

Tilija Bebrisa

DE FÖRSTA STEGEN

mot personlig tillväxt
och andlig utveckling



100% originalinnehåll 100% från hjärtat

DE FÖRSTA STEGEN

MOT PERSONLIG TILLVÄXT OCH ANDLIG
UTVECKLING

Föreläsningen "De första stegen mot personlig tillväxt och andlig utveckling" av den vediska astrologen, andliga tänkaren och skaparen av bloggen veduvieda.se, Tilija Bebrisa, hölls i flera städer i Lettland under 2018. Senare skrevs föreläsningen ner och publicerades i tryckt form, där den nådde läsarna av tidningen "Mistērija" 2019. Från 2022 blev den även tillgänglig som e-bok på lettiska. År 2024 översattes e-boken till svenska. Det innebär att du nu också kan bekanta dig med hennes berättelse om de första stegen mot att finna lycka, förändra ditt liv och utvecklas andligt.

Tilija Bebrisa

DE FÖRSTA STEGEN

**MOT PERSONLIG TILLVÄXT
OCH ANDLIG UTVECKLING**

100% ORIGINALINNEHÅLL 100% FRÅN HJÄRTAT

Copyright © Tilija Bebrisa, 2019
All right reserved
Omslag av författare, skapat med
www.creativefabrica.com

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning.....	4
INLEDNING.....	7
Nirvana och buddhism	8
Inspirerad av Tantra och Einstein	10
Sade Sati-perioden	12
Att förlora 10 000 \$ och börja tro på astrologi	15
Var försiktig med drömmar	18
FÖRSTA STEGEN	23
MOT LYCKA.....	23
Vet du varför kloka människor skaffar barn?.....	25
Lycka är självförsörjande	27
Vad skiljer kloka mammor från förnuftiga mammor?	30
Njutningens väg eller vad händer när du får för mycket av det du gillar?	32
Två möjliga scenarier för en livsstil baserad på njutning.....	35
Vad lär en vis eller förnuftig mamma sitt barn?.....	37

Fyra sätt att "ge" sitt barn vidare.....	38
Vedisk astrologi och uppgifter utifrån chakran.....	43
7 CHAKRAN.....	45
Chakran befinner sig inte i vår fysiska kropp.	46
Första chakrat	49
Andra chakrat.....	51
Tredje chakrat	53
FÖRSTA STEGEN MOT FÖRÄNDRING I LIVET	54
Reaktiv och Proaktiv.....	56
Proaktiv = Handling + Ansvar.....	59
Hur uppnår vi proaktivitet?	61
FÖRSTA STEGEN I ANDLIG UTVECKLING (1/3).....	63
KÄRLEK = GUD	65
Hur uppstår karma och vad gör man åt det?	69
Dåliga tankar är inte farliga	72
Att klaga är ett sätt att överleva.....	74
Det fysiska går hand i hand med det andliga	76
Liknande lockar liknande och förstärker liknande	78

Ett annat uppdrag för den tredje chakran	80
Är det verkligen det enda sättet?	81
Yoga för holistisk utveckling	83
FÖRSTA STEGEN I ANDLIG UTVECKLING (2/3).....	87
Håll inte negativa känslor på de små	88
Rädda dig själv, inte världen.....	93
Den tredje metoden att hantera dagens karma – att be	98
Första stegen i meditation	101
FÖRSTA STEGEN I ANDLIG UTVECKLING (3/3)...	103
Fortsättning om fjärde chakrat	105
Femte chakrat	113
Sjätte chakrat	117
HÄLSNINGAR	120

INLEDNING

*Innan vi fortsätter,
låt mig berätta lite om mig själv
och min koppling
till österländsk filosofi.*

Nirvana och buddhism

Mitt intresse för österländsk filosofi, och specifikt buddhism, väcktes när jag var mellan 6 och 8 år gammal. När jag var 6 år, år 1993, bodde jag i en by i Rigas område. På vår gård var vi ungefär tio barn, alla i samma ålder. Men en tjej, som var släkt med en av mina jämnåriga, var 13 år.

Vet du vilken musik tonåringar lyssnade på 1993?

— Nirvana.

Hon hade ett kassetband med inspelade låtar. Jag minns tydligt att det fanns en låt från bandet Offspring och Nirvanas "Rape Me". Vi tog badmintonracketar och låtsades att de var gitarrer. Jag fick rollen som Krist, Nirvanas basist. Vid den tiden visste jag inte att jag själv skulle börja spela basgitarr tio år senare.

Hur som helst, till skillnad från de andra tjejerna fastnade jag verkligen för Nirvana. Och såklart behövde jag ta reda på vad det där utländska ordet betydde. Hemma hade vi en ganska tjock ordbok med främmande ord. Och du vet hur det är med sådana böcker? Att läsa en ordbok med främmande ord är som att ge sig ut på en resa. När man hittar den förklaring

man letar efter, visar det sig ofta finnas ännu fler obegripliga ord i förklaringen.

Det visade sig att nirvana är ett tillstånd av salighet inom buddhismen. "Det är ett psykiskt tillstånd där den kända världen, sociala roller och relationer, åsikter förlorar sina statiska former och tillåter upplysning att komma in, och man ser världen som den verkligen är, inte som man föreställer sig den. Detta sker när en person slutar betrakta de livsyttningar som är kända för dem som de enda möjliga och absoluta formerna av existens." (källa: Wikipedia)

Självklart var ordet "buddhism" också okänt för mig, så jag var tvungen att läsa om det också. Det visade sig att det en gång fanns någon som hette Buddha. Kort sagt, med tanke på att Kurt Cobain (bandets sångare och grundare) tydligen också älskade främmande ord som litium, libido och så vidare, blev ordboken officiellt min favoritbok, vilket till och med fångades i en skoluppsats.

Så, Nirvana och buddhismen följde mig genom åren.

Inspirerad av Tantra och Einstein

En gång var jag hos min moster, och hon höll på att göra sig av med en hög av sin makes böcker. Vid den tiden levde de redan åtskilda. Böckerna såg alla likadana ut – inga bilder eller text på omslagen. Alla var skrivna på skrivmaskin under sovjettiden och inbundna. Jag minns tydligt att där fanns Daodejing, flera böcker av den armeniska mystikern och filosofen Gurdjieff, och slutligen Tantra. Inte en sexuell tantra, utan i den boken berättar Tilopa om livets sanningar för sin elev Rechungpa. Utgåvan var från 1971. Jag läste den om och om igen, ungefär sju gånger i rad. Min entusiasm kunde inte uttryckas med ord! Den förklarade så mycket och stämde överens med min världsbild.

Vid den tiden var jag också en stor beundrare av den lettiska tidskriften *Mistērija*. Jag läste den vid varje tillfälle jag fick. Alla dessa "mystiska saker" kändes helt naturliga för mig – fram till en viss punkt.

I årskurs 10 skulle vi välja ett ämne för vårt vetenskapliga forskningsarbete och även ämnet för uppsatsen. Vid 16 års ålder var jag en mycket ambitiös tjej som trodde att allt var

möjligt. Jag var övertygad om att jag skulle ha en fantastisk framtid, att jag aldrig skulle bli en del av den grå massan eller fastna i en rutin. Kort sagt, efter att ha läst om Einstein och det femte fältet, bestämde jag mig för att skriva min forskningsuppsats inom fysik. Syftet med mitt forskningsarbete löd: "Att bevisa att det Informativa ledarfältet eller Högre medvetande är en vetenskaplig modell av Gud."

När jag nu, år 2018, tittar tillbaka på den meningen, är jag 31 och vill ge stående ovationer till min fysiklärare som tillät mig att fortsätta med detta. Jag fick till och med en 9 (av 10) på min första presentation där jag definierade tankarnas egenskaper, eftersom tankekraft, naturligtvis, var en självklar del av den större planen. Och sedan... Då började min Sade Sati-period.

Sade Sati-perioden

Sade Sati-perioden är en term från vedisk astrologi. Det är en period när planeten Saturnus, som spenderar ungefär 2,5 år i varje tecken, går genom det 12, 1 och 2 huset i förhållande till natalmånen (Saturnus position på himlen i relation till Månens position vid vår födelse). Namnet "Sade Sati" betyder bokstavligen sju och ett halvt och syftar på de sju och ett halvt åren som, enligt en skola, sägs vara de svåraste i en människas liv.

Det finns en fantastisk bok om Sade Sati-perioden som heter Saturn's Greatness, skriven av Robert Svoboda. I boken berättas en historia om en kung som en gång bestämde sig för att Saturnus inte var den viktigaste planeten. När hans Sade Sati-period började, övertygade Saturnus honom om motsatsen. Kungen gjorde en mystisk och inte så trevlig resa som varade i 7,5 år. Den började när han besökte en marknad och bestämde sig för att testa en vacker, vit, flygande häst. Den tog honom långt bort, och det tog 7,5 år för honom att återvända till sitt kungarike och återfå sin status.

Under den andra terminen i årskurs 10 bestämde jag mig för att byta skola och istället studera musik. Nu förstår jag att det var mina "hästar", eftersom jag gick i en av Rigas bästa skolor, satt i elevrådet och var klassens president. Men karmans kallelse var starkare. (Författarens kommentar 2024: Jag tänkte på det här beslutet i många år och hur fel det var, tills jag insåg att en kille jag träffade på musikgymnasiet blev min andra man och pappa till mina två yngsta barn. Det finns inga tillfälligheter i livet.)

När jag berättade om mitt forskningsämne för min nya handledare, förbjöd hon mig att fortsätta och tillade att ett sådant ämne inte ens skulle kunna försvaras på doktorandnivå. Hon sa att jag skulle välja ett "normalt" ämne för att kunna skriva något enkelt och få det gjort. Det var då något inom mig brast.

Slutligen skrev jag min forskningsuppsats i historia om buddhism, och till min skam fick jag en 4 (på en 10-gradig skala). Under försvaret ställde recensenten mig frågan: "Vad har Buddha och Jesus gemensamt?" Det visade sig att svaret stod i läroboken, men problemet var att jag inte hade öppnat läroboken, eftersom jag läste annan litteratur. Om du går till en bokhandel eller ett bibliotek och tar en

riktig bok om buddhism, hittar du förmodligen inga rader om likheterna mellan Buddha och Jesus. Jag tror inte att recensenten gick på djupet i mitt arbete, jag vet inte ens om han läste det, men jag förstod att jag inte längre ville prata, skriva eller forska om dessa ämnen. Jag insåg att världen inte var öppen för mina idéer och att jag behövde lära mig att anpassa mig. De följande fyra åren kan mitt intresse för österländsk filosofi beskrivas som icke-existerande.

Att förlora 10 000 \$ och börja tro på astrologi

År 2010, när jag var 23, började min mamma, i ett försök att förändra sitt liv, gå på yoga, och det var så de vediska lärorna kom in i vårt hem. Mamma gick på föreläsningar och berättade ibland något för mig. Den sommaren följde jag med henne på några yoga- och andningsövningar (Pranayama), men jag kände mig aldrig riktigt hemma där.

Jag började gå på föreläsningar om vedisk astrologi och livsstil år 2011, efter att en förutsägelse från en vedisk astrolog hade gått i uppfyllelse. Nej, jag hade inte varit på en konsultation. Massören som jag gick till för ryggmassage praktiserade också vedisk astrologi. En gång, nästan i förbifarten, hade hon sagt till mig att den 15 april 2011 skulle mitt liv förändras... Så där satt jag den 15 april och inget hade förändrats. Och det var lika bra! Det senaste halvåret hade varit fantastiskt, så jag var inte direkt glad över tanken på förändring.

Klockan var 23:45 och jag satt och gjorde det som hade varit mitt jobb i två år – jag spelade sex bord av No Limit Texas Hold'em Poker med insatsen 50 cent/1 dollar (det innebär att jag

har 100 \$ på varje bord, och det är maxbeloppet jag kan förlora eller vinna på ett bord i en hand). Plötsligt började meddelanden strömma in på Skype från vänner som uppmanade mig att snabbt ta ut mina pengar från sajten – den amerikanska pokersajten Full Tilt Poker, eftersom verksamheten skulle stängas ner och onlinepoker skulle förbjudas i USA. Den dagen, den 15 april 2011, då mitt liv förutspåts förändras, blev känd som *Black Friday*.

Jag blev så överraskad att det inte fanns någon tvekan om att jag skulle börja studera vedisk astrologi, eftersom jag ville veta *HUR?* Hur kunde någon se det? Skulle jag också kunna se det? Det visade sig att för att läsa av dessa plötsliga förändringar i livet behöver man inte studera i många år. Jag berättar om detta system – om den personliga livsplanen, som består av perioder – i min intensiva 7-dagars GRATIS kurs "Lär känna vedisk astrologi", som du kan anmäla dig till på min webbplats www.veduvieda.se.

Utan de generösa amerikanerna blev poker inte längre så enkelt. När Full Tilt Poker skulle betala tillbaka spelarna, visade det sig att pengarna var slut. Jag är rädd att använda stora fina ord, men det var ett Ponzi-bedrägeri, och

pengarna hade investerats i offshorebolag. Jag förstår bara delvis vad det betyder.

Jag fick tillbaka mina pengar först efter ett och ett halvt år. Det gav mig tid att fördjupa mig i vediska studier utan att behöva oroa mig för räkningar. Under en tid gjorde jag inget annat än att köpa massor av föreläsningar och lyssna på dem. Men när jag hade bränt de sista tusenlapparna, satte jag in pengar på pokersajten igen. Så levde jag tills jag var halvvägs genom min första graviditet, då jag tog obetald ledighet med tanken att aldrig arbeta igen – jag skulle bli en vedisk kvinna, stödja min man, föda barn och ta hand om dem. Men det blev inte riktigt så.

