

# ETT KLIV UPP



## *Om emotionell frigörelse*

*Att förändra vanor och frigöra sig  
från känslomässigt lidande*

- För dig som behöver nya verktyg och förhållningssätt.
- För dig som är trött på berg- och dalbana och att vara slav under jobbiga känslor.
- För dig som upplever att du sitter fast och att erfarenheterna bara upprepar sig.
- För dig som upplever att känslorna skapar problem i dina relationer, ger orsak till konflikter, ilska, irritation, nedstämdhet, ångest, depressioner.
- För dig som vill omvandla det lägre jagets känsloliv till ett högre tillstånd av kärlek, glädje och välbefinnande.

## Detta går ut på:

- Att undvika sådant som ger näring till och upprätthåller alla de negativa känslor som utgör det lägre känslolivet.
- Att istället utveckla och odla det högre emotionallivet.
- Att bli medveten om dina tankars inverkan och vikten av att styra din uppmärksamhet.

Detta förutsatt att du uppriktigt önskar gå vidare i din utvecklingsprocess, istället för att fortsätta kämpa i gamla spår. Det finns mycket du kan göra på egen hand. Här finner du till synes enkla tips, som dock ej bör underskattas, då de har en djupgående effekt.

Behöver du individuellt stöd kan det vara klokt att vända dig till någon samtalsterapeut. Samtidigt som du kan ta del av följande tankar, för att direkt påbörja din frigörelseprocess.

Eftersom du hittat hit, har du förmodligen på något plan bjudit in dessa tankeställare, avsedda just för att underlätta din frigörelse. Allt för att så småningom finna din plats i livet och få blomma i ditt sanna jag!

*Lycka till på din resa!*



## *Kom ihåg:*

*Du kan få värdefulla tips och vägledning på vägen.  
Men det är bara du som kan sätta bollen i rullning.  
Våga välja väg!*

## Inledning

Kärt barn har många namn! Emotional kroppen kallas även för känslokroppen, astralkroppen eller begärskroppen. Här i den lägre delen av emotional kroppen har det lägre jaget sin hemvist.

Känslomässigt lidande är något vi alla genomgår under vår långa utvecklingsresa. Vad är då meningen med detta lidande? Vad vi kan se är att det ger en större ödmjukhet, förståelse och medkänsla för våra medmänniskor, och att vår ansvarskänsla växer. Våra hjärtan öppnas, vilket är nyckeln till det högre emotionala och till ökad medvetenhet. Erfarenhet av det tunga och svåra utvecklar oss alltså.

När vi inte lär av livet utan fortsätter i gamla mönster, så utgör det lägre jagets envisa attityd ett hinder för välmående. Det lägre jaget med alla sina känslor vill gärna stå kvar i fokus, och i ren okunnighet ges det alltför stor uppmärksamhet, det vill säga näring.

Målet med vår emotionala evolution är att leva centrerade i vårt fullt uppväckta hjärtcentrum med dess högre kvaliteter och egenskaper. Där står vi oberörda i vårt sanna jag och fria från det lägre jagets svallande känsloliv. En utveckling som sker över lång tid.

Det lägre jagets motstånd mot förändring är ett gemensamt problem, då världens alla distraktioner underhåller den kollektiva sömnen, och försvårar möjligheten till utveckling. Att våga genomskåda och bryta det lägre jagets styrning är att bidra till fred och enhet inom mänskligheten. På så vis kan vi fortsätta växa i medvetenhet och nå allt högre välbefinnande.

Du är därför på ett fullt naturligt stadium i den mänskliga utvecklingen, som du nu är redo att lämna för **ETT KLIV UPP** på din väg!



## Att frigöra sig

Som barn behöver vi få uttrycka känslor i en förstående och kärleksfull omgivning, för att inte samla på oss obearbetat material som annars lätt gör sig påmint under lång tid framöver. Negativa känslor är inget som hör till det högre som vi strävar mot att utveckla, utan de triggas lätt igång från det undermedvetna när vi identifierar oss med lägre delar av oss själva. Delar som fungerar helt mekaniskt så länge vi inte genomskådar dem.

