

Swedish Translation, Aug. 2008

Swedish Translation, Aug. 2008.

Att Praktisera När-Vilken- Hur

En vägledning för dagligt bruk

Av

John Berges

med förord av

James

Swedish translation of

When-Which-How Practice

a guide for everyday use

written by

John Berges

foreword by

James

From: EventTemples.com
All rights reserved.

Innehåll

FÖRORD AV JAMES.....	6
INLEDNING.....	11
Kapitel 1: INTRODUKTION.....	12
Översikt.....	12
Event Temples – utövning i grupp	12
När-Vilken-Hur- utövningen.....	14
Energihjärtat och dess Sex Dygder.....	15
Kapitel 2: ATT NALKAS ÖVNINGEN	17
En berättelse om När-Vilken-Hur.....	17
När gör vi utövningen?.....	18
Komma ihåg att tillämpa utövningen.....	19
Medveten sekund för sekund	20
Att observera	22
Sensitivitet.....	23
De Sex Hjärtdygdernas Nät-Meditation.....	25
Vara vaken inför kallelsen.....	26
Känn Dig Själv – Spåra – Behandla - Omvandla.....	27
En närmare titt på de Sex Hjärtdygderna	30
Definitioner på dygderna (hämtade från "Living from the Heart.").....	33
Ett Universellt Mönster (eller Blåkopian).....	34
Bild.....	36
Kapitel 3: UTÖVNINGEN AV NÄR-VILKEN-HUR	40
Grundstrukturen	40
Att Utöva de Sex Hjärtdygderna.....	43
En dag i livet för... ..	44
En ny dag i livet för... ..	46
Kapitel 4: KOMMENTARER TILL UTÖVNINGEN.....	53
Meditation.....	53
Behovet av att vara uthållig	53
Att leta efter resultat.....	54
Framträdandet.....	54
Att testa teorin	55
Medvetenhet och sensitivitet	56
Observation	56
Ögonblickets smärta	57
Utövningens Ups and Downs.....	58
Skuld	59
Snabb återhämtning.....	59
Förnyad Energi.....	59

Kris.....	60
Ökat Ljus.....	60
Reflexion och återblick	61
Accepterande.....	61
Anslutning och insikt.....	62
Hur man hittar sin kraft.....	62
Friheten att vara ärlig.....	63
Energiöverföring.....	63
Komma ihåg att utöva	63
Neutralitet.....	65
Erfarenheten kommer med utövningen.....	65
Att bibehålla perspektivet	66
Summering	66
Kapitel 5: SCENARIER, EXEMPEL PÅ NÄR-VILKEN-HUR.....	68
Sjuksköterska på ett sjukhus.....	68
Litet familj jordbruk, som hotas av stort bolag.....	69
Autistiskt barn.....	69
Affärsman som klarar av olyckliga anställda	70
Rasfördomar	70
En kvinna som tar pendeltåget hem.....	71
Ekonomisk stress	71
Svårt beslut.....	72
Naturkatastrof.....	73
Kapitel 6:HUR-STADIET I UTÖVNINGEN	74
Aspekter på Hur-stadiet	74
Att dokumentera När-Vilken-Hur-situationer.....	77
Dokumentationstabell för När-Vilken-Hur	77
Dokumentationsdiagram för När-Vilken-Hur.....	78
Efterföljande uttryck.....	78
Fler exempel.....	81
Rese-bedrävelser	81
En vän i nöd	82
Husdjur.....	82
Naturens riken	83
Att hantera förväntningar.....	83
En skollärare.....	83
En narkotikarådgivare	84
Kapitel 7: TRO OCH DEN STÖRRE PLANEN	85
Hjärtats och sinnets avsikt utgör skillnaden.....	85
Tro och övertygelse.....	86
Den större Planen och Syftet	89
En andligt tvingande nödvändighet.....	91
Kapitel 8: FÖRSLAG TILL UTÖVNING	95
Accepterande.....	95

Att rikta in sig	96
Att vara medveten	96
Att vara konsekvent	96
Kriser	96
Utövningens effekter	96
Avsikt	97
Att leta efter resultat.....	98
Att behålla perspektivet	98
Att hantera förväntningar.....	98
Meditation.....	99
Neutralitet.....	99
Observation	99
Uppoffring.....	99
Sensitivitet.....	100
Testa teorin	100
Stundens smärta.....	100
Spårning.....	100
Utövningens Ups and Downs.....	101
Kapitel 9: DAGBOKSANTECKNINGAR OM DYGDERNA	102
Ett urval ur meditations-dagbokens noteringar	102
Uppskattning	102
Ödmjukhet	103
Mod.....	103
Medkänsla.....	104
Förståelse.....	105
Förlåtelse.....	106
Kapitel 10: TACKSAMHET OCH EN INBJUDAN ATT PRAKTISERA	107
Vi behöver varandra	108
Diagram och tabell för eget bruk.....	108

FÖRORD

av James

Fysikern David Bohm förklarade en gång: ”Hela universum måste betraktas som ett obrutet helt.” Verklighetens struktur, såsom den tolkas av nittonhundratalets fysik, visar oss att universum verkligen är en enorm gobeläng av sammanhängande energifält, där vi alla aktivt deltar – inte enbart som observatörer.

De energier som nu strömmar in i vår lokala galax cirkulerar runt inom galaxens magnetiska fält, och träffar vår heliosfär (vårt solsystems magnetiska fält) och sedan vår jord och var och en av oss, såsom en subtil dusch av ljus. Det kommer inte att finnas någon plats att gömma sig på för att undkomma de inkommande energierna. Alla kommer att beröras av dessa nya energier, som färdats över ofantliga avstånd för att få oss att röra oss fram till den kollektiva intelligens, som vi är avsedda för.

Energierna kommer inte till oss som att slå på en strömbrytare ena dagen och slå av den dagen därpå. Snarare kommer de gradvis och stannar kvar så länge som vi ger dem vidare till varandra. Deras påverkan kommer att förvåna oss vad gäller den grad, med vilken den mänskliga familjen förändrar sitt förhållande till tid, rymd, religion, statskick, ledarskap och syfte, och även till sina förmågor att gå samman som en kollektiv ras, som fokuserar på sitt uppdrag att transcendera genom enhet,

Det blir inget Armageddon (jordens undergång). Inte heller kommer vi att svepas in i utomjordingarnas uppåtstigande vingar. Det som väntar oss är den högre ordningens intelligens, vilken är vår naturliga födslorätt och som nu pressar sig mot jordeplanet. Mänskligheten måste reda ut sina ”energinytan” och visa vad som är dess naturliga syfte, inte bara på jorden utan även på stjärnorna.

Vår hud utgör inte vår yttre gräns. Utrymmet mellan oss är exakt det som binder oss samman, och allteftersom vi förflyttar oss in i vårt jags nästa dimension förtjänar vi möjligheten att uppleva en ny transparans in i helheten och en ny mottaglighet för vårt hjärtas intuitiva vägledning. De här nya förmågorna visar på vår kollektiva intelligens och på vår kreativa vilja att vidga våra sinnen in i de regioner varifrån vi en gång kommit.

Allting vilar på den energisubstans som förenar oss. Liksom tid uppstår ur tidlöshet, uppstår rymd ur enhet. Vi härstammar från både tidlöshet och enhet. Var och en av oss – utan undantag - har rest till den här planeten av en orsak. För de av oss som är inkarnerade i dessa tider kommer att bli belönade genom att få delta i den mest genomgripande förändringen i mänsklighetens historia, och denna förändring kommer att inträffa inom de kommande fem åren.

Det som ansågs omöjligt för 10 år sedan kommer att bevisa sig vara möjligt på bara halva den tiden. Och det här allt snabbare skiftet från misstro till insikt kommer att kräva ledare, som har förmågan att ta till sig och verka inom de nya definitionerna av tid, rymd, energi och materia. De måste också förstå, att den intelligenta relation som vi delar mellan varandra och med andra varelser är den viktigaste egenskapen för att utveckla vårt syfte och vår mening såsom andlig ras.

Det annalkande skiftet är litet som att komma direkt ut från djungeln och presenteras för Internet. Vi, som art, presenteras för det universella fältet för att delta som medskapare i detta. Under de närmaste fem åren kommer var och en på planeten att känna hur den här ouvertyren från universum fördjupas och expanderar vår relation till den högre ordningens intelligens, men det är upp till var och en av oss att avgöra om han eller hon skall koppla upp sig via ett tillfälligt ”telefonmodem”, eller om man skall vara uppkopplad dygnet runt via en ”bredbandsuppkoppling”, eller helt enkelt vända sig bort i en, som man tror, bekväm separation.

Som jag tidigare antytt kommer inte vår värld att transformeras under en plötslig uppvaknande explosion, utan snarare kommer den under de närmaste fem åren att genomgå en fas av ett ihållande och pulserande uppvaknande. Det kommer att krävas, att vi är balanserade och samlade i våra hjärtan och sinnen för att förstå innebörden av den här transformerande tiden på planeten jorden och kunna skapa den nya kultur som den medför.

Universums flöde är konfigurerat utifrån en högre intelligent ordning än vad vi kan föreställa oss. Allteftersom flödet stiger ner in i vår tredimensionella värld, aktiverar det vårt hjärta och sinne till att synkronisera sig – till att arbeta tillsammans som ett flytande intelligent system, vilket öppnar dörren till vår själ eller högre jag.

De som har förmågan att samordna sitt hjärta-sinne system och upprätthålla det här energisambandet medan dimensionsskiftet pågår, kommer att ha förmågan att leda och befrämja möjligheterna för kommande generationer. Många av mänsklighetens grundläggande, nedärvda paradigmer kommer att kastas över bord till förmån för ett dynamiskt informationsnät som fyller våra hjärtan och sinnen och informerar en framväxande mänsklig kultur som baseras på emotionellt själv-mästerskap och en direkt andlig insikt.

Du kan välja att tro på att ett dimensionsskifte pågår och uppleva det med alla dina sinnen vakna och i full jordisk blomstring, eller också kan du förneka det ända fram till den tidpunkt då det inte längre går att förneka. Vilket du än väljer, så kommer det här skiftet eller den här transformationen, att kräva av dig att du känslomässigt och mentalt håller dig samlad. Det här är det exakta motivet bakom när-vilken-hur – utövningen och Event Temples´ webbsida.

Samtidigt med det här dimensionsskiftet, och oskiljbart från det, kommer din själ att framträda. Den träder fram med en kraft och styrka, som den aldrig tidigare uttryckt i den här verkligheten. Det är nu dags för ditt ego att träda åt sidan och böja sig för din inre högre ande, din ande som flödar ut genom det som ditt energihjärta hävdar. När-vilken-hur – övningen är en metod för att rikta in ditt sinne, dina känslor och din egopersonlighet under ditt hjärtas intuitiva ledning.

När-vilken-hur – utövningen är en av Lyricus viktigaste tekniker. Detta beror på att energihjärtat är den nyckel som får den mänskliga familjen att växa samman, att utveckla relationer med sammanhållning, medkänsla, omtanke och dygd. När-vilken-hur – utövningen är en metod som hjälper individen att uttrycka sitt högre jag genom en mängd energi-aktiviteter. Det vi är här för att lära oss och för att uppleva är det energiflöde som leds av ett samverkande och dygdigt hjärta-sinne system. Det är detta som slutgiltigt kommer att binda samman mänskligheten i Enhet.

När-vilken-hur – utövningen är ett omfattande system, som bland annat övar upp det subtila nervsystemet och rensar bort undermedveten stress och stress på cellnivå, liksom även anhopningar som kan fördunkla sammankopplingen med din andes medvetenhet. Allteftersom vi går in i den närmaste femårsperioden kommer den allt snabbare livspulsen att fortsätta öka och lämnar oss med en obehaglig känsla av brist på tid. Om denna känsla får lösa tyglar skapas ett konstant tillstånd av att vara överhopad, vilket i sin tur hindrar ditt mänskliga instrument från att rikta in sig mot din inre ande. Det är just denna sammankoppling som utgör kärnan i övningen och som är det främsta motivet till att använda den i ditt liv.

Ytterligare en aspekt där när-vilken-hur – utövningen stöder är att den skingrar och eliminerar gamla förtätningar och deras icke fungerande uppfattningar. I dag fick jag ett e-mail där personen skrev: ”Hur kan en färgad bara ruska av sig alla dessa övergrepp som fortfarande pågår och ”Älska” alla oavsett all grymhet som riktas mot dem? Ytterligare något måste komma in i den här ekvationen.” Detta ”ytterligare något” är att individen tar ansvar för sin egen inre personliga sammankoppling genom att aktivt praktisera hjärtats dygder, och överlåta till den högre intelligensen (Skaparen, Första Källan, Gemensamma Ursprunget, Gud, etc.) att skänka rättvisa till allt.

Vi lever i ett fullkomligt rättvist universum där en uppoffring får erkänsla, även om erkänslan kanske inte kan hittas inom samma område som uppoffringen sker. Den förflyttas vanligtvis i tid och rum, vilket gör det svårare att se rättvisan i helheten. Men erkänslan uttrycks alltid och den är alltid rättvis och rimlig, därför att Första Källan är i grunden medveten om allt, hur otroligt det än kan tyckas.

Med den här vidgade synen på rättvisa behöver vi som individer inte hänge oss åt hämnd, avundsjuka, ilska, förtrytelse, offertänkande eller lidande. Däremot behöver vi *förlåta* orättvisan; och *förstå* varför den existerar i vår värld; och uppskatta den *visdom* vi kan uppnå från den; och uttrycka *medkänsla* med dem som sitter fast i dess nät; och vara *ödmjuka* i vår förståelse så att vi inte hänfaller åt dömande; och utstråla *mod* till att finkänsligt dela med oss av vår förståelse för orättvisornas källflöden, för intolerans och fanatism i alla dess former.

Om din känslomässiga obalans beror på, att du anser orättvisor vara riktade mot dig som individ eller som grupp, så minskar den här splittringen din naturliga förmåga att använda när-vilken-hur – utövningen, vilket hämmar dina förmågor att ta del av de högre kommunikationskanalerna, som nu öppnas för oss alla som ett resultat av det dimensionsskifte vi nu går igenom.

När-vilken-hur – utövningen är ett naturligt sätt att leva sitt liv mitt i de förändrade energierna under de närmaste fem åren, och för att behålla kopplingen till din ande. Övningen i sig är både enkel och komplex, men det är viktigt att du lär dig grunden i övningen innan du försöker dig på de mer komplexa tekniker som Event Temples websida kommer att förmedla under de närmaste åren. Det här är anledningen till att just den här guiden existerar; den är övningens ”nybörjarbok”.

När jag först bad John Berges att skriva den här guiden kom han, vilket man precis kunde vänta sig, med en massa frågor. Hur lång skulle den vara? Var skulle tyngdpunkten ligga? Behövdes det diagram? Skulle den ligga på nybörjarnivå eller vara mer avancerad? Jag samlade mina svar i ett enda uttalande: ”Guiden är redan skriven; du behöver bara göra dig tillgänglig för den – bara låta den födas från energidomänerna in i det fysiska.” Detta har John på ett skickligt sätt lyckats med. Han har gjort de här teknikerna mer tillgängliga för alla som känner sig inspirerade till att läsa och praktisera dem.

John’s skrivelse utmynnade i en imponerande guide, som är rikligt försedd med inspiration, idéer och rekommendationer. Om du läser och studerar den, kommer du helt säkert att utvidga din förståelse för hur de sex hjärtdygdena kan användas i ditt dagliga liv och varför det är så viktigt att göra detta. Jag värdesätter John’s villighet att dela med sig av sin tid och energi och av sina synpunkter på när-vilken-hur – utövningen och för att den här viktiga e-boken har manifesterats. Hans skrift är inget mindre än ett lysande exempel på övningen. Jag ser fram mot de exempel som kommer att följa från var och en av er.

James

2:a oktober, 2007

INLEDNING

Det är en ära och ett privilegium för mig att få ge er den här vägledningen. Att skriva denna vägledning för er, som omsätter övningen i praktiken har varit en erfarenhet som utvidgat mitt hjärta och upplyst mitt sinne. Jag har lärt mig mycket och känt mycket. Inte desto mindre är allt, som jag uppnått genom den här möjligheten endast meningsfullt och av betydelse, om den ökar förståelsen hos dem som läser den.

Jag hade inte kunnat skriva ner de här orden utan inspiration från dem som gått före oss i sin egen andliga utveckling. På samma gång skulle jag inte kunnat skriva det här utan hjälp från mitt högre jag eller utan min förening med energihjärtat och dess sex dygder. Om våra lärare av någon orsak har trätt fram i den här tiden, så är det för att lära oss hur vi ska kontakta vårt djupare, odödliga jag som *i kärlek, visdom och med tålmod* väntar på, att vi ska använda de andliga gåvor, som det har placerat i våra hjärtan.

De här gåvorna är de sex dygderna *uppskattning, medkänsla, förlåtelse, ödmjukhet, förståelse och mod*. De här kraftfulla andliga energierna finns där färdiga att bistå oss, om vi bara vänder oss till dem med en önskan, som kommer från djupet av våra hjärtan för att hjälpa dem som behöver kärlek, ljus och helande.

Jag säger ”vi” därför att till sin grund är detta en strävan i grupp. Skillnaderna i våra kroppstyper, i våra språk, våra kulturer, våra nationaliteter och våra religioner är en produkt av miljön inom rymd tid. Under tusentals år har dessa skillnader varit viktiga faktorer för den andliga utvecklingen hos befolkningen på vår planet. Men nu öppnar sig en ny era framför oss och vi kan överbrygga våra skillnader, genom att förena oss i ett strålande nätverk av mänskliga själar. Det här är början på en renässans för den mänskliga anden. Det är en tid utan motstycke – en tid med stora andliga möjligheter. Om du känner kallelsen, om du hör den lilla rösten därinne, som manar på dig för att vakna upp till ögonblicket, så förena dig då med oss i ett stort äventyr för den mänskliga själen.

Min i hjärtat kända tacksamhet går till James för hans hjälp att genom sitt inspirerande ledarskap göra den här vägledningen möjlig. Min kärleksfulla uppskattning går också till min hustru, familj och medarbetare som också hjälpt till med att få fram den här vägledningen för dem som praktiserar när-vilken-hur.

John Berges, oktober 2007.

Kapitel 1

INTRODUKTION

Hjärtat utgör mänsklighetens tempel. Man kan inte föreställa sig mänsklighetens enhet med hjälp av hjärnan eller Kundalini, men utstrålningen från hjärtat kan föra samman de till synes mest skiftande organismer, även över långa avstånd. Det här experimentet, att förena hjärtan över avstånd, väntar på sina medarbetare. Heart, Agni Yoga Society, 1932.

Översikt

I augusti, 2007 publicerades en större uppsats med titeln ”Att leva från hjärtat” av Lyricus-läraren James. Den här uppsatsen dök upp på den nya webbsidan Event Temples.com, som är den tredje webbsidan som producerats av James. De andra två är WingMakers.com och Lyricus.org.

Kärnan, det centrala syftet med Event Temples är att förse individer med redskap för att utbilda sig, så att de kan använda dessa inom det emotionella själv-mästerskapets konst och vetenskap. Såsom många människor som läser den här guiden kanske redan vet, är Event Temples sessioner den mest unika och mest dynamiska delen i Event Temples webbsida. Den består av registrerade medlemmar världen runt, som samlas på webbsidan vid en förutbestämd tid för att överföra hjärtenergi till ett tidigare utvalt krismål någonstans i världen. Hur kraftfullt det än må vara att samlas i en kvantumgemenskap, så beror framgången med att överföra positiva känslor mycket på de förmågor som uppnåtts inom när-vilken-hur-utövningen, vilken är den viktigaste färdighet som behövs för att arbeta sig fram till ett emotionellt själv-mästerskap.

Event Temples – utövning i grupp

När-vilken-hur-utövningen arbetar på det individuella planet och på gruppnivå. Den här vägledningens fokus ligger på det individuella planet. Olyckligtvis älskar de flesta av oss att arbeta och verka omgivna av en grupp, men vi kommer ofta till korta, när det kommer till att arbeta med oss själva. Att gå samman för en gruppmeditation eller workshop är stimulerande och spännande, men på måndag morgon minskar snart glöden och vår önskan att arbeta med oss själva förlorar sin lyster.

Innan vi kommer in på detaljer i den här utövningen, vill jag därför gå in på arbetet på gruppnivå, därför att det är där individer tenderar att lägga det största värdet. Detta är bara naturligt därför att vi människor är sociala djur. Vi njuter av att gå samman för att stödja varandra, liksom dem som är i nöd. Detta är inte bara en god sak; det är en nödvändig sak, speciellt i den värld vi har idag.

Men vad skulle hända om vi vore en grupp amatörmusiker, som hade fått chansen att framföra en stor symfoni för att samla in pengar till offer för någon katastrof? Om vi bara såg fram emot spänningen och äran i framförandet, att få bli centrum för uppmärksamheten, men var ovilliga att spendera de nödvändiga timmarna med individuell övning för att fullända våra förmågor, vilken slags symfoni tror ni då vi skulle producera? Svaret är självklart. Den individuella övningen dag för dag är inte glamorös i jämförelse med framförandet i grupp och ändå kan inte ett vackert och inspirerande framförande lyckas utan daglig övning.