Var försiktig med drömmar

Ett år senare var min son sex månader gammal. Det var jultid år 2015. Strax före nyår, efter ett förslag från min kloka halvbror Miks, bestämde min man (författarens kommentar år 2024: det är min första man som nämns överallt i den här e-boken) och jag oss för att göra ett test med 20 frågor, skapat och publicerat på sin blogg av resenären och motivationsföreläsaren Alastair Humphreys*. Här är frågorna:

- Tjänar du tillräckligt med pengar? (Om ditt svar är "nej", fråga dig själv varför du behöver mer pengar. Trygghet? För att köpa fler saker? För att imponera på andra? För att öka din självkänsla? Om ditt svar är "ja", fråga dig själv varför du inte arbetar färre timmar. Är det arbetsetikens tryck? Tycker du om ditt arbete? För att göra din mamma glad? För att alla andra gör det? Eller gillar du att ha mycket pengar?)
- Tycker du om ditt jobb? (Om svaret är "nej", fråga dig själv varför du fortsätter med det?)

- Tycker du bättre om lördagar eller måndagar? (Fråga dig själv hur du kan förbättra de andra dagarna?)
- Vad vill du göra om ett år? (Är det genomförbart?)
- Vad vill du göra om fem år? (Kommer du att genomföra det?)
- Vad skulle du göra med ditt liv om du var miljardär? (Är det möjligt att leva en "reducerad" version av det i enklare förhållanden?)
- Hur mycket kan du minska dina utgifter? (Hur många arbetstimmar motsvarar det?)
- Har du tillräckligt med tid för att göra det du verkligen gillar? (Om inte, varför?)
- Vad tar upp mycket av din tid, som du inte gillar, men kan ge upp? (Varför ger du inte upp det redan nu? Kan du betala någon för att göra det åt dig?)
- Vilka trevliga men meningslösa saker brukar du göra? (Hur många gånger om dagen kollar du din e-post, Facebook, Twitter? Hur mycket tid spenderar du på att titta på TV?)
- Vad skulle du vilja göra mer eller oftare?
- Vad motiverar dig att göra något bra?

- Finns det människor du avundas?
Varför?
- Om du var 100 år och tittade tillbaka på ditt liv, skulle du tycka att det var väl levt?
- Vad får dig att känna dig nöjd och stolt?
- Vad får dig att känna dig otillfredsställd, ofullständig, uttråkad?
- Vad skulle du göra om du var mer talangfull?
- Vad skulle du göra om du var modigare?
- Vad skulle du göra med ditt liv om ingen såg, dömde eller kommenterade det?
- Vad tänker du göra med allt detta?

Jag svarade inte på alla frågor, men jag minns tydligt vad jag ville göra om 10 år. Jag ville blogga, ge rådgivning och föreläsa. Jag ville prata om spiritualitet, vediska läror och familjevärden, för om tio år skulle jag ha mycket klarhet – jag skulle ha varit gift i över 10 år, fött och delvis uppfostrat flera barn. Jag skulle kunna slå mig för bröstet och säga att jag visste med säkerhet att jag hade gått igenom allt detta och kommit ut som segrare. Åh, vad glad mitt Ego skulle vara om det verkligen hände!

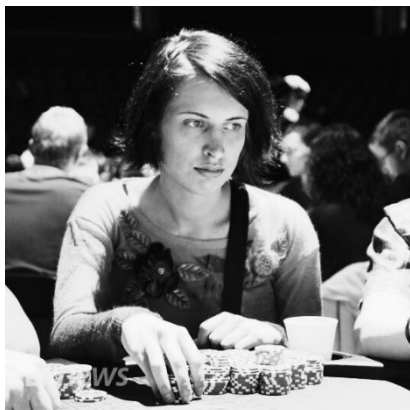
Men på något mystiskt sätt, två månader senare, föddes idén om Veduvieda-projektet,

och ytterligare två månader senare hade idén redan förverkligats. Med hjälp av en vän, som också var projektledare, lyckades vi formulera visionen och missionen, och resten är historia.

Jag behövde inte tala genom Ego – jag hade inga intyg som bevisade min utbildning, ingen 10+ års erfarenhet av dessa ämnen. Jag hade inte vunnit något, inget var 100 % klart, men jag var på väg. Då insåg jag hur fantastiskt det var! Det finns så många som ”vet allt”, men vi förstår inte alltid vad vi ska förvänta oss av den andliga vägen.

De säger att efter 20 år av övning blir allt lätt, men – vad händer efter två år? Efter fem år? Och hur ska jag veta var på denna andliga utvecklingsresa jag befinner mig just nu? Hur ska jag veta att jag har nått nästa nivå?

Det är precis det denna e-bok *De första stegen mot personlig tillväxt och andlig utveckling* handlar om.



	SATURS	3
		4
I Ievads		4
II Pamatsdaļa		4
1. Apskatītā problēma literatūrā		6
1.1. Einšteina relativitātes teorija		8
1.2. Stoas filozofija		8
1.3. Bonaventūras gaismas fizika		10
1.4. Aristoteļa metafizika		14
1.5. "Nekas nav neiespējams" P. Kummers		14
1.6. Tantras filozofija		15
a) Īss ieskats Tantrā		15
b) Kvantu vakuums un dzīvais Tukšums		16
• Dzīvību ietverošais Tukšums		16
• Bišu spiets kvantu vakuumā		16
• Metafora kvantu lauka teorijai		17
c) Tantra un doma		18
2. ...		20
3. ...		22

FÖRSTA STEGEN MOT LYCKA

För att ett samtal mellan två människor ska vara effektivt måste de komma överens om vad som är deras gemensamma sanning. Till exempel kanske båda tror på vetenskapen, och de kanske till och med har samma favorit-Youtube-kanal. I så fall kommer de alltid kunna enas. Om de någon gång hamnar i oenighet eller har olika åsikter, kan de alltid återvända till det de betraktar som sanningen och hitta svaret där - exempelvis genom att rådfråga auktoriteter inom det vetenskapliga området de båda är intresserade av.

En annan gemensam sanning kan vara Bibeln. Då kan de alltid återvända till den eller fråga en präst i deras församling. Det spelar ingen roll om det de tror på är sant eller falskt för någon annan - det viktiga är att deras gemensamma sanning hjälper dem att undvika långvariga konflikter, eftersom de alltid kan hitta en lösning.

Om människor inte kan enas om en gemensam sanning, kommer deras samtal förr eller senare

*att bli meningslöst. De kan bli sårade och gå åt
varsitt håll, eller fortsätta bråka i all evighet...*

*Hur som helst, jag vill dela med mig av vad jag
anser vara sanningen, så att den som läser detta
kan bestämma om denna sanning resonerar med
dem. Om inte, då är vi kanske inte på samma väg
just nu. Om ja - underbart! Då hoppar vi in!*

Vet du varför kloka människor skaffar barn?

När jag ställer den här frågan på mina föreläsningar får jag alltid överraskande svar. Och ärligt talat, de är sällan särskilt upplyftande. Vissa kan inte komma på någon anledning alls – "alla andra har barn, så därför har jag också det". Andra säger att det är för att vi vill ha någon som tar hand om oss när vi blir gamla och ger oss ett glas vatten. Ytterligare några, som kanske aldrig hört talas om att vi är gudomliga varelser, menar att det är reproduktionsinstinkten som styr oss. Men inget av dessa svar tilltalar mig. Faktum är att jag tycker de känns ganska ytliga.

Vi skaffar barn för att göra dem lyckliga! Ja! Vi vill att de ska vara lyckliga, och vi är redo att göra allt som krävs för att de ska bli det.

Observera att jag inte säger att vi vill lära dem om lycka eller visa dem hur de själva kan bli lyckliga. Vi uttrycker vår kärlek till dem genom att göra dem lyckliga, precis som en man som älskar en kvinna genom att erbjuda henne att bli hans fru lovar att göra allt i sin makt för att göra henne lyckligare varje dag. Ingen kvinna med sunt självförtroende skulle vilja gifta sig

med en man som vill lära henne hur man blir lycklig.

Att vi vill att våra barn ska vara lyckliga har en helt logisk förklaring – vi är här med en viktig *mission* – att själva bli lyckliga. Att förstå lycka och bli ett med den.

Lycka är självförsörjande

Lycka kräver ingen förklaring. Ingen blir förvånad över att någon annan vill vara lycklig. Vi kan bli förundrade över många andra val som människor gör, särskilt de som är väldigt olika våra egna, men inte detta. Alla människor vill vara lyckliga.

Oavsett vilka handlingar vi utför i vardagen kan vi alltid ställa frågan: Varför gör du detta?

Till exempel (detta exempel gavs i en onlinekurs som hölls av Bhakti Vijnana Goswami och hans team), precis som många andra, arbetar du säkert. Om någon frågar dig varför du arbetar, skulle du troligen svara att det är för att tjäna pengar. Om du då får frågan varför du behöver pengar, förutom att ha mat, kläder och ett tak över huvudet, kanske du svarar att du sparar till ett specifikt mål. Låt oss säga att målet är en bil. Sedan kan frågan bli: Varför behöver du en bil, om du inte bor på landsbygden och har andra sätt att ta dig till jobbet? Kanske svarar du att du vill kunna resa med din familj på helgerna. Och varför vill du resa med din familj? Jo, för att det gör dig lycklig! Och ingen kommer ifrågasätta varför du skulle vilja vara lycklig.

Om du kan skapa en sådan logisk kedja, kan du ses som en förnuftig person. Varje människa måste veta vad som gör dem lyckliga, och det spelar ingen roll hur upphöjt, etiskt eller moraliskt det låter. I slutändan belönas alla som strävar efter att finna lycka med möjligheten att faktiskt uppnå den. Men det är inte alltid så enkelt. Lyckan kommer troligen inte från den källa där du förväntar dig att hitta den.

Om en person inte tänker på vad som gör dem lyckliga, om de lever på "autopilot", blir deras chans att utvecklas i livet ganska låg. Tyvärr lever många människor just så – de arbetar mer för att kunna köpa och underhålla en bil som de sedan använder för att ta sig till jobbet, utan att ens reflektera över lyckan.

Lycka måste vara varje människas mål, oavsett var de befinner sig i livet eller på vilken utvecklingsnivå de är! För det är först när man inser att den lycka man hoppades finna inte finns där, som den andliga resan verkligen kan börja.

För egen del kom denna insikt till mig under en föreläsning om barnuppfostran. Det spelar ingen roll om du inte har några barn. Vi har alla varit barn en gång och är det fortfarande på

många sätt, så detta ämne är relevant och värt att undersöka för alla som någonsin har fötts.

Vad skiljer kloka mammor från förnuftiga mammor?

Mammor kan delas in i två kategorier: **Kloka mammor** och **Visa eller Förnuftiga mammor**.

Kloka mammor är de som är fokuserade på att uppnå njutning. I dagens Europa finns det många sådana mammor...

Njutning kan upplevas på fem olika sätt:

- Genom munnen: Smak. Till exempel genom att äta något gott.
- Genom näsan: Lukt. Till exempel genom att känna doften av franska parfymer eller en bukett ängsblommor.
- Genom öronen: Hörsel. Till exempel genom att lyssna på musik eller lärorika föreläsningar.
- Genom ögonen: Syn. Till exempel genom att njuta av konst eller titta på film.
- Genom huden. Till exempel genom att få massage eller sova i sängkläder av satin.

Kloka mammor kan redan från tidig barndom skicka sina barn till olika aktiviteter, styrda av ett motiv, även om de själva kanske inte är medvetna om det – att deras barn senare i livet ska kunna få så mycket njutning som möjligt. Eftersom de sätter ett likhetstecken mellan "lycka" och "njutning", vill de, i all välmening, ge sina barn bästa möjliga förutsättningar för att kunna njuta så mycket som möjligt i livet och därmed bli lyckliga.

Det handlar inte bara om att, genom att kunna flera språk, få ett bättre jobb och därmed tjäna mer pengar och kunna unna sig mer. Det handlar om att vi kan få mer njutning om vi behärskar eller känner till något. Om en person till exempel har lärt sig dansa, kan hen njuta av dans på ett intensivare sätt än någon som inte behärskar det.

Kunskap och färdigheter ger större möjligheter att njuta. *Axiom.*

Njutningens väg eller vad händer när du får för mycket av det du gillar?

Njutningens väg består av fyra steg:

1.

Hunger.

Till exempel, när du är ung och ogift, är du troligen hungrig efter en relation. En dag träffar du honom. Varje blick, varje uppmärksamhet och varje beröring känns som en stor händelse. Du upplever en obeskrivlig njutning, och allt du tänker på är hur du kan förlänga och kanske intensifiera detta tillstånd.

2.

Mättnad.

När du har gift dig och levt i äktenskapet ett par år börjar du njuta av det nya livet. Du är inte längre bara en flicka, du är en fru med en status som kanske inte alla dina vänner har. Du känner att du borde vara helt nöjd med ditt liv, men nästa steg närmar sig.

3.

Övermättnad.

I detta skede börjar du tydligt se din partners brister. Du kanske till och med känner att du har gjort fel val. Ni ser inte längre varandra som något särskilt, ni är avslappnade och visar er sanna natur, vilket inte alltid är behagligt för den andra. Du kan inte längre uppleva njutning genom din partner, och du blir frustrerad över att källan till din glädje nu är stängd.

Innan vi går till steg fyra, låt oss ta ett annat exempel. Föreställ dig att du älskar en viss typ av tårta och att varje bit ger dig stor glädje. Föreställ dig nu lyckan när du får en hel tårta för dig själv! Du äter en stor bit idag, och en annan imorgon... Och sedan får du en till tårta, och en till... Varje dag i en månad! Vad händer då? Jo, jag kan avslöja – du kommer bli så trött på den att du inte ens vill se tårtan längre!

4.

Avsmak.

Återigen, i exemplet med partnern, kommer du i detta skede att känna avsmak mot din partner. Många människor separerar i detta steg, men inte alla. Vissa klarar sig igenom det, och detta steg är faktiskt otroligt värdefullt för vår

andliga utveckling. När vi fångar oss själva i denna känsla av avsmak och förstår allt som beskrivits tidigare, kan vi inse att det aldrig har funnits någon äkta kärlek! Och vi kan också förstå att detta är en möjlighet!

Om du i ett visst ögonblick känner denna avsmak, betyder det i princip bara en sak – oavsett om det handlar om en sak eller en person – allt du har gjort fram till denna punkt har varit för att exploatera det för att få njutning för dig själv. Något som är ganska egoistiskt, i ordets sämsta bemärkelse.

