

FORORD

til

SELVERKENDELSENS

*A * B * C*

Denne bog er et redskab, som kan anvendes til at praktisere selverkendelse. Til at gå fra illusionens blændværk til erkendelsens klarhed.

Når man går fra at være AFSPORET til at blive BEVIDST og CENTRERET i forhold til egne:

*A - Handlinger
B - Følelser
C - Tanker*

opnåes afklaring på hvert af disse områder, og her igennem kan opnåes selverkendelse. Praktiseres selverkendelsen opnåes erkendelsens klarhed.

*Nødvendigt værktøj: Villighed til at se sig selv.
Udholdenhed til at praktisere.
Åbenhed overfor det der opleves.*

*Ønsket er at alle må finde ind på sporet,
der fører til vejen og målet.*

*Eva Deva.
København, maj 1993.*

... SELVERKENDELSE

*

man får

når man forstår
ansvarlighedens kår

Disse kår:

Jeg HANDLER på hvad MINE celler
fortæller mig - uden at forcere dine

Du HANDLER på hvad DINE celler fortæller dig
uden at
jeg blander mig

Hermed er jeg ansvarlig
for mine handlinger
og du er for
dine

*

*

Ordet
kan sætte os
på sporet

Ord
Kan os blænde
når vi ej betydningen kende
Lad os se på denne

*

Egoisme
Vi alle kende
Lad os nu denne vende
Du HANDLER i enhver stund
så den for dig er sund
trivsel det gi'r
du summer
og si'r

*

*

Jeg
* vælger for mig *
* Du vælger for dig i denne stund *
og se egoismen er sund
den gør god
og rund

*

ER der noget i bogen her du IKKE FATTER

Så PRAKTISER - ATTER og ATTER

Så det BATTER

*

*

* *DERIGENNEM* *

du

FATTER

*

FATTE

*Når vi tror vi ved
glider vi ned,
i blændværk og mørke
og oplever tørke.*

*Når disharmonien råder
taler vi i gåder.
Vi intet fatter
og begynder endeløse debatter.*

*Vil vi noget fatte
må vi ORDET skatte,
at praktisere ORDET,
bringer os på sporet.*

ORDET

SE om jeg må be'..

.. at se, skue, fange og bruge.

.. at se, skue, slippe og bruge.

*.. at skue
bruge
og luge*

gi'r adgang til Vor indre Frue ..

..Vor indre Frue .. er vort eget sind.

*

Her vi finde ind

*Når vi KONFRONTERE .. kan
(stå over for)*

*og vi kan gøre KOMMUNIKATIONEN Sand
(være i forbindelse med)*

*

At gøre KOMMUNIKATIONEN Sand

forudsættter

*at vi REFLEKTERE kan
(tilbage igen)*

*og dette
gør ..*

At gøre KOMMUNIKATIONEN mere Sand ..

Se her .. hvad man kan ..

KONFRONTERE - KOMMUNIKERE

*

*

REFLEKTERE
(tilbage igen)

REFLEKTERE
(tilbage igen)

KONSTATERE
(slå fast)

ELIMINERE
(fjerne)

MEDITERE
(overveje)

REGISTRERE
(notere)

KONFRONTERE
(stå over for)

FILOSOFERE
(gruble)

STABILISERE
(stå fast)

KONKLUDERE
(drage en slutning)

MOBILISERE
(bevæge)

REFLEKTERE
(tilbage igen)

REFLEKTERE
(tilbage igen)

*

*

KAN man KONFRONTERE
igennem punkterne gå,
uden at gå i stå
.. og REFLEKTERE

DA er man i stand til at KOMMUNIKERE *

Går man i stå
da kan man NØGLE få ...

NØGLE

Ved manglende evne til at:

Registrere eller
Eliminere ... anvendes nøglen at **IGNORERE**

Stabilisere eller
Mobilisere ... anvendes nøglen at **PROVOKERE**

Filosofere eller
Konkludere ... anvendes nøglen at **ACCEPTERE**

Meditere eller
Konstatere ... anvendes nøglen at **RESPEKTERE**

En forudsætning for at **KONFRONTERE** er,
at man udvikler følgende evner:

- 1 Skelne (skille ad)
- 2 Vægte (det der opleves betydningsfuldt)
- 3 Vurdere (det oplevede og dets betydning)

.. og skaber en indbyrdes balance her imellem.

Man kan nu på vejen komme,
spekulationerne er omme.

Man kan nu **KOMMUNIKERE**
og meget, meget mere.

Man kan nu gå fra: at *KOMMUNIKERE*
til at *TRANSFORMERE* (omforme)

Vejen udad er:

... at skabe balance imellem
følgende tre punkter:

- 1 *KONFRONTERE* (stå over for)
- 2 *REFLEKTERE* (tilbage igen)
- 3 *KOMMUNIKERE* (være i forbindelse med)

... når den indre balance imellem,
at kronfronter, reflektere
og kommunikere er etableret

ER man transformeret ..