Världsomspännande tilldragelser, såsom meditationer för fred, dagar med bön för världen, Harmonic Convergence (harmonisk sammanstrålning)-liknande aktiviteter, t.ex., sätter igång en massa energi och entusiasm hos individer, som vill samlas i grupper för att lindra lidande och orättvisa. Emellertid går nästan all entusiasm och det mesta av energin upp i rök, när de här tilldragelserna är avslutade och individerna kommer tillbaka till sina vardagsliv. Men det är precis här, i det dagliga livets rutiner, som vi måste göra arbetet med att bemästra det känslomässiga tumultet i våra liv. Utan att utveckla våra förmågor inom emotionellt själv-mästerskap på individuell nivå, kan det stora flertalet av gruppsammansättningarna med aktiviteter som meditation och visualisering kanske sända en del goda energier till den emotionella atmosfären, - kan kanske göra att vi mår bra för ögonblicket - kanske ger oss litet underhållning. Men de kommer till stor del att vara ineffektiva för att förminska den tunga emotionella förgiftning som hänger över vår planet.

Trots detta är den största delen av de här ansträngningarna med gruppmeditationer en bra sak. Deras totala effekt förminskas dock högst väsentligt om medlemmarna efter avslutningen av de här hjälpande gruppmeditationerna återvänder till sina personliga liv fyllda med emotionellt kaos. Med andra ord måste grupparbete gå hand i hand med ett individuellt arbete. Det arbete vi gör för att hjälpa andra genom alla sådana försök till meditation världen över kommer att bli mer och mer kraftfullt och effektivt, om vi klarar av att lägga energi och ihärdig ansträngning på praktiserandet av när-vilken-hur på det personliga planet.

Om vi går tillbaka till Event Temples aktiviteter på gruppnivå, så kanske vi frågar, ”Vem deltar i den här aktiviteten?” Det är människor av olika raser, nationer, religioner och kulturella bakgrunder. De kan tyckas olika på utsidan, men de är identiska på insidan, därför att de har åtminstone en sak gemensamt – *de önskar hjälpa sina medmänniskor*. Och fastän det finns tusentals humanitära organisationer runt om i världen, som arbetar dag och natt för att lindra mänskligt lidande, så representerar den kvantum-gemenskap (the quantum community), som är samlad inom Event Temples en förlängning och en expansion av de humanitära ansträngningarna och går in i känslornas subjektiva värld.

Det här arbetet liknar inte den psykologiska rådgivning som ges till offer för tragedier, till exempel olyckor, våldsbrott eller naturkatastrofer. Event Temples arbete består i att träna individer att subjektivt överföra specifika aspekter av kärlek. Det här arbetet använder tekniker vilka tar termer i anspråk, som är mer vanliga hos fysiker än hos teologer eller psykologer – termer som fält, inflätning (entanglement), resonans, koherens (sammanslagning)

och icke-plats. De här termerna antyder ett grundläggande bakomliggande enhetsfält, som energimässigt sammanbinder alla människor över hela världen – och binder samman inte bara människor, utan också alla livsformer överallt på planeten.

Deltagarna (de praktiserande, utövarna) i Event Temples ber heller inte till Gud i förbön för någon annan. Utövarna lär sig, att i form av en sammanhängande kvantumgemenskap, *fokusera, rikta och överföra positiva känslor*. Dessa positiva känslor är tunnare, mer förfinade energier inom den universella kärleken. Det är här, genom ordet ”kärlek”, som Event Temples utövning snuddar vid det religiösa området. Detta beror huvudsakligen på gamla religiösa läror från det förflutna, där människor har fått lära sig att Gud är Kärlek. Gud ÄR Kärlek, men Gud är inte bara ett kärleksfullt religiöst Väsen. Gud är också en kärleksfull vetenskapsman, en kärleksfull konstnär, en kärleksfull uppfostrare, en kärleksfull administratör, en kärleksfull ekonom och en kärleksfull arkitekt. Med andra ord, Gud kan uttrycka sig inom varje område där människor bemödar sig.

Poängen är, att religionen inte behöver ha monopol på definitionen och användningarna av kärleken. Samma sak gäller också ordet ”andlig”. Den här föreställningen har sina rötter i det förflutnas kultur och blev till och med mer uttalad under Förnuftets Tidsålder (the Age of Reason), när religionen gjorde anspråk på hjärtat och känslorna, medan vetenskapen gjorde anspråk på sinnet och tanken. Religionen gjorde anspråk på den andliga domänen och vetenskapen tog hand om den fysiska domänen. Inom den västerländska civilisationen och inom en stor del av vår nuvarande globala civilisation lade sålunda religion och vetenskap sig till med sina egna tolkningar av verkligheten.

Konceptet bakom Event Temples omintetgör den här onaturliga separationen mellan hjärta och sinne. Det är inte den här vägledningens syfte att i detalj forska i de invecklade beståndsdelarna hos hjärta och sinne, utan allteftersom vi utforskar när-vilken-hur-utövningen, kommer hjärta och sinne mer och mer att ses som partners – konstruerade att arbeta som ett enat och integrerat team.

I den här nya psykologin, har ordet ”andlig” befriats från den religiösa domänens gränser. Alltså kan man tänka på ordet andlig som den transcendentala och transformerande kraft, som mildrar onödigt lidande och återställer helhet. Följaktligen utför de individer, som deltar i att avsiktligt överföra universell kärlek, ett andligt tjänande genom att *återigen förena hjärta och sinne*. Det här arbetet är andligt därför att det syftar till att återställa helhet, lugn och sammanhang (coherence), där det tidigare funnits separation, rädsla och kaos.

När-Vilken-Hur- utövningen

Den grundläggande färdighet, som behövs för den kraftfulla energiöverföringen av universell kärlek är när-vilken-hur-utövningen. ”Att Leva från Hjärtat” är den grundtext, som ligger som grund för träningen i emotionellt själv-mästerskap.

Event Temples koncept utformar användningen av när-vilken-hur i grupp. Emellertid är det viktigare att individuellt och dag för dag öva med när-vilken-hur. Det är här, mitt i vardagen i våra personliga liv, som vi behöver ägna oss åt den här övningen – det är här, vi börjar vår resa mot emotionellt själv-mästerskap.

Vår skicklighet som sändare under Event Temples-sessionerna beror på och är en återspeglning av våra förmågor att dagligen öva när-vilken-hur. Det bör i det här sammanhanget poängteras, att *vi här inte talar om perfektion i utövningen* som en nödvändig förutsättning för att delta i Event Temples. Nej, men vi understryker starkt nödvändigheten av att genomföra och anstränga sig i sin dagliga personliga träning. Utan den här ansträngningen och ihärdigheten kommer våra bidrag till tjänandet i kvantumgemenskapen för mänskligheten att vara ett minimum. Faktiskt är detta anledningen till den här ”guiden”. Den är ett försök att ge en bidragande resurs till alla, som vill använda sin ”skicklighet i handling” på ett optimalt sätt.

Genom emotionellt själv-mästerskap i de små dagliga detaljerna kommer möjligheten att utvidga själv-mästerskapet till allt större saker. Vår ökade kapacitet till emotionellt själv-mästerskap i familjen och bland vänner och släktingar kommer med säkerhet att öka styrkan och kvalitén på våra bidrag i Event Temples-sessionerna, där gruppgemenskapen tjänar våra bröder och systrar i kris.

Så slutsatsen är denna: Event Temple-sessionerna är ett kraftfullt, nödvändigt och viktigt tjänande inom kvantumgemenskapen, men den ökande effektiviteten i sessionerna beror på vars och ens tilltagande effektivitet inom emotionellt själv-mästerskap på den individuella nivån. Och den här ökande effektiviteten kan bara uppnås genom att ständigt koppla in när-vilken-hur-utövningen i våra dagliga liv.

Energihjärtat och dess Sex Dygder

Energihjärtat är själens tjänare. Själen är det ombud, som tar emot och distribuerar gudomlig kärlek. Den tränger igenom och cirkulerar genom hela sub-kvantfältet (sub-quantum field) och den gudomliga kärleken utgör livets blod från Gud, vilket binder samman hela multiversum (multiverse = flera universum). Den här gudomliga kärleken är intelligent och arbetar i människans värld genom sex basala kvalitéer. Dessa är de sex (energifyllda) hjärtdygdena: *uppskattning, medkänsla, förlåtelse, ödmjukhet, förståelse och mod.*

När vi därför arbetar med de sex hjärtdygdena, drar vi till oss kärlekens intelligens från själens sub-kvantfält, genom energihjärtats portal och ”utåt” in i vårt individuella energifält i form av de sex dygdena. Dessutom kan vi överföra de här dygdena in i fälten hos dem runt omkring oss och slutligen in i jordens kollektiva energifält. I uppsatsen ”Att Leva från Hjärtat” identifieras dessa två fält som det Individuella Mänskliga Energifältet (IHEF, the Individual Human Energetic Field) och det Kollektiva Mänskliga Energifältet (CHEF, the Collective Human Energetic Field).

Alla mänskliga varelser har den här förmågan, men mycket få använder den. Kunskap, träning och disciplin för att göra dessa andliga energier tillgängliga, energier som strålar ut från själen via hjärtat, har getts till mänskligheten genom de vise och lärarna från det förflutna. De här lärarna har antagit formen av religiösa, filosofiska och psykologiska system. En sådan träning kunde bara ges till några få på grund av individernas isolering, svårigheten att resa och de allmänt stränga villkoren i människans levnadssätt i det förflutna.

Tyvärr existerar idag många liknande villkor hos miljarder människor runtom i världen, men det finns också många miljoner, som har förmågan att hjälpa dem, som fortfarande lever under förhållanden som kan jämföras med medeltiden. Skillnaden mellan idag och igår är att vi nu har styrkan genom Internet, varigenom tusentals människor kan få *träning i en gemensam grupp (community)* för att rikta sin kollektiva hjärtenergi till miljoner människor i nöd.

Så vi människor har den här förmågan. Vi har fått de resurser som behövs för vår träning och vi har ett globalt kommunikationssystem till vår disposition. Vad beträffar de sex hjärtdygdena har de alltid funnits hos oss, och har tålmodigt väntat på att tjäna oss. Den del som återstår, som är nyckeln till att aktivera det här systemet, är vårt *val* att använda de här resurserna för att förbättra oss själva och mänskligheten.

Kapitel 2

ATT NALKAS ÖVNINGEN

*Låt oss stå stadigt på hjärtats grund och låt oss förstå,
att utan hjärta är vi ingenting annat än förtorkade agnar.*

En berättelse om När-Vilken-Hur

Några dagar innan jag började med den här guiden körde min fru och jag till en matvaruaffär. När jag körde genom parkeringsområdet, såg jag två kvinnor promenera tvärs över vår färdriktning. Naturligtvis saktade jag ner, för att ge dem tid att komma till trottoaren. När jag långsamt körde förbi dem, vände sig en av kvinnorna om och gav mig en ilsken blick, som om hon sa, ”Vad hetsar du för?”

Jag sa till min hustru, ”Vad var det där för en blick?” Min fru hade ingen aning, men vi blev plötsligt varse, att det här var ett tillfälle till att utöva när-vilken-hur-övningen. Jag kände att jag behövde förståelse i den här situationen. När allt kommer omkring, kunde jag ha gett henne en arg blick tillbaka, som om jag ville säga, ”Vad stirrar du på?”

Som de flesta läsare av den här vägledningen kanske vet, är förståelse en av de sex hjärtdygdena i när-vilken-hur-utövningen. De andra är uppskattning, medkänsla förlåtelse, ödmjukhet och mod. Mer om alla dessa inom kort.

Så varför valde jag dygden förståelse? Därför att jag trodde, att jag behövde förstå den här kvinnans inställning. Jag behövde ställa mig i hennes skor (kanske bokstavligt). Kanske borde jag ur hennes perspektiv ha stannat bilen tills hon och hennes vän tryggt hade passerat oss, istället för att bara sakta ner. Kanske den här personen har problem som hänger ihop med att vara ett offer, lågt självförtroende, eller fördomar. I det här specifika fallet hade jag inte den informationen. Poängen för mig är inte att psykoanalysera henne, utan snarare att förstå, att de här sakerna skulle kunna vara möjliga och att jag inte borde döma den här personen på grund av ”den där blicken.”

Min fru höll med. Vi släppte det hela i stort sett genom förlåtelse, en annan hjärtdygd. Följaktligen kom vi överens om att använda förståelse och förlåtelse i den här episoden. Emellertid har du kanske lagt märke till, att vi inte sände några dygder till kvinnan ifråga. Detta stämmer. Det verkar som om vi var så självcentrerade på vår egen reaktion mot henne, att vi aldrig ens tänkte på att sända henne energi.

Jag blev inte varse detta förrän åtskilliga timmar senare och jag var ganska förbluffad över att jag hade förbisett det, som nu verkade vara så tydligt. Det är just här jag tror att styrkan i när-vilken-hur-utövningen börjar spela sin roll. Detta är den kvantfysiska delen. På grund av att vi

har att göra med intrassling,(inflätning, entanglement) mellan den här kvinnan och oss, ett fält (det emotionella nätet), och icke-plats (icke tid, icke rymd), så kopplade jag ihop mig med henne i *ögonblicket av insikt* och sände henne förståelse och förlåtelse.

Jag medger, att det här kan tyckas vara en trivial händelse, men många av de här vanliga, banala och till synes harmlösa mötena i våra dagliga liv är alla lämpliga för när-vilken-hur-utövningen. Det är kanske inte så upphetsande eller dramatiskt eller glamoröst, men det här är en bra nivå att öva på. Naturligtvis kommer några av våra möten att vara mer krävande än andra. En del kommer att vara verkliga krispunkter, men de kräver alla uppmärksamhet och som det beskrivs i "Att Leva från Hjärtat" nalkas man dem alla genom att ta följande i beaktande:

- *När* du tillämpar hjärtats dygder (eller någon undergrupp av dem.) i en särskild livssituation.
- *Vilken (eller vilka)* av dygderna du använder dig av: och
- *Hur* du uttrycker dygderna i den där situationen.

Alltså ger varje dag i våra liv innehållet och platsen för vår övning. Vi åker inte till meditationsretreat. Vi skall inte dra oss tillbaka från världen. Klostret är inte platsen för vår utövning (fastän det kan vara det). Vi arbetar inom det mänskliga livets fält. Vi arbetar inom de mänskliga händelsernas tempel och inom de relationer, som föder fram dem.

För att summera vår när-vilken-hur-historia, så föranledde den här särskilda händelsen oss att *göra ett beslut*, att det här var ett exempel när vi kunde koppla in när-var-hur-utövningen. Detta är stadiet *när*. Därefter kom vi överens om vilken av de sex dygderna vi skulle använda oss av för det här mötet. Detta är *vilken*-stadiet. Till slut beslutade vi oss om, hur vi skulle använda de två dygder vi valde. Detta är *hur*-stadiet.

Att förklara det så här kan tyckas väl enkelt, men jag vill visa hur okomplicerad den här processen kan vara. Men som vi skall se betyder inte enkelhet att det saknas djup i emotionellt själv-mästerskap. Allteftersom vi får erfarenhet av övningen, så kommer vi att öka vår skicklighet och vårt artisteri i detta *när*, detta *vilken*, detta *hur* i våra möten med livets händelser och situationer. På djupare nivåer kanske vi också vill utforska "varför" i våra emotionella mönster. Var och en av oss kan välja den nivå på arbetet, som vi känner oss bekväma med. Det allra viktigaste är dock att vara uppmärksam på varje situation, där vi kan använda när-vilken-hur-utövningen. Faktum är, att förmågan att *förbli närvarande* mitt i det dagliga livets rutin är en viktig nyckel till all utövning. Mer om detta senare.

När gör vi utövningen?

Det första stadiet i vår utövning handlar om NÄR vi aktiverar en eller flera hjärtdygder. När jag började fundera på det här stadiet, tycktes det mig plötsligt, att jag borde överföra hjärtdygderna *hela tiden*. Jag frågade mig själv, "Borde inte den gudomliga kärleken i våra hjärtan flöda ur oss hela tiden?" Svaret kom nästan omedelbart, "Jo, men den behöver bli upptäckt, accepterad och förd vidare för att energiomloppet ska bli fullständigt, annars sätts

aldrig energin igång eller kommer till användning.” Vi kan ha all den elektriska kraft som vi behöver, men om vi aldrig trycker på knappen, får ingen glädje av ljuset.

Naturligtvis medförde detta att nästa fråga dök upp, om *varför* jag inte alltid var i kontakt med de här hjärtenergierna. Jag vill inte gå in på detaljer här, men jag tror jag kan säga, att i allmänhet är nog mina orsaker alldeles desamma som dina orsaker. De har att göra med våra egon och de försvarsmekanismer, som ofta får oss på kant med dem i vår omgivning. Att undersöka de djupare problemen med vårt egos tillkortakommanden ligger utanför ramen för den här vägledningen, men några av de här svårigheterna kommer med största sannolikhet tydligt fram i vårt medvetande, när vi kopplar in oss till när-vilken-hur-utövningen.

Faktum är, att detta är själv-mästerskapets kärnproblem – vi borde ta emot hjärtats energier och sända dem till var och en (inklusive oss själva) hela tiden, men det gör vi inte av många orsaker. Kanske vi känner, att vi inte är värda detta, att vi är syndare, eller att vi inte var menade att göra detta. Som ett ombud för själen, översänder hjärtat oavbrutet gudomlig kärlek i form av de sex hjärtdygdena, men vi tar inte emot och sänder inte ut signalerna. Och om vi gör det, så är energierna alltför ofta störda och/eller försvagade genom vår egopersonlighets filter. Det här är inget att anklaga sig själv eller andra för, utan det är helt enkelt den situation som gäller. Vi bör tillstå detta utan skuld och arbeta med att rätta till bristerna.

Det viktiga just nu är att inse, att målet med det emotionella själv-mästerskapet är att uppnå ett tillstånd av ett fortlöpande kärleksfullt utflöde. Det här medvetandetillståndet representerar ett utvecklingsstadium och *detta är själens stadium och tillstånd*. Här är två citat från ”Att Leva från Hjärtat.”

Detta är målet med när-vilken-hur-utövningen: att dra in din själ i kroppens och sinnets upplevelse, och sätta den i stånd att leda ditt livsuttryck i domäner av tid och rymd.

Det är inte någon överdrift att säga, att om du äger emotionellt själv-mästerskap, så lever du som en själ på jorden med minimal störning från din fysiska kropp och sinnet.

Så här i början av utövandet av när-vilken-hur, kan detta tyckas som ett ideal bortom vår räckvidd, men jag tror, att vi inte bara kan nå det, utan att det är *meningen* att vi skall uppnå detta – vi är faktiskt *konstruerade* för att uppnå det. Detta är vårt öde.

Komma ihåg att tillämpa utövningen

Så nu vet vi, att det ideala medvetandetillståndet är att utstråla själens gudomliga kärlek genom energihjärtat i ett fortlöpande flöde. Nåja, och vet du vad? Jag åkte till varuhuset förra veckan och jag kom inte ihåg att göra det här en enda gång. Men idag på morgonen, medan vi var iväg och handlade, kom jag faktiskt ihåg att göra det två gånger. Det här är långt ifrån perfekt, men det är ett framsteg. Jag tror att du fattar poängen. Det handlar bara om att *komma ihåg att sätta igång med praktiserandet*.

Varför har vi så svårt att komma ihåg att tillämpa dygderna genom när-vilke-hur-utövningen? Orsaken är inte så komplicerad. Vi är så trolldundna i ego-personlighetens värld, att vi inte ens vet att vi är i trans. Det här är inget nytt begrepp. Det har man känt till och lärt ut i många andliga skolor under hundratals år både i Öst och i Väst. Det har beskrivits metaforiskt inom religionernas och mytologins världar och det har utforskats idag i sådana filmer som The Matrix. Den sorgliga sanningen är, att vi är delvis omedvetna om det mesta i våra liv.

Medveten sekund för sekund

Det här kan låta konstigt för många människor, men vi utövar inte emotionellt mästerskap, vi utövar emotionellt *själv*-mästerskap och så länge som vi är omedvetna om våra dagliga rutiner, så finns där inget *själv* närvarande. Det finns en samling minnen och vanor – inlärd beteenden som arbetar med auto-pilot – men är DU närvarande i nuet, *sekund för sekund*? Det här är en fråga, som du får ställa till dig själv, studera och lösa, men viktigast av allt, låt inte detta inverka på eller fördröja dina ansträngningar till att utöva de sex dygderna. Du kan öva medan du undersöker graden av närvaro under dina dagliga aktiviteter.

Problemet med att vara närvarande ”här och nu” är inget nytt. Många böcker har faktiskt skrivits om detta. Kanske den mest inflytelserike tänkaren i det här ämnet var filosofen och läraren, J. Krishnamurti (1895 – 1986). Om begreppet är nytt eller inte, förminskar inte den diskreta vikten av att leva i det närvarande ögonblicket. Poängen är att hjärtats känslighet är av liten eller inget värde, om det inte finns någon individ närvarande för att upptäcka signalerna och sätta igång en handling som när-vilken-hur-utövningen.

Jag är säker på, att många av er har haft erfarenheten att sitta mittemot någon, som berättar för dig om en händelse av något slag och du blir plötsligt varse, att under den sista minuten eller mer har du ingen aning om vad han eller hon har sagt. Det här kan bli ändå pinsammare när din vän frågar dig, vad du anser om händelsen. Eller har du någon gång gått ett ärende, kommit fram dit du skulle och inte kommit ihåg hur du tog dig dit?

Var fanns vi vid de här tillfällena? Vi hade auto-piloten påkopplad, men vi hade nästan ingen aning om vad som hände under vår frånvaro. Har du någonsin hört din make eller maka eller någon annan närstående plötsligt säga, ”Lyssnar du på mig?” och du svarar, ”Oh, ja.” och sedan kommer den utmanade frågan, ”Vad var det då jag sa?” Du svarar: ”Hmmm... Jag vet inte riktigt.”