Två möjliga scenarier för en livsstil baserad på njutning

Jag hade känt till denna modell i flera år, men det verkliga uppvaknandet skedde en dag när jag lyssnade på en föreläsning som verkligen höjde mitt medvetande. Istället för ordet "avsmak" användes ordet "besvikelse" i sammanhanget. Så här gick resonemanget:

Föreläsaren (Marina Targakova är den som lärde mig detta om mammorna) ställde en fråga till publiken och besvarade den själv senare:

"Vad tror ni resultatet blir för en person som lever sitt liv med fokus på att maximera njutningen?"

Svaret var att en sådan person bara har två möjliga livsscenarier.

I det första scenariot vill personen ha mycket, och lyckas också få det. Någon kan tro att lyckan kommer med en ny bil, ett hus, genom att resa världen runt, uppfostra ett visst antal barn, gifta sig, eller göra karriär... Men eftersom han har förväxlat lycka med njutning, kommer han i slutet av livet att uppleva en känsla av besvikelse. Ja, han hoppades att han

skulle känna lycka vid något tillfälle och strävade målmedvetet mot den, men upptäckte till slut att det inte var som han hade föreställt sig. Han har mättat sig, övermättat sig, och allt han känner nu är avsmak.

Låter det tråkigt? Vänta! Detta är det bästa av de två potentiella livsscenarierna!

I det andra scenariot vill personen alltså detsamma som i det första, men... han får inget av det. Kanske har han aldrig fått den bil han drömde om och har fått nöja sig med vad han har. Kanske har han inte ens löst sin boendesituation. Kanske är han ogift och har inga barn. Kanske har han aldrig hittat sitt drömjobb och går till jobbet med sammanbitna tänder, och inte ens i en ledande position, och inte heller för den lön han önskade sig.

Denna person känner också besvikelse i slutet av livet. Missförstå mig inte, detta handlar inte om dödsbädden. Känslan börjar komma fram när man närmar sig femtioårsålder.

Vad lär en vis eller förnuftig mamma sitt barn?

Ordet "besvikelse" blev orsaken till att denna artikelserie kom till. Jag kommer att återkomma till det senare, men för tillfället...

Är det verkligen det enda alternativet? Vilka val har vi egentligen? Kan vi välja en annan väg? En som potentiellt kan leda oss till den allomfattande lycka som var och en av oss drömmer om i hemlighet?

Det visar sig att denna förståelse för lycka och hur man når den är något vi kan lära oss från våra föräldrar, om de själva har kommit till denna insikt.

En vis mamma förstår att ett barn kommer till denna värld med en unik uppgift, och hennes uppgift är att hjälpa barnet att upptäcka och fullfölja denna uppgift.

Men först – måste hon själv upptäcka sin egen uppgift. Hon måste själv ta sig igenom allt detta.

Fyra sätt att "ge" sitt barn vidare

Vi uppfostrar inte våra barn för oss själva. Vi uppfostrar våra barn för att kunna "ge dem vidare." Och det visar sig att det finns fyra olika sätt vi kan "ge vidare" vårt barn:

Till sig själva. I grunden betyder det att vi överlämnar dem till deras begär, som kommer att ha makt över dem. Så "till sig själva" är kanske inte den mest exakta beskrivningen. Men det används eftersom många som tillhör sina begär tror att de lever för sig själva. De tycker att de är självständiga och oberoende. På denna första nivå handlar det helt enkelt om att uppfostra en egoist – så banalt är det.

Till familjen. Att ge sitt barn till familjen är en betydligt högre nivå än den första. En person på denna andra nivå förstår att familjen inte kan splittras – man kan inte jaga begär. Familjen skapas för barnens skull – föräldrarna är barnets "hem." Barnet måste se hur föräldrarna samsas, hur de uppfyller sina roller, hur de bråkar och sedan försonas och hittar kompromisser. Det är normalt – det är en del av livet.

Min mamma, när jag var tonåring, sa alltid till mig att leva för mig själv. Att leva som jag ville, göra det jag tyckte om. Och skaffa barn först när jag hade tröttnat på att leva för mig själv... Och det var precis vad jag gjorde. Kanske är det därför dessa lärdomar passade så naturligt ihop med det jag redan visste, bara utan den "vetenskapliga" grunden.

Till samhället. Denna nivå är högre än den tidigare, eftersom det visar sig att familjen inte är det viktigaste i världen. Allt behöver inte göras enbart för familjens skull. Det finns andra människor som vi kan vara till nytta för.

Det är just på denna nivå som uppdraget finns. Jag har märkt att många människor letar efter sin rätta plats i livet, sitt kall, sitt drömjobb, men vad de inte vet är att om de befinner sig på de två första nivåerna, kan de egentligen inte hitta det fullt ut.

"Jag vill hitta mitt drömjobb så att jag kan resa eller köpa saker", "Jag vill förstå vad jag ska göra i livet för att ge min familj ett bättre liv"... Det är meningar jag ofta hör. Men man måste förstå att när vi är i vår uppgift tjänar vi en viss grupp människor. När vi är på vår plats förbättrar vi livskvaliteten för andra

människor eller förbättrar världen och dess förutsättningar.

Någon kan till exempel upptäcka att hans eller hennes uppgift är att vårda människor, att vara läkare. Och när han börjar arbeta på ett sjukhus måste han förstå att han inte längre tillhör sig själv eller sin familj. Man måste arbeta när det behövs. För människor måste få hjälp. Och om en kollega är sjuk måste han ersätta dem eftersom det inte finns någon annan som kan göra det. Och det får man inte klaga på. Det är gynnsamt för ett barn att växa upp under sådana omständigheter. Det är bra att barn förstår från ung ålder att de inte är de viktigaste, att andra är viktigare. Inte att föräldrarna, i god vilja, försöker lära barnet den principen när det kanske inte finns något viktigare eller värdefullare än barnet i deras liv. Men om det är på riktigt, om vi inte låtsas, då behöver inget förklaras i ord. Barnet vet att pappa måste hjälpa människor och att vi nu måste leva med att se honom mer sällan. För han har en uppgift – han tjänar samhället.

Men på denna nivå är tjänsten fortfarande begränsad till en specifik grupp människor. Här kan vi vara anställda på ett specifikt sjukhus som läkare eller sjuksköterska, och vi bryr oss inte om vad som händer på andra

sjukhus. På samma sätt som en präst i sin konfession ber endast för dem inom samma konfession. Det gäller naturligtvis inte alla, men så är det ofta.

Det är inte bara läkare, lärare och sjuksköterskor som kan sträva efter en uppgift. Och det behöver inte vara en ledande position. Inte alla företagare befinner sig på denna nivå! Någon kan ha dansat i många år i en sammansvetsad grupp eller sjungit i en kör... De som vet, de vet. Man kan inte svika sin grupp! Oavsett vad familjen planerar, måste man närvara vid kör- eller dansuppvisningar!

Till Gud. Tror du inte på Gud? Okej. Vad är Gud för dig?
Gud är kärlek. Och om du inte tror på kärlek... Då är det riktigt sorgligt.

På denna nivå förstår vi att vi alla är sammanlänkade. Att vi alla är en del av samma helhet. Och det spelar ingen roll vad du kallar det – Högre medvetande, Informationsfältet, Gud, eller något annat.

Om du når denna insikt, om så bara för en kort stund, inser du att den lycka vi föreställer oss egentligen inte är möjlig. För om det någonstans på andra sidan världen är krig, om

barn svälter eller människor och andra levande varelser lider, då kan du aldrig helt och hållet känna lycka. Det vore dumt om det vore annorlunda. För om vi är en och samma organism, och det finns cancer i andra änden av denna organism, då kommer vi – denna organism – ändå att dö. Och det spelar ingen roll att det verkar som att det inte berör oss just nu.

På denna nivå börjar en person vilja förbättra världen, vara till nytta, hjälpa någon. De förstår att genom att hjälpa någon annan, hjälper de i själva verket sig själva. För vi är alla ett.

Och personen viskar för sig själv: "Gud, jag vill tjäna dig, visa mig vägen, sätt mig där jag just nu kan vara till nytta för någon.

Vedisk astrologi och uppgifter utifrån chakran

Vedisk astrologi baseras på reinkarnationsprincipen och hävdar därför att vi är här med specifika uppgifter. Det finns flera sätt att fastställa dessa uppgifter.

För några år sedan lyssnade jag på en föreläsning om uppgifter utifrån chakran. Jag skrev ner ett fint sammandrag... För varje chakra fanns det ungefär fem meningar. Några av dem lät kloka – pseudo-vetenskapliga... Sådana gillade jag. Människor som tar sina första steg inom andlig utveckling brukar gilla främmande ord och komplicerade formuleringar. Troligen för att vi desperat inte vill erkänna att allt kan vara mycket enkelt. Omedvetet hoppas vi att allt är komplicerat, för då finns det en ursäkt för varför saker och ting inte går som vi skulle vilja.

Hur som helst... Några av dessa meningar gillade jag inte, eftersom de verkade för primitiva. Senare, när jag själv förmedlade dessa kunskaper till mina elever, ska jag ärligt säga att jag inte alltid nämnde dessa, som jag då uppfattade, ointressanta meningar. Till exempel en av meningarna som stod bredvid

den tredje chakran löd: "Övervinn känslan av besvikelse." Vid den tiden kunde jag inte föreställa mig hur denna information skulle kunna hjälpa någon. Man kan nicka och komma ihåg det, men skulle det verkligen hjälpa att förändra livet? Om inte, vad är då poängen med att nämna det?

Tiden gick, och det visade sig att dessa primitiva meningar faktiskt var väldigt djupa – jag var helt enkelt för primitiv för att förstå dem tidigare.

Tack vare denna insikt föddes denna e-bok.

7 CHAKRAN

Ett ämne som förenar alla tre teman i denna e-bok "DE FÖRSTA STEGEN MOT PERSONLIG TILLVÄXT OCH ANDLIG UTVECKLING" (de första stegen mot att finna lycka, förändra livet och växa andligt) är chakran.

Oroa dig inte, vi kommer inte att diskutera chakran på det traditionella sättet - vi bryr oss inte så mycket om definitioner, namn eller färger. Det viktiga är att förstå vad de verkligen är.

Chakran befinner sig inte i vår fysiska kropp.

Kroppen kan delas in i tre delar: fysisk, subtil och orsakskropp (vilket är vår karma). Chakran befinner sig i en annan kropp, kallad den astrala. Den astrala kroppen fungerar som en förmedlare mellan den fysiska, subtila och orsakskroppen. Därför kan man säga att karman förverkligas genom chakran.

Det finns projektioner av sju chakran på kroppen, eller mer exakt – sex. Det sjunde chakrat är kronchakrat, som är som en lucka som, när den öppnas, låter oss ta emot energi och visdom från universum. Denna gudomliga energi kan rena oss och fylla våra celler med ljus. Det sjunde chakrat tillhör inte riktigt oss.

De övriga sex chakran analyseras i det vediska horoskopet. Där kan man utvärdera våra karmiska relationer med chakran, var blockeringar finns och vad som kommer naturligt och lätt för oss.

Fiskarna Jupiter	Väduren Mars	Oxen Venus	Tvillingarna Merkurius
Vattumannen Saturnus			Kräftan Månen
Stenbocken Saturnus			Lejonet Solen
Skytten Jupiter	Skorpionen Mars	Vågen Venus	Jungfrun Merkurius

I vedisk astrologi representeras horoskopet av en fyrkantig form uppdelad i tolv rutor, där varje ruta motsvarar ett av de tolv stjärntecknen (Väduren, Oxen, Tvillingarna, osv.). Runt centrum, som är tomt, placeras stjärntecknen och planeterna i en cirkel eller kvadratisk form.

Jag tror att ni alla känner till den västerländska astrologin och att det finns 12 stjärntecken – det är inget komplicerat. Det som vissa kanske inte vet, eller inte har tänkt särskilt mycket på, är att varje zodiaktecken styrs av en planet.

Låt oss gå runt i cirkeln: Väduren styrs av Mars, Oxen av Venus, Tvillingarna av Mercurius, Kräftan av Månen, Lejonet av Solen, Jungfrun av Mercurius, Vågen av Venus, Skorpionen av Mars, Skytten av Jupiter, Stenbocken av Saturnus, Vattumannen också av Saturnus, och Fiskarna av Jupiter.

Observera att Solen och Månen styr ett tecken vardera, medan de andra planeterna styr två tecken. Jag ska förenkla detta – vi kallar Solen och Månen för "ljus" och på så sätt förenar vi dem till ett begrepp, vilket nu ger oss 6 teckenpar. Om vi börjar på vänster sida med Vattumannen och Stenbocken, som båda styrs av Saturnus, ser vi att nästa par är Fiskarna och Skytten, som båda styrs av Jupiter, och så vidare.

Det är precis så vi ser på chakrorna.

Första chakrat

Första chakrat, Muladhara – tillhör Saturnus.

Saturnus är till sin natur arbetsam, disciplinerad och asketisk. Första chakrat, precis som det första steget i Maslows behovspyramid, ansvarar för överlevnad – att ha något att äta, någonstans att sova. Det är en ganska primitiv nivå – många människor lever på denna nivå, och vi kan tydligt se att redan här (i den subtila eller karmiska kroppen) har många människor problem med detta chakra, eftersom de behöver ta sms-lån för att klara sig till löningen.

En av uppgifterna för det första chakrat, som projiceras på den fysiska kroppen där svanskotan finns (principiellt där bakdelen är), är att stå stabilt i den materiella världen.

Chakrorna öppnas nedifrån och uppåt, och uppgifterna för varje chakra kan betraktas på olika nivåer. Självklart, när vi själva lyfts till högre chakranivåer, tvingas vi ibland återvända till de lägre chakrana och omvärdera våra uppfattningar om begreppen där, eftersom vi annars inte kan gå vidare.