Når man *KOMMUNIKERER*

opstår evnen til at *TRANSFORMERE*

Når man *TRANSFORMERER* (omformer)
kan man senere *TRANCENDERE* (overskride grænser)

Vejen opad er:

.. at skabe balance imellem
disse tre punkter:

- 1 *KONFRONTERE* (stå over for)
- 2 *KOMMUNIKERE* (være i forbindelse med)
- 3 *TRANSFORMERE* (omforme)

Når evnen - at skabe og bevare denne indre balance - ER,
opstår tilstanden, - *TRANCENDERER* (overskride grænser).

Den eneste grænse
man overskride kan,
er den der er Sand ..

.. og det er ens egen indre kvinde og mand.

GRÆNSEN at overskride ..

ER INDSIGTEN AT UDVIDE ..

Man er BEFRIET ..

ordet

BRINGER OS PÅ SPORET

Det er lige her ved bordet

ordet

At gå fra *MANGLENDE SELVERKENDELSE* til *SELVERKENDELSE*.

MANGLENDE SELVERKENDELSE fører til holdningen:

"Det er også fordi du ..."

... og så længe denne holdning eksisterer,
vil et hvert forhold krakelere !

*

Forslag:

Hør dig selv.
Se dig selv.
Mærk dig selv.

KEND DIG SELV ...
GENKEND DIG SELV ...
VEDKEND DIG SELV ...

..og her igennem *ERKEND DIG SELV !*

- *DET ER SELVERKENDELSE* -

DRIVKRAFT

DER er en OPBYGGENDE og
en NEDBRYDENDE DRIVKRAFT.

Begge er de drivkraft til **ÆNDRING**.

Eksempler herpå:

Tilstanden **KÆRLIG**:

Er i **SYNLIG** form - **AFKLARET VÆREN**
Er i **SKJULT** form - **LYKKE**

Disse former indeholder drivkraft til **OPBYGNING**

Tilstanden **VRED**:

Er i **SYNLIG** form - **AGGRESSION**
Er i **SKJULT** form - **DEPRESSION**

Disse former indeholder drivkraft til **NEDBRYDNING**

Hvad er du overvejende programmeret til ?

Opbygning / nedbrydning !

Forslag: Skab balance og find "**MIDTERPUNKTET**" imellem
opbygning og nedbrydning.

Netop **DETTE** punkt, rummer **DRIVKRAFT** til
ændring af enhver situation ..
af enhver tilstand ..

BRUG DET / PRAKTISER
... og se hvad der sker !

FORCERE

*At praktisere
uden at forcere
kommer livet til ære.*

*Kan du dette lære
min kære,
er det dig til ære.*

*Mentalt vås
holder dig i bås
og bør undgå's.*

*For i ærlighed at være
må du reflektere
og dig selv studere.*

*Praktisere
med og uden veer
nye ideer.*

KLASSETRIN

ADFØRDSMÆSSIGT ER DER FORSKELLIGE KLASSETRIN

1. Klasse - Her SLÅR vi hinanden for at få
(med hånd, argumenter og "beviser").
Her MÅ vi ha'.

2. Klasse - Her UDVEKSLER vi med hinanden for at få.
Her VIL vi ha'.

3. Klasse - Her DELER vi med hinanden for at OPNÅ.
Her KAN vi ha'.

Hvilket klassetrin befinder du dig på ?

Forslag: Ryk op i næste klasse ...

I 1. klasse
vi intet fatte
kun behov vi "skatte".

I 2. klasse
begær vi fatte
vi udveksle skatte.

I 3. klasse
besvær vi magte
mens begær vi betragte.

Når vi os selv agte - vi livet magte ...

OMSORG

OMSORSGIVER du BLIVER - NÅR du OPMÆRKSOMHED GIVER

*Du reagerer på hvad dine celler fortæller dig,
jeg reagerer på hvad mine celler fortæller mig.*

Det gør vi ...

*... uanset om vi er bevidste om det eller ej,
- derfor vær bevidst !*

Forslag:

Gi' dine celler fuld OPMÆRKSOMHED.

Vær bevidst om hvad dine celler fortæller dig.

Forhold dig åbent til deres budskab.

*GI' DEM HVAD DE VIL HA', uden på nogen måde at forcere
andres celler for egen vindings skyld.*

OMSORGS-GIVNING:

*Jeg vil gerne ku' gi' dig,
hvad du vil ha' af mig ...*

Forslag:

*Se i situationen om det er muligt at gi'
uden at forcere egne eller andres celler.*

*Mon du dette "tør" ?
Mon du dette gør ?*

Skønt du det bør ..

*Når omsorgs-givning vi fatter,
det virkeligt "batter".*

HARE

*Forgøjl du dig bare,
at dette er ægte vare...
Hvad er det snarere ?*

*Det vil sig åbenbare,
den dag du erfarer,
du er en hare.*

*Løber væk fra ægte vare,
oplever fare ved denne vare.
Hvad med sindsroen at bevare !*

BEGT VARE - "VOR EGEN TINDE"

Vejen til "VOR EGEN TINDE"

"Vor egen Tinde" er den tilstand der opstår når:

*... Egne TANKER
FØLELSER
HANDLINGER er i overensstemmelse med hinanden.*

Dette registreres og opleves kun, når BEGÆRET er "bragt" i balance.