Med tiden lär vi oss det kloka i att reflektera över känslor som uppstår istället för att uttrycka dessa. Om du behöver kan du sätta dig en stund med känslan där du går in i den fullt ut under en begränsad tid, tills den ebbar ut. Sedan släpper du taget om känslan och vägrar att se tillbaka på den. Detta då *din uppmärksamhet göder känslorna*, och stärker deras kraft i det undermedvetna. Om de däremot ignoreras, blir deras verkan till slut så svag att de inte når upp i det dagsmedvetna. Undvik därför det lägre jagets frestelse att fortsätta identifiera dig med alla dess inbillningar och illusioner. Kom ihåg att *ditt fokus förstärker just det du väljer att se*.

Så länge vi hyser negativa känslor hindras vi i vår utveckling. För att kunna utvecklas vidare och bli ett enhetligt jag, måste vi frigöra oss från det lägre. När negativa känslor och tankar ansätter dig gäller det att säga STOPP! Låt det högre i dig snabbt ta kommandot och ställa frågan: Vad händer här? Vem reagerar? Försök att släppa identifieringen med gamla känslor istället för att låta dem ta över tankarna helt. Tankar och känslor göder varandra när de är uppslukade i identifieringar.

Processen mot frigörelse kräver att du strävar efter *att distansera dig från de negativa känslorna*, och inte längre kallar dem för "dina" känslor. Att se känslor och situationer utifrån, hjälper att påminna dig att du är något annat än dessa. Det sanna jaget är osårbart. Med nya perspektiv kan du sedan allt lättare släppa taget om gamla mönster och känslor som håller tillbaka, och som utgjort det lägre jagets identitet.

Om du upplever dig redo för ett steg vidare och påbörjat en process av frigörelse, så får du här tänkvärda ord om vad som kan hjälpa dig på vägen framåt, samt vad som kan hindra dig i den processen, om du inte är medveten om vad som är klokt att undvika.

## Känslor och tankar

Det vi här kallar lägre eller negativa känslor är de nedtyngande känslor som tillhör det lägre jaget. De högre förädlade känslorna är istället hjärtats egenskaper som vi utvecklar med tiden. Exempel på dessa är medkänsla, tacksamhet, ödmjukhet, tillit, beundran, livsglädje, tålmod, förlåtelse, styrka, mod, respekt, tolerans, harmlöshet, oberördhet, osjälviskhet, mm. Dessa högre kvaliteter är tecken på att du har börjat utveckla ditt sanna jag. Ju starkare den kontakten blir desto bättre kommer du att må.

Något mycket viktigt att förstå är hur negativa intryck utifrån och tunga känslor och tankar skapar en ogynnsam miljö i din kropp, vilket tär på din hälsa i längden. *Energien följer tanken*. Om exempelvis din irritation riktas mot en annan människa, en situation eller samhället i stort, så ger det tvärtom näring till just det du irriteras över. Detta är viktigt – *tankar är näring* – de göder och förstärker just det du ger uppmärksamhet till. Dina tankar är energi du sänder ut. Alltså förvärras det du irriteras över. Du kan enkelt göra egna experiment i detta. Då blir det även tydligt vilket eget ansvar vi har i medskapandet av världen. Vi kan därför med kärlek locka fram det bästa hos våra medmänniskor, genom att välja att se och upphöja deras goda egenskaper.

*Din uppmärksamhet är ditt kraftfullaste redskap*. Var därför på din vakt mot när något distraherar dig från det väsentliga. Faktum är att människor av idag drunknar i distraktioner. Det viktigaste är därför *att ha något meningsfullt att fokusera på*. Ansträng dig att vara avsiktlig i dina uttryck och handlingar för att förhindra automatiska och mekaniska reaktioner. Fysiska och mentala aktiviteter avleder tunga känslor, och underlättar för dig att odla hjärtats kvaliteter. *Undvik att se tillbaka*. Då ger du bästa möjlighet för det högre emotionala att kunna växa och utvecklas.



# Självhjälpstips

## vid emotionell fastlåsning

Det finns verktyg du kan använda dig av för att komma loss ur situationer som tycks återupprepa sig. När situationer återkommer gång på gång så betyder det att det finns något där att lära. Det är en inbjudan till att hitta nya förhållningssätt. När dina känslor ständigt får dig att må dåligt och skapar problem för dig, kan det vara dags att göra något åt det. På så sätt kan du börja växa och ta dig vidare.

