

Närvaron

din gudomliga eviga essens

Du har tillgång till dig själv, till den du i sanning är, till din gudomliga essens – genom att vara närvarande i nuet. Du glimmar på insidan av ljuvliga skatter. Dessa skatter får du tillgång till genom att rikta uppmärksamheten till det innevarande ögonblicket. Njut av din närvaro, bada i din kärleksenergi och fira dig själv och livet i nuet. Med enkla tekniker når du till närvarons land. Du kan också enkelt väva in närvaron som en naturlig ingrediens i ditt liv både i mötet med dig själv och i mötet med din omgivning. Välkommen in i närvarons magiska värld och bli påmind om det du redan vet.

Text Cecilia Åkesdotter Foto Armand Dommer Bild iplaydoy Roman Bodnarchuk(shutterstock.com)



CECILIA ÅKESDOTTER

har i över 30 år utforskat vår gudomliga natur. Hon är författare till självhjälpsboken "Heartfulness" och har föreläst i över 25 år för såväl öppna grupper som för personalgrupper. Cecilia är dedikerad sin uppgift att hjälpa människor få kontakt med närvaron och att leva närvarande i livets alla sammanhang. Till hösten arrangerar hon återigen kurser och samtal för allmänheten med fokus på att leva närvarande.

KORT OM CECILIA

Du är utrustad med en enorm kapacitet. I djupet av ditt hjärta finns en uttalad längtan att återknyta kontakten med närvaron, ditt gudomliga ursprung.

I ditt ursprung finns den eviga lågan. Lågan som alltid är frisk, vital, ljus, medveten, lätt och levande. Fyllt av längtan att utvecklas. Jorden är en perfekt plats att utvecklas på. Här möter du

andra människor och vi spelar olika roller för att utveckla varandra. Du och alla lever på en spelplan med jordiska scener. Du går från en scen till en annan och möter olika situationer och utmaningar. Dessa scener slipar dig till en ännu vackrare själ.

FÖR ATT GÖRA livsresan i den jordiska dimensionen lugnare, mer balanserad och glädjefyllt är kontakten med ursprunget helt avgörande. Där i kontakten känner du dig hel, komplett och levande. Du blir påfylld, som en bägare av ljus. Det är först då som du kan ge det allra finaste av dig själv till de människor som du möter. Du ger av din egen kärleksenergi, ditt ljus, din högsta frekvens.

NÄRVAROENERGIN KAN du kanalisera genom olika uttryck – genom ögonkontakt, leenden,

genom att förmedla upphöjande budskap och genom energin du strålar ut. Hela ditt väsen kan laddas med närvaroenergin och därmed kan du aktivera andras kontakt med närvaron.

Du kan vara en vandrande katalysator för andra att bli närvarande. Detta är kanske det i särklass vackraste ljusarbetet en människa kan göra – att själv stå i förbindelse med närvaron, sitt gudomliga ursprung och sedan aktivera andra människors kontakt med närvaron. Så att de i sin tur blir fyllda med sin egen kärleksenergi. Och så fortsätter närvaron aktivera nya människor. Dominoeffekten är ett faktum. Men här faller vi inte som brickor, utan vi höjs av närvaron och integreras med den högsta frekvensen.

Närvarande människor "smittar" med sin närvaroenergi till sin omgivning. Så smitta på. Smitta andra med din närvaro, din alldeles egna glittriga kärleksenergi och låt din ljusenergi flöda vidare.

I KONTAKTEN MED närvaron fylls vi på. Vi får andlig näring som vederkvicker vår existens här på jorden. Under decennier har jag utforskat tekniker för att komma i kontakt med närvaron. Jag har funnit hundratals. Här ger jag dig fem av mina favoriter, enkla och kraftfulla.

1. STILLHET I KROPPEN. När du stillar kroppen i sittande, stående eller liggande position ger du dig möjligheten att uppfatta livsenergin som sjuder i din kropp, i ditt energisystem och i din aura. I stillheten får du möjlighet att enklare uppfatta din energi än när du är i rörelse. När du stillar din kropp, får även sinnet lättare att stilla sig. Tankarna och känslorna lugnas ner och du kommer enklare i kontakt med närvaron.

2. SINNESNÄRVARO GENOM KÄNSELN. Skapa sinnesnärvaro genom att rikta uppmärksamheten till det du exempelvis känner i din fysiska kropp. Känn kontakten mot stolen, stolsitsen, ryggstödet och golvet. Om du ligger, känn kontakten mot underlaget. Rikta uppmärksamheten, din klara stråle och känn de olika kontaktytorna. Känn hela kroppens position. Känn kroppens rymd.