BEGÆRET i balance, er det midtpunkt hvor man ..

- .. 1. kan ha' og*
- 2. kan være foruden det, man vil ha', i samme stund.*

Forudsætninger for at skabe balance i begæret er:

- 1. EVNEN til at se begæret.*
- 2. VILLIGHEDEN til at være ærlig over for sig selv.*
- 3. VILJEN til at praktisere denne ærlighed.*

*Begæret kan blænde
og gøre os blinde,
så vi ej vejen kan finde;
vejen til "Vor egen Tinde" ..*

... ALTING er besværligt,

NÅR man er begærlig

eller uærlig ...

ÆRLIGHED - KÆRLIGHED.

Kærlighed er en TILSTAND der rummer det hele.

*Praktiseret kærlighed: Er at rumme den anden -
som den anden ER - OG vælge for sig selv i enhver stund.*

DER ER INGEN KÆRLIGHED UDEN ÆRLIGHED

Kærlighed kræver ærlighed over for sig selv.

Redskab hertil:

*Er at praktisere ærlighed over for sine: 1 Tanker
2 Følelser
3 Handlinger
...i samme stund.*

For at komme ind på vejen:

Praktiser da,

- 1. at det du siger - er lig med det du gør !*
- 2. at det du føler - er lig med det du gør !*

Denne ærlighed kan føre - til KÆRLIGHED

*Jeg vælger for mig
du vælger for dig i denne stund ..*

*Så er man rummelig og rund
og her er kærligheden god og sund ..*

BLÆNDVÆRK / KLARHED

1. *En forudsætning for at gå
fra ILLUSIONENS BLÆNDVÆRK til ERKENDELSENS KLARHED ...
er SELVERKENDELSE.*

2. *En forudsætning for SELVERKENDELSE ...
er at KENDE SIG SELV.*

3. *En forudsætning for AT KENDE SIG SELV ...
er AT SE SIG SELV.*

Redskab til at se sig selv:

1. *At GØRE det MODSATTE af det man plejer.*
2. *At registrere de følelser dette udløser.*
3. *At rumme alt hvad det medfører.*

Dette er at praktisere SELVERKENDELSE.

Vejen går nu udad / opad !

SELVERKENDELSE

ERKENDELSE

AL ERKENDELSE ER DEN SANDE VIDEN

Vejen til ERKENDELSE:

- 1. først .. at KENDE det der er,*
- 2. derefter at GENKENDE det, når man møder det,*
- 3. og så .. at VEDKENDE sig det.*

*Når 1, 2 og 3 er indarbejdet
- og det praktiseres, opnåes .. ERKENDELSE.*

Vejene der fører til at KENDE har to retninger (former):

- 1 Aktiv form: At være i - at stå over for.*
- 2 Passiv form: At få vist - at blive gjort bekendt med.*

Hvad er din form ?

Er det den aktive form - 1 (selv at ta' næring).

Er det den passive form - 2 (at få næring).

*Se dette klart ..
og gå efter den form du endnu ikke magter.*

Skab herefter balance imellem 1 og 2.

*Byg en bro
imellem eet og to,
da vil du kende
og senere erkende ..*

GAVER

Vi har fået henede,
nogle værdifulde gaver !
Når vi disse hensigtsmæssig anvender,
er vi ikke mer' slaver ..

I vores blindhed,
kan vi gøre os til slaver !
Når vi anvender disse
på det lavere ..

MADEN, gi'r os maver,
når vi heraf gør os til slaver.
Gør os lette ,
når vi kun spiser os mætte ..

SEXUALITETEN, gør os tomme,
når vi kun denne rumme.
Gør os sanselige,
når vi her ja og nej kan sige ..

VINEN, gi'r os pinen,
når vi ej vinen propper.
Gi'r os lethed,
når i tide vi stopper ..

DINE hjælpere / DIN ledestjerne.

*Stjernen er der
lysende og klar.
Hvad hjælper det,
når du ikke vil ha' svar ..*

*Du har jo,
svarene i dig.
Bekræftes vil du bare
og lader alt andet fare ..*

*DIN ledestjerne
vil du fjerne.
Det må du gerne,
du har jo din hjerne*

*Den vil dig fjerne
fra sandhed og stjerne.
DA du talte om logik,
lo dine hjælpere og gik ..*

*Hjælperne DINE er fine,
de accepterede dig,
inden de kærligt leende
gik deres vej ..*

*DE vender tilbage
når du bli'r seende,
glade og leende
befriende dig ..*

*DU vælger,
logik
eller ej ...
DU vælger DIN vej ..*

*DET ER HANDLINGERNE ALENE DER GØR DET
(skaber vor virkelighed)*

*Tanker og ord, kan ligge bag handlingerne. (Mentalplan)
Følelser og ord, kan ligge bag handlingerne. (Følelsesplan)*

Redskab til at skabe:

*ORD (det man si'r) OG
HANDLINGER (det man gør),
.. bringes i overensstemmelse med hinanden.*

DEN SANDE HANDLING

Er den der udspringer af at:

- 1. FØLELSER (det man sanser)*
 - 2. TANKER (det man si'r)*
 - 3. HANDLINGER (det man gør)*
- ... er i overensstemmelse med hinanden.*

*Handlingerne ALENE gør det,
mon DU tør det ..*

TØV .. ØV .. PRØV ..