Tänk dig att du bygger ett hus själv och inte har någon byggnadserfarenhet. Först bygger du någon slags tillfällig hydda och du känner dig okej med det. Efter ett tag bygger du till en andra våning... Du kanske redan då inser att det är en tillfällig lösning som kommer att behöva byggas om, eftersom det är uppenbart att det inte går att bygga en tredje våning på en så osäker grund. När du bestämmer dig för att bygga ett trevåningshus river du allt och bygger ett stabilt trevåningshus. Efter ett tag börjar du bygga en fjärde våning, kanske till och med en femte, och då inser du att den tredje våningen kanske är byggd på ett sådant sätt att du inte kan bygga den femte våningen som du önskat. Då måste du återigen riva ner till den punkt där du upptäckte felet.

Det är precis samma sak med våra uppfattningar. Men idag talar vi om de första stegen, och det är helt klart att vi inte kan växa andligt om vi är hungriga och saknar tak över huvudet.

Andra chakrat

Den andra chakran är **Svadhithana** och styrs av **Jupiter**.

Dess projektion är belägen under naveln, där fortplantningsorganen finns. Den andra chakran är ansvarig för reproduktion. Jupiter, som i den vediska astrologin kallas *Guru*, är en indikator för barn. I kvinnors horoskop är den även en indikator för maken.

Eftersom den andra chakran är kopplad till reproduktion, är det också logiskt att den är kopplad till sexualitet. Den första och andra chakran är belägna nära varandra, och hos de flesta människor fungerar dessa i viss mån – alla vill äta och alla vill ha sex. Men precis som att inte alla lyckas tjäna tillräckligt för att klara sig, har många idag problem med både att skaffa barn och att leva ett tillfredsställande sexliv.

Men detta handlar egentligen inte om sex, för vad är sex? Det är önskan och njutning. Många människor har faktiskt problem med att de inte vet hur man vill något.

En av den andra chakrans uppgifter är att övervinna känslan av **skam**.

Världens historia är som den är, och vi har blivit uppfostrade på ett visst sätt. Det har råkat bli så att många känner skam över att vilja något; vi får höra: "Hur kan du inte vara nöjd med det du har, när andra kanske inte ens har det du har? Du borde vara tacksam!"

Så vi lever i rädsla för att det vi har kan tas ifrån oss när som helst, och vi vågar inte utmana ödet. Vi stannar kvar på den första chakrans nivå – vi går till jobbet, betalar skatt, betalar för boende, köper mat, betalar moms, och utan att ens tänka på att vi skulle kunna vilja mer.

De första stegen på vägen mot lycka handlar om den andra chakran. På den andra chakrans nivå måste vi förstå: **Vad kommer att göra mig lycklig?** Det spelar ingen roll vad svaret är: om du tror att en ny vattenkokare kommer att göra dig lycklig, så kör på det. För att kunna gå vidare, för att kunna bygga en stabil tredje våning, måste vi "vilja färdigt" – vi måste helt enkelt få vilja klart.

Men på den andra chakrans nivå kanske vi inte får det vi önskar – för att uppnå våra mål måste vi höja oss till nästa nivå.

Tredje chakrat

Den tredje chakran är **Manipura** och styrs av **Mars**.

Mars, eller *Mangala* (planetens indiska namn), är ansvarig för att sätta upp mål och uppnå dem. På den tredje chakrans nivå hittar vi missionen (vilket vi tidigare har klargjort när vi pratade om lycka), och den tredje chakran är också kopplad till principen om icke-våld. En av den tredje chakrans uppgifter är att övervinna känslan av **besvikelse**.

Men låt oss börja från början... De första stegen.

FÖRSTA STEGEN MOT FÖRÄNDRING I LIVET

*Kanske har du hört talas om Stephen Covey, eller kanske inte, men han var en person vars arbete är välkänt inom de vediska kretsarna, främst tack vare hans bästsäljare *The 7 Habits of Highly Effective People* (De 7 vanorna hos mycket effektiva människor). Om vi ska tro Google, har boken sålts i 25 miljoner exemplar sedan den först publicerades 1989. I denna bok diskuterar Covey universella och tidlösa principer som leder till oberoende och ett något mindre känt koncept som kallas ömsesidigt beroende (interdependence).*

Det handlar om att många strävar efter detta i sina personliga liv. I föreläsningar framhålls ofta att först måste du bli en hel person, och först därefter är du redo att ingå i en relation. Det är grunden för sunda relationer - att det inte är två halvor som möts, utan två självständiga individer

*som inte förväntar sig något från varandra,
eftersom de redan har allt de behöver. Covey
talar om samma sak, men i ett affärssammanhang
och på en global nivå, även om grundidén är
densamma.*

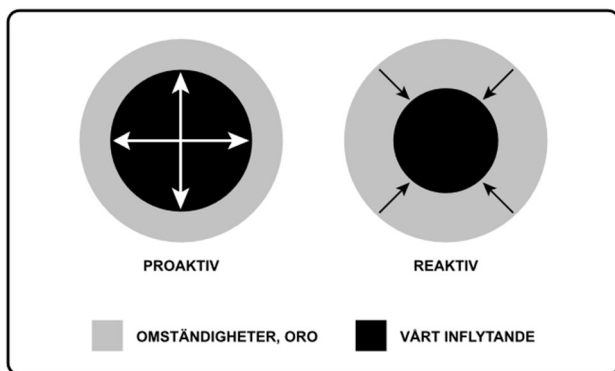
*Det är också värt att nämna att, enligt Google,
har Covey en doktorsexamen i religionsvetenskap.
Kort sagt, han var en beundransvärd man. Covey
gick bort 2012 vid 79 års ålder efter att ha
skadats i en cykelolycka - cykling var en passion
för honom.*

*Hur som helst, boken tillhör förstås "måste läsa"-
kategorin, men denna artikelserie handlar om de
första stegen. Därför tänkte jag berätta lite om
den första vanan som Covey skriver om i sin
bästsäljare och hur den knyter an till österländsk
filosofi.*

Reaktiv och Proaktiv

Covey talar om begreppen **reaktiv** och **proaktiv**.

- **Reaktiv** = tar inget ansvar för vad som händer i livet = oansvarig = beroende (av omständigheter).
- **Proaktiv** = självständig = ansvarig för sitt eget liv.



När vi tittar på livet som en "äggform" (föreställ dig äggulan, vitan och skalet på ett ägg), kan vi tänka oss att den inre cirkeln (äggulan) representerar vår påverkan – det vi kan kontrollera. Allt som omger den (vitan), mellan skalet och vår påverkan, är omständigheter. Dessa kan vara delvis

påverkbara, helt utom vår kontroll, eller ibland pressa vår påverkan in i ett hörn, vilket sker när omständigheterna blir överväldigande.

För att kunna bli proaktiva och öka vår påverkan måste vi förändra vår attityd och vårt tankesätt. När vi möter en utmanande situation borde vår respons vara: "Låt oss överväga våra möjligheter – vad kan vi göra åt detta?" Det låter enkelt, men vi saknar ofta denna inställning. Även om vi teoretiskt vet hur vi bör agera, tenderar vårt reaktiva jag att komma fram först.

Vårt mål är att uppmärksamma detta och sedan förändra oss själva.

Ett exempel på proaktivitet i vardagen
Nyligen åkte jag tåg med min treåriga son. För honom är livet just nu en lek, så självklart ville han stå på tågsätet. Den första reaktionen, som är reaktiv, är att säga: "Nej, klättra inte upp på sätet!" Men istället för att reagera så bestämde jag mig för att vara proaktiv och sa: "Om du tar av dig skorna kan du stå på sätet." Istället för att säga nej, försökte jag hitta ett sätt som tillät honom att göra det han ville utan att bryta några regler.

Exempel på skillnaden mellan reaktiv och proaktiv respons:

- Reaktiv: "Du gör mig galen."
- Proaktiv: "Jag kan lära mig att kontrollera mig själv."
- Reaktiv: "De kommer aldrig att hålla med."
- Proaktiv: "Jag kommer att presentera min idé på ett sätt som ökar mina chanser att de lyssnar."
- Reaktiv: "Jag måste göra det."
- Proaktiv: "Jag väljer att göra det här."

För att bli en mer proaktiv person är det första steget att övervaka ditt tal. Reaktivt tal programmerar oss för reaktivt beteende.

Proaktiv = Handling + Ansvar

Titta på orden "ansvar" och "svar" – de har samma rot. Händelserna sker, men mitt svar, min reaktion, är mitt ansvar. Jag kan inte ändra världen eller omständigheterna, men jag kan ändra mig själv.

Proaktivitet = starkt förnuft. Att vara proaktiv betyder att välja sin reaktion med förnuft (*Budhi*).

Vet du vad som är problemet med människor som tror för mycket på ödet och förlitar sig helt på Gud? De vill inte ta ansvar. Om de erbjuds en tårta klockan nio på kvällen, kommer de att äta den istället för att säga hejdå och gå hem för att sova – eftersom det bara hände så; imorgon kommer allt vara annorlunda; om Gud erbjuder mig en tårta på kvällen, så vet Han vad han gör, och jag börjar min diet imorgon.

Om vi tittar på detta ur ett vediskt astrologiskt perspektiv, utan att ta chakrorna i beaktning, så ansvarar det tredje huset för viljestyrka, att sätta mål och uppnå dem, medan det nionde huset ansvarar för Gud. Hus som ligger mittemot varandra har motsatta betydelser. Vi måste lära oss att balansera. I detta fall, när det

handlar om det tredje och nionde huset, måste vi förstå att båda är viktiga. Om någon förlitar sig helt på Gud, eller om någon annan säger att allt bara beror på dem själva, så har båda fel. Sanningen ligger någonstans i mitten.

Självklart är det mycket enklare att göra kloka val om man har ett mål. Men det handlar inte om de första stegen. Målen och missionen tar Stephen Covey upp i sin andra vana.

Hur uppnår vi proaktivitet?

Det som hänt tidigare och de val vi gjort, med andra ord vår erfarenhet, påverkar vår framtid. Det vi kallar vårt "program" formas i barndomen och ungdomen. Vi upplever saker, går igenom dem, drar slutsatser och anpassar oss till livet – för att göra det bekvämt och mindre smärtsamt. Vi bestämmer oss för vad vi vill vara och vad vi absolut inte vill göra. Vi blir förutsägbara. Vi förslavar oss själva. Vi tar bort vår egen valfrihet.

Vi lär oss att inte ta saker personligt, att inte vara för känslomässiga, vi lär oss att inte känna för mycket.

Vi utvecklar egenskaper som hjälper oss att överleva. Men, är det verkligen att leva?

Om vi har lärt vårt sinne att reagera eller, mer exakt, inte reagera på vissa yttre faktorer, betyder det då att vi verkligen inte känner något längre? Om vi ändå känner, vart tar då de känslor vägen som vi inte upplever fullt ut?

På den andra chakrans nivå öppnar vi oss för våra önskningar och släpper känslan av skam över dem. På den tredje chakrans nivå väljer vi det viktigaste, avstår från det oviktiga för att

uppnå våra långsiktiga mål. Här upptäcker vi också att där vi förväntade oss att finna lycka, fanns det ingen, och vi upplever besvikelse.

Av de sju chakrorna är de första tre fysiska, materiella... De återstående fyra är andliga. Det visar sig att detta är logiskt – för på den tredje chakrans nivå upphör helt enkelt intresset för det materiella.

FÖRSTA STEGEN I ANDLIG UTVECKLING (1/3)

Ibland händer det att vi möter ateister, människor som är emot religion. Men det betyder inte alltid att de är utan tro. För att ta reda på hur det ligger till kan man alltid fråga om personen tror på kärlek. Om de gör det, så har de en koppling till Gud, eftersom Gud är en outtömlig källa av kärlek, förlåtelse och tro.

En troende person sprider ständigt energin av "allt kommer att bli bra" och delar den med andra, medan en icke-troende ofta är orolig, eftersom de saknar tron och bara förlitar sig på sig själva. Det kan vara svårt, och det kan vara sorgligt ibland. Allt skulle vara bra om det inte vore för att vi ibland i livet ställs inför situationer där vår egen inre styrka inte räcker till, särskilt när vissa problem drar ut på tiden.

Det är då människor står inför ett val - antingen börjar de tro och generera energi eller så bryts de ner. Men det är sällan som icke-troende kan svara på vad de själva anser att Gud är...

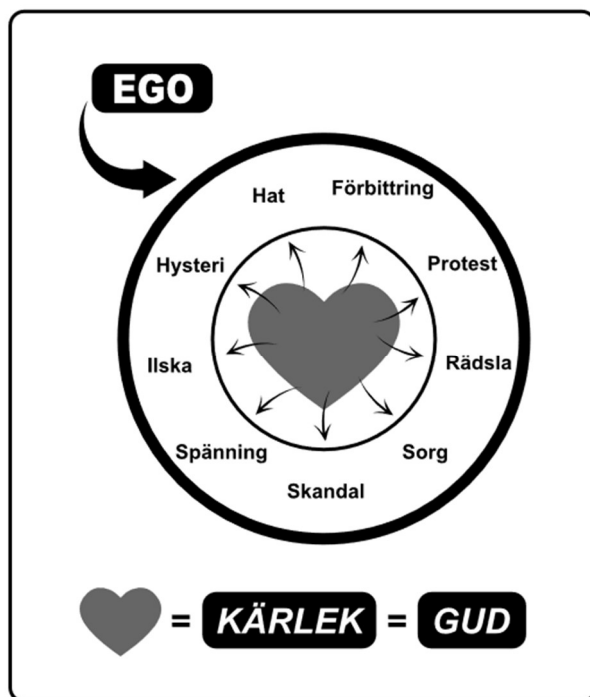
*Den fjärde chakran kallas **Anahata** och styrs av **Venus**. Det är den första av de andliga chakrorna. Ett av dess uppgifter är att hantera apati, sorg och andra liknande känslor.*

KÄRLEK = GUD

Jag minns den dagen i februari 2018 när jag gick på bio för att se den nya lettiska filmen *Kriminālās Ekselences Fonds*. Kort efter att filmen hade börjat, kände jag plötsligt en stark smärta i hjärtområdet. Riktigt ordentligt. Men de goda nyheterna var att jag visste precis vad jag behövde göra. Jag skickade snabbt ett meddelande till en ortodox kvinna som hade hjälpt mig några år tidigare, strax innan jag blev gravid med min son. Hon var vänlig och erbjöd mig att komma förbi redan inom de närmaste dagarna.