Du kan leka med din uppmärksamhetsstråle genom att låta den dansa över kroppen, från tårna ända upp till hjässan. Känn varje kroppsdel och var uppmärksam på vilka förmåelser du kan registrera. Lägg till exempel uppmärksamheten på din högra hand med handflatan uppåt. Känn positionen och formen, känn temperaturen och känn värmen som handen

”Närvarande
människor
'smittar' med sin
närvaroenergi till
sin omgivning.
Så smitta på.”

alstrar. Uppmärksamma handflatan. Kan du känna att det pirrar i handflatan? Kan du känna bruset av liv? Du är så levande. När du till exempel är uppmärksam till 100 procent på din högra handflata och bara utforskar dina förnimmelser på ett nyfiket och tillåtande förhållningssätt, det är då det magiska inträffar. Det är där i kontakten med vad du känner i nuet som porten öppnas till din närvaro.

3. ANDNINGEN. Andningen är bryggan mellan ditt fysiska tempel och kosmos. Andningen livnär din kropp med syre och livsenergi. I varje andetag förenas dina celler med energin i kosmos. Ditt tempel är som ett eget gudomligt universum fyllt av ljuskoder. I ljuset vibrerar ren medvetenhet. Alla delar av din kropp utbyter information till varandra i ett enda syfte - att läka och låta kroppen vara ett så vitalt tempel som möjligt för dig i den här livstiden - så att du kan skapa erfarenheter. Insikterna av dina erfarenheter överförs till din samlade visdom och utvecklar dig till högre nivåer av ljus. Din visdom bevaras i din gudomliga eviga existens, i din närvaro, och skapar alltmer finstämda själsfacetter. Andningen är ►



” Andningen är en användbar nyckel till närvaron. Andningen har du alltid med dig.

central för att kroppen ska leva och samla erfarenheter.

Det finns en uppsjö andningstekniker. Den enklaste formen jag rekommenderar är att placera uppmärksamheten på ingången av näsan och bara registrera luftströmmen som passerar där. In i näsan och ut ur näsan. Bara andas i din naturliga andningstakt och bli medveten om din andning. När du märker att uppmärksamheten glider i väg någon annanstans än på luftströmmen vid ingången av näsan, då går du tillbaka med uppmärksamheten till det valda fokuset, det vill

säga till ingången av näsan. Precis där i kontakten med andningen i nuet öppnas porten till den ljuvliga närvaron. Då infinner sig lugnet automatiskt.

Andningen är en användbar nyckel till närvaron. Andningen har du alltid med dig. Andningen tar ingen extra plats. Fokus på andningen kan du använda dig av när du är i stillhet, när du är i aktivitet, när du är i rörelse och när du möter din omgivning.

4. LJUSVISUALISERING. När du föreställer dig att ljus fyller hela din jordiska varelse på alla nivåer såsom din fysiska kropp,

din emotionella kropp och din mentala kropp skapas en vacker helhet som vibrerar i samklang med ljuset. Känslorna flödar lugnare i ljuset. Tankarna, dina minnen och visioner i din mentala kropp struktureras om i en högre klarhet. Du får en rening och din vibration höjs supersnabbt genom ljusvisualisering. Från detta tillstånd öppnas porten på vid gavel till din ljuskälla av närvaro. Njut av din sanna själsenergi – där är du hemma på riktigt.

5. TACKSAMHET. Genom att uttrycka tacksamhet från hjärtat höjs din frekvens omedelbart.

Du kan uttrycka tacksamhet genom att tänka, tala eller skriva det du är tacksam över. Tacksamhet förenar människors hjärtan. Tacka så ofta du kommer ihåg. Tacka dig själv, tacka människor du möter i verkliga livet och tacka på sociala medier. Tacka planeten för allt den ger dig – mat och vatten, syre och skönhet, vägar och belysning, bostad att vila i. Tacka solen och universum. Tacka din kropp för allt den gör för dig.

Tacka dig själv för att du är den du är. Du är värdefull. Du är unik. Tacka dig för det du har. Tacka för dina vänner och de nära och kära.

..... Väva in närvaron i ditt liv

☺ Du kan enkelt väva in närvarons mjuka, varma, klara energi i allt du företar dig. Till exempel när du diskar.

Uppmärksamma disken med dina sinnen. Var lekfull. Utforska färger och former, bubblorna och glittret. Känn temperaturen i vattnet. Känn formerna på kastrullen och på glaset. Hur känns de olika materialen, porslinet och besticken? Blunda och förnim dofterna. Lyssna som en neutral observatör. Vilka ljudförnimmelser skapar diskandet? Var en detektiv. Vilka sensationer kan du upptäcka i din stund med disken? Disken kan bli ditt dagliga magiska fokus.

Många har berättat för mig att när de gör den här diskövningen försvinner stressen. När du är närvarande blir du automatiskt lugn. Testa också att förflytta uppmärksamheten till önskat resultat, där all disk är i diskstället och alla bänkytor är rena och skinande. I den övningen kommer du troligen att uppleva stress, därför då är du inte närvarande i det innevarande ögonblicket. Så diska med full uppmärksamhet i nuet. Upptäck charmen och närvaron med att diska med fokus på dina sinnesintryck – känsel, doft, syn och hörsel.