SÅET ..

*Nu har jeg sået,
nu er jeg gået,
nu har du fået.*

*Måske du endnu ikke fatter.
Prøv det nu atter,
uden disse debatter.*

*Det du siger, at du gør,
er det virkelig DET du gør ?
Mon du se på dette "tør" ?*

*Om du anvender dette eller ej,
DU vælger,
er du mon på vej ?*

*Viden har du fået,
brug den nu til noget,
inden livet er gået.*

*Træk nu livet ind.
Er du blind ?
Se dit EGET sind ?*

KAOS / orden

Tilstandsformer: 1. Rod.
 2. Forvirring.
 3. Kaos.

Redskab til ændring af tilstandene:

1. *FORVIRRING* (er ikke at være i overensstemmelse med...)
2. *ORDEN* (er at være i overensstemmelse med...)

*Punkt 1: Bring balance i dette punkt, således
at det der sker = det der er i dig.*

Punkt 2: Vil hermed opstå.

3. *ORD og HANDLING bringes i overensstemmelse med hinanden.*

*Punkt 3: Når det du si'r (ORD), ...
og det du gør (HANDLING), er i balance
opstår et nyt punkt. Se punkt 4.*

4. *Når din HANDLING er en konsekvens af dit ORD ...*

*Opnåes en tilstand af at være i overensstemmelse med ..
... og ORDEN er.*

Opad / udad !

PROGRAMMER / adfærdsmønstre

1. AT VÆRE HJÆLPELØS OVER FOR OVERMAGTEN. (Passiv form)

Konsekvens: Man lader sig invadere ..
Man lader sig involvere ..
Man bli'r invalideret ..

2. AT VÆRE OPRØRSK OVER FOR AUTORITETER. (Aktiv form)

Konsekvens: Man invaderer andre ..
Man involverer andre ..
Man invaliderer andre ..

Redskaber til at bryde disse:

1. Trin: At kende mønstret.
2. Trin: At vedkende sig mønstret.
3. Trin: At vælge at bryde mønstret.

Forudsætninger:

1. At vælge for sig.
2. At tage konsekvensen af valget.
3. At sætte sine grænser i forhold til valget.

Opfølgning:

1. At være i overensstemmelse med sine valg. *
2. At tage de fulde konsekvenser af sine valg.
3. At se nye muligheder.

* Følelses-, tanke- og handlingsmæssigt.

*

Se dit mønster ..

ER det som du ønsker ..

TIDEN

*Tiden er en herlig faktor,
undertiden en traktor ..
der trækker os igennem,
uden vor fornemmen.*

*Den i sindet pløjer,
uden det os fornøjer,
det bare støjer
og møjer.*

*Tiden er en herlig faktor,
undertiden en traktor.
Sætter vi os på denne,
kan vi opnå at fornemme.*

*Styre den .. stoppe
og af hoppe ..
Springe som en loppe,
også ud og shoppe.*

*Alting er en leg,
når enhver morer sig;
stopper, hopper, shopper,
da oplever man, at tiden stopper ..*

*Hvilken herlig faktor,
tiden / traktor.
Tiden ER kun en faktor,
menneskeskabt som en traktor.*

PRØV DETTE

TAG DIN TIDSMÅLER PÅ ..

OG GÅ ..

LAD DEN IKKE TA' STYRING AF DIG ..

LAD DEN KUN VISE DIG VEJ ..

TÆRSKELVOGTER

1. *Den lille tærskelvogter:*

... er, at få øje på det skjulte.

2. *Den mellemste tærskelvogter:*

... er, at se tingene i øjnene.

3. *Den store tærskelvogter:*

... er, at modvilje bliver til god vilje.

TÆRSKLEN

*... er den, vi hver især skal gå over, for at opnå
personlig frihed ...*

*

BINDINGER

SKABER VI FOR VINDINGER

*

UFRIE / FRIE MENNESKER

Eksempler på ufrie menneskers adfærd:

- 1. Magtmennesker*
- 2. Afmagtsmennesker.*

To sider af samme sag:

Disse mennesker MÅ ha' bindinger ...