Förutom en fysisk kropp, har du även en emotionalkropp och en mental-kropp. För att komma till rätta med ett alltför dominerande känsloliv, så kan du svälta ut den lägre delen av emotionalkroppen, *sluta att nära den*. Istället odla det högre emotionala, den neutrala observatörens hållning.

Mycket i tillvaron fungerar nämligen som socker för emotionalkroppen och göder just de känslor du helst vill bli fri ifrån. Dessa negativa intryck utifrån distraherar från det väsentliga och påverkar mycket mer än du tror, så i ren okunnighet motverkar du din emotionala evolution.

Kom ihåg att det är ditt sanna jag du nu strävar efter. Det är där du kan finna bestående välbefinnande. Arbetet kräver förändring och det är du som måste ta besluten. Du vill frigöra dig och du har redskapen.

*Minns ditt mål så kan du nå dit  
om du verkligen vill!*



# Vilka förändringar gynnar min frigörelse?

ATT UNDVIKA ALLA NEGATIVA INTRYCK OCH VANOR  
SOM GER NÄRING ÅT LÄGRE KÄNSLOR, EXEMPELVIS:

- TV, filmer, böcker, dataspel med action, drama, skräck, romantik
- Disharmonisk eller nedtyngande musik
- Destruktiva konstformer som inte är upplyftande
- Radioskval med okontrollerbart innehåll
- Nyhetskonsumtion som passiverar
- Situationer som väcker upprörda reaktioner
- Fokus på trauman och känslomässiga sår
- Dömande och värderande tankar
- Tankar på det förflutna och nostalgiskt tillbakablickande

VÄLJ HELLRE MER TID FÖR:

- Ideella meningsfulla uppgifter
- Intressen med mentalt fokus
- Inre reflektion
- Studier
- Tystnad
- Näring för hjärtat
- Skapande aktiviteter
- Lugn klassisk musik
- Glad och upplyftande musik
- Vistelser i natur eller trädgård
- Fysiskt kroppsarbete
- Motion

VID UPPRÖRANDE SITUATIONER:

- Andas djupt istället för att reagera.
- Skölj ansikte och händer i kallvatten.
- Försök zooma ut för att få perspektiv på situationen.

Se gärna förklaringar på [www.frigorelse.se](http://www.frigorelse.se)

## Kostens inverkan

Vår kropp är en ytterst avancerad organism, där alla näringsämnen vi tillför har sina specifika funktioner. När du äter undermålig kost orsakar du inte bara näringsbrister utan som följd även dysfunktioner i den fysiska kroppen. Detta påverkar även emotionalkroppen och det psykiska måendet. De flesta vet till exempel hur sockerintag eller brist på socker påverkar humöret. Det betyder inte att socker är bra bara för att det gör dig glad, utan att kroppen har vant sig vid en onaturlig, raffinerad källa till energi som är skadlig i längden.

Förutom att det är ohälsosamt med onaturlig kost, så finns det individuella variationer när det gäller känslighet mot vissa naturliga födoämnen. Detta kan vara en konsekvens av ett långvarigt provocerat matsmältningssystem. Med en renare kost finns möjlighet att börja rätta till obalanser, vilket kan ha stor inverkan på olika hälsoproblem.

Värt att tänka på är att:

- Undvika socker
- Undvika tillsatser
- Undvika gifter – alkohol, droger, tobak
- Undvika raffinerade livsmedel
- Ju renare naturligare mat desto bättre

*Prova gärna detta under en tid  
och utvärdera sedan.*





## Tankeställare

Här finns frågor att ställa dig själv för att utröna vilken som är nyckeln till just din frigörelse. Kom ihåg att det är högst individuellt vad varje individ har att arbeta med under utvecklingen. Alla måste utgå från just där de befinner sig. Så känn efter i hjärtat vad det handlar om för din del.

Ge dig tid att ta in och begrunda, om du verkligen vill få till stånd en förändring och är beredd att anstränga dig. Ta hjälp av en terapeut om du behöver stöd. Vi lever i tider då allt snabbt sveper förbi, för att sedan glömmas bort. Låt fröna gro, så att du kan blomma en dag!