De här exemplen visar på en förfärande upptäckt. Nämligen att vi ofta sover – även när vi anser oss vara vakna. Vi är helt enkelt inte ”här”, även om vi tror att vi är det. Vi fungerar huvudsakligen i ett mentalt konstruerat hologram av vår egen verklighet, som vi själva håller fast vid. Det här är det ego-filter, genom vilket världen därute flödar in i våra hjärnor. Som vi just har sett, måste vi tydligen inte vara närvarande för att genomföra våra dagliga rutiner. Emellertid kan vi fungera med mycket större effektivitet och vakenhet om vi kan *lära oss att vara närvarande i nuet*.

I den populära science fiction-serien på TV, *Star Trek*, har rymdskeppen minst två typer av framdrivningssystem. Impulsmaskinerna fungerar i ”normal” rymd tid, medan varpmaskinerna tillåter hastigheter snabbare än ljuset och överskrider gränserna för rymd och tid. I *Star Trek* äger dessutom omedelbar kommunikation rum genom sub-rymd (kvantum, icke plats), och besestrar på det sättet de ofantliga avstånden mellan världarna och den tid det tar att sända budskap fram och tillbaka.

Vi är som ett försvagat rymdskepp från *Star Treks* science-fiction-universum och fungerar bara med våra impulsmaskiner, som är begränsade till rymd och tid och vi utnyttjar aldrig våra varpmaskiner, som är snabbare än ljuset. I den här liknelsen är impulsmaskiner våra ego-personligheter och vi kommunicerar via tidsfördröjningarna hos rymd tid. (Vi erinrar oss nyhetsreportrar, vars konversation förvirrar oss på grund av tidsfördröjningen hos kommunikations-satelliterna.) Att leva från hjärtat genom emotionellt själv-mästerskap införlivar varpdriften och sub-rymd kommunikationerna i våra vardagsliv. Detta tar oss bortom det begränsande spektrat, som det innebär att leva i den tredimensionella ego-personligheten och vidgar vår räckvidd till att leva i energihjärtats och själens högre dimensioner.

För att gå tillbaka till vår huvudsakliga diskussion, är vårt psykologiska utrymme fyllt med så mycket innehåll, att vårt medvetandefält blockeras av allt ”skräp” från vår uppbyggda verklighet. Vi är så upptagna och distraherade av vårt eget psykologiska innehåll, att vi inte se, hör eller känner de individer som vi möter varje dag. Som Krishnamurti ofta påpekade, så kommer vi faktiskt aldrig i kontakt med andra. Vi kontaktar bara våra egna konstruerade tankar och känslor om andra. För att undvika verkligheten (absolutes), skulle jag vilja påstå, att vi oftast kommer i kontakt med den gamla bilden vi har av människor från det förflutna, inte med människors nuvarande verklighet. Vi öppnar upp och kommunicerar ofta med den bild vi vill att människor ska ha, inte med den bild som projiceras av de här människorna i det närvarande ögonblicket. Det här är den dubbla ironin i situationen. Till största delen kommunicerar vi alla med varandra genom falska bilder, - bilder som alltför ofta är frusna av fördomarna från det förflutnas fördömanden.

Förhoppningsvis kan du se följderna av allt det här vid utövningen av när-vilken-hur. Vår uppgift innebär att arbeta från själens och energihjärtats medvetandenivå. I annat fall agerar vi utifrån vår ego-personlighets konstruerade idé om vem och vad andra (och världen i allmänhet) borde vara. Kommer du ihåg liknelsen om *Star Trek*, där ego-personligheten använder en impuls-maskin, som baseras på rymd tid. För att vi ska bli verkligt effektiva i vårt praktiserande måste vi arbeta utanför rymd tid även då vi lever inom rymd tid. Det här handlar inte om att stänga ute en ”underlägsen” värld av rymd tid, utan om att expandera och utvidga vårt medvetna livs räckvidd in i utforskade dimensioner bortom vår dominerande tredimensionella verklighet.

Vårt mål är att vara vakna, närvarande och fokuserade i ögonblicket och inte förlora oss i tankar om var vi har varit, vart vi ska ta vägen eller var vi hellre skulle vilja vara. Vi fördjupar oss inte i det förflutna eller flyr in i framtiden. Vi är helt enkelt närvarande och inställda på det som nu finns framför oss.

Att observera

Detta betyder, att vi måste rensa en yta i det rum, där vår psykologiskt nerskräpande ego-personlighet finns, så att vi kan upptäcka de signaler, som kommer från energihjärtat. Nyckeln till detta ligger i att observera. När vi förlorar oss i tankar, när vi inte är närvarande, är vi fördjupade i och har identifierat oss med våra tankar och känslor. Ja, som många av er kanske redan vet, så är vi inte våra tankar och känslor. De är *medvetandets innehåll*, inte själva medvetandet. Dessa är holografiska minnesintryck som spelats in i våra sinnen genom den rutinmässiga kontakten med den tre-dimensionella världen. De här intrycken är skräplådorna och förrådsskåpen i vårt psykologiska utrymme. Vi behöver nödvändigtvis inte allt det här skräpet! Och vi behöver verkligen inte strö ut alltsammans på golvet i vårt medvetande varje dag, bara för att lägga tillbaka det igen.

Om du tar beslutet att gå in och observera din nästa vanereaktion på någonting du ser på TV eller på någonting en kollega gör eller säger, vilket orsakar att du reagerar, STOPP och observera din reaktion. Gör du din "vanliga" kommentar? Skrattar eller klagar du utan en tanke på varför? Kommer en ovänlig tanke eller en negativ känsla in i ditt huvud? Vad som än händer – OBSERVERA DET. Lagg din uppmärksamhet på de här reflexartade reaktionerna. Avbryt det automatiska flödet med inrotade tankar och känslor. Det här är det "skräp", som vi samlar ihop och magasinerar i våra skåp. Det här är det material, som blockerar själens ljus från att komma in i ditt medvetenhetsfält. Det här är det "oväsen", som dränker energihjärtats inre röst.

Om du lägger tillräcklig ansträngning på att avbryta ego-personlighetens kedjereagerande tankar och känslor, kommer du att avbryta dem vid den punkt, där du kommer att kunna skapa tillräcklig tystnad för att energihjärtats röst skall kunna höras. Det här händer inte över en natt. Det kräver ihärdighet, men det går att uppnå. Det bör också poängteras, att det fullständiga nertystandet av sinne och känslor inte är möjligt eller ens nödvändigtvis önskvärt. Det är naturligt för de här subjektiva instrumenten att spela in och svara på omgivningen. Lär dig helt enkelt att se på dem ur deras rätta perspektiv. De här tankarna och känslorna är dina tjänare. De tjänar dig – själen, det högre jaget. Du är den artist som skapar ditt livsuttryck, ditt konstverk. Dina tankar och känslor är dina penslar och målarfärger.

Vårt mål är att återställa ordningen i våra inre liv, så att vi kan föra in de sex hjärtdygdena i våra egna liv och i andras liv. Tänk på sinne och känslor som ett hjälpmedel, som en tvättmaskin. När vi vill tvätta kläder, så sätter vi igång vår tvättmaskin. När tvätten är färdig slutar vår tvättmaskin att arbeta och förblir avstängd tills vi behöver tvätta fler kläder. Vårt problem är, att vi lämnar sinnets tvättmaskin igång hela tiden, även om vi inte har några

kläder att tvätta. Emotionellt själv-mästerskap betyder, att vi tar kommandot över tvättmaskinen. Vi är inte maskinen. Vi är maskinens driftschef. Vi lär oss att använda den effektivt och av rätta orsaker, alltså lär vi oss att undvika onödig stress och slitage på delarna, kostsamma reparationer och obrukbara perioder.

Om vi observerar den fortlöpande funktionen hos sinnet och känslorna, allteftersom de vanemässigt reagerar på sammanträffanden av allehanda slag, så kommer vi snart att lära oss, att det mesta i det här agerandet är onödigt och till och med skadligt för vårt välbefinnande. Ego-personligheten är van vid den sociala ordningens oväsen. Det här tre-dimensionella oväsendet försämrar och förminskar sensitiviteten hos våra emotionella och mentala energifält. Den här okänsligheten för energihjärtats överföringar begränsar allvarligt våra förmågor att utöva när-vilken-hur, för att inte tala om att uppnå emotionellt själv-mästerskap. Om vi inte kan komma i beröring med *vårt eget* hjärtas kraftfulla energier, hur kan vi då förvänta oss att kunna hjälpa andra? Kom ihåg uppmaningen: ”Läkare, hela dig själv.”

En varnande anmärkning innan vi fortsätter – att observera är inte försjunka i sig själv, att absorberas av sig själv. Vi observerar våra inre processer med en opersonlig attityd. Detta betyder, att vi har medkänsla med oss själva, men vi sitter inte fast i de tankar och känslor som vi har. Vi är som kirurgen, som har diagnostiserat en sjukdom och kan rätta till problemet, utan att låta några känslor komma i vägen för den procedur som måste genomföras. Om du plötsligt finner, att du identifierar dig med de tankar och känslor som du observerar, stanna upp och ta tillbaka ditt fokus såsom den som observerar, den som ska besluta om kvalitén och beskaffenheten i det här innehållet i ditt medvetande. Såsom observatören är du den vise och medkännande domaren, som beslutar om vad dina tankar och känslor bidrar med till din utövning. Har de positiva eller negativa effekter?

Om vi observerar negativitet i sinnet, kan vi ingripa och stoppa den. Vi skapar ett psykologiskt utrymme, från vilket vi kan gå in och återupprätta positiva tankar och känslor baserade på dygderna. Emellertid *behöver vi vara närvarande för att ta hand om det här*. När vi börjar göra detta, om så bara under fem sekunder, så har vi börjat en process som kommer att leda till ännu mera kontroll, och slutligen till själv-mästerskap. Det här är början på ett effektivt utövande av när-vilken-hur. Det här är början till en ökad medvetenhet och sensitivitet för energihjärtats överföringar.

Sensitivitet

Det sägs, att hjärtat är sensitivitetens förnämsta organ, som länkar samman det mänskliga instrumentet med det högre jagets icke-fysiska dimension. Om vi accepterar den här idén som en arbetshypotes, så blir det tydligt, att vi måste lära oss att tona in till de signaler som hjärtat uppfattat, om vi vill bli effektiva i vår utövning. Energihjärtat har en ”ledning” kopplad till det som Lyricus Teaching Order (LTO) kallar de Ursprungliga Informations-Strukturerna (Underivative Information Structures).

Tvärs igenom alla dimensioner av rymd existerar det ett ursprungligt vibrationsfält eller ett överordnat kvantfält. Det här fältet är icke-fysiskt men informerar det fysiska. Det existerar oberoende av existensens fysiska strukturer och kallas bland Lyricus lärare för de Ursprungliga Informations-Strukturerna (UIS).

UIS är sub-kvantum och utgör den grundläggande blåkopian (blueprint) för alla levande system och oorganisk materia. Det är UIS som ger upphov till de kvantfält, som genomtränger planeter, stjärnor, galaxer och universum i stort. De är livets kommunikationsfält, som förenar det icke-rumsliga med det rumsliga, individen och det kollektiva, det enda med det oändliga. Energihjärtat är den icke-fysiska delen hos UIS, och är ingångsvägen eller portalen från UIS till själsbärandens eller det mänskliga instrumentets intuitiva och intelligenta centra. På sätt och vis är detta det fysiska hjärtats blåkopia på sub-kvantum nivå.

Från ”Energihjärtat: Dess Syfte för det Mänskliga Ödet.”

Som det här utdraget förklarar är energihjärtat det, som i vår tre-dimensionella verklighet först upptäcker inkommande signaler, vilka kommer utifrån in i världen av rymd tid. De flesta av våra vakna timmar tillbringas vi med angelägenheter, som kommer in från det tredimensionella planet. ”Oväsandets nivå” från den objektiva världen överröstar dock ”ljudet” från den subjektiva värld som energihjärtat upptäcker.

Enkelt uttryckt, de ljud som alstras av de högre frekvenserna (ofta kallade de andliga) är stadiga och kontinuerliga, men vår mänskliga tre-dimensionella utrustning upptäcker dem inte så lätt. Våra mänskliga instrument är konstruerade för att kunna plocka upp signaler, som kommer från många av de högre frekvenserna, likaväl som signaler från rymd tid - dimensionen. På grund av att vår dominerande inlärningsmiljö såsom art baseras på en tre-dimensionell rymd tid- värld, har vi inte (med undantag för några få), fokuserat på att utveckla vår sensitivitet för att få tillgång till de högre frekvenser och till de dimensioner, som omger och genomtränger vår värld. Ironiskt nog har vår existens i rymd tid-dimensionen delvis skapat just den här situationen, som vi nu arbetar med att rätta till, på grund av att den har gett upphov till den separerade ego-personligheten med alla dess blockerande filter. Emotionellt själv-mästerskap är en del i den process, som ingjuter andlig energi från själen in i den separerade ego-personligheten via energihjärtat. I själva verket *förändligar vi materien och materialiserar ande.*

För att gå tillbaka till vårt huvudämne, så finns det en dimension, en frekvens, ett plan eller en känslö-värld, som vi fördjupar oss i dagligen. Vi upptäcker de här frekvenserna som känslor av lycka eller sorg, ilska eller förnöjsamhet, rädsla eller kärlek. Vi tar dessa känslor som självklara. De är normala sinnesstämningar under vår dagliga existens. Men hur skulle det vara, om vi kunde utveckla en sensitivitet, så att vi kunde upptäcka de här känslornas verkliga energiflöden? Denna värdefulla feedback skulle få oss att ”se och höra” på ett nytt sätt och öppna upp ett vidsträckt fält att studera och lära av, vilket skulle underlätta vårt bemästrande av de här mäktiga krafterna inom oss.

”Att Leva från Hjärtat” antyder, att dessa högre sinnen kan bli det nästa som dyker upp inom oss som nästa steg i vår arts utveckling. När-vilken-hur-tekniken kan bli en av de metoder, genom vilka vi utvecklar de här högre sinnena. Genom vår övning med när-vilken-hur utvecklas en ny känslighet inom oss, som låter oss arbeta intelligent med de sex

hjärtdygdena. Den här sensitiviteten gör det möjligt för oss att upptäcka frånvaron eller bristen på någon hjärt-dygd, vilken behövs för att hela, för att återbalansera eller vitalisera någon situation. Hjärtats sensitivitet för själens hemvist är nyckeln till vår framtida andliga utveckling. Vi måste helt enkelt lära oss, hur vi skall uppnå förbindelse mellan den och vårt uppvaknande medvetande. Därför behöver vi utveckla vår naturliga emotionella känslighet inför vårt hjärta, precis som hjärtat till sin natur är känsligt för själen. På det här sättet kan vi utveckla en oavbruten linje för överföring mellan vårt högre jag i icke-rymdtid och vårt personliga jag i rymdtid via energihjärtat. Det första steget för att fullfölja detta stora arbete är att praktisera när-vilken-hur.

Den sensitivitet, som vi behöver öka, har ingenting att göra med att vara känslig för kritik. Den har ingenting att göra med att vara ”tunn-hudad” eller att lätt bli upprörd av människor eller händelser. Den handlar inte om att vara sentimental, tårögd eller översvallande. Nej. Den här känsligheten betyder att vi är insiktsfulla, medvetna och i kontakt med varje situation eller möte som korsar vår väg. Det här är en sensitivitet, som omedelbart upptäcker behovet av kärlek inom oss själva eller andra, *när* den kärleken håller på att stängas av, blockeras eller förmörkas av vanans, okunnighetens, egots eller rädslans mörka moln. Hjärtats sensitivitet upptäcker inflödet av kärleken från själen, när den strålar ut från de multi-dimensionella planen i form av Guds eller Första Källans allt genomträngande universella energifält. Vår övning kommer att öppna upp det här flödet hos oss alla, när våra mänskliga instrument utvecklar sin känslighet för energihjärtat och känner *när*, *vilken*, och *hur* vi ska tillämpa de sex hjärtdygdena.

De Sex Hjärtdygdenas Nät-Meditation

En av de övningar som ges i ”Att Leva från Hjärtat” är de Sex Hjärtdygdenas Nät-Meditation. Enligt meditationen kan vi genom ihärdighet och ständigt övande, faktiskt skapa ett energinät med de sex dygdena runt oss varhelst vi går. Den här meditationen genomförs i realtid. Det innebär att vi gör den här meditationen på de scener som våra dagliga möten utgör, i kontrast till den traditionella morgonmeditationen. Att framgångsrikt bygga det här nätet inom vårt energifält är ett stort steg i utövningen av när-vilken-hur, därför att detta förstärker vår sensitivitet inför oss själva, för dem omkring oss och för energihjärtat och det högre jaget. I det här stadiet betyder det, att vi har våra verktyg till hands och är mobiliserade och klara att verka vid varje möte. Vi kan jämföra oss med läkare på stridsfältet, som bär med sig sin medicinska utrustning hela tiden. När behov uppstår, finns deras helande läkemedel och utrustning inom räckhåll.

Du kanske frågar, varför det finns ett behov av att utöva när-vilken-hur, om vi levererar de här dygdena varhelst vi går? Det är en bra fråga. Jag tror, att svaret ligger i den liknelse jag just beskrev om läkare och helande. Våra sex hjärtdygders matris liknar den förebyggande medicinen. Genom att oavbrutet framkalla och uppehålla det här nätet, så utövar vi emotionell hygien. De flesta av oss känner till vikten av att hålla god kroppshygien och god hygien där vi

lever, vikten av att upprätthålla en balanserad diet och av att få tillräcklig motion. Som vuxna vet vi, hur vi ska undvika farliga situationer genom att följa vettiga säkerhetsregler.

Genom att skapa nätet med hjärtdygdena i vårt energifält upprätthåller vi en hälsosam emotionell omgivning, som är en förlängning av den hälsosamma fysiska omgivning, som många av oss värderar så högt och bevarar som en normal del i våra vardagsliv. Precis som ett ohälsosamt fysiskt liv sänker kraften i våra immunsystem och gör oss sårbara för sjukdomar, så minskar också ett ohälsosamt emotionellt liv (ett emotionellt kaos) kraften hos våra immunsystem. Alltså är det tydligt, att en sammankoppling av energinätet för den känslomässiga hygien med den fysiska hygien i ett modernt livssätt kan ha en ofantligt positiv effekt inom varje aspekt av våra liv.

Jag tror, att man ärligt kan påstå, att den stora majoriteten människor lever i ett emotionellt kaos eller brist på kontroll över sina känsloliv. På grund av att det är på det här sättet, lever vi på ett stormigt hav av känslor, där farkosterna på vår resa är sårbara på grund av riskerna med ökad stress, irritation och låg energi. Följden blir att vi blir mottagliga för sjukdomar. Därför kan våra system, även om vi har skapat nätet av hjärtdygder, fortfarande överväldigas av det känslomässiga tumultet omkring oss. Som ett resultat, behöver vi fortfarande när-vilken-hur-utövningen.

Med andra ord, kommer energinätet att hjälpa oss en lång bit på väg för att upprätthålla vår emotionella hygien, men det kommer fortfarande att finnas många tillfällen, när vi behöver sända specifika energier till oss själva eller andra för att vara till hjälp i krissituationer. Fastän vi kanske är lyckliga nog att leva i en relativt hälsosam fysisk miljö, finns det många tillfällen i livet, när vi kräver speciell medicinsk hjälp på grund av sjukdom eller oförutsedda händelser. Överbelastade hälsosystem runtom i världen vittnar om detta.

Att agera och bygga upp nätverket med hjärtdygdena skapar ett medvetandetillstånd, som underlättar för vår förmåga att sätta igång med utövningen, därför att vi har skaffat oss en förmåga att kunna växla över till hjärtats och själens dimensioner. Den här förmågan gör det möjligt för oss att vara *vakna för rösterna från de som är i nöd*.

Vara vaken inför kallelsen

Att vara vaken inför rösten betyder, att vi är medvetna i ögonblicket och att vi har utvecklat en sensitiv förmåga att uppfatta ropet på hjälp. Givetvis är detta en färdighet som man ska lära sig och sedan bemästra, men alla ansträngningar vi gör betalar sig. Våra ansträngningar ackumuleras eller samlas ihop och varje gång vi kommer ihåg att utöva när-vilken-hur så utökar vi också vår förmåga och kapacitet till tjänande och rör oss stadigt framåt mot emotionellt själv-mästerskap.

Att uppfatta ett rop på hjälp är stadiet *när*. "Ropet" är helt enkelt ett sätt att beskriva vilket levande energifält som helst, som är i behov av de sex hjärtdygdena.

1. Bristen på uppskattning är ett rop.
2. En brist på medkänsla är ett rop.
3. En brist på förlåtelse är ett rop.
4. En brist på ödmjukhet är ett rop.
5. En brist på förståelse är ett rop.
6. En brist på mod är ett rop.

Vem är det som ropar? Det skulle kunna vara din ego-personlighet, det skulle kunna vara en annan mänsklig varelse eller grupp av mänskliga varelser. Det skulle kunna vara ett rop från naturens värld. Det skulle kunna vara ett rop från alla tre. Det spelar ingen roll varifrån ropet kommer, de viktiga momenten som kräver utveckling är din förmåga att förbli närvarande i ögonblicket, din förmåga att observera och en växande känslighet för hjärtat och dess sex dygder.

Innan jag fortsätter till nästa ämne, vill jag upprepa, att utövningen av när-vilken-hur inte är beroende av, att vi först uppnår perfektion i att vara närvarande i ögonblicket, i att observera och är perfekt känsliga för hjärtats överföringar. Vi kan arbeta med alla dessa moment samtidigt. Allteftersom vi blir mer erfarna i vår utövning kommer de här olika delarna att falla på plats, där de till sin natur hör hemma i den större bilden av när-vilken-hur-tekniken,

Vi behöver komma ihåg det som sagts tidigare, att fastän det emotionella själv-mästerskapets tekniker kan vara ganska sofistikerade, så är kärnan i praktiserandet av när-vilken-hur enkel. Utövningen ”bedöms inte genom sitt perfekta uttryck, eller genom att vara analytiskt virtuos, utan utförs och vägleds genom sin avsikt.” (Citat från ”Att Leva från Hjärtat.”)