- 1. Magtmennesker, for at manifestere deres magt.*
- 2. Afmagtsmennesker, for at kompensere for deres afmagt.*

Eksempler på frie menneskers adfærd:

- 1. Disse kan have selvvalgte bindinger.*
- 2. De kan også være foruden bindinger.*
- 3. De kan forbinde sig med deres eget indre, og derigennem opleve frihed.*

Vil du være fri ..

Slip ideen om bindinger og gi'

dig selv fri ..

REAKTIONSMØNSTRE

1. FORVENTNING 2. BEKYMRING.

FORVENTNING og BEKYMRING er to sider af samme sag.

Det er TANKEN om noget som ikke ER.

REAKTIONER på:

FORVENTNING: Ærgrelse / skuffelse / sorg / smerte.

BEKYMRING : Sorg / afmagt / angst / smerte.

Nøgle til at bryde disse mønstre er:

- 1: Registrere mønstrene.
2. Provokere *
3. Annullere, ved at ignorere dem.

* Anvendelse af provokerende spørgsmål som:

Hvorfor gør jeg det her ..
Hvorfor gør den anden det her ..
Ligger der nogle forventninger bag ved,
eller nogle bekymringer ..

FORVENTNING og BEKYMRING stammer fra mentalplanet.

Når det provokeres af mentalplanets stof ..

.. bliver det ELIMINERET

og er hermed AFMONTERET.

BINDINGER

FORVENTNINGER / BEKYMRINGER:

Er UHENSIGTSMÆSSIGE bindinger, i forhold til trivsel.

AFTALER / ØNSKER:

Er HENSIGTSMÆSSIGE bindinger, i forhold til trivsel.

Forslag til hensigtsmæssige bindinger:

- 1. Indgåelse af aftaler.*
- 2. Overholdelse af indgåede aftaler.*
- 3. Ændring af aftaler.*

- 4. Fremlæggelse af ønsker.*
- 5. At være i overensstemmelse med ønsker.*
- 6. Villighed til at ændre ønsker.*

Forslag:

Udskift FORVENTNING med en indgået aftale om ...

Udskift BEKYMRING med et udtalt ønske om ...

Vend den om ... Kom

BINDINGER / BÅND

I tilstanden

"DER ER INGEN BÅND DER BINDER MIG"

. ER der forbindelse til "Det Sande"

"Det Sande"

*Er en OPLEVET tilstand ..
.. registreret via vort eget indre.*

Vil du være fri ..

Slip og vær

fri

BUNDETHED / RUMMELIGHED

TANKER: Binder.

FØLELSER: Binder.

HANDLINGER: Binder.

*

KÆRLIGHED rummer !!

Kærlighed er en TILSTAND, hvor alt rummes ...

*

Rummelighed

*Kærlighed rummer
denne tilstand er
* uden armod og hunger **

LETHED / LET

Når TANKER binder,
følelser opstår og forsvinder.
Handlinger vej finder,
mens livet forsvinder.

Når FØLELSER binder,
løsninger forsvinder.
Handlinger de hindre
mens lethed bli'r mindre og mindre.

Når HANDLINGER binder,
nye løsninger forsvinder.
Livet ender,
med tunghed og fjender.

Når tanker
følelser
handling er EET,
bli'r alting let.

Mig

*Bare mig,
et hylster
jeg har på ..*

*Bare mig
et billed
du kan få ..*

*Bare mig
en tanke
uden på ..*

*Kun mig
er det,
du aldrig nå ..*

ALENE

*Alene, men ikke ene,
en udfordring
sku' jeg mene...*

*Alene, men ikke ene,
en ny plads
på livets scene...*

*Alene, men ikke ene,
en ny rolle
hermed kan man trolle...*

*Alene, men ikke ene,
her kan man være,
uden bånd der snære...*

*Med mulighed
for at finde,
den indre mand og kvinde...*

*Barnet integrere,
i treenigheden være
i denne atmosfære...*

*Alene, men ikke ene,
er nu en tilstand,
der rummer det hele...*

*AT PRAKTISERE
KANALISERE
OG INTEGRERE ...*

... får universet til at vibrere

*AT INTEGRERE
OG I SANDHED FORCERE
UDEN AT GENERE
NÅR MAN PRAKTISERE ..*

.. FÅR OS TIL AT VÆRE

*.. det er nu
det er her ..*

*

AT REFLEKTERE

* *UNDLADER VI AT REFLEKTERE* *

VI EJ KOMMUNIKERER

* *REFLEKTERER VI* *

*

VI KAN GØRE

OG HERMED ÅBNE DØRE

* *

TIL AT GØRE KOMMUNIKATIONEN MERE SAND

AT GØRE KOMMUNIKATIONEN MERE SAND ..

VIL DU DET KVINDE SOM MAND ?

Se her hvad du kan ..

.... DA MÅ DU ORDET BRUGE

Vil man ORDET bruge,
da må man Ordet praktisere.

Vil man Ordet PRAKTISERE
da må man SE ..

.. med SANSENE Se ..
og disse bruge.

Når man med dem
ind suge og ud luge.

Man ORDET bruge.