### BRISTANDE SJÄLVKÄNSLA

Du är värdefull och med en alldeles unik egenart. Men du behöver respektera dig själv för att bli respekterad av andra.

#### Ignorerar du dina grundläggande behov?

Lagom med sömn, vila, motion och aktivitet ger dig större förutsättningar att må bra. Att leva under konstant stress, både tidspress och psykisk stress, tär på din hälsa i längden. Försök finna balans i vardagen.

#### Låter du andra kränka eller utnyttja dig?

Du kan inte förvänta dig att destruktiva relationer eller svåra situationer ska förändras automatiskt. Du måste själv medverka och ta beslut för att få till stånd förändringar. Samtidigt som du visar hänsyn och respekt för andra. När du står stark i ditt inre vara blir du så småningom osårbar.

#### Tar du åt dig av saker?

Om du lätt låter dig triggas av vad andra säger och gör, så innebär det att du identifierar dig med de lägre delarna av dig själv. När du hittar ditt inre centrum, självkänslans kärna, så kan du förhålla dig neutral och objektiv.

## DOMINERANDE BEGÄR

Vi människor styrs ofta av begär av olika slag, både fysiska, materiella och känslomässiga begär. Dessa frigör vi oss så småningom ifrån. Då kan vår utveckling mot ökad medvetenhet påbörjas på allvar.

### Styrs du av dina begär?

Är livet en jakt på att tillfredsställa alla dina begär och drömmar för egen del? Dessa begär är endast en distraktion när du egentligen försöker döva en omedveten längtan inom dig att finna det sanna hos dig själv.

### Värdesätter du mest det materiella och förgängliga?

Livets många händelser försöker ofta väcka oss och få oss på andra tankar, särskilt vid ohälsa. Öva dig i att bejaka det sanna, sköna och enkla i livet.

### Är du mest upptagen med dig själv?

Att må dåligt förutsätter att du fokuserar på dig själv. När livet kretsar kring dina egna känslor, tankar och önskningar, stänger du av dig från den verkliga glädjekällan; att göra gott för andra. Att börja fokusera utanför dig själv, på något meningsfullt, för in ny glädje i livet.

## FELRIKTAT FOKUS

Energi följer tanken; tankar är näring. Fokus på brist, saknad och lidande upprätthåller detta. Öva dig att ignorera det oväsentliga.

### Är du ofta upptagen med vad andra gör och säger?

Låt andra leva sitt liv och fokusera istället på det som är väsentligt, på det som får dig att må bra, och framförallt på att vara till nytta och glädje för din omgivning. Det skiftet i din uppmärksamhet gör stor skillnad.

### Har du en förmåga att älta saker ur det förflutna?

Detta påverkar kraftigt dina osynliga kroppar, och till sist även den fysiska hälsan. Det är helt enkelt inte hälsosamt. Försök istället fokusera på positiva och uppbyggande saker, och befria dig själv. Det förflutna är förbi.

### Grubblar du på saker du inte kan påverka?

Finns det något du kan göra för att förändra eller påverka en situation till det bättre, så gör det. Annars får du acceptera saker som de är eller arbeta för en långsiktig förändring.

## BRISTANDE GENSVAR

När de ytliga värdena upptar all din tid, så ignorerar du hjärtats röst. Den är ämnad att bli den styrande drivkraften i ditt liv, med inre harmoni som naturlig följd. Allt annat är ett substitut för de enkla och sanna värdena.

### Lyssnar du på ditt hjärta?

Använder du dig av dina talanger? Gör du det du är här för att göra? Vi är alla unika och har en alldeles unik egenart. Finn det ditt hjärta brinner för, ditt hjärtas drivkraft. Då kommer du till din fulla rätt och kan få uppleva glädjen av att vara till nytta i världen.

### Gensvarar du på den inre kallelsen?

Ägnar du någon tid åt ditt inre? Att sträva efter medvetenhetskontroll, daglig stillhet, koncentration och begrundan, att uttrycka det goda, leder dig framåt på din utvecklingsväg. Du vill bli lycklig, då gäller det att sträva åt rätt håll. Undvik stagnation.

### Underlåter du att välja din sanna väg?

Vet du med dig att livet kallar dig i en annan riktning, men vägrar ändå att lyssna, så är det svårt att känna dig tillfreds med livet. Att samla mod och ta steget kan belöna dig rikligt. Genom en sådan utmaning kan nya dörrar komma att öppnas, som för dig vidare i en riktning du önskar.