Känn Dig Själv – Spåra – Behandla - Omvandla

I det föregående avsnittet förstod vi, att vetenskapen om *när* vi ska koppla in vår utövning innebär att utveckla en sensitivitet och en klar medvetenhet om oss själva och dem runt omkring oss. *Vilken-* stadiet kräver kunskap om oss själva, om andra, och om vår relation till de sex hjärtdygdena. Och uppenbart medför det också att få kunskap om själva de sex hjärtdygdena. När allt kommer omkring, när vi har beslutat att en situation kräver vår uppmärksamhet, måste vi omedelbart välja vilken eller vilka dygder vi ska använda. Det är väsentligt, att vi åtminstone har en baskunskap om de sex hjärtdygdena.

Även när en situation hänger ihop med andra, är vi intimt involverade i samma ögonblick som vi väljer att överföra hjärtenergi till händelsen. Vi kan säga att det uppstår en hoptvinning på kvant-nivå. Följaktligen är det av största vikt, att vi lär oss så mycket som möjligt om oss själva. När vi gör det får vi en ovärderlig kunskap om våra egna attityder och beteenden och om våra styrkor och svagheter. Det här är en inlärningsprocess på vägen mot emotionellt själv-mästerskap. Uppsatsen ”Att Leva från Hjärtat” förklarar det här med tre ord: spåra, behandla, och omvandla.

Spåra innebär att individen under tiden själv kan rapportera och registrera sina framsteg med de sex hjärtdygdena och spåra sina ”ups and downs”, och se sitt själv-mästerskap växa fram med tiden.

Behandla innebär att individen – medan denne spårar sina framsteg – kan förstå när han hittar en stötesten eller ett irriterande problem, vilket får honom att falla ur kurs och sedan behandla det här problemet likt en läkare behandlar ett sår eller en sjukdom. Behandlingen i det här fallet är inte en belöning, utan snarare en lösning eller ett läkemedel mot ett problem eller emotionellt felsteg.

Omvandla är spårningens och behandlingens resultat under den här resan och insikten om hur du omvandlas till en person, som själv står för sin fulla kraft, - en andligt vibrerande person.

Utifrån den här beskrivningen är det intressant att notera, att när-vilken-hur utövningen hör hemma inom Behandlings-delen i de här tre stegen. *När* vi identifierar ett behov att använda hjärtdygdena och väljer *vilken* eller *vilka* dygder vi ska använda, och vi till slut beslutar oss för *hur* vi ska använda dem, så behandlar vi faktiskt en situation eller ett möte. Vi kan hela tiden spåra våra framsteg och observera vår egen omvandling.

Lägg märke till att, fastän det här systemet koncentreras på vår egen utveckling, så är det också ett mått på vår effektivitet att behandla andra. I slutändan är du och ”andra” sammanlänkade därför att vi simmar alla i samma pool av känslor. Det här är grunden för vårt *individuella* mänskliga energifälts (IHEF) bidrag till det *kollektiva* mänskliga energifältet (CHEF). Den glidande skalan på vår individuella utövning, påverkar oundvikligen den glidande skalan på vårt bidrag till det kollektiva.

Innan vi tar en närmare titt på de sex hjärtdygdena, vill jag ge ett enkelt exempel på hur vi kan arbeta med dygdena när det gäller våra egna livssituationer. Vi kan göra en enkel övning genom att ställa två frågor till oss själva:

1. Vilken dygd känner du dig *mest* i samklang med?
2. Vilken dygd känner du dig *minst* i samklang med?

Svaren på dessa två frågor kan du se som ditt avstamp eller ditt begynnelsestadium för spårning. Om du till exempel känner dig mest i samklang med uppskattning, hur tyder du då detta vad gäller din livsupplevelse? Sammanställningen på sidan 33 ger korta beskrivningar på de sex dygdena. Uppskattning beskrivs på två sätt. Den första beskrivningen är ur en globalt kollektiv nivå och den andra är på en personlig nivå.

Att tillämpa den första beskrivningen visar på en djup känsla av förening med allt och på självets decentraliserade känsla. Vi kan se på världen runt omkring oss och uppleva en känsla av vördnad och förundran över den vackra och invecklade samverkan av liv på en myriad av nivåer, från mikroskopiska atompartiklar till galaxer, som snurrar i rymdens väldighet. Där finns en känsla av glädje i bara det faktum, att allt detta händer just i detta ögonblick och att vi är medvetna, levande och upplever det.

På den personliga nivån känner vi en djup samklang med familj och vänner. Där finns en varm och kärleksfull känsla, frambringad i sinne och hjärta, för alla de mångfasetterade personlighetsdrag, som vi njuter så mycket av hos de själar, som just nu delar tid och rum med oss. Det ligger ett mysterium i varför vi har förts samman, var vi kom ifrån, och, om man tror på reinkarnation, hur vi har känt varandra i det förflutna. I allt detta ligger en uppskattning av en större plan för själarnas förening bortom vår förmåga att förstå, men förunderlig på sitt eget sätt.

För att fortsätta med vårt exempel, låt oss säga, att den dygd som vi känner oss *minst* i samklang med är förlåtelse. Vad är det vi känner, när det här ordet kommer in i vårt sinne och hjärta? Det är här, i ”områden med mindre anknytning”, som vi måste vara ärliga mot oss själva. Vi måste klara av att medvetandegöra våra känslor och tankar och undersöka orsakerna till att särskilda dygder är ”svagare” än andra. Vi kan lära oss mycket om oss själva på det sättet.

Förlåtelsen står i relation till tiden. Det krävs inte mycket för att räkna ut, att när vi brister i att förlåta, så fryser vi fast alla de personer som är involverade (inklusive oss själva) inom en tidsram vid den tidpunkt, där vi blivit förorättade. Vi skapar en personlig rymtid-verklighet, där vi låser oss själva (och bilderna av andra) varje gång vi åter spelar upp den händelse, i vilken någon förorättade oss.

Som jag nämnde tidigare arbetar själ och hjärta utanför rymtid. Så länge som vi, egopersonligheten, inte kan förlåta, så kan vi inte gå in i hjärtat och genom att tredskas kan vi inte kontakta själen och öppna upp för dess visdom. Vi låser oss själva ute. Om vi undersöker den här situationen djupare, kan vi ofta upptäcka, att vi faktiskt *njuter av* att hoppa i våra tidsmaskiner och återigen besöka de här hologrammen från det förflutna. Faktum är, att vi kan bli beroende av de här negativa känslorna, som hänger ihop med dessa här händelser i det förflutna.

Huvudpunkten i den här övningen är att identifiera våra styrkor och svagheter när det gäller de sex dygderna, därför att de är bildligt uttryckt barometrar på våra ackumulerade livserfarenheter. De visar på de kanaler, som har minst motstånd inom våra ego-personligheter. Om en särskild dygd skapar en känsla av blockering eller obehag i ditt mentala/emotionella fält, är det en värdefull ledtråd, som kan leda dig tillbaka till blockeringens ursprung och orsak. Å andra sidan kan du känna djup resonans för en speciell dygd och denna kanal med minst motstånd kan också spåras tillbaka till sina rötter och lämna en viktig information, som kan sprida ljus över hela din utövning.

Våra inre reaktioner på de här sex dygderna kan spåras, registreras, vartefter tiden går och ge oss en översikt över vår ego-personlighets landskap. Att spåra det här subjektiva landskapet avslöjar mönster i attityder och beteenden, vilka bidrar till ego-personlighetens obalanserade och kaotiska värld. Att spåra ger oss den information, som vi behöver för att behandla och

transformera dessa begränsande mönster. När-vilken-hur är de trädgårdsredskap, som vi använder för att kultivera, skulptera och försköna vårt subjektiva territorium för att omvandla det till en harmonisk och helande miljö. Den erfarenhet och den kunskap, som vi får genom att arbeta med vår egen transformation, kommer i sin tur att vara till stor hjälp för att kunna hjälpa andra. Uppenbart måste vi kunna hjälpa oss själva, innan vi kan hjälpa andra.

Det bästa sättet att lära sig de sex dygderna är att arbeta med dem. Vi måste inte vara perfekta mästare för att börja med vår utövning. Den kallas en övning, därför att vi lär oss genom själva utövningen. Vi måste inte genomgå någon test för att börja vårt arbete, därför att den ”passagen” finns i själva ”görandet”. Med detta i tankarna, behöver vi trots allt en del förståelse för de sex hjärtdygderna för att påbörja praktiserandet av när-vilken-hur. Låt oss nu titta närmare på dygdernas definitioner, så som vi fick dem i ”Att Leva från Hjärtat”

En närmare titt på de Sex Hjärtdygderna

När vi lägger vår uppmärksamhet på de här dygderna, så börjar vi utöva deras uttryck samtidigt som vi tänker på dem. När vi föreställer oss deras fullhet – deras energirika strukturer – så utövar vi dem på en ny, mera kraftfull nivå. Utövningen är inte bara ett uttryck; den är lika gärna kontemplation och studium.

Det borde så här dags vara uppenbart, att vi verkligen lägger tonvikten på att *utöva* hjärtdygderna, inte sitta i meditation i timmar och kontempera över deras komplexitet. Emellertid har det material som vi fått sina rötter i en balanserad metod för att närma sig dem. Ja, vi behöver aktivera oss i vårt uttryck av hjärtdygderna, därför att ”huset står i brand” och ett agerande är nödvändigt. Senare när den kritiska situationen är över, kan vi vända vår uppmärksamhet till djupare frågor, om det är den inriktningen vi vill ta. Så vi uppmanas alla enträget att inlemma vår utövning i våra dagliga rutiner, men vi ombeds också att spendera litet tid till att lära oss vårt ”hantverk.” Och det här kräver, att man sätter av en del lugn tid till meditation och studier.

Det är inte mitt ansvar att tala om för dig, hur ofta du bör studera eller meditera. Om du tar det här arbetet på allvar och känner att det är viktigt att tillämpa det, kommer du att vara uppmärksam på de områden i din utövning, som behöver förbättras. Självobservationen och ditt hjärtas inre röst kommer att vägleda dig i detaljerna och kommer att rätta till din utövning och kommer att låta själens ljus lysa med allt större klarhet och kraft i ditt liv och i dina medmänniskors liv.

Uppsatsen ”Att Leva från Hjärtat” innehåller en meditationsövning som heter, ”Dygdernas Cykliska Tekniken”. Jag rekommenderar den starkt som en effektiv metod till att fördjupa din förståelse och din förening med de sex dygderna. Att ha en anteckningsbok inom räckhåll som en del av den här utövningen är viktigt för att skriva ner alla insikter som du får. Jag kan tala om för dig från min egen erfarenhet, att mången insikt bleknar snabbt bort från det ”meditativa” sinnet strax efter att sessionen slutar. Det här liknar sättet när många av våra drömmar snabbt försvinner efter vi vaknat på morgonen. Att föra journal är därför ovärderligt vid alla typer av subjektiv övning. Du kan också utnyttja utrymmet på Event Temples

webbsida för ditt personliga journalskrivande, om du vill hålla ihop dina anteckningar. Vilket sätt du än väljer, så är en journal för känslomässigt själv-mästerskap ett viktigt redskap att överväga.

I ”Att Leva från Hjärtat” skriver James:

Jag har motstått frestelsen att definiera de sex hjärtdygdena i detalj, men jag ska förse dig med en startpunkt för deras definition, så att du kan brodera ut dem enligt din egen erfarenhet och insikt.

James har ställt värdefulla insikter om dygdernas djupare betydelser till vårt förfogande. Med de här orden ger oss hans beskrivningar ett vidare perspektiv, ord som jag tror är välbekanta för de flesta människor. De är inte tekniska termer, utan är vanliga i den betydelsen, att de flesta människor förstår dem utifrån sammanhang i sina egna liv. Det här är varför de är så användbara inom emotionellt själv-mästerskap – de är åtkomliga och lättillgängliga för de allra flesta. På ett sätt är deras betydelser ryggraden inom moral och etik hos de flesta kulturer, religioner och filosofier. De är inrotade i oss både medvetet och undermedvetet. Och på grund av detta känner vi oss till största delen bekväma med att ägna vår tid åt dem.

Fastän de här titlarna eller namnen är som skal utanpå deras sanna innebörd (ur deras energi-perspektiv), så närmar de sig det sätt, på vilket var och en av oss omsluts av Första Källans ande.

Faktiskt leder mig mina egna ord till att peka ut en fascinerande karaktäristik hos de här sex ”vanliga” orden – de är intelligenta energifält. Var och en av oss har fått en komplett uppsättning av de här intelligenta fälten som en del av vår själs utrustning. Dessa intelligenta energifält är vår länk till Gud, eller det som Lyricus kallar Första Källan.

De här fälten är de kraftfulla motsvarigheterna till Första Källans avtryck på den individuella själen.

Det här länksystemet har existerat lika länge som du har existerat. Det har inte nyligen skapats . Kanske har det istället nyligen glömts.

Följaktligen kan vår önskan att påverka varandra med de här ”orden” ses som att man återupptar en bekantskap med goda gamla vänner, som vi glömt att vi hade. Från början är de välkomnande, varma och lättillgängliga. I själva verket är de –

Uppskattande, Medkännande, Förlåtande, Ödmjuka, Förstående och Modiga.

Men allteftersom vi lär känna dem och tillbringar mer tid med dem, så upptäcker vi, att de också äger en djup, vis och kärleksfull intelligens. Vi kan till och med anse dem vara guider, mentorer eller rådgivare för våra själar.

En del av den här utövningen är att uppleva, att din förståelse och fattningsförmåga för de här namnen eller beskrivningarna expanderar och skiftar, allteftersom du utövar och övar upp din föreställningsförmåga.

Medan jag håller den här attityden i hjärta och sinne, har jag dragit ut delar av James´ definitioner av de sex dygderna. En noggrann läsning av dem visar på en annorlunda tydning än de traditionella definitionerna, som de flesta av oss känner igen. Jag tror, att hans idéer ger oss en viktig ledtråd till den attityd och den syn, som vi måste inta för att uppnå emotionellt själv-mästerskap. Det här betyder inte, att vi måste hålla fast vid de exakta definitioner som James gett oss. Jag tror faktiskt, att han inte skulle vilja det. Mera rakt på sak, det här handlar inte så mycket om definitioner, utan det handlar mer om att leva våra liv som själspersonligheter istället för ego-personligheter.

Slutligen mynnar allt i att kontakta, integrera och överföra själens ljus – som är kärlekens ljus. Energihjärtat är porten för att ta emot och integrera det här ljuset in i vårt egna mänskliga energifält, det mänskliga instrumentet. Och energihjärtat är med hjälp av sinnet det kombinerade instrumentet, som distribuerar och överför kärlekens ljus till världen runt omkring oss.

Jag tror, att det här blir klarare, när vi undersöker definitionerna av de sex dygderna närmare. Efter att vi har fått en överblick av dem kan vi skala av dem till att passa in i våra egna liv, allteftersom vi utvecklar våra förmågor i utövandet av när-vilken-hur.

När de nödvändiga definitionerna på de sex dygderna har sammanställts, dyker det upp en bild av en bakgrund eller ram för vår utövning. Jag har samlat de här definitionerna i punktform för att lättare kunna hänvisa till dem (se nästa sida):

Definitioner på dygderna (hämtade från ”Living from the Heart.”)

Uppskattning

- Första Källan (Den Högre Intelligensen) omger våra medmänniskor som ett medvetandefält...
- Det här medvetandet förenar oss...
- Den här medvetenheten, eller till och med tron, ändrar vårt fokus från de små detaljerna i våra personliga liv till visionen av vårt syfte som art.
- På en mera praktisk nivå, uttrycker sig uppskattning i de små gesterna av tacksamhet, vilket stödjer lojalitet och sammanhållning i relationer.

Medkänsla

- Inom de sammanhang där den nya intelligensen håller på att ta plats på vår planet, är medkänslan en aktiv önskan att hjälpa andra att ansluta sig till de nya intelligensfälten, som manifesteras i den tredimensionella världen, medvetna om att deras önskan och förmåga att ansluta sig förvanskas av deras sociala kultur; den speglar inte på rätt sätt deras intelligens, andliga böjelse eller avsikt.

Förlåtelse

- Förlåtelse är egentligen förståelsens och medkänslans yttre uttryck utan dualismens tunga åsikter (t.ex. bra eller dåligt), vilka normalt väcker ett dömande uppträdande.
- Den är ett neutralt uttryck utan planering eller syfte, annat än att befria sig själv från tidens grepp.
- När en person handlar utifrån hjärtats dygder och från de rika strukturerna i dess äkta frekvenser, är förlåtelsen ett naturligt tillstånd av acceptans.

Ödmjukhet

- Ödmjukhet är varseblivningen att hjärta, sinne och själ beblandar sig utifrån en Högre Intelligens eller Skapande Krafts nåd eller välvilja, och att deras själva existens vidmakthålls genom den här föreningen i villkorlös kärlek.
- Ödmjukhet är uttrycket av den här kärleksfrekvensen, som vet att den härstammar från det som redan existerar i en högre dimension.

Förståelse

- Förståelse är den aspekt hos hjärtats intelligens, som erkänner att den här separationen från kärleken, vilken håller på att ske på planeten, är en nödvändig del inom den totala planen (blueprint). (Se En Universell Blåkopia)

Mod

- Mod är din kärleksaspekt, som försvarar sin närvaro, när den ställs inför orättvisa enligt det sociala systemet.

En närmare inspektion av definitionerna i den här tabellen visar tydligt på ett samband mellan de sex dygderna, vilket ligger bakom deras yttre betydelser. Definitionerna avslöjar en inre

gemensam källa, en källa från vilken de härstammar. Faktiskt kan de sex hjärtdygden betraktas som de uppackade komponenterna av ett universellt mönster eller blåkopia.

Ett Universellt Mönster (eller Blåkopian)

Idéerna som hör samman med en universell blåkopia kan man hitta i ”Utforskningsplanen.” Detta är den tredje filosofiska uppsatsen hos WingMakers. Det här är inte platsen för en djuplodande undersökning av den uppsatsen, men på samma gång, är den inte lätt att förklara i en eller två meningar. För att placera de sex hjärtdygden i sitt rätta sammanhang, tror jag, att vi måste gå in på detta i viss mån.

Det väsentliga syftet, idén beträffande vår utövning är att vi är odödliga kosmiska varelser, som deltar i *ett utforskningsmönster* uttänkt av Gud eller Första Källan. Våra roller är att utforska rymtid-världarna, multiversums täta dimensioner. Nedstigningen i materien kräver separation från vår enhet med Första Källan. Individualiseringen, separationen och kampen för att överleva skapar det unika i varje individ – själens förkroppsligade personlighet.

Det absolut viktigaste här är att komma ihåg, att vi *aldrig har övergivits* av våra själar eller av Första Källan. Energihjärtat har funnits med oss från början av våra utforskningsplaner, men det ligger under medvetandetröskeln tills den inkarnerade ego-personligheten har samlat ihop en mångfald av erfarenheter under sina utforskningsplaner i rymtid. Vid en viss punkt börjar själen, genom energihjärtat, att väcka upp det lägre jaget till själens närvaro. Det här är den fas, då energihjärtat, själens ombud, presenterar sig för ego-personligheten. Världens religioner och mytologier har alla sina egna generella beskrivningar och allegorier, vilka handlar om den här fasen i själens liv. Oftast för det med sig, att det inre sätts i rörelse hos en individ, som plötsligt vaknar till insikt om, att han är långt hemifrån och behöver påbörja en resa tillbaka till sitt ursprung. Detta är faktiskt resor i medvetandet, vilka leder till en återförening mellan den fullt medvetna själen i dess ”högre” icke- rymtid-dimension och det förkroppsligade medvetandefragmentet i dess ”lägre” rymtid-dimension.

Så hur passar det här in med definitionen på förståelse? Den här stora bildmässiga blåkopian (planen, mönstret) påminner oss om, att alla individer vi dagligen möter under våra aktiviteter är kamrater eller kollegor på forskningsresan. Vi är *alla* delar i den här utforskningsplanen. Med andra ord, vi kan använda den här beskrivningen av verkligheten för att se på världen och dess människor utifrån själens ståndpunkt. På den här nivån kan vi *förstå* människans situation, känna *medkänsla*, och *förlåta*. (Se definitionen av Förlåtelse).

När vi följaktligen blir irriterade, frustrerade eller arga över andras beteenden och åsikter utmanas vi därför till att se den större bilden och inse att vi alla i slutändan arbetar för att bidra med våra unika upptäckter till Första Källans storslagna plan. Men på grund av de svårigheter, som påtvingas oss genom själva förhållandena i miljön inom rymtid, går nästan alla utforskare vilse, utvecklar problem, missförstår uppdrag, gör misstag och förorsakar sig

själva och andra skada. Allt detta bidrar till den överväldigande känslan av kaos och förvirring i världen. Förmågan att dra sig tillbaka och förstå detta på det sätt som själen förstår det, är att utöva emotionellt själv-mästerskap. När vi kan närma oss de sex dygderna från själens högre perspektiv, formar de en ny verklighet. Om vi använder oss av de givna definitionerna, låt oss utforska dem som en helhet.

Vi har just insett att *förståelsen* baseras på det utforskningsmönster, som satts i rörelse av Första Källan. Sett i det här sammanhanget passar de återstående fem dygderna in i ett underbart mönster, som formas efter själens utsiktsplats – överlägsen rymd och tid.

