT.** Du förändras, världen förändras, mänskligheten förändras och tidens energier och anda förändras - snabbt. Du vinner på att vara flexibel, kvick i tanken, lätt på fötterna och helst villig att följa med i det nya flödet, inte bromsa eller hålla kvar och försöka kontrollera det som ingen kan kontrollera, det som "bara" är och blir.

Du vinner på att bara vara medveten

om stundens förväntan och glädje, på att påminna dig själv om att ditt varande är den du är, att ditt görande är dina försök att uttrycka den du är, att uppleva den du är och att du gör så gott du kan.

**DET DU GÖR** uttrycker den du är. Detta är lite viktigt. Både det du *gör* och det du *inte gör* uttrycker den du *är*. Men ... bara det du gör och inte gör utifrån ditt hjärtas ledning bygger din tillit till dig själv. Din tillit till dig själv, ditt förtroende för dig själv, din tro på dig själv bygger upp dig, formar, skapar, utvecklar dig. Så själv tillit fungerar åt båda hållen - den bygger den du är och den reagerar på hur du uttrycker den du är. I tankar, känslor och handling.

**SJÄLV TILLIT ÄR INTE** en passiv delägare till ditt jag, inte en tyst och ointresserad partner. Själv tilliten finns i bakgrunden som ett backupsystem. Borde finnas där för att stötta, ge mod och idéer, heja på och lyfta fram alla lyckade exempel från ditt liv. Men vi som definierar oss som andliga människor är ofta bättre på att stötta andra än oss själva. Vi kan ha som en blind fläck när vi ska se våra egna styrkor, framgångar och förmågor vilket kan ha att göra med att vi är goda lydiga elever, lyssnare och lärare.

Vi är i hjärtat. Vi talar från hjärtat. Vi förstår att sanningen vi söker finns i hjärtat. Är det fel? Absolut inte. Men det är inte lätt att alltid skilja stolthet över sig själv, tillit till sig själv och sin förmåga att leverera om det så är ett inspirerande tal eller en meditation, från egots behov av självhåvelse, bekräftelse eller jämförelser.

**I DENNA ANDLIGA VÄRLD** oavsett om du är ny eller väldigt van vid spirituella och eteriska samtal finns egots lockelser alltid närvarande. Särskilt där det högljutt påstås vara tvärtom. Det ligger en utmaning latent i det andliga uppvaknandet där en del av oss har mycket att jobba med och andra nästan ingenting. I skiftet mellan Fiskarnas och Vattumannens tidsåldrar kastas vi in i situation efter situation både enskilt och globalt för att vi ska lära oss skillnaden mellan hjärtats längtan och egots begär.

**OCH SÄRSKILT VANLIGA** är situationer som utmanar egots lägre behov av att vara bättre än andra, av att lyckas trots att man plattar till andra på vägen, av att definiera framgång som en personlig vinst även när den bygger på andras hårda arbete.

Egot är bevisat uselt på att osjälviskt lyfta andra, på att berömma andras verk och gärningar. Men också att berömma dig själv för ditt goda arbete, dina framgångar och lyckade projekt. Egot är lurigt. Det både höjer dig genom att sänka andra och sänker dig genom att förminska dina prestationer.

**VI SOM MÄNSKLIGHET** har en inbyggd varningsklocka och som andligt medvetna en sorts spärr som ska få oss att vara uppmärksamma på egots krokben för tillit och tilltro till oss själva. Tidigare har vi inte varit redo men nu börjar det nästan bli lite bråttom. Ingen stress men just att förstå skillnaden mellan själv tillit som bor, lever, underhålls och ständigt utvecklas i och genom hjärtat och egot som inte direkt ser till ditt högsta



## ”Självtilliten stärker och skyddar ditt hjärta från att missbrukas av andra.”

bästa utan mer din fysiska och mentala överlevnad på bekostnad av vad och vem som helst är en livsviktig del av upplysningsprocess.

Självtillit, tillit till ditt jag, till dig själv, är inte ett statiskt tillstånd. Det är en process. En process där du, ditt äkta jag, blir allt starkare, mer stödjande, öppnare och ärligare mot dig själv. En process där ditt ego uppfostras, utvecklas, övertalas eller helt transformeras till ett gammalt minne.

**IDAG HÅLLER DET** kontraproduktiva men också överbeskyddande egot gärna tillbaka din självtillit när det får möjlighet och möjligheter kommer överallt där du känner rädsla, där hat frodas och uttrycks, där du riskerar att utstå hot och förtryck.

Att arbeta andligt, att öppna sin nyfikenhet inför det icke-fysiska, att längta efter djupare kontakt och förståelse för hela existensen gör oss extra känsliga. Vi blir extra sårbara för kritik och missnöje, för negativa energier och vassa omgivningar, för falskhet och oärlighet. Så mitt i den vackra utvecklingen av din ökade känslighet lurar egot på dig tills det möter motstånd från självtillitens inre lugn.



**MARIA NYLOW:**  
”Självtillit gör dig mer immun mot smicker med baktankar.”

**OM DU KÄNNER** igen dig i att ditt ego är extra aktivt så ta en titt på din omgivning, din miljö, hur du mår med människorna omkring dig. Egot gör sitt jobb så länge det behövs, så länge det tror att det behöver skydda ditt sårbara hjärta, så länge det tror att din känslighet gör dig svag. När du tillåter självtilliten att ta plats, att expandera som en varm känsla i magen, som ett vackert ljus från hjärtat, som en ömsint omfamning av starka vingar runt ditt väsen, då ger du plats för så mycket mer. Självisikt, självkärlek, självisikt, självförtroende ...