*Dagliga stunder av stillhet  
är näring för det sanna jaget.*

## Övningar

### Självrannsakan

Att erkänna begär och lägre egenskaper. Det kan t.ex. handla om begär efter pengar, makt eller status, om sexfixering, kontrollbehov, egostyrda relationer. Om andra beroenden som kan fångsla dig, t.ex. spel, medier, konsumtion. Om det lägre jagets egenskaper såsom självupptagenhet, girighet, fåfänga, kroppsfixering, uppmärksamhetsbehov, lättja, fokus på oväsentligheter, själviskhet, okunnighet, nyfikenhet på andras privatliv. Allt detta utgör, precis som allt annat, vår sådd till kommande skörd.

### Bryta mönster

Bestäm dig för att göra saker annorlunda än vad du brukar i situationer som annars vanligen resulterar i mer lidande för dig och för andra. Andas lugnt och ansträng dig att inte låta dig triggas och falla tillbaka.

### Sträva högre

Gör en medveten ansträngning att höja dig över det lägre. Genomskåda och lämna aktiviteter som göder det lägre. Förändra negativa vanor. Hitta nya vanor som främjar din strävan.

### Boosta sanna jaget

Skriv upp alla egenskaper du kan komma på som kännetecknar det lägre jaget respektive det sanna jaget. Läs listan med de högre egenskaperna varje morgon. Sträva sedan efter att leva utifrån visionen av ditt sanna jag.

### Tankelek – ”tänk om jag vore...”

Prova att låtsas tänka och känna som om du vore någon annan, någon klok och förnuftig förebild. Hur tror du denne skulle välja att reagera i svåra situationer? Detta påminner dig om andra sätt att möta livet.

### Släppa identifieringar

Undvik att uttrycka mekaniska negativa känslouttryckningar. Iaktta känslorna istället utifrån det sanna jagets perspektiv. Du är inte dina känslor.

### Studera

Att utveckla dig själv leder till mer bestående välbefinnande. Att studera och gradvis öka din förståelse för tillvaron hjälper att släppa greppet om det lägre emotionala, och utvecklar det mentala och tankeförmågan.

## Näring för hjärtat

Processen att släppa det känslomässiga lidandet underlättas när du ger mer näring åt det högre emotionala, det som ditt hjärta egentligen längtar efter. Ett naturligt sätt är att ge tid för skapande verksamhet, där du ger uttryck för dina högre och ljusare sinnestillstånd. Just dessa som behöver förstärkas. Ett annat är att läsa inspirerande och tankeväckande texter, eller lyssna på människor som förmedlar upplyftande tankar om livet och människans varande. Goda, ljusa intryck av olika slag påminner oss om det enkla och sanna, och hjälper oss att fokusera på det som är uppbyggande.

En som påminner om allas våra inre och grundläggande resurser är fredsambassadören Prem Rawat som reser världen runt med sina fredsbudskap – Words of Peace. Han har även startat Peace Education Program, som ges i form av studiecirkel världen över, till hjälp för många människor.



### *Hitta din plats*

*Du har en helt unik bakgrund och egenart.*

*Du har talanger med dig som är menade att användas.*

*Dina djupare intressen visar vägen.*

*Så kan du finna din plats och den meningsfulla uppgift  
där du kan blomma ut.*

*Det gör du när du får använda dig av dina bästa förmågor  
till gagn för helheten, i det lilla och det stora.*