Själen *förstår*, att var och en av oss befinner sig på en forskningsresa och att vi befinner oss på olika platser utefter vägen. Såsom själ måste vi visa *medkänsla* mot oss själva och andra, när vi famlar i våra resors mörker. Vi vet, att ibland är mörkret en nödvändig drivfjäder, som tvingar oss att utveckla förmågor och resurser för vår överlevnad och tillväxt. Men alltför ofta har vi genom okunskap och själviskhet själva skapat vårt mörker. Därför har vi *medkänsla* för de här bristerna och kan ge *förlåtelse* till oss själva och andra. I *förlåtelsens* ljus hyser vi inget agg. Vi befriar oss själva och våra bröder och systrar från det lidande, som tiden lagt på oss. Bundna av de betungande bördorna och de begränsande bojorna av skuld och skam, vem kan då komma framåt på resan? *Förlåtelsen* lever i ljuset hos den neutrala själen, som vet att rättvisan är utmätt som en del av multiversums harmonierande princip.

När vi vet allt detta, kommer vi in under *ödmjukhetens* förmildrande inflytande . Den här dygden reglerar vår känsla för proportion beträffande allting. Om *förlåtelsen* befriar oss från tid, så befriar *ödmjukheten* oss från rymd. Den ger oss friheten att rätta till våra attityder och positioner i förhållande till allting. Vi är fria att uppleva bra relationer inom alla förhållanden. Ödmjukhet i den här betydelsen kan jämföras med den kinesiska konsten och filosofin Feng Sui. Ödmjukheten är hjärtats Feng Sui. Att veta sin plats i de gudomliga tingens plan är att vara fri att flytta till nästa nivå. Det är den kunskap, som ger en känsla av riktning på grund av att vi vet var vi står i förhållande till livet.

Allt detta ger oss en *uppskattning* för den väldiga förenade verklighet, i vilken vi lever, rör oss och har vår tillvaro. Vi fylls med tacksamhet för kunskapen om allt detta. Vi uppskattar det faktum, att vi kan *förstå*, att vi kan vara fulla av *medkänsla*, att vi kan *förlåta*, och uppleva den viktiga del som vi spelar i relationer med de själar, som vi reser tillsammans med på vår resa genom rymd och tid.

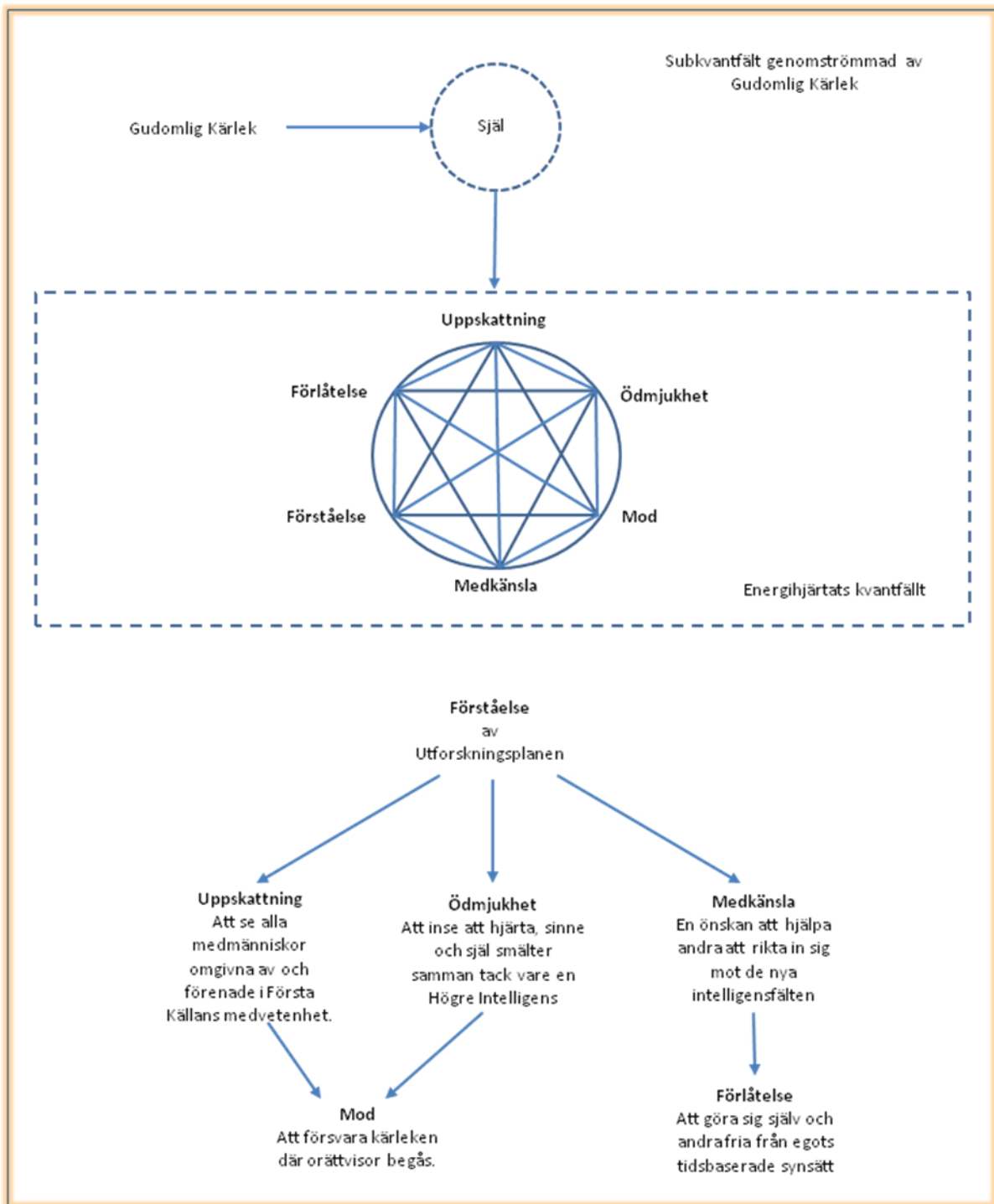
När vi genom innebörden i de här fem dygderna vet allt detta, har vi *modet* att stå upp inför de krafter, som motarbetar våra ansträngningar att stå i själens ljus. Vi inser, att vår egen ego-personlighet allra oftast är den kraft, som blockerar kärleksutstrålningen som flödar från våra hjärtan. Vi är modiga därför att vi, liksom hjältarna inom världens storslagna traditioner, också har fått kraftfulla gåvor med oss på vår äventyrliga resa in i multiversums världar av rymd och tid.

Den här medvetenheten, eller till och med tron, skiftar vårt fokus från de små detaljerna i vårt personliga liv till visionen med vårt syfte som art.

Bild

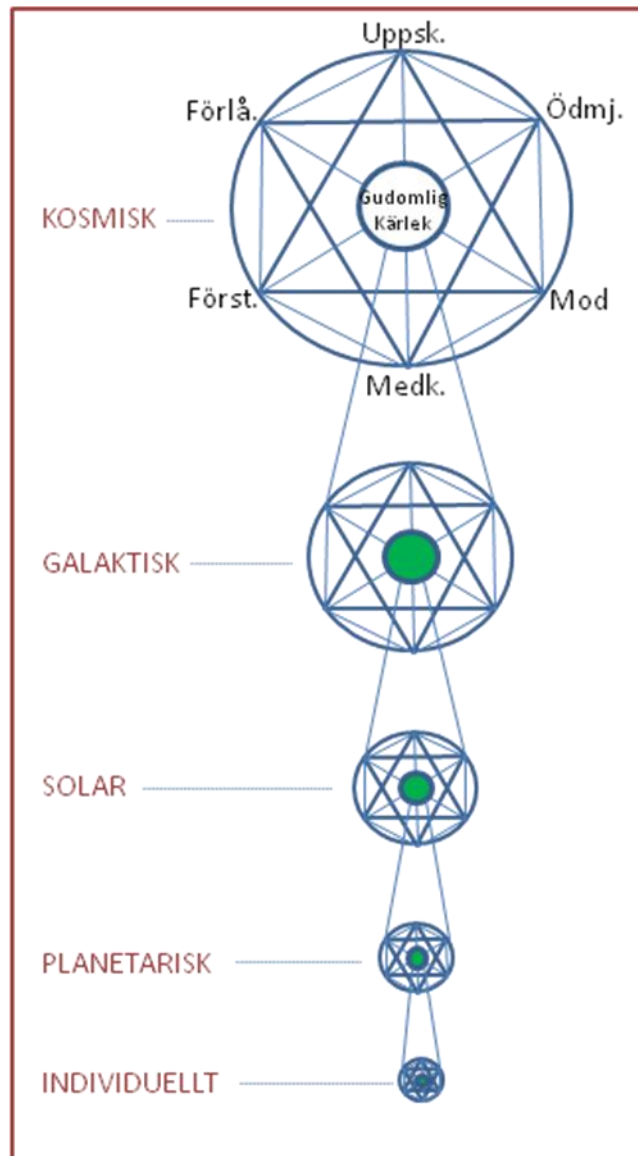
Se engelska originalet sidan 38.

(EventTemples.com, downloads, When-Which-How Practice,)



Första Källan är Gudomlig Kärlek. Den här kärleken tillsammans med dess sex dygder kan avbildas genomsyrande och genomträngande den Ursprungliga Informations-Strukturen på varje nivå i multiversum. Jag har gjort ett svagt försök att illustrera den här skalan här nedan. Enkelt konstaterat (om det alls är möjligt) är vår individuella utövning av de sex

hjärtdygdena en mikrokosmisk *återspeglning* av det makrokosmiska *uttrycket* av gudomlig kärlek genom Första Källans Intelligens.



När vi än utövar när-vilken-hur, så aktiverar vi därför hjärtenergi på vår individuella, mikroskopiska nivå i resonans med andra enorma kosmiska processer av energiöverföringar, vilka pågår kontinuerligt utöver multiversum. Alltså spelar vi vår roll och bidrar till det större goda.

Sammanfattningsvis är de definitioner på hjärtdygdena, som ges i ”Att Leva från Hjärtat, vägledningar för att leva inom utforskningens mönsterplan (blåkopia). Om vi baserar våra handlingar och beteenden på de här enkla och direkta reglerna, kommer våra hjärtan att tala till oss med själens röst, och kärlekens intelligenta ljus kommer att visa oss vägen genom hela vår rymd-odyssey.

Den där inre rösten ljuder från en dimension av verklighet, som omsluter vår rymd-dimension. Den här allt inkluderande verkligheten, är en ocean av kärlek som uttrycker sig genom de sex dygdena. Vi skulle kunna föreställa oss de här dygdena som de vågor, som skapas genom oceanens möte med stränderna på de tre-dimensionella öarna av rymd. Föreställ dig, att det här händer på alla nivåer inom multiversum. Det viktiga att komma ihåg är detta, – den kraft som uttrycks av dessa vågor är densamma; den enda skillnaden är storleken på ön och dess placering i havet.

Om Gud är oceanen, så är vi droppen. Som en sådan bär vi med oss kärleksfrekvensen inom oss i alla tider. När vi medvetet ägnar oss åt den här utövningen, levererar vi en liten droppe av Första Källan till världen i form av hjärtdygdena. När vi praktiserar när-vilken-hur är vi som oceanvågor av kärlek som bryter mot stränderna på varje ”ö” vi möter.

Kapitel 3

UTÖVNINGEN AV NÄR-VILKEN-HUR

Detta är målet för när-vilken-hur-utövningen: att dra in din själ i erfarenheten av kropp och sinne, och göra det möjligt för den att leda ditt livs uttryck i domäner av rymd tid.

Det är hjärtats syfte att vara den kraft, som kan göra det här målet möjligt.

”Living from the Heart”

Grundstrukturen

I slutet av det sista avsnittet diskuterade vi de sex hjärtdygdernas definitioner ur utforskningsplanens synvinkel. Detta är den stora översiktsbild, som placerar att leva från hjärtat, emotionellt själv-mästerskap och dess utövningar i sitt sammanhang med själens resa genom multiversum. Ett av stoppen på den här resan är planeten Jorden. Detta är en plats, där vi upplever separation från själen och dess förening med Första Källan. Att lära sig att leva från hjärtat är den process, som integrerar själens högre enhetliga natur med den unika individualiserade personligheten, som vi har utvecklat inom rymd tid. Detta kan man kalla den ultimata grundstrukturen och den bildar den transcendentala bakgrunden till alla våra erfarenheter.

Uppsatsen ”Att Leva från Hjärtat” nämner en annan grundstruktur, som är mer direkt förenad med vår utövning. Detta är den grundläggande struktur, i hur vi utför vår när-vilken-hur-utövning. Utövningen vilar på samverkan, sammanhållningens (koherensens) grund.

De genuinas konst är utövningen av koherens mellan det djupare uppvaknandet av hjärtats dygder inom var och en av oss och deras trovärdiga uttryck i formens världar. De individer som har väckts upp till energihjärtats frekvenser inom sig och – efter bästa förmåga i stunden – utövar dessa frekvensers uttryck i sina beteenden och handlingar, de utövar sitt högsta syfte.

De strävar efter att öka graden av sammanhang (koherens) mellan det, som de förstår vara sina hjärtdygder och hur de kan uttrycka de där hjärtdygderna med genuinitet.

”The Art of the Genuine; A Spiritual Imperative”

Det här är en okomplicerad process. Vi läser eller hör om de här sex dygderna. Vi erinrar oss deras innebörd på det sätt, som vi har förstått dem genom vår sociala uppfostran. Vi börjar tänka djupare runt omkring dem i samband med förslaget om, att de här dygderna är aspekter av gudomlig kärlek; att de härstammar från den odödliga andliga själen; och att de ryms i vår energikropp på platsen för vårt hjärta. Med det här som grund börjar vi skapa våra egna idéer om de här dygderna. De gör ett djupare intryck på oss och vi börjar tillämpa dem i våra egna beteenden och attityder. Vi rör oss från en intellektuell nivå till en praktisk nivå. Den viktiga faktorn är, att vi använder vår *avsikt* till att aktivera det, som finns i våra hjärtan och sinnen

genom att uttrycka de här sex hjärtdygdena i våra liv. Det här är koherens (sammanhållning) baserad på äkthet och genuinitet. Hela processen är baserad på en grundstruktur.

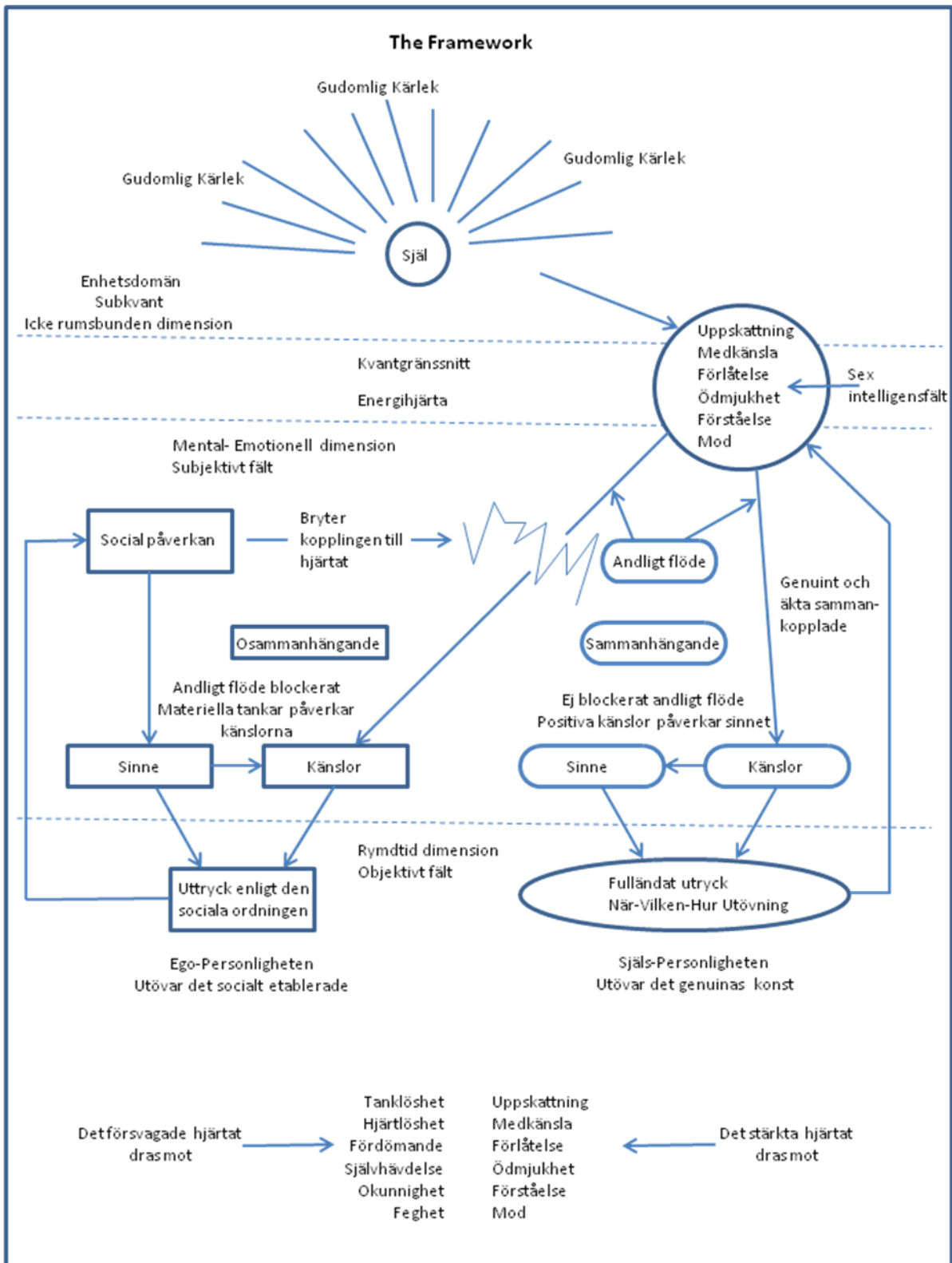
Det finns en process i form av en uppstigande spiral i den här utövningen... Man måste vara grundad i dess struktur och detta kan göras genom att studera den kostnadsfria internet-skriften "Det Genuinas Konst: En Andlig Nödvändighet" och sedan kontempera över dess innebörd.

Diagrammet som jag har bifogat här (på nästa sida) är en summering, från mitt perspektiv, av den grundläggande "stommen", såsom den beskrivs i "De Genuinas Konst: En Andlig Nödvändighet." Den process som beskrivs i diagrammet är inte en perfekt, "vattentät" modell, men jag tror, att den kan hjälpa oss att förstå grundstrukturen tillräckligt bra för att börja utöva när-vilken-hur. "De Genuinas Konst" bör dock studeras, för att få en mera fullständig förståelse för de genuinas konst.

Längst upp på diagrammet avbildas själen, som tar emot gudomlig kärlek från Enhetens Domäner. Den skickar sedan denna till energihjärtat i form av sex intelligensfält, vilka kallas de sex hjärtdygdena.

Den mittersta delen av diagrammet visar på den subjektiva mentala-emotionella dimensionen, där vi skapar våra tankar och känslor. I den här delen av diagrammet representerar hjärtat vårt emotionella tillstånd. Om vi anpassar oss till det sociala kulturmönstret, försvagas hjärtat i förhållande till själen och de sex dygdena. Om vi anpassar oss till själen stärks hjärtat i förhållande till själen och de sex dygdena.

De tankar och känslor som framkallas genom det sociala kulturmönstret skapar ego-personligheten och en åtföljande brist på sammanhang (koherens) och sprider kaos i ens Individuella Mänskliga Energifält (IHEF). Det här bidrar till det totala kaoset och bristen på sammanhang i det Kollektiva Mänskliga Energifältet (CHEF). Som illustrerats i diagrammet hindrar oss utövandet av det sociala systemet att ta emot de sex hjärtdygdena, vilka strålar ut från själen via energihjärtat. Notera också, att i det här fallet är sinnet det, som för över tanken till känslorna. Ego-sinnet överför tankar och idéer till de icke hjärtbaserade känslorna, och skapar en ond cirkel som förstärker ego-personlighetens struktur.



Den högra sidan av diagrammet visar ett annorlunda scenario. Här är de sex hjärtdygdena överförda till det emotionella fältet utan avbrott (det idealiska). Detta skapar själs-personligheten och en åtföljande sammanhållning (koherens) i vårt Individuella Mänskliga Energifält (IHEF). Det här bidrar till insamlandet av koherens i det Kollektiva Mänskliga Energifältet (CHEF). Den här sammanhållningen har uppnåtts genom det artisteri, som det innebär att uttrycka de sex hjärtdygdena. Det här är utövningen av när-vilken-hur. Nu överför det hjärtbaserade känslöfältet sina energier till sinnet. (Lägg också märke till att situationen nu är den omvända när det gäller sinne och känslor.) Och sinnet har nu, tillsammans med de hjärtbaserade känslorna, förmågan att skapa tankar och idéer, som uttrycks från själen och förmedlas genom energihjärtat. Detta skapar den cykel av dygder, som förstärker strukturen hos själs-personligheten.

Den nedre delen av diagrammet visar helt enkelt på de objektiva, tredimensionella resultaten på våra uttryck – vilka kan härledas till invandheten inom det sociala systemet, eller kan härledas till vårt uppvaknande till Själens Enhets-Domäner. På vänster sida av diagrammet utövar vi det sociala systemet och på den högra sidan utövar vi de genuinas konst. Jag skulle också vilja påpeka, att utövningen av det sociala systemet nödvändigtvis inte är dåligt eller oetiskt. Det är att *enbart* utöva det sociala systemet – utan energihjärtats eller själen andliga dimension – som skapar förhållanden med materialism, separatism, misstro och rädsla.