När jag kom till henne satte jag mig ner i en stol och började titta på texterna och bilderna som var fastklitrade på väggen framför mig. För tre och ett halvt år sedan hade jag inte lagt så mycket märke till dem, men den här gången var det annorlunda. Kursen jag berättade om i förra kapitlet – om Stephen Coveys *De sju goda vanorna* – hade börjat i januari, och nu såg jag plötsligt samma slags schema framför mig som Covey presenterar. Covey använde en schematisk bild för att visa att vi har en cirkel av påverkan i mitten och en större cirkel runt den som representerar våra bekymmer, omständigheter och problem. Den bilden jag

såg nu var precis densamma, fast ur ett annat perspektiv, med en liten skillnad – i stället för en cirkel av påverkan fanns en cirkel av Gud eller kärlek.



Ritningen på den ortodoxa psykologen Natalijas vägg såg i princip ut som ett ägg. Där fanns en inre cirkel (äggulan), som representerar vår gudomliga del, Guds närvaro

i oss, den Helige Ande (förlåt mig, kristna, om detta inte är helt korrekt). Den yttre cirkeln (äggvitan) representerade däremot våra olika negativa känslor. Runtomkring fanns en tjockare linje, som är som äggskalet – det är egot, den orörliga och oföränderliga delen. Det betyder att om vi är emotionellt förorenade, men det bara finns så mycket plats som ägget tillåter, så börjar dessa känslor trycka på vår gudomliga natur, precis som omständigheterna (enligt Covey) trycker på oss, vilket gör oss små, svaga, rädda och oförmögna att påverka någonting.

Ärligt talat hade jag tidigare hört talas om äggprincipen i förbigående, men den kosmiska kopplingen och förståelsen kom till mig just i det ögonblicket när jag tittade på den bilden. I mitt huvud formulerade sig redan tanken att "den vanliga människan är som ett ägg – ser stark ut på utsidan, men egentligen kan man enkelt krossa honom." Medan en person som praktiserar yoga kan verka svag och mjuk för andra, men i verkligheten är mycket stark. Kort sagt, ägget är inte bara ett ägg; det är inte förgäves att den inre cirkeln – gulan – måste bli ett embryo och växa tills den kan bryta sig ut ur skalet. Att födas är inte lätt!

Oundvikligen uppstår frågan – hur får vi dessa känslor och andra trauman, som hindrar vår gudomliga del, att i ett ögonblick, efter att ha läst en artikel eller en bok eller lyssnat på en föreläsning, bryta det där skale

Hur uppstår karma och vad gör man åt det?

Det fanns en period i mitt liv när jag lyssnade på många föreläsningar på YouTube på ryska. En av klassikerna inom vedisk filosofi är den respekterade Oleg Torsunov. Att vara intresserad av vedisk kunskap och inte känna till Torsunov är som att bo i Lettland och inte känna till Rainis. Det han berättar är grunderna i grunderna. Jag minns att Torsunov i en av sina föreläsningar förklarade hur karma uppstår. Inte på orsaksnivå eller hur den manifesteras, utan specifikt – hur den når oss. Naturligtvis, som nybörjare, tyckte jag att det var *mindblowing*.

Åren har gått, och nu måste jag erkänna att det som en gång lät som ren fantasi, något jag kunde välja att tro på eller inte, idag verkar lika självklart som att borsta tänderna, och jag ser inte längre någon magi i det. Du vet, ibland vänjer man sig vid något till den grad att det verkar uppenbart, och man glömmer att man hörde talas om det för första gången för bara några år sedan.

Torsunov förklarar att varje morgon vaknar vi upp med en portion av dagens karma placerad

i hjärtområdet – något vi måste bearbeta. På samma sätt som vår mun luktar illa varje morgon, även om vi har en bra kost, borstar tänderna, använder tandtråd och går regelbundet till tandhygienisten.

Vedisk astrologi och filosofi stöder tanken på reinkarnation. Så den karma som kommer fram idag har inget att göra med våra handlingar i detta liv. Du kan vara en helig person som har brutit igenom skalet, men du får ändå en dos av ackumulerad karma från tidigare liv att bearbeta varje dag. Det kanske inte är så svårt för en helig person, men för oss andra är det betydligt mer komplicerat.

Det finns tre alternativ för vad vi kan göra med den karma som kommer fram i hjärtat. Det mest hedersamma alternativet är att bearbeta den, eftersom vi då har levt meningsfullt den dagen – när gammal karma rensas, bildas ingen ny. Det är mycket fördelaktigt. Men ofta händer det inte så.

Många nybörjare har en missuppfattning – de vet inte att karma faktiskt inte handlar om händelser, utan om känslor och emotioner. Händelser fungerar som utlösare för att dessa känslor ska komma fram. De uppstår inte plötsligt – de har legat inom oss, kanske sedan

igår, förra månaden, eller till och med för tio år sedan – våra ärligt förtjänade emotioner från en annan plats och tid har nu kommit fram och står mellan Gud och äggskalet, som är ego. Ja, det kan vara tio år gamla känslor, för vi har det andra alternativet: vi kan låta bli att bearbeta den idag.

I det första alternativet kan vi släppa ut karman genom att låta den komma upp (från hjärtat) genom ord, tårar, tankar, snor eller till och med kräkningar.

Dåliga tankar är inte farliga

Kvinnor vet ofta att dåligt humör uppstår från ingenstans – vi kan inte kontrollera när vi känner oss ledsna. Vi gråter ut och sedan släpper det. Men ibland känner vi oss ledsna under en längre tid, vi blir överbelastade med negativitet, och det gudomliga inom oss minskar, vilket gör att vi inte längre kan generera tron på att detta bara är en rening – att sorgen måste komma ut ur oss, annars stannar den kvar och äter oss inifrån.

Om den inte kommer ut, nästa gång det händer kommer det att finnas ännu mindre av det gudomliga inom oss, och vi kommer därför att bli svagare.

Ofta är vi omedvetna om detta och väljer att undertrycka symtomen omedelbart genom att trycka karman neråt. Det kan göras genom att röka, dricka, äta osunt, överkonsumera kött, använda droger eller antidepressiva medel. Missförstå mig inte – jag säger inte att vi ska använda dessa saker. Men människor som konsumerar de ovan nämnda sakerna kan inte leva utan dem, och det är ett steg bort från andlig utveckling.

Jag minns när jag var tonåring... Faktum är att jag även i 20-årsåldern gjorde detta, och nu gör jag det inte bara för att jag har familj och inte har samma möjlighet. Som tonåring, när jag blev nedstämd och inte kände för att göra någonting, kunde jag ligga i sängen i en vecka, bara titta på TV eller serier på laptopen och äta. Utan att duscha. Utan att prata med någon. Jag har aldrig varit rädd för att det skulle vara för evigt. Jag stressade inte över det, och min mamma tillät mig att göra så utan att säga att det var fel eller dåligt. Efter tio dagar kunde jag bara resa mig upp och börja leva igen. Jag följde bara flödet och lät nedstämdheten ha sin gång.

Men nu är det annorlunda. Överflödet av information, forum och orealistiska krav på sig själv... Nuförtiden, om man känner sig trött några dagar på grund av arbete, hemmet, barnen, kommer det inte ens i tankarna att det är normalt – istället söker man på Google efter vilken sjukdom dessa symptom kan vara tecken på.

Allvarliga hälsoproblem, olyckor, katastrofer och tragedier kan tyvärr inträffa i en persons liv om de har undertryckt sina känslor i årtal. Vår själ måste överleva, och om vi är väluppfostrade och otroligt toleranta kan vi hamna i riskzonen.

Att klaga är ett sätt att överleva

Om en person inte visar någon vilja att andligt utvecklas kan de leva relativt länge utan större sorger eller olyckor, medan de hela tiden klagar över livet och är negativa till allt. Nästan alla känner minst en sådan tant som, utifrån vad hon säger om sin hälsa, borde ha dött för 30 år sedan, men hon har överlevt alla grannar.

Det finns också de som kritiserar alla och allt, hittar fel och klagar på allt: "Det är dåligt, det är skevt, det är fult, det är äckligt, det gillar jag inte." Även sådana människor kan leva länge. De är som vandrande kastruller fyllda med inte särskilt trevliga känslor, utan någon förståelse för alkemin bakom det, så varje rörelse orsakar att lite av innehållet spills ut. Inga anklagelser – att klaga är ett sätt att överleva. Inte ett bra sätt, men ändå.

Om en person visar en vilja att utvecklas andligt blir det mer komplicerat.

För några år sedan sökte jag recensioner om en andlig lärare och snubblade över ett forum där någon uppenbarligen hade samma fråga. En kommentar minns jag tydligt än idag. En kvinna skrev att några dagar efter att ha haft

kontakt med denna person råkade hon ut för en bilolycka, vilket ledde till slutsatsen att alla dessa vediska läror inte fungerar. Men hur annars skulle man pressa ut upprördhet från någon som, när en förbipasserande springer in i henne, ber om ursäkt för att hon ens stod där?

Det fysiska går hand i hand med det andliga

Nu vet vi att på subtil nivå behöver vi rensa upp i magområdet, och om vi behöver göra det på subtil nivå, så bör vi också göra det på den fysiska nivån. Jag kan säga mer – det är faktiskt lättare att börja just med den fysiska planen.

Människor är olika, och därför finns det också otaliga strategier för att förbättra sitt liv, och olika lärare och skolor utvecklar och erbjuder sina egna metoder. En del människor kastar sig direkt in i att lösa problem på kausal nivå, ofta utan att veta varför de gör det, och motiverar det med: "Jag gillar inte hur jag lever nu, därför vill jag dra till mig positiva förändringar." Ritualer, ädelstenar, "magiska ord" – allt detta fungerar. Men för mig personligen är det mest tilltalande sättet, och det jag rekommenderar till andra, att lösa problemen inom ramen för det här livet, det vill säga att börja med det fysiska och materiella. Att lösa problem på ett rationellt sätt – som om ingen mystik existerade.

Det är inte samma sak som att vara icke-troende. Jag tycker att det är att acceptera faktumet att det inte kommer att vara lätt, att

det inte kommer att gå snabbt, att det inte kommer att finnas några mirakel. Arbetet som investeras plus tålamod på lång sikt kan ge det önskade resultatet.

En av de mest känsliga ämnena är kost. Jag har hört föreläsare skämta (och i varje skämt finns en del sanning) om att om de började en föreläsning med att säga att den vediska traditionen starkt motsätter sig att äta kött (och så är det), skulle hälften av publiken resa sig och gå. Om man tänker efter så är det ju helt ologiskt. Varför spelar det någon roll? Men på något sätt brukar köttätare ogilla vegetarianer, och om någon säger att man åtminstone borde börja med att avstå från rött kött, kan en person bokstavligen bli psykotisk och vägra lyssna på några andra råd.

Det finns en förklaring till detta. Det förändrar livet på riktigt, och djupt inne vet vi alla det. Precis som människor vet att alkoholkonsumtion förändrar livet. Om någon börjar dricka i familjen blir familjen vanligtvis orolig. Naturligtvis om de själva inte har varit förebilder och inspirerat en sådan livsstil.

Liknande lockar liknande och förstärker liknande

Vedas talar om tre grundläggande energier som utgör allt, och allt kan delas upp beroende på vilken energi något tillhör. Dessa energier kallas *Satva* (ljus), *Rajas* (passion, dynamik) och *Tamas* (mörker). Var och en av oss representerar en av dessa energier just nu. Vi förstår inte det, men vi fördömer ofta dem som lever i en annan energi. Vår familj börjar motsätta sig om vi tar steg som kan leda oss någon annanstans.

Till exempel, en person som lever i passion går regelbundet till frisören för att färga sitt blonda hår och hålla sin frisyra jämn, och ingen ställer frågor om varför det borde göras – alla är nöjda. Men om denna person skulle vilja raka huvudet och färga håret grönt, skulle frågor och åsikter börja strömma in från alla håll. För liknande attraherar liknande – passion föder passion, mörker föder mörker, ljus föder ljus.

När en ung flicka har långt, ofärgat hår är föräldrarna vanligtvis inte förtjusta över idén att klippa eller färga det, för de känner intuitivt

att det kommer att förändra något. Och inte bara hårets hälsa. Jag minns när jag började odla mitt naturliga hår (och jag hade inte haft långt hår sedan jag var 5 år), fick jag till och med erbjudanden från folk som ville betala för min frisör. Förstår du? Allt är sammanlänkat.

Det är inte bara förslaget att utesluta kött från kosten som skrämmer folk. För att livet ska förändras behöver vi långsamt byta ut passion mot ljus, och ett av sätten att göra detta är att förändra sin kost.

Om vi tänker oss visuellt vad som finns i den fysiska kroppen mellan den andra och tredje chakran, med tanke på att de flesta människor lever på de två första chakranas nivå, vad hittar vi då? Magen. Därför är "att förändra sin diet" samma sak som "att förändra sitt liv." Det säger alla. Du behöver inte veta något annat om andlig tillväxt – om en person har ändrat sina matvanor, så är denne redan en vinnare.

Ett annat uppdrag för den tredje chakran

Den tredje chakran, som projiceras i solarplexus, styrs av Mars. Ett annat uppdrag för den tredje chakran och Mars är att följa principen om icke-våld. Så återigen – att inte använda kött i kosten är ett sätt att förbättra sig själv i icke-våld. Man kan säga att det är det första steget i att förstå denna princip.

Chakran kan ses inte bara från botten upp, som vi gör i den här artikelserien (för att förstå hur vi når andlig utveckling och vad som egentligen döljer sig bakom dessa ord), utan även från toppen ner. Därmed är den första chakran som den yttersta punkten, där man lämnar materiella ägodelar, går upp i bergen, drar på sig en potatissäck och äter nässelte.

Den tredje chakrans nivå innebär att en andlig person förstår att icke-våld är att sprida andlig kunskap, för alla som inte känner till den andliga världen är underkastade lidande.