En forudsætning for at PRAKTISERE Ordet er,
at man har villighed til:

1. At rumme alt hvad der sker.
2. At rumme det mer' og mer'.
3. Indtil man med SANSENE ser.

Når man med sanserne tilfulde ser,
man græder og ler.

Man oplever
og ser

*

JEG er HER
DET er nu det SKER
* LIVET er lige nu og HER *

... Når man med *SANSERNE SER*
oplever man *mer'og mer'* .

... Man gennemskuer og ser
og meget *mer'* .

... Når man i højere grad ser
åbnes en mulighed *mer.'* *

* Man ser det *TILSYNELADENDE*
og det *IKKE TILSYNELADENDE*
... i samme stund.

*I PUNKTET her **
man endnu mere ser.

Forslag til handling

På denne baggrund, at praktisere balance imellem

*På den ene side * At se - trække ind - og bruge **

*På den anden side * Lukke ud - slippe - og luge **

I PUNKTET

DER MULIGHED ER

FOR AT GÅ IND PÅ SPORET,

DER FØRER TIL VEJEN OG MÅLET

Ser du bålet ..

Ser du målet ..

ANGST

En tilstand med bunden energi.

FANGET

FANGET I ANGST

*I denne tilstand
følelsen kan
bringe dig på dybt vand
og du drukne kan.*

Forslag:

*Træk angsten ind
rum * den i dit sind.
Da vil den ikke mere lamme dig
og gøre dig blind.*

FRIGJORT

Konsekvens:

*NÅR du angsten rummer *
cellerne summer
sindet brummer
og hele universet du rummer.*

FRI

** MAN RUMMER: NÅR MAN INTEGRERE KAN*

.. Og det er en tilstand med fri energi ..

.. I en tilstand med fri energi ..

.. FORNY DIG HERI ..

Forslag: UDVID din energimasse.
 Den del af dig,
 der er din PERSONLIGHED.

PERSONLIGHEDEN .. Er den del af dig,
 der er opbygget af tidligere handlinger.

PERSONLIGHEDEN .. handler på denne opbyggede energimasse,
 fra tidligere handlinger.
 DERFOR udvid din energimasse,
 og bliv mere fri.

Vil du hæfte HANDLING på

DA kan du udvidelse få.

Eksempler herpå ..

vil du få.

*

* 1. Gør fremover nogle ANDRE handlinger end dem du plejer.

For herefter:

* 2. At gøre det MODSATTE af det du plejer.

For så:

* 3. At gøre hvad DINE CELLER FORTÆLLER dig,
 UDEN at forcere andres celler.

*

SPØR'
FØR DU GØR

.. det handler om BEVIDSTHED at få ..

*.. anvender du opmærksomheden herpå
du dette kan få ..*

Lad os sammen se herpå ..

*Når man ikke er bekendt med.
* Har lavere grad af opmærksomhed *
Har man kontakt med det ubevidste
i langt højere grad end det bevidste.*

*HER
* ægte svar *
udebli'r.*

*Når man er meget bekendt med.
* Har højere grad af opmærksomhed *
Har man kontakt med det bevidste
i langt højere grad end det ubevidste.*

*HER
* ægte svar *
udebli'r*

*Når man ER i en tilstand
af fuldkommen åben opmærksomhed.
ER er man i kontakt med DET bevidste
OG DET ubevidste i alt, i en indbyrdes balance.*

** ÆGTE SVAR *
du da
HAR*

Det handler om bevidsthed at få ..

UDVIDE denne og videre gå ..

..spørgsmål og svar .. når ingen bevidsthed
man har

*
Jeg spør og spør
jeg får de andres svar,
kan ej disse anvende og bruge ..

DE er ikke mig * JEG ikke dem !
Derfor må jeg disse svar ud luge,
og lukke op til min egen indre stue.

*
Kan du dette bruge
kan du det gennemskue
da vil du opleve at kunne anvende og bruge ..

.. denne model af verden ..

*
Jeg spør og spør
og svar jeg får.
Jeg kan disse anvende og bruge.

NÅR jeg har kontakt
med min indre Herre og Frue.

*
HA' OPMÆRKSOMHED PÅ DIT INDRE

.. svarene du der henter ..
i bevidsthedens
center ..

*

.. vil du opad bevidsthedsmæssig ..

*.. praktiser da handlinger og nærvær ..
og .. handling i nærvær ..*

*

Nøglen

til at praktisere handlinger

*Foretag et BEVIDST VALG i stunden .. for dig.
Med VILLIGHED til at tage konsekvenserne af dette valg.*

*Og SE i øjnene, at et hvilket som helst valg
du ta'r, indebæ'r et fravalg ..*

*

** Altså se **

*Ta'r du noget ind
i dit univers
lukkes noget andet ude.*

*Registrer med bevidsthed
hvad der BLEV lukket ude OG
praktiser din handling ud fra dette ..*

** Da ka' man gøre
og med bevidsthed *
åbne døre*

*

*

Vi kan gøre
når vi vil høre
med bevidsthedens indre øre

*

Vi kan handle
når vi vil forvandle
og i nærvær være og handle

*

DET

er det lette

* Det der lethed gi'r *

uden svir

*

GÅ

uden at gå i stå

Med villighed til at gå

med villighed til at få og ikke få

med villighed til at gå "tiden ud"

når du har handlet

og intet andet

GÅ

Så længe vi mokker og mokker
skubber og brokker
er vi væk fra
at sanse

og

i bevidsthed danse ..

