

Betraktaren- Vem är det?

Hur många av oss klarar av att befinna sig i nuet? Oftast så befinner vi oss mer vid någon del av oss, och har endast glimtar av helheten, glimtar av nuet. Men så fort vi blir medvetna om vårt eget medvetande så blir det lättare att befinna sig där under längre stunder tills det blir vår nya verklighet. På så sätt byter vi successivt ut vår egen gamla värld mot en ny värld, och när tillräckligt många enskilda människor gör det så kommer till slut även den yttre världen att bli en ny värld att leva i. Vår inre värld speglar den yttre världen och tvärtom. Så, hur kan vi nå dit?

Vi behöver först förstå att vi en gång i tiden levde i full samklang och i harmoni med oss själva, varandra och naturen. Detta var ett fullt naturligt tillstånd för oss då, vi kan kalla detta för den gyllene tidsåldern, och vi hade ännu inte utvecklat vårt intellekt och vår tankeverksamhet.

Som vi alla vet så utvecklas vi hela tiden, det är evolutionen. Det bara sker och vi följer med i detta skeende.

Så småningom fick människan tillgång till sina tankar. Till en början skapade detta kaos. Människan undrade vem det var som pratade i deras huvud. Vi trodde det var olika gudar som befallde oss att utföra deras verk, och vi klev in i en ganska grym tid. Men vi fortsatte att utvecklas och vi började använda vårt intellekt till att skapa ett storslaget och bra liv.

Många klarade av att hantera alla sina tankar och fick konstruktiva och bra resultat, medan vissa fortfarande var fullständigt uppslukade av sin egen tankeverksamhet.

Jag vet inte hur många jag har mött som har talat om hur mycket de längtar hem och känner att de inte tillhör den här världen. Och jag tror att vi alla har denna ”hemlängtan”. Vi har alla ett minne kvar av denna gyllene tidsålder där vi levde i harmoni och vi vill alla tillbaka dit igen. Det är bara det att många tror att detta är en yttre plats. Men denna plats och detta ”hem” är ett inre tillstånd. Det vi längtar efter är att kunna på ett medvetet sätt gå bortom våra tankar och känslor och där leva i harmoni med oss själva. Och är vi i harmoni med oss själva så är vi det automatiskt även med andra.

Nu är vi inne i en tid då evolutionen vill att vi hittar tillbaka ”hem”. Men inte på ett omedvetet sätt utan med full medvetenhet om vad vi gör. Det är tid nu. Och vare sig vi vill det eller inte så kommer själva processen att ta oss dit. Frågan är bara om vi väljer att göra det på ett omedvetet sätt och genom lidande eller om vi väljer att göra det på ett medvetet sätt genom harmoni.

Så våra liv kommer att förändras, vare sig vill det eller inte. Världen kommer att se annorlunda ut genom våra ögon. Vi kommer att kunna se världen genom betraktarens ögon. Betraktaren är någon som ser alla våra sidor, omfamnar detta och utan att döma, ställer oss öga mot öga med det som hindrar oss från att leva det liv vi vill leva.

Betraktaren är någon som observerar utan att döma.
Betraktaren är någon som accepterar utan att fly.
Betraktaren är någon som älskar utan att kräva något i gengäld.
Betraktaren är någon som ser klart utan att blanda in tanke eller känsla.
Betraktaren är någon som vet.
Betraktaren är Du!
Betraktaren är du då du befinner dig i medveten närvaro.
Betraktaren är varken sentimental eller hård.
Betraktaren bara Är!
Betraktaren vill få dig att komma till insikt om att du bara Är. Varken mer eller mindre.

Att se genom betraktarens ögon är något man kan träna sig i. Man kan lära sig detta. Och är man villig att lära sig detta och verkligen praktiserar det så kommer man att hitta ”hem” på ett medvetet sätt.

Så med vår fulla medvetenhet kliver vi in i den gyllene tidsåldern igen. Vilket betyder att det är Du som förändras. Det som förändras är Ditt sätt att se på världen.

Världen och Ditt liv kanske ser likadant ut som tidigare i det yttre. Men Du kommer att uppleva det annorlunda. Och du kommer att fatta andra konstruktiva beslut som kommer från din medvetna sida. Vilket i sin tur kommer göra att ditt liv förändras och förbättras. Alla val vi gör i medveten närvaro ger ett förbättrat resultat.

Så om du hela tiden får samma destruktiva resultat så vet du med säkerhet att dina val inte är gjorda i medveten närvaro.

När resultatet ger en tillfredsställande känsla av harmoni och när resultatet förbättrar våra liv då vet vi att vi gjort vårt val i medveten närvaro. När vi väl har gjort det en gång så kommer vi att minnas den känslan. Sedan är det bara att öva och öva och åter öva.

Resultatet kanske inte alltid blir som vi förväntar oss och det kanske inte alltid är ett lätt val vi behöver göra. Men gör vi valet utifrån en medveten närvaro och ser genom betraktarens ögon kommer vi att kunna hantera alla svårigheter på ett galant sätt och vi kommer hela tiden att få hjälp på vägen, vilket trots svårigheter kan ge oss en känsla av att vi gör det med minsta möjliga ansträngning. Vi befinner oss i ett flöde.

För att kunna nå dit behöver vi göra det som är omedvetet för oss medvetet.

I Carl Gustav Jungs djuppsykologi kan vi lära oss att förstå mer om det vi förpassar till vår ”skugga”.

I vår skugga finns det som vi upplevt, men som vi inte vid det tillfället fick tillåtelse att uppleva fullt ut och bli bekräftade i våra känslor. Det är dessa oupplevda känslor vi trycker ner i vårt omedvetna och som hamnar i vår skugga. Så länge vi låter det vara kvar i vår skugga kommer det alltid att fortsätta spöka för oss. Vi kommer då att göra omedvetna val som bara skapar mer lidande för oss.

Om vi vänder på det så kan vi faktiskt börja se allt vårt lidande som en gåva från vårt omedvetna. Det vill nu bli medvetet så vi kan börja göra val som skapar ett konstruktivt resultat i vårt liv. Om vi bär upp det omedvetna och gör det medvetet och om vi har modet att se insikten där vi befinner oss just nu, så kommer vi att steg för steg lyfta fram oss själva till att leva i medveten närvaro och se våra liv genom betraktarens ögon. Genom att göra detta kommer vi inte bara att upptäcka vår äkta identitet. Vi kommer även att börja leva den och så småningom att vara den. Genom att Du just nu håller denna bok i handen är ett bevis på att du är redo att starta din resa och uppleva dig själv. Du vill göra annorlunda. Du vet att det finns ett annat sätt att leva ditt liv på, men kanske vet du inte hur du ska börja? Kanske har du i flera år provat många vägar, men aldrig lyckats känna dig tillfreds. Då kanske detta är en väg för dig att vandra? Det är ingen tillfällighet att du just nu läser detta.