Är det verkligen det enda sättet?

Låt oss bortse från de mystiska, energibaserade aspekterna.

En person som äter hälsosamt och dricker tillräckligt med vätska går mycket regelbundet och lätt på toaletten. Vi talar om att matsmältningssystemet är relaterat till hur vi hanterar våra känslor. Målet är att det vi åt idag kommer ut ur oss inom 24 timmar. Jag är ingen expert, men jag har hört att för många människor är detta inte fallet. Det händer att människor behandlar migrän, och det visar sig att de går på toaletten bara en gång var tredje dag i flera år, och huvudvärken uppstår som ett resultat av toxicitet.

Det spelar ingen roll vad du äter eller om du vill ändra din diet på lång sikt. Du behöver inte fatta det beslutet idag. Det du kan göra redan nu, för att förbättra din matsmältning, är att följa ett 40-dagarsprogram (prata med en ayurvedisk läkare innan du gör detta om du inte är helt frisk):

Du behöver två pulver – **Trifala** och **Sat Isabgol** (även känd som psylliumfröskal). Dessa pulver ska drickas omväxlande före

sänggåendet i 40 dagar: Trifala på udda dagar, Sat Isabgol på jämna. Udda och jämna dagar hänvisar inte till veckodagar eller kalendrar, utan till ditt 40-dagarscykel, där dag 1 när du börjar dricka pulvren är den första udda dagen.

En tesked (utan topp) av pulvret ska tas på kvällen när du vet att du inte kommer att äta eller dricka något mer, tillsammans med ett glas vatten eller örtte. Under dessa 40 dagar bör du undvika att äta kött, och det rekommenderas också att undvika fisk och ägg, samt alkohol. Men det är inte för evigt – efter 40 dagar kan du återigen äta vad du vill.

Kom ihåg – du kanske inte vet det ännu, men **tro mig, du vill inte att ditt liv ska förändras på en sekund.** Ofta tror vi att vi behöver förändra något radikalt, och vi skjuter upp det till morgondagen eftersom vi tror att små steg inte spelar någon roll. Men det är för att vi är så fokuserade på resultatet, vi är så vana vid det. Vi vill så gärna vara bra att vi trasslar in oss så djupt att vi – här står vi mitt i livet, men kan inte följa var och när ilska, rädsla, desperation, oro och sorg dyker upp i oss... Säljer oss för en karamell eller en komplimang. Så dumt!

Yoga för holistisk utveckling

Det fysiska går hand i hand med det andliga, och därför kan det inte vara så att en person är så ren och inte hyser något agg mot någon, men samtidigt inte kan titta bakåt utan att vrida hela kroppen. Det betyder att yoga är ytterligare ett sätt som vi långsamt kan förändra oss själva. Nej, du behöver inte vänta på inspiration eller en perfekt tidpunkt för att börja med yoga eller en av dess varianter. Du måste tvinga dig att gå första gången, och du måste fortsätta att tvinga dig själv att gå regelbundet. Först senare, när det redan har blivit en vana, kommer viljan att gå utan att behöva tvinga dig själv. Det är då förändringen kommer – din smak kommer att förändras, din livsstil kommer att förändras, och det kommer att ge möjligheten att förändra ditt öde. **Vanor formar ditt öde**, men rätt vanor måste vi lära oss själva som vuxna.

Utveckling i yoga sker inte med matematisk precision – om du börjar i en viss form, kommer du genom att delta i klasser en viss tidsperiod kunna ställa dig i position x. Utvecklingen i yoga sker parallellt med vår emotionella rening. Man säger till exempel att

kvinnors förtryckta känslor lagras i höfterna. Jag har en historia relaterad till detta.

Det var februari 2018. När jag besökte den ortodoxa kvinnan som jag nämnde tidigare, tittade vi på en bok – något liknande Sinelnikovs verk om de psykologiska orsakerna bakom sjukdomar. Där nämndes att bröstsmärtor, som var mitt främsta klagomål och orsaken till mitt besök, kunde bero på en önskan om närhet men brist på tillgång till någon att luta sig mot. Hon frågade hur min relation med min far var. Jag har alltid ansett att jag inte har några problem med min far, eftersom jag har en underbar relation med min styvfar och kommer bra överens med män – jag är gift. Men just då överraskade mitt eget svar mig. Jag sa att jag var glad att han var död. Han fanns inte i mitt liv, uppfostrade mig inte, hjälpte mig inte, visade inget intresse och bodde i ett annat land. När jag några år tidigare fick reda på att han hade dött, tänkte jag: "Så fungerar karma." Jag var inte glad över att han hade dött, men det kändes rättvist på något sätt – som om något rättvist hade hänt i min värld, där det goda besegrar det onda.

Naturligtvis visste jag vid det laget att föräldrar måste accepteras, respekteras och älskas, oavsett hur de är, men jag hade aldrig

riktigt tänkt djupt på det. Jag gick inte omkring i 30 år och led över att min far hade övergett mig. Det var som det var, och jag levde mitt liv.

Efter mötet gick jag runt i timmar, bara strövade omkring. När jag gick på de snöiga gatorna i Maskavas förort förstod jag plötsligt att jag hade problem med Solen. I vedisk astrologi representerar Solen fadern och styr över hjärtat... och fem dagar senare skulle det vara en solförmörkelse... Yogaklasserna jag deltog i var från "Solar yoga studio" och min favoritgrupp heter "Sunsay." Sedan jag flyttade hemifrån har jag aldrig haft ett fönster mot öster. Herregud, jag har problem med min far!

Så jag gick till byggbutiken, köpte penslar och färger, och de följande dagarna målade jag en sol på den östra väggen. Dagen innan förmörkelsen – och förmörkelser är inte något att frukta, de är den perfekta tiden för att lösa karmiska frågor – gick jag på en yogaklass där vi gjorde Solhälsningen. Senare, när jag sträckte mig framåt, kändes det som om något lossnade i min högra höft, som om en knut löstes upp, det kändes nästan som om jag hörde ett klick... Sedan dess kan jag sitta i lotusställning. Det verkar så enkelt nu – det behövs ingen uppvärmning, bara sitta. Men

tidigare kunde jag bara sitta i halvlotus. Under meditationen efter den lektionen rann tårarna ner för mina kinder.

Jag insåg plötsligt att jag älskade min far så mycket att det inte kunde uttryckas i ord, och att han älskade mig. Allting är komplicerat i den här världen, men bortom allt det ytliga och det vi har lärt oss finns det massor av kärlek som vi inte når eftersom vi är för smarta.

Min tränare i Kalaripayattu, den indiska kampkonsten som jag tränar nu, betonar att träningen måste göras rätt, även om vi för närvarande inte gör allt perfekt. En del av träningen går ut på att sparka, och det finns en specifik spark där benet rör sig diagonalt, och sparken ska vara så hög att du kan slå över händerna som sträcks ut över huvudet, vilket jag naturligtvis inte ens är i närheten av att klara. Han säger: "Föreställ er att en dag vaknar ni med ett rent medvetande och bestämmer er för att göra sparkar, inklusive diagonala sparkar... och ni slår er själva i ansiktet med knät eftersom ni har lärt er övningen fel och gör rörelsen inte tillräckligt mycket på diagonalen."

FÖRSTA STEGEN I ANDLIG UTVECKLING (2/3)

Vi tittar med intresse, beundran och ibland avundsjuka på människor med superkrafter. Vi skulle gärna vilja ha dem själva, och kanske är det därför som superhjältefilmer är så populära, med sina enorma budgetar. Ta till exempel Harry Potter... Hur många barn har inte läst böckerna och i hemlighet hoppats på att få ett brev, precis som Hermione Granger, där det avslöjas att de också har magiskt blod och är inbjudna att börja på Hogwarts? Men brevet kommer aldrig...

Livet och besvikna vuxna, TV och andra medier - med tiden glömmar vi att vi en gång hoppades på att vara speciella. Men vet du vad? Vem som helst kan få superkrafter!

Häll inte negativa känslor på de små

När jag började lyssna på föreläsningar, pratade några av de respekterade lärarna om karmans utträde från hjärtchakrat, om hur man kan känna av chakrorna, om intuition som gränsar till klärvoajans, och om att kunna diagnostisera på avstånd – flera meter bort eller bara genom en bild. De kunde se både andens och själens lager, samt släktskap i många generationer.

En tanke var att de alla ljög, att de hade kommit överens om detta eller att de bara upprepade vad de hade hört från varandra för att skapa en känsla av trovärdighet. Men när några år har gått och man själv har rensat bort mycket och börjar känna av detta på ett litet sätt, förstår man att även man själv kan bli seende. Vi alla föds med klärvoajanta förmågor i större eller mindre utsträckning, men vi blir förorenade och täcks av onödigt bagage. Men vi har alla möjlighet att återfå det vi förlorat – i små steg, naturligtvis.

För att utveckla intuitionen, förmågan att känna andra och kanske till och med kunna hela, måste vi först se till att våra känslor

släpps ut när de uppstår. Det är det första steget. När en person utvecklas andligt kan denne följa känslornas uppkomst, hur de kanske har hanterat dem felaktigt, och hur detta har lett till problem eller sjukdomar i livet. På så sätt kan de arbeta med sig själva. De förstår: "Om jag gör eller ännu viktigare, om jag tänker på detta sätt, kommer det att bli dåligt, så jag måste förändras för att jag och mina närstående åtminstone ska kunna vara friskare."

Vid något tillfälle blir det logiskt, och man glömmer bort att många människor är långt ifrån denna insikt. Många människor tror inte att sjukdomar är kopplade till livssituationer, våra tankesätt eller reaktioner. De tror inte på det eftersom de inte kan koppla smärtan till senaste tidens händelser, trots att någon kan berätta vad smärtan betyder. Detta händer eftersom om vi är förorenade kan det visa sig att vår nuvarande åkomma är kopplad till händelser som inträffade för över 10 år sedan eller till och med till våra förfäder. Det är därför andlig utveckling är möjlig i alla åldrar, men särskilt viktigt i den senare delen av livet. Om vi inte renar oss kommer våra barn och deras barn att lida.

Om den känslomässiga metabolismen fungerar väl idag, öppnar det upp möjligheten att gå djupare och gräva fram det vi i vår okunskap har gömt undan och som inte kommer att försvinna av sig självt.

Många av oss gillar att läsa citat från kloka människor om hur balanserade vi bör vara, hur vi bör förlåta och älska alla. Vi känner intuitivt att det är rätt väg. Och det är det! Men det finns en hake. Många av oss är inte ens i närheten av den nivån, så principen "vänd andra kinden till" fungerar inte i början.

När någon stöter till Dalai Lama blir han inte upprörd. Han tänker inte: "Vad var det där!? Oj, vänta, jag måste vara lugn och kärleksfull mot alla. Om, om, jag har förlåtit dig." Han är på en nivå där situationen har inträffat, men han var som en spegel – han höll inte kvar situationen i sitt sinne ens för ett ögonblick. Men vi gör det.

Om vi försöker "arbeta med oss själva" på det här sättet, kommer vi inte att vara annorlunda än de som trycker ner sina känslor med mediciner eller alkohol. Betyder det att vi måste bli otrevliga och okontrollerade? Ja, men bara för en kort tid, så vi behöver inte känna alltför mycket medlidande för de få människor i världen som kommer att drabbas av det. För

ofta är det ändå någon som drabbas – någon som kanske, i denna livskontext, inte har förtjänat det. Ofta är det våra barn. Ja, det är faktiskt så att om någon förstör vår dag, tar vi ut våra negativa känslor på våra barn.

Så gör vi. Vi använder vår familj, våra närmaste människor, för att släppa ut våra negativa känslor. Det är väldigt sorgligt och orättvist. Veda-traditionen talar om att det finns rätt och fel sätt att överföra känslor. Veda-traditionen lägger stor vikt vid hierarki. Det innebär att överföra sina känslor till någon med högre rang inte bara är tillåtet, utan också uppmuntras.

Till exempel kan ett barn berätta för sin mamma om känslor upplevda i skolan, mamman kan berätta för pappan om sin dag och sina upplevelser, och pappan kanske utvecklas inom någon tradition där han har en andlig lärare som hjälper honom att bli av med det onödiga. Man kan också betala en psykolog för att berätta om alla sina negativa känslor – det är också ett bra alternativ. Om pappan har en egen bra pappa, är det förstås ännu bättre. Men för de flesta sker det omvänt.

Chefen har gjort pappan stressad, föräldrarna lämnar honom inte i fred, regeringen går

honom på nerverna, och han tycker det är för dyrt och skamligt att gå till en psykolog. Så när frun kommer hem på kvällen med sina problem kanske hon inte ens hinner öppna munnen innan han börjar ösa ut sina egna bekymmer. Och om hon ändå lyckas inflika något om sina problem, kommer han att försvara sig genom att säga att det inte är hans fel eller börja lära henne hur man borde leva. Sedan tar mamman ut sin frustration på barnen.

Och vad blir det för barn som växer upp? Sådana som vi – barn som redan i tonåren måste börja trycka undan sina känslor med droger, alkohol och cigaretter. Eller så springer de iväg om de är modiga nog att fly från sådana föräldrar. Men det här är ett annat ämne.

Rädda dig själv, inte världen

Sommaren 2017 tillbringade vi några dagar i Tallinn med familjen, och när vi åkte tillbaka till Lettland skulle vi stanna i Pärnu för att äta på ett café där vi hade ätit för ett halvår sedan och blivit helt överväldigade av maten. Men enligt karmalagen var det dags för rening, så när vi steg ut i Pärnu hände följande:

Vårt barn behövde gå på toaletten, så min man gick in på närmaste café med honom. När de kom ut föreslog min man att vi skulle stanna där, eftersom det visade sig att de hade en vegansk meny, vilket är ovanligt. Dessutom fanns vegansk chokladglass, något vår son älskar – och vad kan vara bättre än glass en varm sommardag? Caféet vi egentligen hade tänkt besöka låg runt hörnet, och jag längtade verkligen efter deras jordnötssmörssoppa med afrikansk inspiration. Vi gick dit, men det visade sig att de hade ändrat menyn för sommaren, och soppan fanns inte längre.