☺ Ett annat knep är att laga mat med full närvaro. Gör som i disköv-

ningen och fokusera på dina sinnesintryck. Då kryddar du maten med den godaste av kryddor – kärlekskryddan sprungen ur närvaron.

☺ Testa även att sortera, städa, tvätta med 100 procent närvaro. Arbeta fokuserat och inta en positiv, kärleksfull attityd. När jag sorterade efter en flytt förra året bad jag om support från ovan. Hur ska jag göra för att sorteringen ska gå enkelt och glädjefyllt? Jag hörde "stoppa in allt i kärlek". Det gick så mycket enklare och sorterandet blev betydligt roligare med den inställningen.

☺ Fortfarande jobbar jag med "stoppa in allt i kärlek-attityden". Du kan också testa att väva in kärlek och närvaro i allt du gör. När du gör det, kopplar du ihop din närvaro med dina jordiska aktiviteter och dina sysslor flödar smidigare. Du kan skapa ordning i köket med kärlek. Starta tvättmaskinen med kärlek. Vika tvätten med kärlek. Du kan duscha och borsta tändarna med kärlek. Du kan promenera med kärlek. Cykla, köra bil, åka buss med kärlek. Du kommer både att känna ett lugn i stunden och dina sysslor kan bli ett nöje genom att väva in närvaron och kärleksenergi i vardagen.

..... Forskning

Den samlade forskningen visar att sinnesnärvaro, det vill säga utövande av mindfulness, medför flera positiva effekter såväl fysiskt, emotionellt som mentalt. Vi sover bättre. Stresshormoner och smärtupplevelser minskar. Immunförsvaret och endorfinnivån ökar. Andning, puls och blodtryck sjunker. Minnesförmåga, inlärning, koncentration och känslereglering ökar. Effektiviteten ökar. Lugn och glädje ökar. Empatin ökar. Kreativiteten ökar. Starkare upplevelser i nuet skapar starkare minnen. Livskvaliteten och medvetenheten ökar genom att vara närvarande i nuet.

Tacka för dina förmågor och talanger. Tacka dig för allt du har uppnått i livet. Tacka för dina erfarenheter och kunskaper. Tacka dig för dina andliga gåvor såsom din uppmärksamhet, din kärleksenergi, din medvetenhet, din ödmjukhet, kreativitet, manifesteringsförmåga och dina goda intentioner. Tacka din vilja att bidra till en bättre värld att leva i.

Tacksamheten är dessutom magnetisk, det du tackar för drar du till dig. I stunden förklarar tacksamheten dig med närvarons källa, den du i sanning är. Du är den viktigaste varelsen i ditt liv. Se till att göra ett behagligt liv för dig själv, så har du energi och vackra ord och gåvor att ge till de du möter. Så tacka dagligen.

Tacka genom att skriva tacksamhetsmeningar i en separat dagbok. Jag fick själv inspiration av en kvinna för ett tiotal år sedan, som tipsade mig om att varje morgon och kväll skriva fem meningar om vad jag var tacksam över. Det har jag gjort sedan dess. Det är så välgörande och den djupare glädjen ökar för varje gång jag skriver.

Tacksamhetsfokuset har jag också med mig in i dagen. Det är enkelt att uttrycka tacksamhet till mig själv och till de jag möter. Människor blir så glada i hjärtat över att få veta hur tacksam jag är över något som de är eller har gjort för mig eller världen. De strålar, vi får kontakt i hjärtat och möts i närvaron.

DU FANTASTISKA medvandrare. Du är utrustad med de vackraste av energier, som alltid finns tillgänglig för dig in i evigheten. Du är aldrig ensam. Du har ditt eget sällskap att vila i, att fylla livet med, att uppleva sann glädje med. Din alldeles egen källa av närvaro.

PÅMINN DIG OM att du i varje ögonblick kan väva in närvaro och kärleksenergi i ditt liv. Den aldrig sinande källan av det eviga gudsljuset i dig kan lysa upp hela din existens här på jorden. Njut av dig själv, njut av din närvaro och av livet. Fira och gläds åt att du utvecklas. All din visdom du erövrar här på jorden samlas och bevaras in i evigheten i din gudomliga essens - Din närvaro. 🌟

Plus mer

www.akesdotter.se

"Heartfulness – Din väg till glädje i nuet. Den nya vägen av mindfulness", Cecilia Åkesdotter (Heartfulness Inspiration 2011)

Vinn!

Free lottar ut 5 exemplar av boken "Heartfulness" i samarbete med Cecilia Åkesdotter förlag. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv gärna några rader om varför du är nyfiken på boken.



FÖR DIG SOM ÄLSKAR SMYCKEN, RÖKELSE OCH KRISTALLER

NYA KAMPANJER VARJE VECKA



WEBBSHOP
SEDAN 1999

KRISTALLEMPLET
Kristalläsutbildning,
Chakrakurs, storseanser
& mer

BUTIKER I
STOCKHOLM

ÅTERFÖRSÄLJARE VÄLKOMNAS