.. nær vær her ..
nær vær

i

I blændværk og mørke
bevidsthedens tørke
handlinger udebli'r
man visner mer' og mer'.

HANDLING

Illusionen man vander
smerten man sander,
mens livet ud render
og man strander.

* Det er HANDLINGER alene der tæller *

Det er handlinger der gælder

Talen herom er fælder

*

Det er handlinger der skaber
og adskiller os
fra aber

*

Når vi efteraber
vi ingen handlinger
skaber

*

Det er handling i bevidsthed
der skaber
Skaberen

*

*
Handlinger
i bevidsthedens nærvær

*
Man handlinger
skaber og
man er

*

*
Handlinger
i bevidsthedens fravær

*
Handlinger skabes
uden at man ser
det sker

*

*
se nu her
se hvad der sker
når bevidstheden udebli'r
se nu her
vær nær

*

*
Mener du det du si'r
Skal jeg handle på det du si'r
Skal jeg handle på det du mener uden at jeg skeler
*Skal jeg handle på det jeg mener * du mener **
*Hva' mener du * hva' vil du*
Hva' nu

*

.. ER du gået i LÅS ..

.. hva' mener du ..

ER du kommet i BÅS ?

MON du se på dette TØR !

LAD os løfte dette SLØR !

En FEJ person
er en KUJON.
Det er en der ikke TØR
det han BØR.

En FORDÆKT person
er en KUJON.
Det er en der GØR ..
og ej tør VISE, at han gør.

* Dækker over handlinger *

En FORDREJET person
er en KUJON.
Det er en der GØR ..
og ej tør VISE og SIGE, at han gør.

* Fordrejer handlinger *

En FORLØJET person
er en KUJON.
Det er en der GØR ..
og ej tør VISE, SIGE og GØRE det han gør, og HAR gjort.

* Forfalsker handlinger *

Er du en fej person, en kujon ..

Er du fordækt, fordrejet og forløjet,
skider du dig selv og andre i øjet ..

Er du fyldt op med vås
indelåst i din bås ..

Forslag:

*

Bryd din lås ..

Her er
nøglen til din
lås

Gør kun det
som i åbenhed du
VISE * SIGE * GØRE
kan kun det bør man ..

PERSONLIGHEDENS UDVIDELSE

*

Er mulig at nå ..
vil man hæfte HANDLING på ..

PERSONLIGHEDENS 1. TRIN:

Er som EN SVØBE .. den blokere bevægelse.

Eksempel herpå: Kritik og dom.
(man har en mening om).

Forslag til handling: Slip kritik og dom
lad den falde.

PERSONLIGHEDENS 2. TRIN:

Er som EN FRAKKE ..den hæmmer bevægelse.

Forslag: NÅR man har sluppet svøben
mærk efter
her er nye kræfter.

PERSONLIGHEDENS 3. TRIN:

Er som EN KAPPE .. den gi'r fri bevægelse.

Forslag: Reflekter og mærk efter.
Her åbnes for flere kræfter.

Konsekvens: På trinnet her man ser
og nye hensigtsmæssige
handlinger sker ..

Personlighedens Svøbe ..
Vil du fortsat krybe ..
Vil du ifører dig Personlighedens Frakke ..
og udskifte den med en Kappe ..

Bevægelsesfrihed

.. En tilstand med fri energi ..

* *Nøglen til fri energi* *

*Slip ideen om
bli' nu
tom*

*

*SLIP din TRO
og se
du vil gro*

*

Disse to

KOMPONERES med ro

<i>Handling</i>	*	<i>Mentalstof</i>
<i>Handling</i>	*	<i>Bevidsthed</i>
<i>Handling</i>	*	<i>Sansning</i>
<i>Handling</i>	*	<i>Nærvær</i>

*

* VIL du SE * VIL du GRO *
se på disse
to

*

** MØRKE **

** Er en komprimeret energimasse **

TUNG

DEN ka' være et STOF

MENTALSTOF

*

* LYS *

* Er en mindre komprimeret energimasse *

LET

DEN kan ha' en FORM

HANDLING

*

* LYS GENNEMTRÆNGER MØRKE *

*

Hvor lyset er
man ser

* HANDLING gennemtrænger MENTALSTOF *

Hvor mørket er
man tror

MENTALSTOF gennemtrænger HANDLING

MENTALSTOF

HANDLING

* *En tung energimasse* * * *En lettere energimasse* *

*Anvender du denne
energierne
stiger ..*

KRITIK og DOM

*Man mokker den op,
når man den næring gi'r
og tungere og tungere den bli'r.*

*Man mokker og brokker,
man mukker og sukker
man oplever det svi'r.*

*Tungere og tungere energimassen bli'r.
En tung energimasse ..
sikke en BASSE ..*

*HVILKEN SVIR ..
Energimassen sti'er
når den lettere bli'r.*

*Lettere og lettere den bli'r
når man ej næring den gi'r.
Når man intet si'er.*

*MÅ jeg dig råde !
Provoker på denne måde !
.. og få løst en gåde.*

stop

stop stop

Se om du mokker op !