Utan att tänka efter bestämde jag att det måste vara ett tecken – där hade de en vegansk meny och här fanns inte min soppa... Så vi gick tillbaka. Vi beställde en paprikasoppa och en löksoppa samt en pizza. Sopporna var

fantastiska, pizzan var ätbar. Så långt var vi nöjda.

Vi beställde kaffe och glass. Kaffen kom snabbt, men glassen dröjde minst tre minuter. Servitrisen kom och sa att de tyvärr inte hade någon glass. Som de positiva och väluppfostrade människor vi är valde vi en chokladkaka istället. Efter ytterligare några minuter fick vi veta att de inte heller hade det. Och där satt vi, med ett treårigt barn som blivit lovat choklad. Nu var situationen väldigt spänd.

I efterhand inser jag att vi borde ha sagt att vi inte tänkte betala för kaffet och gått tillbaka till det andra stället, där det stod aptitretande kakor i disken, som vi inte behövt vänta på alls.

Jag kan inte förstå hur en sådan situation kunde uppstå. På menyn fanns tre efterrätter – glass, chokladkaka och tiramisu. Hur kunde de på en gång inte ha något av detta tillgängligt? Vi var de enda gästerna i caféet. Vad hände under de tre minuterna mellan beställningen och att servitrisen kom med den tråkiga nyheten? Det borde ha tagit en minut högst.

Vi blev ställda och beställde den tredje möjliga efterrätten, och vad vi fick var enligt mig

oätligt. Min man är bättre uppfostrad än jag (som tur är har ingen försökt uppfostra mig särskilt mycket, åtminstone inte i min barndom) så han kunde hitta alla möjliga ursäkter för dessa främlingar. Han är otroligt tolerant och förstår alltid alla, utom mig. Jag oroar mig inte så mycket för det, eftersom min styvfar gjorde exakt samma sak – ett scenario som fastnat i mitt medvetande, min karma, tydligen.

Medan vi försökte hålla masken och låtsas att allt var bra gick vi vidare till skateboardparken som låg i närheten. Min man föll och skrapade sin arm rejält. Jag blev inte det minsta ledsen över det. Tvärtom, jag kände mig som en häxa som inte kan kontrollera sina superkrafter, för jag var så arg inombords. På en halvtimme hade mitt inre väder skiftat från sol till storm. Plötsligt var hela vår resa dålig, vårt förhållande var dåligt, och inget hade längre någon mening. Jag grät och kunde inte sluta.

En halvtimme senare var allt bra igen, demonerna hade lämnat mig och livet kunde gå vidare. Men var det värt det priset? Behövde min man höra mina anklagelser? Behövde vårt barn se sin mamma gråta hysteriskt?

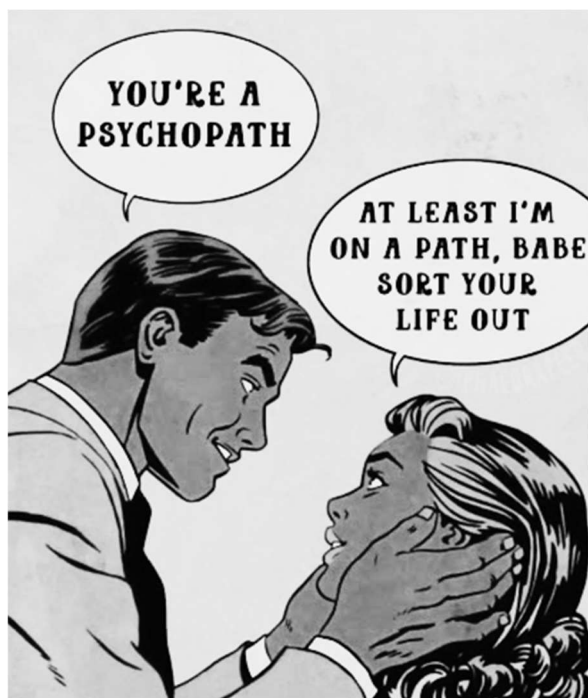
Jag hade alla möjligheter att uttrycka mitt missnöje redan på caféet. Jag är varken Moder Teresa eller Dalai Lama, utan en vanlig kvinna som borde tänka mer på sig själv än på att rädda världen.

Det betyder inte att jag borde ha lämnat med en skandal, men om vi inte säger något kan inget lösas. När jag berättade detta på en workshop frågade någon: "Men vad med servitrisen? Det var ju inte hennes fel, varför skulle hon få höra klagomål?" Men att jag uttrycker mitt missnöje betyder inte att vi blir fiender för livet. Hon hade kunnat lösa situationen – ge oss en rabatt, bjuda på kaffet och efterrätten. Göra något mer än att bara säga "Jag ber om ursäkt!" Men vi sa ingenting. För vi valde att vara artiga och lämna känslorna inom vår familj.

Att lämna känslorna inom familjen är en dålig plan! Även om vi vet allt. Även om vi vet om rening, karma och allt sådant. Sådana situationer samlas på hög och familjelivet blir tungt.

Så snälla, använd alla de små situationer som händer i ditt dagliga liv för att reagera direkt där och då. Skäll ut någon som förtjänar det!

Min man kanske inte minns den här insikten, men kort efter händelsen sa han att han insett att det är mycket mer fördelaktigt för honom att låta mig bråka offentligt och stödja mig i att vara arg på någon annan.



Den tredje metoden att hantera dagens karma – att be

Alla mina inspirationskällor säger att bönen står över allt annat – över matrestriktioner, disciplinerade träningspass och att tillägna sig ny information. Visst kan man prata om rätt och fel sätt att be, både när det gäller innehåll och form. Men enligt min mening, även om jag inte påstår mig vara någon stor auktoritet i detta ämne, kan en bön vara vad som helst. Om vi vill ha snabba resultat är formuleringen av tankar och korrekt uttal av böner viktigt – med andra ord, om vi har ett stort problem som inte kan vänta längre.

Men om vi befinner oss i en punkt där vi bara lever som alla andra, så finns det tid och plats för små steg, och då spelar det ingen roll vilka ord vi använder eller vilken tro som känns närmast. Gud kommer att leda oss dit vi behöver vara. Men om vi inte rör på oss, kommer inget att ske, så vi bör inte vänta på den perfekta bönen utan börja viska något.

En sak att minnas om böner är att även om Jesus lärde oss att vi kan be till Gud när som helst och var som helst, så är den mest

effektiva bönen, och den som behövs mest, på morgonen.

Kommer du ihåg att jag nämnde att när vi vaknar på morgonen luktar vår andedräkt illa, precis som vår karma? Det är vår dagliga karmados. Och det spelar ingen roll att vi var hos tandhygienisten igår eller vad vi åt – det luktar ändå. Detta är karma som inte är kopplad till våra handlingar i detta liv, utan till tidigare (och framtida) inkarnationer. Varje dag får vi vår dos. Därför rekommenderas det att börja dagen med en bön. Det är som att, bildligt talat, borsta tänderna. Vi kanske inte får bort allt, men det gör livet lättare att leva.

Lärare och rådgivare inom den vediska traditionen nämner att deras morgonrutin tar ungefär tre timmar, inklusive böner, hatha yoga och pranayama (andningsövningar). Men för en nybörjare är det inte realistiskt att gå från noll till detta direkt. Även 15 minuter för att stämma in sig för dagen skulle vara ett fantastiskt resultat. Jag har räknat ut att den kristna (åtminstone ortodoxa) morgonbönen från en liten bönbok, som du förmodligen kan köpa för 1 euro i vilken kyrka som helst, tar 25 minuter.

Men om någon ännu inte är mentalt redo att meditera över Guds ord, kan man helt enkelt öva på meditation med målet att lugna sinnet. I grunden handlar det om samma sak.

Första stegen i meditation

Många skräms dock av ordet "meditation". Hur gör man det? Det finns ett sätt som alla kan börja med, utan att känna sig obekvämt. Det är att titta på lågan från ett ljus. På morgonen tänder man ett ljus, vilket som helst. En ghī-lampa är bäst – vediska utövare använder en sådan i sina ritualer. Sätt dig bekvämt med rak rygg. Om du inte kan sitta på golvet (helst på en matta, för det rekommenderas inte att sitta direkt på golvet, särskilt inte för kvinnor), kan du sitta på en stol med ryggstöd. Placera ljuset i ögonhöjd, så att blicken riktas lite uppåt, så att lågan är i nivå med tredje ögat, mellan ögonbrynen.

Försök sedan att titta på lågan utan att blinka, så länge du kan. Om tårarna börjar rinna är det perfekt. Om inte för själen, så är det definitivt bra för synen. Och tio minuter räcker gott och väl.

Morgonpraktiken hjälper oss att behålla lugnet när vi möter olika, och ibland inte de enklaste, situationerna under dagen. Karma är emotionell. När vi renar våra känslor genom

bön eller meditation, visar det sig att dagen går ganska normalt.

När vi lär oss att "borsta våra tänder" på morgonen och släppa ut de orenheter som samlats under dagen, utan att skjuta upp det, öppnar det upp för att gå djupare och rena det som är lagrat inom oss. Om vi inte renar något, lever vi ständigt under stress eller till och med panik – nya problem, nya ansvar – vi hinner inte återhämta oss eller vila förrän nästa händelse dyker upp. Känslan av att alltid ligga efter. Men när den emotionella metabolismen är i balans, börjar gammalt, kanske länge glömt, komma upp till ytan.

Om vi inte gör något åt vår karma, lever vi i en ständig kamp mot nya utmaningar. Därför är de små stegen med morgonbön eller meditation en stor del av den emotionella reningsprocessen.

FÖRSTA STEGEN I ANDLIG UTVECKLING (3/3)

Tidigare:

På nivån av det andra chakrat öppnar vi oss för våra önskningar och befriar oss från skammen över dem, men på tredje chakrans nivå väljer vi det viktigaste och avstår från det oviktiga för att uppnå långsiktiga mål - att överge omedelbara njutningar för fördelarna med mer betydelsefulla mål. Det är här vi inser att där vi förväntade oss att hitta lycka, var det inte där, och vi upplever en känsla av besvikelse.

Av de sju chakrorna är de första tre fysiska och materiella. De återstående fyra är andliga. Det visar sig vara logiskt - eftersom intresset för det materiella helt enkelt tar slut i det tredje chakrat.

*På den fjärde chakrans nivå måste vi "kläckas" -
bryta oss ur egots skal och förena oss med kärlek,
bli kärlek.*

*När jag insåg detta blev jag nästan deprimerad.
Här finns en arbetsbörda för hela livet och kanske
är det inte ens möjligt för mig. Jag förberedde en
föreläsning om de första stegen i personlig
tillväxt och andlig utveckling, precis den som nu
beskrivs i denna e-bok, och hamnade i ett
dödläge. Är detta verkligen slutet? Måste vi
verkligen övervinna svårigheter, arbeta med oss
själva, lida för att växa i kärlek, utan att nå
högre än detta?*

Fortsättning om fjärde chakrat

En annan uppgift som styrs av Venus – härskaren över det fjärde chakrat – är att utvidga sig i kärlek, älska andra, förstå andra och älska sig själv.

Vid midsommar 2018 skulle vår familj åka till Tartu. På kvällen den 22 juni började en tand kännas öm, och när jag vaknade nästa morgon (det var en lördag och en helgdag) stod det klart att jag behövde söka hjälp. Ingen av oss var särskilt glad över detta, eftersom vi hade planerat att åka tidigt till Tartu, men istället styrde vi mot Riga. Vid ett-tiden var jag hos tandläkaren, och det visade sig att jag hade fått en infektion, vilket kunde behandlas med antibiotika. Men tandoperationen skulle kräva en specialist och en stor summa pengar, då en kanal hade blivit felaktigt behandlad.

Vi köpte antibiotika och lämnade Riga vid 15:00. Mitt besök hos tandläkaren visade sig vara lyckosamt på ett oväntat sätt, eftersom det förklarade mina långvariga smärtor i axlarna, som jag hade trott var ett inflammerat nervproblem. Det visade sig att herpes var boven i dramat. Jag är ingen expert på herpes – detta var andra gången i mitt liv jag hade

drabbats av det – men jag trodde att det redan hade gått över. Men det hade orsakat smärtan i min vänstra rygg. Detta innebar att jag inte kunde gå till vattenparken i Tartu, men det bekymrade mig inte så mycket. Jag hade redan forskat och sett att samma kväll, när min man och son skulle till poolen, skulle det hållas en nybörjarturnering i poker i Tartu.

Turneringen hade 19 deltagare, och jag vann den. Jag vann exakt den summa jag hade spenderat på läkaren och mediciner dagen innan.

När jag promenerade genom de mörka gatorna i Tartu tänkte jag: "Om jag nu är jämn för dessa två dagar, och både förluster och vinster har balanserats ut med en gudomlig logik, kan det då vara så att tandvärken var nödvändig för att skjuta upp våra planer med flera timmar?"

Nästa dag, efter att vi gjort några av de planerade aktiviteterna på eftermiddagen, åkte vi hem. Min son var trött och förväntades sova hela vägen hem, men så blev det inte.

Precis innan vi kom till Valka, en stad på gränsen mellan Lettland och Estland, vaknade min son och bad om att få stanna och gå en

promenad. Okej, vi stannar i Valka. Jag öppnade Google och sökte på "naturstig i Valka." Några alternativ dök upp, och jag valde ett av dem i GPS.

När vi gick ur bilen upptäckte vi att förståelsen för "naturstig" skilde sig mellan Riga-bor och Valka-bor. Det fanns en träväg runt en liten vattenreservoar. Att gå runt denna "naturstig" tog ungefär 10 minuter. Men eftersom vi hade stannat bestämde vi oss för att gå runt den. Valka var tomt och tyst.

Vi gick längs ena sidan av sjön och hörde några röster från tre ungdomar som simmade. När vi kom upp för en backe på andra sidan sjön såg vi en enda idrottsintresserad person. På våra 10 minuter i Valka mötte vi exakt fyra personer.