*Däri ligger hemligheten med det inre välbefinnandet.*



## *Äntligen fri*

*När du sedan står fri och känner dig som en spegelblank yta,*

*utan taggar som kan haka fast i omgivningen*

*eller gropar där negativitet ansamlas,*

*då öppnar sig nya inre vägar mot ljuset.*

*Ett inre lugn och välmående fyller dig,*

*och får det förflutnas känslor att te sig överkliga.*

*Den nya inre glädjen bara ökar*

*av den starka viljan och drivkraften att göra gott.*

*Ditt liv får en ny mening.*

## Fördjupning

Alla befinner vi oss på olika utvecklingsstadier, så därför finns inga absoluta rätt eller fel, utan olika uttryck är rätt och naturliga utifrån det särskilda stadiet. Ur ett högre perspektiv är *rätt* de handlingar som leder till god skörd och som befriar oss från lidande. Livserfarenheterna lär oss om sådd och skörd, orsak och verkan. Erkännandet av reinkarnation får människan att växa i ansvar och hjälper oss att se livet ur ett högre perspektiv. Det lägre jaget har tjänat oss under långa tider, och varit en nödvändig del. Livet innebär en gradvis frigörelse från begär, fördomar, illusioner, fiktioner och bundenhet. Frigörelsen lämnar plats för en högre medvetenhet, där de förädlade känslorna istället utgår från hjärtat, och det mentala förstärks. Livets mening är medvetenhetsutveckling. Vår allt större förståelse för livet och tillvaron minskar förmågan att agera själviskt då medvetenhet är kärlek. En ökad medvetenhet om de livslagar och naturlagar som vi är underställda är vår tids största behov. Det leder till att skapandet av en bättre värld blir det främsta målet och meningen med alla våra olika uppgifter, initiativ och verksamheter.

## Levnadskonst

Buddhas universella visdomsord vägleder till ökad medvetenhet och ett levnadssätt som ger största möjlighet till frigörelse från det lägre jaget, oavsett livsåskådning.

### Buddhas fyra ädla sanningar

1. **Sanningen om lidandet:** Insikt i det mänskliga lidandet (obehag, otillfredsställelse, sorg, nöd, smärta, frustration).
2. **Sanningen om lidandets orsaker:** Förståelse för lidandets orsaker, vilka är girighet, vrede, okunnighet och begär.
3. **Sanningen om lidandets upphörande:** Insikt i att lidandet upphör när begären upphör och förståelsen ökar.
4. **Sanningen om vägen till lidandets upphörande:** Denna väg är den åttafaldiga vägen.

## Den åttafaldiga vägen

1. **Rätt syn:** Att öka förståelsen för tillvaron. Att lära sig se klarare.
2. **Rätt avsikt:** Att öva sig i vänlighet, harmlöshet, medkänsla och frihet från begär och självupptagenhet. Att tänka rena, sanna och kärleksfulla tankar.
3. **Rätt tal:** Att tala väl till sina medmänniskor, utan skvaller, överdrifter, antaganden, lögner, anklagelser eller hårda ord. Att endast tala sant, vänligt och hjälpsamt. Att lyssna och visa hänsyn utan att kräva hänsyn.
4. **Rätt handling:** Att avstå från att skada levande varelser, även den egna kroppen. Att finnas till hjälp för medmänniskor. Att vara ett redskap för de goda krafterna. Att tjäna mänskligheten, utvecklingen och enheten.
5. **Rätt livsföring:** Att leva sunt och balanserat, enkelt och måttligt.
6. **Rätt strävan:** Att vilja förändra och förändras. Att vilja anstränga sig att göra rätt. Att vilja utveckla goda egenskaper och att övervinna de lägre. Att vilja vara till hjälp för andra. Att sträva efter att nå högre.
7. **Rätt uppmärksamhet:** Att framkalla självmedvetenhet och närvaro. Att stå i sitt stilla centrum. Att vara avsiktlig i sina uttryck. Att observera utan dömande. Att odla oberördhet. Att reflektera över tingens sanna natur.
8. **Rätt koncentration:** Att genom fokuserad uppmärksamhet nå medvetenhetskontroll för att uppnå inre balans. Därifrån utöva meditation, och senare kontemplation, för att utveckla inre stillhet, visdom och insikter genom begrundan och betraktelse av verkligheten.

### Länkar för mer inspiration och kunskap:

- ETT KLIV UPP – om emotionell frigörelse [www.frigorelse.se](http://www.frigorelse.se)  
Ny Livslust – förening för ökad medvetenhet [www.nylivslust.se](http://www.nylivslust.se)  
Words of Peace – fredsbudskap för hjärtat [www.wopg.org](http://www.wopg.org)  
Hylozoik – kunskap om verkligheten [www.laurency.com](http://www.laurency.com)

*Detta arbete är ett ideellt initiativ genom föreningen Ny Livslust.*

ISBN 978-91-639-1270-2