”Motsatserna” till de sex dygdena är mina egna tolkningar. Du kanske vill spendera litet tid på att fundera över dina egna tolkningar av dygdernas motsatser, därför att deras närvaro, antingen hos dig själv eller hos andra, är en indikation på *när* ni kan tillämpa de rätta hjärtdygdena. Antagligen är de flesta av oss redan förtrogna med dygdernas polära motsatser och därför kan de tjäna som broar till själva dygdena. Hellre än att se de här motsatserna som ”dåliga”, kan vi jämföra dem med träd som fått dåligt med näring, bildligt uttryckt har de, genom en förgiftad emotionell atmosfär, berövats det närande solljuset från själen strålar. Genom att avsiktligt belysa de här försvagade och hämmade träden med själen ljus, kan vi rensa atmosfären och återge de här träden sin hälsa.

Att Utöva de Sex Hjärtdygdena

Man kan experimentera med de sex hjärtdygdena och lära sig få en djupare förståelse för dem – inte på en intellektuell nivå, utan snarare på den nivå, där de praktiskt används.

Att utöva de genuinas konst innebär, att magnetiskt dra till sig dessa intelligensfält in i ditt medvetande och sedan efter bästa förmåga uttrycka dem i ditt beteende och i dina handlingar mot alla livsformer, som korsar din väg under varje ögonblick i tiden och vid varje centimeter i rummet.

Uppsatsen, ”Att Leva från Hjärtat” uppger att det finns ”alltför många variabler för att anvisa några bestämda riktlinjer” för när-vilken-hur-utövningen. Det rekommenderas därför, att vi upprätthåller en hög nivå på vår inre koherens (sammanhållning), så att vår intuition kan vägleda oss i utövningen. Med detta i åtanke har jag skapat en typisk dag i livet för en person som praktiserar utövningen. Jag har försökt att få med möten och situationer, som de flesta

människor kan identifiera sig med. ”Lösningarna” på dessa scenarier är enkla exempel på tillämpningen av hjärtdygden under en vanlig dagsrutin, som många av oss upplever. Exemplet ger glimtar av utövningens process. De är mina experiment med de sex hjärtdygden och är inte menade att vara fasta regler. De är exempel, som *rent allmänt* kan vara gemensamma erfarenheter för många utövare, men de är inte nödvändigtvis likadana *i detalj*. Din tillämpning av när-vilken-hur kan mycket väl vara olik min, även om vi alla tillämpar samma dygder och har samma mål – att bidra med positiva känslor till CHEF.

För att kunna förse er med praktiska exempel på utövningen, har jag varit tvungen att kalibrera (stämna av) definitionerna på de sex dygden, såsom de beskrevs i Definition av Dygden på sidan 33. Att kalibrera innebär inte att vi förändrar dygdernas grundläggande definitioner; det betyder att vi justerar deras resonansrika betydelser i proportion till vår värld i det dagliga livet. Begreppet kan liknas vid en musikton. Tonen C har högre och lägre frekvenser eller nivåer. De är alla i resonans med samma ton, men har olika uttryck, olika ljudfrekvenser. Som i fallet med hjärtdygden, ligger till exempel *uppskattning* av utforskningsplanen på en universell nivå, medan *uppskattning* av ens familj är mellan personer och på en mänsklig nivå. Vi känner fortfarande *uppskattning*, men nivåerna är olika, därför att de är anpassade i proportion till deras tillämpning. Det här är ett exempel på hur man kan tillämpa den dygd eller de dygder, vilka valts vid varje möte och situation.

En dag i livet för...

6:00. Väckarklockan ringer. Dags att vakna. Oh nej, redan dags att gå upp och gå till jobbet. Vart tog natten vägen? Jag kan inte vänta tills min lediga dag, eller min semester, eller min pensionering. Kanske ett nytt jobb ändå skulle vara bättre. Jag känner mig fortfarande trött och jag känner mig osäker om dagen.

6:30. Frukost. Min hustru påminner mig redan nu om fotbollsmatchen efter skolan, som jag måste vara närvarande vid, medan jag redan känner mig stressad över ett projekt, som jag håller på med på jobbet. Under tiden grälar mina två barn om något och jag upptäcker att morgontidningen ligger i en vattenpöl.

Då jag inte kan läsa tidningen och undviker de grälände barnen, sätter jag på TV:n bara för att få veta, att min skatt kommer att bli högre, därför att regeringen inte har tillräckligt med pengar. Därefter kommer det en rapport om att störtregn någonstans i världen har förstört hundratals hem och lämnat tusentals människor utan tak över huvudet. Kvickt byter jag kanal för att få sportresultaten.

7:30. Jag funderar över meningen med livet, medan min bil kryper fram i det vanliga långsamma morgontempot. Plötsligt stoppar all trafik upp och står still och jag inser, att det har varit en olycka längre fram och att jag kan bli sen till jobbet. Frustrationen leder snart till irritation och därefter till ilska.

8:30. Jag kommer till jobbet precis i tid för mitt projektmöte och jag inser omedelbart att någonting har gått fel med projektet. Jag vet, att det inte är mitt fel, utan helt tydligt ligger felet hos någon idiot på en annan avdelning.

10:30. Min chef kallar in mig på sitt kontor för att informera mig om, att det inte var någon idiot från en annan avdelning som trasslat till det, utan det var faktiskt jag. Jag är idioten som trasslade till det. Dessutom talar hon nu om för mig, att jag bör stanna till sent ikväll för att rätta till problemet. Jag är för rädd för att berätta, att jag inte kan det på grund av en match, som mina barn är med i efter skolan. Min stressnivå har just blivit dubbelt så hög.

12:00. Jag är alltför stressad för att äta lunch, så jag försöker ta en lur för att glömma mina problem.

16:45. Precis innan kl.17.00 är jag alltför rädd för att tala om sanningen om fotbollsmatchen, så jag låtsas vara sjuk och informerar min chef om att jag måste gå hem. ”Okay”, säger hon, ”men det är bäst, att du rättar till det här innan helgen.”

17:30. Jag anländer till fotbollsmatchen, men har missat början och min fru vill veta varför. Jag vågar inte säga ett ord. Halvvägs genom matchen börjar min sons lag att förlora och ingen är glad. Under tiden tänker jag på det förbannade projektet på jobbet. Min sons lag lyckas vända matchen och vinner, men min omedelbara lycka bryts snabbt ner, när jag blir varse, att jag låst in nycklarna i bilen i min brådska att inte missa början på matchen, vilket jag förresten gjorde ändå. Min fru måste köra hem för att hämta extranycklarna, medan jag väntar bredvid bilen på att hon ska komma tillbaka. Middagen kommer att bli försenad ikväll. Vi skulle kunna gå ut och äta, men vi var ute igår kväll och vår budget klarar inte detta.

20:00. Till slut äter vi middag och min fru berättar för mig om de rutinsysslor, som måste göras den här helgen. Jag nickar och håller med, men har inte hört ett ord, därför att jag är bekymrad över hur jag ska rätta till misstaget som jag (idioten) gjorde på jobbet, vilket har försenat projektets lanseringsdatum. Under tiden har ett nytt gräl brutit ut mellan de båda barnen och jag skriker åt dem att hålla käft och gå och lägga sig. Efter att ha löst det problemet, beslutar jag mig för att titta på TV och att ignorera familjeproblemen.

22:00. Sängdags, och jag ser fram emot en natts ”vila” för att bli redo inför en ny dag.

Fråga: Kunde du identifiera någon punkt under den här personens dag, när han kunde ha tillämpat hjärtdygdena? Om du svarade ja till någon speciell del av dagen, då vet du vad när-vilken-hur-utövningen handlar om – att minska sin stress genom att minska det emotionella kaos, som skapas genom att *enbart* följa det sociala systemet – med andra ord, utan att integrera hjärtats och själens andliga dimensioner i ditt förhärskande tredimensionella liv.

Vi behöver alltså skifta vårt dimensionella fokus från att enbart centrera oss på den tredje dimensionen genom att inlemma en fjärde dimension och kanske också en femte. Det här skiftet innebär inte att överge en dimension till förmån för en annan. Det handlar om att skifta

till en större bredd i sin iakttagelseförmåga och medvetenhet, att skifta till ett bredare frekvensområde, vilket omfattar hjärtat och själen.

Givetvis kan inte din typiska dag vara exakt lik den dag jag beskrev här och det finns miljoner människor i den här världen, som har mycket värre dagar än den här; människor som inte har någon väckarklocka, ingen bil och ingen TV. Värre ändå, de kanske inte har frukost eller middag, jobb eller familj. Men i allmänhet, om du läser den här vägledningen, har du inte bara de flesta av de här sakerna jag nämnde i det här scenariot, utan du har också dator och tillgång till internet.

Enligt Abraham Maslow's Behovshierarkin (Hierarchy of Needs) befinner vi oss på ett trappsteg, där många av våra fysiologiska, trygghets- och tillhörighetsbehov tillfredställs och vi har möjlighet att fokusera på våra psykologiska och andliga behov. Så vi är *lyckliga nog att vara i ett läge* där vi kan arbeta med emotionellt själv-mästerskap, för att förbättra våra individuella energifält och i nästa steg för att förbättra det kollektiva energifältet (CHEF). Vi borde utnyttja det här tillfället inte bara för egen skull, utan också för mänsklighetens skull – för det vi bidrar med till oss själva, det bidrar vi med till helheten.

Medan vi tänker på allt detta, låt oss spola tillbaka den här personens typiska dag och spela upp den igen som om han hade beslutat sig för att tillämpa när-vilken-hur-utövningen vid sina vardagliga möten. Vi kommer att följa den här mannens aktiviteter och se hur användningen av när-vilken-hur påverkar livskvalitén för den här individen och för dem som korsar hans väg.

En ny dag i livet för...

Om jag låter bli att praktisera en dag, så vet jag själv om det. Om jag låter bli att praktisera under två dagar, vet min hustru om det. Om jag inte praktiserar under tre dagar, vet världen om det.

Tillägnat Vladimir Horowitz.

6:00. Väckarklockan ringer. Dags att vakna. Oh nej, redan dags att gå upp och gå till jobbet. Vart tog natten vägen? Fastän jag fortfarande känner mig trött, känner jag en ny mening med mitt liv. Det kanske kan bero på ett e-mail, som jag fick från min vän för tre månader sedan, som berättade för mig om en webbsida, som heter Event Temples. Jag laddade ner och läste webbsidans inledande artikel, ”Att Leva från Hjärtat” och tyckte om den. Det fanns någonting i den som helt enkelt var i samklang med mig.

6:30. Fem minuters reflektion på de sex hjärtdygderna. Jag har gjort Dygdernas Cykliska Teknik från uppsatsen ”Att Leva från Hjärtat”. Vissa dagar känner jag mig alltför trött eller också är jag på dåligt humör och jag verkar bara inte kunna göra meditationen. En del dagar, även när jag mediterar, verkar den inte vara så effektiv. Men jag försöker göra mitt bästa och göra den så ofta som möjligt och under de sista två veckorna har jag varit stabilare i övningen.

6:50. Frukost. Min hustru påminner mig redan nu om fotbollsmatchen efter skolan, som jag måste närvara vid, fastän jag redan känner mig stressad över det projekt, som jag håller på

med på jobbet. Det börjar närma sig den viktiga leveransen. Under tiden grälar mina två barn om någonting och jag upptäcker att min morgontidning ligger i en vattenpöl.

Jag blir irriterad och är nära till ilska, när jag plötsligt inser, att jag under det sista året har blivit okänslig och otacksam gentemot min familj på grund av stressen och oron över mitt jobb. Jag har undvikit den skuld, som hänger ihop med detta och jag skäms över mig själv.

Jag vet inte vad det är som kommer över mig, men jag beslutar spontant att försöka göra de Sex Hjärtdygdernas Nätverksmeditation som jag läste om i "Att Leva från Hjärtat." Jag visualiserar mig själv som en punkt av gudomlig kärlek med de sex hjärtdygderna runtomkring mig och att de omfattar hela köket. Jag hade läst om det här i uppsatsen, som jag laddade ner från Event Temples, men med undantag av ett försök, hade jag inte försökt mig på den, därför att jag haft händerna fulla med att bara försöka göra Dygdernas Cykliska Teknik. Så jag andas in dygderna genom mitt system och in i min familjs energifält. Till en början känns det underligt och flummigt, men till slut medger jag att det faktiskt känns ganska trevligt. (Jag kommer ihåg när jag försökte det för första gången på jobbet förra veckan, men jag kände mig generad och förlägen av det, så jag slutade.)

Medveten om min egen okänslighet, inser jag att jag behöver visa mer uppskattning för min familj. Jag inser också att jag behöver tillämpa förståelse och medkänsla inför mina egna tillkortakommanden. Det här kan ta ett tag, men jag har åtminstone börjat. Vem vet, kanske jag också kommer att klara av att komma över min skuld och så småningom förlåta mig själv.

Det är alldeles för förvirrat just nu för att jag ska kunna uttrycka någonting om det här för min hustru, men jag känner mig åtminstone bättre inuti, när jag vet att jag har blivit känslig inför problemet. Detta ger mig energi av sig självt och min stressnivå känns faktiskt som om den sjunkit en liten bit.

De grälände barnen är för mycket för att ta itu med nu och jag vet inte *vad jag ska göra* med den irritation jag känner över den våta tidningen. Allt jag kan göra just nu är att observera den här irritationen och känna den i magen.

7:30. Jag funderar på livets mening medan jag långsamt kör i morgontrafikens trängsel. Plötsligt stannar all trafik upp helt och hållet och jag inser att en olycka har hänt därframme och att jag kan bli försenad till jobbet. Jag lägger märke till att min frustration och ilska byggs upp så som den vanligtvis gör i de här situationerna. Jag beslutar mig för att tillämpa dygderna ödmjukhet och förståelse i den här situationen, men till min förvåning tycks jag inte kunna aktivera de här känslorna.

Då jag undrar vad det är som pågår, inser jag, att det inte är lätt att aktivera dygderna när negativa känslor har tagit sig in i mitt system och härjar. Det tar mig en stund att låta de här negativa känslorna sjunka undan innan jag kan fokusera på att föra fram känslor av ödmjukhet och förståelse.

Ödmjukheten får mig att minska ner min egen betydelse. När allt kommer omkring är jag inte den enda personen i den här röran. Jag är i den här trafikstockningen tillsammans med andra människor, som antagligen kommer att bli försenade till arbetet precis som jag. Dessutom är det ingenting jag kan göra åt det i alla fall.

Den här attityden hjälper faktiskt dygden förståelse att komma fram. Den verkar naturlig i den här situationen därför att förståelse medför en kombination av kunskap och resonemang, som leder fram till innebörden. Jag *vet*, att det är en stor trafikvolym vid rusningstid och därför är det bara *sunt förnuft* att olyckshändelser har större chans att hända under dessa förhållanden.

Nu känner jag mig bättre. Frustrationens smärta har sjunkit undan och jag känner mig så mycket bättre, att jag beslutar mig för att sända samma kombination med ödmjukhet och förståelse till mina medfångar på motorvägen. Jag försöker göra mitt bästa för att visualisera nätet med hjärtdygder runt min kropp och föreställer mig hur dessa två dygder flödar ut till dem runtomkring mig.

8:30. Jag kommer till jobbet precis i tid för mitt projektmöte och jag inser omedelbart att någonting har gått fel med projektet. Jag *vet*, att det inte är mitt fel, utan tydligen ligger felet hos någon idiot på en annan avdelning.

När jag observerar de tankar och känslor som kommer i mitt huvud, kan jag inte undvika det faktum, att jag just dömt någon annan för att göra ett misstag, även om jag inte har några bevis som stöder detta. Mitt hjärta talar om för mig, att det här inte är den rätta attityden. Trots att jag är säker på, att det inte är mitt misstag, behöver jag praktisera förlåtelse och inte döma en annan person. När allt kommer omkring, om jag inte kan förlåta någon för hans misstag, kommer den förtrytelse som jag känner mot den personen bara att skapa ohälsosamma, negativa känslor, vilka skapar mer stress på jobbet. Jag föreställer mig förlåtelsens dygd flöda utåt till denne ”någon” på den andra avdelningen.

För ett par månader sedan skulle jag varit irriterad åtminstone hela dagen över en händelse som den här. Att jämföra den känslan av irritation med den här nya känslan av förlåtelse är som ett andetag med frisk luft. Istället för att känna sig låst i ett irriterat och obehagligt känslotillstånd, känner jag mig tvärt om befriad och känner att jag kan klara av att släppa det här känslomässiga obehaget. I vanliga fall skulle jag ha varit dränerad på energi hela dagen, men nu känner jag mig energifylld och på något sätt mer tillåtande.

10:30. Min chef kallar in mig på sitt kontor för att informera mig om, att det inte var en idiot från en annan avdelning som trasslade till det, utan det var faktiskt, *jag*. Jag är idioten som trasslade till det. Jag är plötsligt i chocktillstånd! Hur kan detta vara möjligt? Här sitter jag och sänder förlåtelse till någon som gjorde ett jättelikt misstag och hela tiden var det jag. Jag var hygglig nog att ta mig tid att skicka förlåtelse till någon som inte ens behövde den! Jag ÄR en idiot. Inte bara det, jag är en inbilsk, egoistisk idiot, för jag antog automatiskt att på grund av att jag är en sådan utomordentlig person kunde misstaget omöjligt varit mitt. Av någon bisarr orsak börjar Carly Simons sång ”Du är så fåfång” att spela i mitt huvud.

Dessutom informerar mig nu min chef om, att det är bäst att jag stannar till sent ikväll för att rätta till problemet. Jag är rädd för att tala om för henne, att jag inte kan det på grund av fotbollsmatchen som min son har efter skolan. Min stressnivå har just dubblerats.

12.00 Middagstid. När jag sitter på mitt kontor vid lunchtid, tänker jag på morgonens händelser. Jag har hämtat mig tillräckligt från mina känslomässiga reaktioner och tittar på de attityder och det uppförande, som jag uttryckte som ett resultat av krisen. Först och främst var jag från början av den här incidenten så mycket i mitt eget ego, att jag automatiskt trodde att någon annan förorsakat den här krisen. Jag kunde dock utöva när-vilken-hur genom att centrera mig i hjärtat och sända förlåtelse till den här individen.

Den delen var bra, men när min chef sedan informerade mig om att krisen var mitt fel, tappade jag fattningen och anklagade mig själv för att vara en idiot och var till och med förnärmad över det faktum att jag sänt förlåtelse till någon som inte ens förtjänade den. För att vara ärlig, så är detta ganska illa. Jag är inte bara egoistisk, utan i min ilska blev jag faktiskt förnärmad över att jag sände en av hjärtats dygder till någon!

Okay, nog med att vältra sig i det som redan är gjort. Allt jag nu kan göra är att återigen knyta an till mitt energihjärta. Omedelbart sluter jag mina ögon och visualiserar mig själv som en punkt av gudomlig kärlek omgiven av de sex dygderna. Efter en del ansträngning för att lugna ner mig, ser jag och känner uppskattning framför mig och medkänsla bakom mig. Jag är medveten om förlåtelsen fram till vänster och ödmjukheten framåt till höger. Bakom mig till vänster finns förståelsen och bakom mig till höger finns modet.

Den enkla handling det utgör att genomföra den här övningen, och låta energierna i de här dygderna flöda genom min varelse, återupplivar på något sätt min sinnesstämning. Ja, jag trasslade till det för mig, jag förlorade kontrollen, men nu kan jag känna de helande energierna från dygderna återställa min balans – och ge mig styrkan och insikten att fortsätta framåt.

Den här krisen håller på att vända till ett genombrott. Jag ser nu att mitt hjärta har lett mig till själva själen. Jag känner mig upplyft och förändrad i mitt medvetande och känner ett tillstånd av frid och förening. Från den här högre och vidare utsiktspunkten kan jag observera min ego-personlighet och ingjuta den med kärlek. Jag känner medkänsla med alla de misstag och onödigt lidande som den skapat och fått utstå. Jag låter den här medkänslan flöda in i min medvetenhet. Jag ger mig hän åt inflödet av kärlek. Medkänslan leder till förståelse. Förståelsens ljus avslöjar hur jag inte har velat kännas vid felen och bristerna hos min personlighet. Jag har tagit på mig skydds- och krigsrustningen och byggt en befästning för att gömma mig därinne.

Egot behöver de här knepen för att skydda sig, men själen gör inte det. Jag kan förstå det här nu och kan befria mig från villfarelsens börda. Jag kan ta bort den sociala mask, som

begränsat mig, och visa mitt sanna ansikte. Den här frigörelsen, den här befrielsen är resultatet av att förlåta sig själv.

Jag mår så bra, så jag vill släppa lös den här känslan till varenda människa. Så utan att ens tänka på det, sänder jag spontant en våg av hjärtdygder till min familj, vänner, medarbetare och hela världen.

När jag kommer ut ur det här meditativa tillståndet, är jag litet förvirrad därför att erfarenheten verkar vara utan proportion till den händelse som utlöste den. Men sedan erinrar jag mig historier som jag hört om Zen-buddhistiska munkar, som blev upplysta så plötsligt och utan förvarning, att det var som om att bli slagen av blixten. Jag tror, att det ord de använde var Satori.

13:00. Fylld med tillförsikt från den här erfarenheten som kändes i hjärtat, gör jag något som jag aldrig skulle drömt om att göra förrän i dag. Jag går till min chefs kontor och ber att få tala med henne. Jag ber om ursäkt för mitt känslomässiga utbrott och för det misstag jag gjort med projektet. Jag är särskilt ledsen för att jag skyllt detta på någon annan innan beviset visade på misstagets sanna källa. Jag tänker för mig själv, hur bra det känns att medge min sanna position i allt detta – att inte behöva försvara en falsk position. Ödmjukhetens dygd har lyft den här bördan från mina axlar.