**ATT HA TILLIT** till dig själv betyder att du respekterar den visdom som din själ bär, att du accepterar den livskunskap som din hjärna gör om till kloka tankar och beslut. I självtilliten befriar du dig själv från kritik av dina själsliga val och livsplaner innan du föddes i din kropp på jorden.

Visst kan du fundera över vad du tänkte egentligen innan du återföddes, vad din själ ansåg vara möjligt att klara av på denna planet igen, men att inte kritisera sin själ för de upplysta val som gjordes tidigare är ofta väldigt befriande. Kritiken skaver, är ofta orättvis och livskartan är ännu inte fullständig.

**SJÄLVTILLIT GÖR DIG** mer immun mot smicker med baktankar. Det bedrägliga smörandet, med ett eget syfte som inte handlar om dig utan vad du kan ge bort och som du inte vill utsättas för men som ändå smyger sig in i samtal och kontakter stoppas effektivt när tilliten till dig själv också lär dig om ditt värde.

Självtilliten skyddar dig från att nedvärdera dig, från att lämna dörren öppen för bedragares försök att kidnappa dina tankar och känslor om dig själv, från orättvis självkritik och förminskning av ditt egenvärde. Självtilliten stärker och skyddar ditt hjärta från att missbrukas av andra, från att utnyttjas av kidnappare som inte vill ditt bästa. Både fysiska och kosmiska tyvärr.

**NÄR DU ÖPPNAR** ditt hjärta för att ta emot och ge vidare skapelsens goda, när du välkomnar den kosmiska sanningen att ta plats i ditt liv, när du erkänner att du kan och att du är allt du vill ... då förstärks din intuition, dina sinnen skärps och dina olika lager av motstånd luckras upp. Att välkomna en djupare medvetenhet och förståelse för vad självtilliten betyder kan vara läkande och förlösande.

Det kan också innebära att du intuitivt drar dig undan från människor med negativ energi, att det blir omöjligt för dig att vistas på platser med destruktiv energi, att du blir alltmer dränerad och utmattad av falskhet och osanning. Det är signaler till ditt energisystem att skydda dig, att inte låta något få dig att misstro din förmåga att klara det du vill, att stärka din kapacitet och din tillit till att du lyckas med det du föresätter dig.

När du inser att självtillit är så mycket mer än ett ord bland alla andra, mer än ett abstrakt begrepp, ger du det skapande ljuset ett nytt rum att verka i, en ingång till ditt inre skyddade rum där din andliga och mänskliga identitet formas och formas om. Då ger du dig själv chansen att blomma ut, ►

att stiga ut i och med ljuset för att göra det ditt hjärta ber om.

**SJÄLVTILLIT ÄR SOM** en fallskärm som alltid vecklar ut sig när du kliver ut i det okända, högt ovanför det vanliga vardagliga välkända, när du i mod och nyfikenhet är redo att ge dig i kast med något nytt. Självtillit är som en skyddad hamn, ett säkert rum, en trygg famn att krypa tillbaka till när allt förändras omkring dig, när omvärlden drar

i dig, kräver av dig, vrålar på dig. Självtillit är som en stilla meditation i djup tacksamhet och förundran över din egen förmåga att hålla dig lugn trots stormar och oväder, att hålla ditt fokus på ditt hjärta.

**FÖR NÄR STORMARNA** bedarrar, när vindarna lugnar sig och löven lägger sig stilla på marken igen då är du redo att med en helt ny självsäkerhet i djup tillit och tro på dig själv erbjuda världen din visdom och dina förmå-

gor. När självtilliten får chansen att blomma ut skyddad i stormens öga kan du visa vem du är. Då kan du med stolthet ruska av dig det skräpet, sträcka på dig och visa upp dig själv för världen. Då vet du att du klarar av allt som ryms i ditt hjärta. Självtillit. ☺

Plus mer

[www.marianylow.se](http://www.marianylow.se)

## Mitt hjärta är mitt hem

☺ Mitt hjärta är mitt hem. Här hedrar jag mig själv. Här hedrar jag min gudomlighet. Här litar jag på mig själv. Här möter jag min gudomlighet i kärlek och tillit. Just här. I just mitt hjärta.

☺ Jag lägger en hand på mitt hjärta.

☺ Jag andas in det ljus som strålar från luften omkring. Jag andas in det ljus som strålar från himlen och jorden. Jag andas in det djupt och fyller mitt hjärta med ljus. Mitt hjärta låter min gudomlighet hedras med ljuset. Mitt hjärta låter det tunga och svåra lämna mig.

☺ Jag andas ut det som förmörkar min syn och mina tankar. Jag andas ut det som förminskar mig och min gudomlighet.

☺ Jag litar på mitt hjärta, på mina andetag, på mig själv. Jag litar på att smärtan viker undan för stillhet och frid. Jag lyssnar på mitt hjärta. Jag litar på och hör mitt hjärta trots stormar och vågor av hat. Jag litar på lugnet i stormens öga.

☺ Jag följer min egen röst, mina egna fotspår och min egen visdom. In i mitt eget hjärta vandrar jag. Här förundras jag över det vackra, det visa, det rofyllda.

☺ Här får jag vila och möta min gudomlighet, vila och möta mitt sanna jag. Här har jag förmågan att älska mig själv villkorslöst.

☺ Här är jag hemma!