Mokker du op ?

*SE din egen færden.
Hvordan er den ..
Er det denne ?
Kan du den kende ?
KAN du DIG SELV KENDE ...*

Vil du den vende !

så VEND ..

KRITIK og DOM
Her har du en mening om ..

Lad den falde
*VEND DEN OM **
denne kritik og dom.

"at vende den om"

ER

At TIE i stedet for at tale.

At REFLEKTERE istedet for at konfrontere.

At PRAKTISERE dette istedet for at vise til rette.

** Prøv det igen og igen .. bliv din egen bedste ven **

NÅR du REFLEKTERE kan
SKILLE ad
og BETRAGTE

DA kan du det hele magte.

.. og har vendt den om.

Her vil du Selvstyringen agte ..

Lad os den betragte ..

VEJEN TIL SELVSTYRING

*Først SPØRGE
så HØRE,
MÆRKE efter
OG til sidst GØRE ..*

*Dette er døre
som kan dig føre
til det du søger
uden bøger.*

SPØRG dig SELV .. dette er døren til:

SELVERKENDELSENS filosofi ..

*.. en tid med blindhed er forbi
og livet begynder heri.*

HØR dig SELV .. dette er døren til:

SELVINDSIGTENS vej ..

*.. den ligger nu foran dig
og her man morer sig.*

MÆRK EFTER / SANS dig SELV .. dette er døren til:

SELVBESTEMMELSEN ..

*.. den kan nu virkelig begynde
med lethed og med ynde.*

*Når man punkt efter punkt praktiserer
og igennem går,
man dybt i sig forstår ..
og derigennem formår ..*

SELVSTYRINGENS KÅR ..

SELVINDSIGTENS GÅDE

*

*På hvilken måde
kan man løse denne gåde ..*

Måske på denne måde ..

*Når man sin styrke
ignorere kan,
da er man en mand.*

*

*Når man sin svaghed
integrere kan,
da er man en kvinde.*

*Integrer HAM og HENDE
da vil man nå sin egen tinde
og VEJEN til denne finde.*

*

*Ved dette at praktisere
lyset integreres.*

*Hvor lyset er
man ser ..*

*

Se nu her ..

*

SELVINDSIGTENS GÅDE

*Kan nu løses
på en mere hensigtsmæssig
måde ..*

*

*OPLYST og VÅGEN
kan man være i tågen ..
og selv se mer' og mer'*

se så her ...

.. OPLYST og VÅGEN

kan man gå ud af tågen
lysende mer' og mer'
når man dette ser
og praktiser'

*

* AT RUMME MAND SOM KVINDE *
ham og hende

MAND

Når man sin styrke
manifestere kan,
så er man en MAND.

Når man sin styrke
ignorere kan,
så er man en ÆGTE MAND.

Når man sin styrke
integrere kan,
så er man en SAND MAND.

Når man sin styrke
rumme kan
så
ER MAN

*

KVINDE

Når man sin svaghed
manifestere og sende,
så er man en KVINDE.

Når man sin svaghed
acceptere og finde,
så er man en ÆGTE KVINDE.

Når man sin svaghed
respekttere og kende,
så er man en SAND KVINDE.

Når man sin svaghed
rumme kan
så
ER MAN

*

*

* HER MAN SER *

.. m. m.

.. Man lyser og ser .. man er lige HER ..

*

* MAN SKINNER *

og ser

*

Når Lyset
man selv kaster
ingen man mere laster
og INTET mere
belaster

De
forgangne år
med deres slag og sår
gi'r næring til
den nye vår

De
komne år
man nu formår
under disse kår
man går

*

* Når man alting og ingenting har .. man sig bevar' *

Hvor alting og ingenting er .. man ser ..

.. og alting og ingenting sker.

*

*

TIL ALLE

PÅ denne JORD

DET er her vi BOR

** DET er her vi GROR **

HVOR alting ER

OG intet ER

ALT vil GRO

I RO

*

SELVERKENDELSE

den

* *KAN DU NU HA' FÅET* *

med

*Afklaring
Bevidsthed
Centrering*

Er du igennem gået ..

Har du mon afklaring fået ...

HAR du det fået ..

Flot gået !

MÅLET ER NÅET

*Held og lykke
det næste stykke
på Selverkendelsens Vej.*

Det ønsker jeg dig !

*Eva Deva.
København 1993.*