Jag fattar sedan modet att tala om för min chef, att jag faktiskt inte kan jobba över idag för att rätta till problemet, därför att min son spelar en fotbollsmatch efter skolan. Till min fullständiga förvåning så *förstår* hon. För första gången sedan jag började arbeta för henne delar hon med sig information om sitt personliga liv. Hon berättar, att hennes dotter också spelar fotboll och att hon alltid försöker vara närvarande vid sin dotterns matcher. Hon vet hur viktigt det är för hennes dotter, så hon anstränger sig för att komma till hennes matcher. Så min chef talar om för mig, att hon faktiskt inte bryr sig om när jag löser det här problemet, bara det blir gjort före eller under helgen.

Jag lämnar arbetet den här eftermiddagen förvånad över hur smidigt allting tycks ordna sig. Då jag ser tillbaka på allt som hänt idag, inser jag, att jag uttryckte medkänsla, förståelse, förlåtelse, ödmjukhet och mod. Nu har jag en enorm *uppskattning* för energihjärtats krafter och den utströmmande kärlek från själen som står bakom detta. Förbluffande. Jag har utnyttjat varje dygd utan att ens inse det. När jag ser tillbaka på detta, tycktes de bara flöda naturligt och utan ansträngning från mitt hjärta. Att helt enkelt anstränga mig för att vända min uppmärksamhet mot dem var nyckeln till deras transformerande kraft. Jag gör en snabb notering i huvudet för att komma ihåg att göra det här oftare, därför att tills idag har jag bara kommit ihåg att använda tekniken då och då. Om jag kan disciplinera mig till att bli mer medveten om mina sätt att agera, kan jag öka mina möjligheter att använda dygderna i livets mindre svårigheter och hindra dem från att växa till större problem, såsom krisen idag.

17:30. Jag anländer till fotbollen, men har missat början och min fru vill veta varför. Till en början retar den här sarkastiska frågan mig och i vanliga fall skulle jag bara låta den passera,

men efter dagens händelser beslutar jag mig den här gången för att uttrycka mina känslor inför de här irriterande anmärkningarna. Nu förstår jag, hur man genom att låta sådana här saker bygga upp sig kan få dem att leda till större svårigheter senare.

Jag ber henne att vara snäll och inte vara så sarkastisk, därför att jag försökte att göra mitt bästa för att komma till matchen i tid, men trafiken var ovanligt besvärlig idag. Jag känner omedelbart hennes förvåning över att jag faktiskt har gett henne ett svar på hennes fråga. Jag fortsätter med att säga, att jag inser att jag inte har varit särskilt uppskattande och sensitiv för henne och barnen under de sista månaderna och därför kanske jag bär på en del ansvar för hennes ovänliga reaktioner mot mig. Medan jag berättar allt detta för henne, gör jag mitt bästa för att sända henne förståelse och medkänsla. Hon föreslår att vi ska tala om det senare. Jag samtycker.

Halvvägs genom matchen håller min sons lag på att förlora och ingen är glad. Under tiden tänker jag på hela det här konceptet med tävlingssporter och hur det passar ihop med känslomässigt själv-mästerskap. Bör jag sända hjärtats dygder till någon just nu? Hur skulle det vara om jag sänder mod till min sons lag, men inte till motståndarlaget? Det är detsamma som när människor ber till Gud om seger över ett annat lag. Eller ändå värre, att be till Gud om seger i krig. Det här är en djupare moralisk fråga och alltför komplicerad för mig just nu. Hur kan en person sända mod till ett lag och undanhålla det från det andra? Var finns medkänslan i det? Lyser inte solen lika mycket på den gode och den onde? Jag beslutar mig för, att jag bör vara neutral när det gäller den pågående fotbollsmatchen. För mig är det bara sunt förnuft. Så jag beslutar mig för att sända mod till båda lagen. Varför inte, handlar inte sporter egentligen om hur man spelar och inte om att vinna eller förlora? Jag skrattar för mig själv, när jag ser hur naiv den idén har blivit.

Som det hela avlöper klarar min sons lag av att vinna matchen och vi kör hem för att äta middag.

20.00. Till slut äter vi middag och min fru talar om för mig, att gräsmattorna måste klippas under den här helgen. Jag nickar och samtycker, men jag har inte hört ett ord för jag tänker på hur jag ska få ordning på röran på jobbet.

Då inser jag till min förfäran, att *jag inte har varit närvarande*. Min tanke har drivit iväg och jag ger inte min hustru den uppmärksamhet som hon förtjänar (som alla förtjänar). Denna händelse är inte en större katastrof, men jag börjar bli varse hur förrädisk det faktiskt är. De flesta människor tycker, att det här sinnestillståndet är helt acceptabelt, men jag ser mer och mer att det här är ett verkligt hinder för att utöva när-vilken-hur. Om jag inte kan hålla mitt fokus på en enkel middagskonversation med en medlem i min egen familj, vad talar det om för mig om själv-mästerskap i allmänhet, för att inte tala om emotionellt själv-mästerskap? Jag behöver ge detta en allvarlig tanke senare, men just nu behöver jag fokusera i stunden.

Jag ber om ursäkt, för att jag inte lagt min uppmärksamhet på vår diskussion och vi gör upp om våra planer för helgen. Vi kommer då tillbaka till vår tidigare diskussion vid

fotbollsmatchen. Tydligt har dygderna med förståelse och medkänsla haft effekt på henne, för hon är inte alls i försvarsställning om sin lättretlighet under de sista månaderna. Genom mod klarar jag av att ärligt tala om min situation på jobbet och förklara orsakerna till mitt okänsliga och tanklösa beteende under den sista tiden. Hon uppskattar min rättframhet och jag talar om för henne, hur jag uppskattar hennes ansträngningar för det stöd hon ger åt familjen på många sätt. Jag uttrycker min förståelse, för hur hon måste ha känt sig under det här skedet av vårt förhållande. Då jag vänder mig inåt, sätter jag mig själv i hennes position och kan känna medkänslan välla upp inom mig och jag sänder den till henne.

Under tiden har ett nytt gräl brutit ut mellan de två barnen i rummet bredvid och istället för att skrika åt dem att hålla tyst och gå och lägga sig, talar jag om för dem att mamma och jag kommer att hjälpa dem att lösa sitt gräl nästa morgon. Genom att temporärt ha löst problemet, beslutar vi oss för att lyssna till litet musik innan vi går och lägger oss. Medan musiken spelar visualiserar jag hur de sex dygdernas nätverk omger mig och omsluter min familj när det flödar ut genom rummen i vårt hem. En ny atmosfär av harmoni sänker sig över vår familj... åtminstone för en stund.

22.00. Sängdags, och jag ser fram emot en ”vilsam” natt för att bli redo för en ny storslagen dag.

När jag håller på att somna är jag medveten om att mina ansträngningar för att tillämpa hjärtats dygder artar sig riktigt bra. Jag har en massa att lära mig om hur jag ska använda dem med större skicklighet, men jag är angenämt överraskad över hur effektivt de fungerar, även för en novis som jag.

Kapitel 4

KOMMENTARER TILL UTÖVNINGEN

Det finns ett själens öga som... är långt mer värdefullt än tio tusen kroppsliga ögon, för endast genom detta kan sanningen ses. Platon, Republiken

I den här delen kommer vi att undersöka nyckelfaktorerna under en dag för vår utövare. Jag har repeterat viktiga aspekter inom varje tidsram för att lättare kunna hänvisa.

Meditation

6:30. Morgon.

** En 5 minuters reflexion över de sex hjärtdygderna.*

Naturligtvis är varje person fri att meditera under så lång tid som man tycker det är lämpligt. Fastän i de flesta fall är 5 – 10 minuter en lagom kompromiss mellan för kort och långrandigt. De här energierna är mycket kraftfulla och arbetets kvalitet är viktigare än den mängd tid man lägger på varje session.

Såsom det förklarats på annan plats lägger utövningen av när-vilken-hur tonvikten på praktik framför det mer traditionella begreppet med att sitta i meditation under långa tidsperioder. Inte desto mindre spelar meditation och tid för reflexion fortfarande en roll inom emotionellt själv-mästerskap.

Behovet av att vara uthållig

**Jag har gjort Dygdernas Cykliska Teknik från uppsatsen ”Att Leva från Hjärtat”. Vissa dagar känner jag mig alltför trött eller på dåligt humör och jag verkar bara inte kunna göra meditationen.*

De flesta människor håller nog med om, att uthållighet är viktigt inom varje disciplin, antingen det gäller att gå på gym, att vara närvarande i arbete eller skola, eller att hålla diet. Andlig utövning är också en disciplin där uthålligheten är viktig. Till en början är det svårt att passa in och lägga undan tid för att meditera, speciellt på morgonen, när vi vanligtvis rusar runt för att bli färdiga för arbete eller skola. Men om vi verkligen vill arbeta med när-vilken-hur, kommer vi att hitta ett sätt att anpassa vårt schema och ge utrymme åt övningen.

Som allting annat, när du kommit igenom de första en eller två veckorna, kommer den dagliga rytmen med övningen att bli en normal del av din dag. En jämn och stadig meditation kommer att belöna dig med djupare insikter i dygderna. Vidsomen hos dygderna lägger till ett ökat djup till din när-vilken-hur-utövning i dina dagliga möten och situationer.

Att leta efter resultat

**En del dagar, även när jag mediterar, verkar den inte vara så effektivt. Men jag försöker göra mitt bästa och gör den så ofta som möjligt och under de sista två veckorna har jag varit stabilare i övningen.*

Bekymra dig inte om resultaten. Kom ihåg att det konkreta, lägre sinnet ("lägre" i kontrast till det högre, mera abstrakta sinnet) till sin största del svarar på den yttre världen och dess fenomen. All meditationsutövning går i den motsatta riktningen, mot kvant- och subkvant-tätheter. Följaktligen är inte den lägre egopersonlighetens sinne särskilt känsligt för de inre, subjektiva kraftfulla energierna från de sex hjärtdygderna. Detta är inte detsamma som att säga att det som överförs inte tas emot. Det gör det, men det medvetna, lägre sinnet har svårt för att upptäcka det i det obarmhärtiga "tjattrandet" från den yttre världen.

Så småningom kommer ditt sinne att bli mer sensitivt för närvaron av de här nya energikrafterna i form av djupare insikter om deras innebörder (som tidigare nämnts). Det är sannolikt, att några "resultat" på dina dagliga övningar inte kommer att visa sig under de första veckorna eller månaderna, men naturligtvis, det finns alltid undantag. I de flesta fall tar det tid för det lägre sinnet att anpassa sig och bli känsligt för den subtila, men kraftfulla närvaron av de nya energierna.

Så att leta efter resultat är som att dra upp en grodd ur jorden varje dag för att se hur rotsystemet utvecklas. Att blotta de unga, ömtåliga rötterna alltför snart ingriper bara i en process, som naturen är fullt kapabel att ta hand om i växandets begynnelsestadier. Senare kommer resultaten att vara tydliga.

Framträdandet

6:50. Frukost.

**Jag bli irriterad och är nära till ilska, när jag plötsligt inser, att jag under det sista året har blivit okänslig och otacksam gentemot min familj på grund av stressen och oron över mitt jobb. Jag har undvikit den skuld, som hänger ihop med detta och jag skäms över mig själv.*

Detta är ett exempel på dygdernas framträdande i medvetandet hos den som praktiserar dem. Den tränga övningen i när-vilken-hur öppnar upp oss för hjärtats sensitivitet, och som ett resultat börjar dygderna att träda fram i vår medvetenhet. Dessa intelligenser kommer att träda fram om vi gör det arbete som behövs. I det här fallet träder medkänsla och uppskattning fram som svar på vår utövares medvetenhet om sin okänslighet och otacksamhet. Detta beror på att medkänsla och uppskattning står i motsatt polaritet till okänslighet och otacksamhet.

I den del som handlade om meditation, diskuterade vi resultat. Det här plötsliga framträdandet av en medvetenhet om en brist på medkänsla och uppskattning är en effekt av meditationen

och hans ansträngning för att tillämpa när-vilken-hur. Utan att bli alltför teknisk eller komplicerad, bör det noteras att meditation och tillämpning av när-vilken-hur är *två former av utövning*. Faktiskt är meditation på dygderna och tillämpningen av dygderna att utöva känslomässigt själv-mästerskap. Meditationen verkar för en subjektiv eller *inre* form av utövning och tillämpningen av dygderna under våra dagliga möten verkar för en objektiv eller *yttre* utövningsform. Båda är värdefulla och stöder varandra.

Det är som ett system med feedback. Vi mediterar på dygderna, för litet anteckningar i en journal och under dagen *inser vi plötsligt* en brist i vår tillämpning av dygderna. Vi går till handling och tillämpar när-vilken-hur. Under vår nästa meditation kan vi erinra oss subtila detaljer under dagens tidigare arbete, som leder oss till djupare insikter vad gäller den objektiva aspekten på dygderna. Dessa insikter integreras nu i vårt samlade visdomsförråd om känslomässigt själv-mästerskap.

Den här utövningen är olik många tidigare andliga discipliner, i och med att större vikt läggs på objektiv utövning (att tillämpa när-vilken-hur under dagliga möten) än på subjektiv utövning (långa timmar i meditation). Återigen, båda är nödvändiga, men med en ny fördelning.

**Jag vet inte vad som kommer över mig, men jag beslutar mig spontant för att försöka med de Sex Hjärtdygdernas Nätverksmeditation, som jag läste om i "Att Leva från Hjärtat".*

Det här fortsätter där vi slutade ovan. Som ni ser, beslutar vår utövare sig för att göra nätverksmeditationen. Det intressanta här är att han utför meditationen i köket, vid frukosten med sin hustru och barnen rusande omkring för att bli färdiga inför dagens aktiviteter.

Så även om han inte utför sin vanliga meditation, så är han fortfarande aktivt engagerad i en subjektiv övningsform. Med andra ord utför han en aktiv meditation.

Att testa teorin

**Så jag andas in dygderna genom mitt system och in i min familjs energifält. Till en början känns det underligt och flummigt, men till slut medger jag, att det faktiskt känns ganska trevligt.*

Många människor som känner sig dragna till Event Temples´ webbsida och ägnar en del tid åt att läsa materialet, kanske känner att hela det här innehållet är *underligt och flummigt*. Emellertid är en av huvudpunkterna i Event Temples att visa, att de här "sakerna" inte är underliga och flummiga – att det tvärtom kan vetenskapligt bevisas att det är praktiskt och effektivt – om människor ger det ett ärligt försök. *Vi måste helt enkelt ge det ett försök*, precis som vår utövare, som var tvungen att erkänna, att när han väl gjort visualiseringen kändes det *ganska trevligt*.

Medvetenhet och sensitivitet

**Medveten om min egen okänslighet, inser jag att jag behöver visa mera uppskattning för min familj...*

För många människor som har arbetat med sig själva inom området personliga relationer, verkar kanske den här anmärkningen inte märkvärdig. I samband med utövningen av när-vilken-hur ger den inte desto mindre signaler om ett viktigt ögonblick, därför att den här individen upplever en ökad medvetenhet och känslighet, som berör *när* man ska tillämpa dygderna och *vilka* dygder som ska tillämpas. Innan det här ögonblicket har han varit omedveten om alla negativa handlingar eller känslor som riktats mot familjen.

Det här är ett exempel på effekterna av att öppna upp det meditativa hjärta-sinnes-systemet för dygderna genom att praktisera Dygdernas Cykliska Teknik varje dag. Så småningom bubblar en medvetenhet om en brist på en dygd (i det här fallet uppskattning) upp till medvetandets yta mitt i det dagliga livet. Detta är ett tecken på en ökande sensitivitet, för upptäckten av frånvaron av en dygd kan bara dyka upp om det redan finns en medvetenhet om den dygden. Att meditera på de här dygderna gör att de här dygderna präglas in på vårt hjärta-sinnes-system. Som ett resultat blir vi känsliga för deras frånvaro i omgivningen. Detta triggar våra minnen och vi blir varse att ”när-vilken-hur-ögonblicket” har kommit.

Observation

**De grälände barnen är för mycket att ta itu med nu och jag vet inte vad jag ska göra med den irritation jag känner över den våta tidningen. Allt jag kan göra just nu är att observera den här irritationen och känna den i min mage.*

En del av den här noteringen gäller ögonblickets smärta. Det här diskuteras i nästa notering, men här kommer vi att fokusera på observation. Den här förmågan diskuterades i den förra delen och jag har tagit upp det åter en gång på grund av dess betydelse. Den här individen håller på att utveckla förmågan att observera sin omgivning. På ytan kan detta tyckas vara betydelsefullt, men i en utövning som emotionellt själv-mästerskap är förmågan att observera sina egna handlingar och reaktioner viktigast av allt för en effektiv utövning.

Vi måste utveckla förmågan att vara närvarande i ögonblicket så ofta vi kan. Vi måste lära oss att vara närvarande inför våra egna tankar, känslor och handlingar. Den här känslan av närvaro ger oss kraften att med större duglighet klara av de här tre områdena i våra liv. När vi tänker, känner eller handlar omedvetet är vi föga mer än robotar som utträttar våra inprogrammerade funktioner under dagens gång.

Du är den varelse, som använder det mänskliga instrumentet till tanke, känsla och aktivitet. Utan din medvetna närvaro utför instrumentet – genom att anpassa sig till det sociala mönstret – sina plikter med nästan ingen inmatning, - input från dig, den som antas vara chefen över instrumentet. Så det finns inget sätt att utöva när-vilken-hur på, om inte DU SJÄLV är

närvarande, medvetet medveten, och kan rikta, hantera och observera resultaten av de uttryck som du själv påbörjat i form av hjärtats dygder. Så meningen: ”*Allt jag kan göra just nu är att observera den här irritationen och känna den i min mage*” är inte en så meningslös handling som den först kan tyckas vara. Om vår utövare inte kunde observera irritationens närvaro, hur skulle han då ens kunna börja bota sin brist på emotionell självkontroll?

Emellertid för det här upp ett annat mera subtilt ämne. Det handlar om svårigheten i början med en ökad sensitivitet utan förmågan att vara närvarande och observera den. Genom vårt arbete med dygderna präglas våra individuella energikroppar (de mänskliga instrumenten) med alltmer intensiva och kraftfulla energier. Därför behöver vi göra vårt bästa för att observera den här ökade sensitiviteten för de här inkommande krafterna i våra individuella energifält.

En enkel liknelse kan vara den om föräldrarna till ett nyfött barn. Medan babyn fortfarande är ett spädbarn kräver det omsorg och en ökad känslighet från vår sida. Spädbarnet kan placeras i en lekhage eller spjalsäng och det kommer att vara relativt tryggt och kräver mindre uppmärksamhet än en som är två år gammal. Det två år gamla barnet går och klättrar. Det kräver inte bara sensitivitet, utan en mycket större mängd observation från föräldrarnas sida. Ett mera sofistikerat, rörligt och nyfiket barn kräver ökad uppmärksamhet, så att vi kan hantera barnets högre och mer intensiva energier. Föräldrarnas medvetna närvaro blir av största betydelse.

Detsamma gäller vår utövning. Våra förpliktelser ökar allteftersom kraften i våra energier ökar. Vi måste vara medvetet närvarande för att observera och hantera deras användning.

Ögonblickets smärta

7:30. Trafikstockning på morgonen.

**Jag inser, att det inte är så lätt att aktivera dygderna, när negativa känslor har tagit sig in i mitt system och härjar. Det tar mig en stund att låta de här negativa känslorna sjunka undan innan jag kan fokusera på att föra fram känslor av ödmjukhet och förståelse.*

Ärligt talat så är det lätt att sända medkänsla och förlåtelse, när vi känner oss trygga och väl till mods. När våra känslor är lugna och vi mår bra, är det inte alltför svårt att utöva när-vilken-hur. Faktum är att det här är hela poängen med emotionellt själv-mästerskap – att skapa ett individuellt mänskligt energifält (IHEF), som är fast rotat i själens kraftfulla energier – energihjärtats solida plattform. Denna fasta grund ger oss känslomässig kontroll, styrka och lugn mitt i ett kaos, vilket ger oss tillfälle att tjäna andra (och oss själva) i ett nödläge.

Har du haft chansen att praktisera när-vilken-hur mitt i ditt känslomässiga kaos? Försök att erinra dig ditt känslö- och sinnestillstånd i en intensiv dispyt eller när du slår i tån. Vilken känsla kände du? Kärlek och frid, eller ilska och smärta? Om någon hade frågat dig i det ögonblick du slog i tån, hur mycket blir 96 + 47, vad skulle ditt svar bli? Antagligen ser du min poäng.

När vi befinner oss mitt i en personlig emotionell situation, är det högst troligt, att vi inte kommer att kunna börja med när-vilken-hur-utövningen på ett lämpligt sätt. I sådana situationer är vi troligen i stor smärta och som våra tidigare exempel visade, i vilken smärta det än må vara, är det svårt, om inte omöjligt att tänka och känna klart.

Här kommer jag med ett personligt exempel, som antagligen kan tyckas obetydligt för de flesta, men det underbart praktiska med när-vilken-hur är, att vi även kan använda den vid de mest triviala händelser i våra liv. Låt oss emellertid komma ihåg, att den här utövningen inte handlar om själva händelserna eller dess innehåll, utan om hur *vi reagerar* på dem. Med detta i åtanke kommer här mitt exempel. När jag först började utöva när-vilken-hur tittade jag på en baseboll-match. Min favoritspelare var "slagman" (at the bat) och han blev träffad på handen av basebollen från det motsatta lagets kastare. Det slutade med att slagmannens hand bröts. Han var den bästa slagmannen i laget och han var oförmögen att spela under en månad med ett ben brutet i handen.