Jag bör nämna att jag bara har varit i Valka en gång förut – för 12 år sedan – och ärligt talat minns jag inte mycket av det, förutom att jag då var kär i en kille från Valka, och det var mest därför jag hade kommit dit. Det slutade illa.

Vi gick tillbaka till bilen. Min man och son gick före mig och korsade vägen. Jag tittade åt vänster, och där gick han – min ungdoms stora kärlek. Det märkliga var att jag inte kände

något – ingen överraskning, inget hjärtklappande, inget rörde sig i min kropp eller själ. Jag gick självsäkert mot honom och sa: "Hej, jag känner igen dig!"

Utanför Riga är folk oftast vänliga och hjälpsamma, och det var han också. Han pratade med oss och åkte med för att visa den bästa lekplatsen i området. Det enda jag kunde tänka på medan vi pratade var: "Åh Gud, jag måste berätta detta för Liva."

Liva är en vän som jag var här med för 12 år sedan. Hon bor inte längre i Lettland, men för ungefär en månad sedan hade hon varit på besök hos mig, och vi hade haft en lång, gammaldags kväll tillsammans – helt oandligt – med en flaska vin i köket i 5 timmar. Någonstans i fjärde timmen mindes hon den där tiden och nämnde hur dumt det hade varit, hur vi borde ha lämnat tidigare. Jag förstod inte ens vad hon pratade om. Jag mindes att jag hade lidit och varit olycklig, men hon verkade aldrig ha lidit.

På vägen hem funderade jag över detta. Jag försökte verkligen minnas den tiden, men jag kunde inte. Det var som om jag var förhäxad.

När vi kom hem skyndade jag mig till YouTube för att se om det fanns några inspelningar från den där killens band. Jag hittade en inspelning från en konsert. Jag hade aldrig vetat att den fanns, och på ett mystiskt sätt var inspelningen från den kvällen då vi träffades för första gången, eftersom våra band uppträdde på samma evenemang och vi började umgås efter det.

Jag tryckte på "Spela upp", och efter bara några minuter fick jag en stark kräkreflex.

Din berättelse är otroligt stark och fylld av insikter om personlig tillväxt, kärlek och lidande. Här är en något justerad version för bättre flyt:

De följande två dagarna hade jag planerat att vara ledig för att förbereda mig inför ett seminarium som var inplanerat till slutet av veckan. Den första dagen spenderade jag med att lyssna på musik, försöka minnas det förflutna och gråta mycket. På kvällen hade jag ett möte med en kille som specialiserar sig på att motivera människor, och han kastade ut tanken att projektet "Veduvieda" inte var särskilt logiskt. Jag hade velat se det som ett projekt, något separat från mig själv, men i verkligheten kunde det inte existera utan mig

– det är alltså jag. Och om det är jag, varför finns det så lite av mig där? Man kan låtsas lite när man skriver 1000 ord i månaden, men om man ska skriva en bok? Då måste man skriva det som verkligen kommer från hjärtat, utan censur.

Den andra dagen drev jag omkring på gatorna, satte mig här och där, och skissade upp några punkter till seminariet i min anteckningsbok. Jag kom ihåg att jag som tonåring brukade älska att promenera. När jag gick omkring föll tankarna på plats av sig själva. Nu hade jag inte gjort det på länge, eftersom jag inte längre mådde så "dåligt" som jag gjorde då. Det är annorlunda nu, men inte på samma sätt. Jag mindes en tid då mitt hjärta gick i kras, och jag hade en kvävande känsla i bröstet i två veckor. Jag var inte säker på att jag skulle överleva – innerst inne visste jag nog att något inom mig höll på att dö.

Missförstå mig inte, jag är inte någon som gillar att lida. Efter två veckor var jag som ny – en annan person. Det spelade ingen roll längre, det störde inte mitt liv, och jag tänkte inte på det. Men nu, när mötet skedde igen, passade det perfekt in i föreläsningens innehåll. För ofta förnekar människor att de har några problem. Det är ett självförsvar. "Inga problem

med män, med min mamma, jag har förlåtit alla." Som om. Men resultaten syns inte – deras privatliv eller harmoniska relationer utvecklas inte. Hur kan det vara så?

Medan jag drev omkring mindes jag plötsligt att jag varit i Valka två gånger, inte en gång, som jag hade övertygat min man om när vi åkte förbi där – eftersom jag trodde det själv.

Senare, hemma hos min mamma, hittade jag min gamla diktsamling och upptäckte att de där händelserna hade inspirerat mig mycket. Och att innan det dåliga kom, fanns det mycket gott – verkliga ögonblick av lycka, bara från känslan av att vara förälskad, utan några specifika händelser. Den rena känslan av att vara kär, innan man klamrar sig fast vid den och försöker exploatera den, hålla fast vid den.

En dag såg jag en meme på Facebook, där Carrie Bradshaw frågade: "Om du älskar någon och ni gör slut, vart tar den kärleken vägen?"

Jag tror att den kvävande känslan kommer från att vi krymper i vår kärlek – kärleken dör, vår livskraft och vår potential minskar, eftersom vi inte har kunnat möta situationen med acceptans och kärlek. Och det händer eftersom vi inte är utbildade i själsliga frågor,

utan istället är överväxta med föreställningar om hur saker "borde" vara. Ju fler föreställningar vi har, desto mer dualism, och desto mer smärta i att leva i den här världen. För det gör ont när vi inte får fortsätta älska dem vi en gång älskade.

Den dagen, medan jag drev omkring, fick jag plötsligt en insikt – alla människor lider. Inte bara de som är sjuka eller fattiga, utan alla. Och de agerar som de gör eftersom de har genomgått smärtsamma situationer och sedan förändrat sig själva för att överleva och slippa lida. Eftersom lidandet är dåligt. Att gråta är dåligt, att vara arg är dåligt, att oroa sig är dåligt, att vara deprimerad är dåligt. Alla förväntas vara typiska sangviniker, även om de inte är det.

När vi möter vårt eget lidande och inte flyr ifrån det, utan dyker djupt in i det utan rädsla, ger det oss möjlighet att känna och förstå andra. Där föds empati. Men att möta vårt lidande utan rädsla kan vi bara göra när vi har en viss mängd kärlek – när vi verkligen tror på Gud. Inte formellt, utan på riktigt. Det är måttstocken. Om vi flyr, då kanske vi har utvecklat vårt sinne och vårt medvetande, men själen ligger djupare. På den nivån smälter svart och vitt samman och blir ett.

Femte chakrat

För att nå nivån av det femte chakrat måste vi gå hela vägen tillbaka till vår tidiga barndom. Det sägs att det tar lika lång tid att komma ur en situation som det tog att hamna i den. Därför måste vi rensa det lagrade, men processen kan inte påskyndas. Det som ligger dolt stiger upp till ytan när det är redo – vi har inte full kontroll över det.

Under den veckan drömde jag en dröm. Jag är inte en person som ofta drömmer eller bryr mig särskilt mycket om att tolka drömmar, men jag märkte att samma dröm återkom. I drömmen körde jag bil, trots att jag i verkligheten inte har körkort. Jag visste i drömmen att jag inte hade körkort och att jag inte kunde köra baklänges, så jag valde alltid vägar där jag kunde köra framåt utan att behöva backa, i hopp om att undvika polisen. Men den här gången var det annorlunda. Jag körde längs ett järnvägsspår och såg ett tåg komma emot mig. Det enda sättet att överleva var att köra baklänges och svänga undan från spåret. Jag tänkte att nu var det slut, för jag visste att jag inte kunde backa. Men till min egen förvåning lade min hand sig automatiskt

på växelspaken och jag lyckades backa undan i sista sekund och överleva.

Det femte chakrat styrs av Merkurius (Budha), som i den vediska mytologin representeras som ett barn – glad, naiv och nyfiken. Det är ironiskt, eftersom vi, som ännu inte nått den nivån, ofta berättar nonsens för barn, vilket sänker deras energi. För att barn ska utvecklas måste de förlåta oss för allt vi har sagt till dem.

Det femte chakrats projektion är belägen vid halsen, där sköldkörteln och adamsäpplet finns. Jag minns att jag ofta hade halsfluss som barn och tonåring. Min mamma brukade säga att det var en åkomma som skulle gå över, som det gjorde för henne. Jag undrade om det kanske var så att mitt femte chakra kämpade för att inte stänga sig helt, och när kampen förlorades, fanns det inte längre någon anledning för inflammationen att återkomma.

På nivån av det femte chakrat är vi fullt närvarande i nuet. Vi delar inte in känslor i "bra" eller "dåliga". Om någon tar vår leksak gråter vi en stund, men återgår snart till leken som om inget hänt. På denna nivå är vi naturliga, fria och kreativa. Vi skapar utan att döma det vi skapar, för vi förstår att det som

kommer genom oss inte tillhör oss. Det vi skapar kan vara till nytta för någon, och vi är bara kanaler för detta skapande.

Meditation på det inre barnet, som blivit populär på senare tid, är egentligen en meditation på det femte chakrat. Jag skulle dock rekommendera den metoden enbart för dem som redan uppnått en viss renhet i själen och inte är nybörjare. Jag deltog i en sådan meditation en gång utan att veta det jag vet idag. Bara några timmar efter meditationen blev mitt barn sjukt och vi fick åka till sjukhuset med ambulans. Idag förstår jag att det var en del av en reningsprocess, men då blev jag riktigt rädd. Nu vet jag att "små stegstrategin" fungerar bäst för mig. Missförstå mig inte, detta är ingen kritik mot metoden, snarare tvärtom – den är mycket djup. Men alla måste utvärdera sin egen känslighet innan de bestämmer sig för att prova.

Merkurius styr talet inom vedisk astrologi. Och om vi accepterar teorin att chakrorna bör öppnas gradvis från botten och upp, är det logiskt att säga att så länge kärleken inte har öppnats inom oss, är det meningslöst att tala.

Att nå nivån av det femte chakrat är som att ha en fot i helgonets rang. Människor som har

nått denna nivå kan kännas igen på sina ögon.
Du har säkert hört berättelser om människor
som, trots att de är närmare 80 år, har ögon
som lyser med en barns glöd.

Sjätte chakrat

Det sjätte chakrat projiceras på det tredje ögat och styrs av två himlakroppar inom vedisk astrologi – Solen och Månen. Solen representerar fadern, och Månen representerar modern. Detta symboliserar att efter att ha varit barn, kan vi fullt ut bli föräldrar, och även bära den visdom som kommer från de äldre generationerna. Det betyder att vi har något att ge vidare.

För ett nyfött barn är modern och fadern likställda med Gud. Från dem kommer också en stor del av barnets tro och förmåga att älska. Att vara en mor eller far innebär att alltid acceptera och stötta sitt barn, oavsett vad som händer, men det kräver också att kunna vara sträng när det behövs, eftersom Gud också har en sida som lär oss genom prövningar. Gud är inte en ande i en flaska som vi ropar på när vi har en önskan eller ett problem.

Att nå den sjätte chakranivån behöver inte ske vid 20, 30 eller ens 40 års ålder, eftersom dessa perioder ofta präglas av andra prioriteringar – att arbeta, skapa en familj och stötta den äldre generationen. Men det är något vi kan sträva efter att uppnå vid 60 års ålder, så att våra

barn, barnbarn, deras vänner och grannar inte bara kommer till oss för råd, utan också för kärlek, förståelse och stöd.

Detta är på samma nivå som exempelvis Moder Teresa. Inom den ortodoxa kyrkan kallas präster "бабушка" (fader), och det bekräftar hur djupt rotad denna visdom är. Den vediska traditionen förstärker denna förståelse. Självklart kommer inte alla av oss att bli som Moder Teresa, och sjätte chakrat kanske inte öppnas fullt ut för alla. Men om vi är vid liv, betyder det att det inte heller är helt stängt.

Vad betyder det då att vara på sjätte chakrans nivå i ett vanligt liv?

Kort efter att jag höll mitt första seminarium, "Första stegen inom personlig tillväxt och andlig utveckling," som hölls i sex större städer i Lettland och sedan blev en artikelserie i tidningen *Mistērija*, följt av en e-bok för att nå just dig, delade min mamma med sig av en liten vardagshistoria.

En morgon, som många moderna människor, gick hon in på Facebook och såg att hennes träningskamrat hade födelsedag. Men som en person av den äldre generationen, bestämde

hon sig för att inte bara skriva en hälsning på väninnans tidslinje, utan istället ringa henne tidigt på morgonen, på väg till bussen. Hon ringde och sa något i stil med: "Grattis på födelsedagen, jag önskar dig allt gott." Väninnan, som kanske inte längre är så ung, utan runt 40 år, svarade: "Så fint att du ringde! Min mamma dog för några månader sedan, och tidigare var hon alltid den första som ringde mig på morgonen för att gratulera mig på min födelsedag, men i morse förväntade jag mig inte att någon skulle ringa..."

Det är dit vi borde sträva, tycker jag.

HÄLSNINGAR

Om du gillade den här e-boken, fortsätt läsa
mina artiklar om vedisk filosofi, astrologi

och livsstil på www.veduvieda.se.

Där kan du också delta i en gratis onlinekurs
om vedisk astrologi.

Håll dig uppdaterad med de senaste
händelserna genom att följa mig på sociala
medier:



Med vänliga hälsningar,

Tilija Bebrisa

P.S.

Dela gärna den här boken med dina vänner
och familj!



Hej, jag heter Tiliija!

**Jag är en vedisk astrolog och förespråkare
av den vediska livsstilen.**

Jag anser att den vediska livsstilen är fördelaktig för dig, mig och hela världen. Det är dock också viktigt att behålla en yttre anpassning och vara en effektiv medlem av samhället.

Ett av mina mål är att sprida vedisk kunskap på ett sätt som är lättförståeligt och tillgängligt för alla människor.

Sedan 2016 delar jag med mig av mina erfarenheter och reflektioner kring den vediska livsstilen och vedisk astrologi på min blogg, samt informativa material kopplade till dessa ämnen.

Om du verkligen gillade den här e-boken, tveka inte att skicka mig en positiv recension till veduvieda@veduvieda.se.