Jag var arg och frustrerad, ändå kom jag omedelbart ihåg när-vilken-hur. Jag tänkte för mig själv, "Nu är det dags att ta utövningen i anspråk." Vet du, jag var så upprörd och irriterad att jag inte kunde börja processen? Faktum är, tro det eller ej, men jag hade svårt att erinra mig namnen på de sex dygderna under en stund! Jag blev dubbelt chockerad. Jag kunde inte bara tänka klart, utan jag kunde inte heller känna klart. Jag var fångad i en känslomässig virvel av smärta och frustration och kände inget hopp om att kunna använda hjärtdygdena.

På en intellektuell nivå visste jag, att kastaren inte hade skadat slagmannen med vilja, men ändå kunde jag inte uttrycka förståelse, medkänsla eller förlåtelse i situationen. Det här tror jag är ett exempel på hur smärtan i ögonblicket påverkar vår förmåga att utöva när-vilken-hur.

I det tidigare exemplet har utövaren känt sin brist på uppskattning för sin familj, men han är snart överväldigad av irritation över den våta tidningen och det större problemet med barnens gräl. Han befinner sig i en alltför stor smärta och förvirring för att ta utövningen i anspråk. Förmågan att komma över det här hindret kommer med erfarenheten i utövningen. Om du i begynnelsestadierna överväldigas av en situation, klandra inte dig själv för din oförmåga att uttrycka dygderna. Var tålmodig och vänta på att dina känslor ska sjunka undan och senare, när du har litet tid över, gör jobbet med att sända de dygder du känner är lämpliga. Kom ihåg att energihjärtat och högre jaget arbetar inom icke-rymdtid, på ett icke lokalt sätt (non-local manner). Det betyder, att du kan utföra din tjänst senare (i tid) om du inte klarar av att använda övningen när situationen inträffar.

Utövningens Ups and Downs

8:30. På jobbet

Skuld

**Jag kommer till jobbet precis i tid för mitt projektmöte och jag inser omedelbart, att någonting har gått fel med projektet. Jag vet att det inte är mitt fel, utan tydligen ligger felet hos någon idiot på en annan avdelning.*

Den här första reaktionen är helt klart ett bottenmärke men en normal reaktion under omständigheterna. Det är normalt att gå i försvarsställning i en situation som den här och många av oss försöker vanligtvis skjuta skulden för misstagen på andra hellre än på oss själva. Inte desto mindre fordrar utövningen av när-vilken-hur, att vi har modet att möta situationer med ärlighet och det här gäller speciellt våra egna attityder och vårt uppförande. Fastän det här är botten för vår utövare, så hämtar han sig snart från sin reaktion.

Snabb återhämtning

**När jag observerar de tankar och känslor som kommer i mitt huvud, kan jag inte undvika det faktum, att jag just dömt någon annan för att göra ett misstag, även om jag inte har något bevis som stöder detta. Mitt hjärta talar om för mig, att det här inte är den rätta attityden.*

Genom att fortfarande kunna observera sina tankar och känslor har vår praktiserande kollega omedvetet dragit till sig modets energi för att medge för sig själv att han dömer någon okänd individ för ett större misstag i det här viktiga företagsprojektet. Det här är tydligen en höjdpunkt. Han kommer fram till en uppgörelse med sin själviska reaktion och vill sända en ursäkt till den här andra personen. Han gör detta genom att sända dygden förlåtelse till den okände individen, som han felaktligt anklagade för trasslet. I det här fallet är han inte bara förlåtande mot den andra individen, utan ber också den här individen om förlåtelse för sitt orättvisa dömande. Det här tillfället visar *hur* en dygd används. Det här är ett exempel på att frigöra sig själv och andra från ett negativt och energidränerande mönster.

Lika viktigt, så är detta ett bra exempel på hur snabbt vi kan återhämta oss från ett negativt känslotillstånd, när vi riktar in oss på hjärtdygdenas kraftfulla energier. Vår förmåga att snabbt återta vårt positiva känslotillstånd blir starkare ju mer ihärdigt vi utövar när-vilken-hur.

Förnyad Energi

**För ett par månader sedan skulle jag varit irriterad åtminstone hela dagen över en händelse som den här. Att jämföra den känslan av irritation med den här nya känslan av förlåtelse är som ett andetag med frisk luft. Istället för att känna mig låst i ett irriterat och obehagligt känslotillstånd, känner jag mig tvärtom befriad och kan klara av att släppa det här känslomässiga obehaget. I vanliga fall skulle jag varit dränerad på energi hela dagen, men nu känner jag mig energifylld och på något sätt mera tillåtande.*

Nu när han har kunnat förlåta, blir han plötsligt medveten om hur energifylld han känner sig. Det här är den belöning man får genom att arbeta från hjärtat – Vi har styrkan att bryta oss loss från skuldbördorna och den skam som hänger ihop med vår oförmåga att möta våra inre

tillkortakommanden. För att citera en beskrivning från Lyricus: ”Att ge upp dessa egots järnvikter inför hjärtats *guld* är befrielsens början och ger en känsla av förnyad energi.”

Kris

10:30.

**Min chef kallar in mig på sitt kontor för att informera mig om, att det inte var en idiot från en annan avdelning som trasslade till det, utan det var faktiskt jag. Jag är idioten som trasslade till det. Jag är plötsligt i chocktillstånd!*

Vår utövare har just lyckats komma igenom en viktig punkt i sin utövning och nu, från ingenstans slås han av denna chockerande nyhet. Jag är inte någon mästare på att hantera chocker, men det plötsliga uppdykandet av oväntade nyheter är ett verkligt tillfälle till att växa i emotionellt själv-mästerskap. En livskris följs nästan alltid av smärta på någon nivå. Livet är fyllt med vändpunkter, som är som vägskäl på livets väg. De föreställer vägvisare med vars hjälp vi kan ändra riktningen i våra liv. Ibland gör vi dessa beslut på egen hand och ibland görs de åt oss genom någon oväntad nyhet. I vilket fall som helst, så är de oundvikliga. I vårt aktuella exempel har en kris brutit ut i den här utövarens liv och i det första exemplet hade han inte när-vilken-hur-utövningen att falla tillbaka på. I det här andra exemplet har han det. Andliga kriser är ofta svåra och smärtsamma erfarenheter, men de är ovärderliga lektioner i psykologisk och andlig utveckling om vi drar fördel av dem. Förändringar kommer hur som helst att hända oss alla, så varför inte förbereda sig i förväg. Om förändringen verkligen innehåller smärta, kan vi underlätta den avsevärt genom att utöva känslomässigt själv-mästerskap. Och vad som är mera viktigt, vi kommer att lära oss någonting nytt om oss själva och världen och alltså ge oss värdefull kunskap att tillämpa nästa gång en kris dyker upp i våra liv.

Ökat Ljus

**Här sitter jag och sänder förlåtelse till någon, som gjorde det ett jättelikt misstag och hela tiden var det jag. Jag var hygglig nog att ta mig tid att sända förlåtelse till någon, som inte ens behövde den! Jag ÄR en idiot. Inte bara det. Jag är en inbilsk, egoistisk idiot, för jag antog automatiskt, att på grund av att jag är en sådan utomordentlig person, kunde misstaget omöjligt ha varit mitt.*

Vår vän slår verkligen på sig själv över den här röran. Han är inte bara i chock, utan han skäms över sig själv över att vara så egoistisk. Även om det här självplågeriet tycks vara en situation, då han känner sig nere, så är det faktiskt en positiv situation, därför att vår utövare upplever sin ego-personlighet i ljuset från sin egen själ. Det här ljuset är kraftfullt och när det en gång aktiverats inom medvetandet lyser det klart på ”gott och ont” i vårt ego-jag. Utan denna feedback, hur skulle vi då kunna utöva när-vilken-hur? Smärta i den fysiska kroppen är ett feedback-system, som är nödvändigt och skyddar oss själva, som är till för att varna oss för hälsoproblem. Detsamma gäller emotionell smärta. Så länge vi inte känner den mentala och känslomässiga smärta, som vi förorsakar oss själva och andra, så har vi ingen förmåga att

förbättra våra relationer eller harmoniera det inre kaos och den förvirring vi lever med dagligen.

Energihjärtat är det öppna fönster, genom vilket själens starka ljus lyser in i vårt medvetande. Om vi har modet att undersöka innehållet i vårt medvetande, vilket visar sig i detta högre ljus, så kommer vi att göra snabba framsteg på vår resa. Vi måste helt enkelt ta oss tid och se efter.

Reflexion och återblick

12:00.

**När jag sitter på mitt kontor vid lunchtid, tänker jag över morgonens händelser. Jag har hämtat mig tillräckligt från mina känslomässiga reaktioner och tittar på de attityder och det uppförande, som jag uttryckte som ett resultat av krisen.*

Fastän otydligt så samtalar vår utövare med sitt högre jag genom energihjärtat. Han vänder sig inåt och undersöker dagens händelser genom själens klara lins, istället för genom egopersonligheten (som alltid måste skapa ursäkter för att försvara sin världsliga existens). Sinnet spelar en viktig roll, nu när det är fritt från inflytandet från egots försvarsmekanismer. Genom att arbeta inom det neutrala kärleksljuset, kan sinnet använda sin förmåga att resonera för att klart bedöma och besluta om den bästa handlingsättet. Utifrån detta kan sinnet och hjärtat formulera en plan. Den här planen består i att använda när-vilken-hur för att få fram en läkning, harmoni och ordning på situationen.

De här perioderna av reflexion och återblick kan man föreställa sig som rådgivningssittningar med det högre jaget, vilka kan äga rum i hjärtats heliga kamrar. På många sätt liknar detta den plats i medvetandet, vilken beskrivs som Självetts Kammare.

Accepterande

**Okay, nog med att vältra sig i det, som redan är gjort. Allt jag nu kan göra är att åter igen knyta an till mitt energihjärta. Omedelbart sluter jag mina ögon och visualiserar mig själv som en punkt av gudomlig kärlek omgiven av de sex dygdena.*

Efter att ha gått igenom händelserna igen, beslutar han sig för, att han har tillbringat tillräckligt med tid till självömkan. Många gånger kan vi inte hjälpa, att vi tycker synd om oss själva och förundrar oss över det uppenbara faktum, att allting alltid tycks hända oss. Det är nästan en instinktiv reaktion, liksom när någonting kommer alltför nära ögat och det blinkar eller när doktorn testar dina reflexer genom att slå på knäet. Vår känsla för att göra oss till offer är så ingrodd i våra energifält, att vi har besvär med att medvetet gå in och lugna ner de här reaktionerna. Bekymra dig inte för detta. Om du befinner dig i självömkan och vältrar dig i din otur, acceptera det för vad det är, men fortsätt. Erkänn det utan villkor eller ursäkter och återgå till arbetet med att rikta in dig till hjärtat igen, så att de högre energierna kan börja flöda igenom ditt energifält igen. Naturligtvis skapas inte alla kriser på samma sätt och därför kommer var och en av dem att sjunka undan inom sin egen tidsram. Inte desto mindre, genom att börja med nätmeditationen – att visualisera dig själv som ett centrum för gudomlig kärlek

med de sex hjärtdygdena omkring dig – kommer du till slut att bygga upp din anslutning och öppna din förbindelse till nätverket av andliga energier.

Anslutning och insikt

**Den enkla handling det utgör att genomföra den här övningen och låta energierna i de här dygdena flöda genom min varelse återupplivar på något sätt min sinnesstämning.*

**Den här krisen håller på att svänga över till ett genombrott. Jag ser nu, att mitt hjärta har lett mig till själva själen. Jag känner mig upplyft och förändrad i medvetandet och känner ett tillstånd av lugn och förening.*

När vi söker anslutningen till energihjärtat riktar vi också in oss på vårt högre jag. Ju mer vi anstränger oss att inrikta oss på livets andliga aspekt (istället för enbart den materiella, traditionella sidan), desto mer insikt kommer vi att få. Om vi har viljan att framhärda med att utöva när-vilken-hur, så upptäcker vi, att våra liv och vår utövning blandas till ett livsuttryck. Det här kommer senare, men det skadar inte att nämna målet för vårt arbete.

Först lever vi livet tillsammans – tillsammans i en värld med ett materiellt levnadssätt. Vi utövar och praktiserar det sociala systemet. Därefter upptäcker vi en andlig undervisning som väcker gensvar inom oss. Allteftersom vi engagerar oss i en ny utövning, börjar vi att leva ett dubbelliv. Det ena är det vanliga livet med ett materiellt levnadssätt och det andra är livet med ett andligt levnadssätt, som till exempel att leva från hjärtat. Det här markerar det dubbla tillståndet hos utövaren, som upplever sig i en känsla av att hänga mellan den vanliga världen med ett materiellt levnadssätt och den idealiserade världen med ett andligt levnadssätt, och ändå inte ha någon fullständig kontakt med någondera.

Slutligen följs detta tillstånd av en integrering och sammansmältning av de materiella och andliga vägarna. Dina två livsuttryck blir omöjliga att särskilja allteftersom de kombineras för att forma ett liv som uttrycker emotionellt själv-mästerskap. Dessa upplyftande ögonblick, som du fått exempel på genom vår utövares situation, föds ofta fram ur kriser och de förebådar den dag i framtiden, när de två vägarna blir en.

Hur man hittar sin kraft

13:00.

**Fylld med tillförsikt från den här erfarenheten som kändes i hjärtat, gör jag något, som jag aldrig skulle drömt om att göra förrän idag. Jag går till min chefs kontor och ber att få tala med henne. Jag ber om ursäkt för mitt känslomässiga utbrott och för det misstag jag gjort i projektet. Jag är särskilt ledsen för att jag skyllt detta på någon innan beviset visade på misstagets sanna källa. Jag tänker för mig själv hur bra det känns att medge min sanna position i allt detta – att inte behöva försvara en falsk position. Ödmjukhetens dygd har lyft den här bördan från mina axlar.*

Här ser vi, att vår utövare har hittat modet att vara ärlig tillsammans med sin chef. Han uttrycker ödmjukhet genom sin ursäkt och sin ånger över att ha handlat så egoistiskt. Hans ödmjuka och ärliga medgivande drivs av mod. Även om han i det här fallet har fört in dygden ödmjukhet i sin livserfarenhet har han inte uttryckt den öppet. Mod är ofta den energifyllda kraftkällan som driver dygderna till uttryck. Uttrycket kan ske på två sätt, i det inre till oss själva och i det yttre i våra relationer med familj, vänner och medarbetare.

Av alla dygder är antagligen ödmjukheten den som är mest motbjudande för ego-personligheten på grund av att egot, bland alla dess andra försvar, ofta måste känna sig i en överlägsen position i relation till andra. Det intressanta är, att av alla dygder, så har ödmjukheten den här negativa bibetydelsen häftad vid sig och vid sina närbesläktade ord. För egot *innebär ödmjukhet att förödmjuka sig själv*. Den här dygden är intressant i denna betydelse och berättigar djupare eftertanke hos dem som vill utforska den vidare.

Friheten att vara ärlig

**Jag fattar sedan modet att tala om för min chef, att jag faktiskt inte kan jobba över idag för att rätta till problemet, därför att min son spelar en fotbollsmatch efter skolan.*

På grund av sin nya känsla av frihet från den tunga ego-masken, känner han sig bekväm med att vara sig själv, utan alla försvarsmurar på plats. Han känner sig faktiskt väl till mods genom att vara uppriktig och inte känna behovet av att behöva komma med falska ursäkter.

Energiöverföring

**För första gången sedan jag började arbeta för henne, delar hon med sig information om sitt personliga liv. Hon berättar, att hennes dotter också spelar fotboll och att hon alltid försöker närvara vid sin dotters matcher.*

Som ett resultat av den praktiserandes ansträngningar att utöva när-vilken-hur har han påverkat sin relation med sin chef på ett positivt sätt. Hans mod och ödmjukhet har befriat honom från sitt egos försvarsmekanismer och tillåtit honom att vara ärlig om sin sons fotbollsmatch.

Det visar på att hans chef kan ha påverkats av effekterna i utstrålningen från den här utövarens tidigare spridning av de sex hjärtdygdena till sina medarbetares energifält.

Komma ihåg att utöva

**Jag gör snabbt en notering i huvudet för att komma ihåg att göra det här oftare, därför att tills idag har jag bara kommit ihåg att använda tekniken då och då. Om jag kan disciplinera mig till att bli mer medveten om mina sätt att agera, kan jag öka mina möjligheter att använda dygderna i livets mindre svårigheter och hindra dem från att växa sig till större problem såsom krisen idag.*

När han tittar tillbaka på dagen förundras vår utövare över skillnaden i resultat av de här händelserna jämfört med hans tidigare defensiva livsstil. Trots alla problem han mötte idag lärde han sig mycket av dem och han hade kraften att arbeta sig igenom dem med mycket mindre känslomässig förvirring. Hans energier var inte uttömda och han känner sig tillfreds med sig själv. Inte självgod, utan i fas med en mera genuin central varelse än sin ego-personlighet. Han är nu centrerad i sitt hjärta och tar emot den andliga energin och vägledningen från det högre jaget i form av de sex hjärtdygderna.

När han inser allt det här, beslutar han sig för att komma ihåg att använda när-vilken-hur-tekniken oftare. Att komma ihåg att utövningen tydligen är livsviktig för att leva från hjärtat. Problemet är, att vi är så invanda i våra känslomässiga reaktioner, att de redan har uppstått innan vi lägger märke till dem – *om vi lägger märke till dem alls*. Att åtminstone lägga märke till de här reaktionerna är en god början.

Så nu har vi kommit cirkeln runt i att veta *när* vi ska börja praktisera.

*För det första måste vi vara närvarande i stunden, medvetna om vad som händer runt omkring oss.

*För det andra, när vi är närvarande i stunden kan vi observera vårt inre tillstånd och de yttre aktiviteterna runt omkring oss.

*För det tredje, vår medvetenhet och observation låter oss upptäcka dygdernas frånvaro eller otillräcklighet. Ledtrådar på detta kan man ofta hitta i närvaron av deras motsatser.

*För det fjärde, måste vi sedan komma ihåg att tillämpa dygderna i situationen. Att komma ihåg utövningen är en blandning av medvetenhet, observation och känslighet vid mötet eller händelsen.

Vi glömmer att koppla in tekniken när vi förlorar vår medvetenhet om oss själva och identifierar oss med den situation som utvecklar sig. Det är som att bli sömnig och tala om för dig själv att du måste hålla dig vaken. Åtskilliga sekunder, minuter eller till och med timmar senare inser du, att du somnade men aldrig visste om det. Under hela vårt liv har vi sovit i förhållande till vårt högre jag. Vårt möte med ”Att Leva från Hjärtat” är som en väckarklocka, som väcker upp oss till vår verkliga värld. Våra svårigheter härstammar ur vår vana att sova. Vi vaknar upp under en sekund eller två, men somnar utan att ens veta om att det hänt.

Den kris som upplevdes av vår praktiserande kan likställas med att en familjemedlem skakar oss ur våra drömmar och tvingar oss att vakna därför att vi håller på att missa ett viktigt möte. För att förbättra vårt praktiserande av när-vilken-hur, måste vi upptäcka hur vi skall kunna förbli vakna under våra dagliga möten. Experimentera med att hitta det sätt som är bäst för dig. Det spelar ingen roll vilken teknik du använder. Ju mer du avbryter ditt ego's vana att sova, desto mindre inflytande kommer det att utöva under dina dagliga möten.

Neutralitet

17:30. Fotbollsmatchen

**Halvvägs genom matchen håller min sons lag på att förlora och ingen är glad. Under tiden tänker jag på hela det här konceptet med tävlingssporter och hur det passar in på känslomässigt själv-mästerskap. Borde jag sända hjärtats dygder till någon just nu? Hur skulle det vara om jag sände mod till min sons lag, men inte till motståndarlaget? Hur kan en person sända mod till ett lag och undanhålla det från det andra? Var finns medkänslan i det? Jag beslutar mig för, att jag bör vara neutral när det gäller den pågående fotbollsmatchen.... Så, jag beslutar mig för att sända mod till båda lagen.*

Fastän det här med fotboll inte är något viktigt ämne, så för det upp några djupare frågor som personliga böjelser, starkt personliga intressen, intressekonflikter och fördomar, för att nämna några få.

Vår utövare står framför ett dilemma – bör han sända mod till sin sons lag, så att de får styrkan att vinna spelet? Vanligtvis är inte detta något problem. Vi ser det varenda dag inom sporter världen över. Det ligger inte något fel i att vilja att vårt lag ska vinna, men hur kan vi sända hjärtdygder till ett lag och inte till det andra? Om alla spelar efter samma regler, så har bägge lagen rätt att vinna. Det måste finnas en jämställd spelplan när man arbetar med hjärtats dygder. Vi måste faktiskt *höja* nivån på spelfältet genom att göra det jämställt. I fallet med den här fotbollsmatchen visar det sig vara det rätta att sända mod till båda lagen. Antingen sända det till ingen av dem eller sända det till dem alla, men inte välja sida.

Det här exemplet visar på en form av neutralitet i när-vilken-hur-utövningen. När vi inser *när* vi ska sända dygderna, kan vi inte hålla tillbaka energiöverföringen på grund av att vi bedömer mottagaren som ovärdig. Om det här händer betyder det, att vi har halkat tillbaka till ego-personlighetens sömn och att vi bedömer situationen, personen eller gruppen i dualitetens termer om gott och ont. Det grundläggande är, att det är bäst att vara neutral i samband med vår utgivning av dygderna vid våra möten med våra medmänniskor.

Erfarenheten kommer med utövningen

20:00. Middag

**Vi äter till slut middag och min hustru talar med mig om rutinsysslorna, som måste göras under helgen. Jag nickar i samtycke, men jag har inte hört ett ord därför att jag tänker på hur jag ska kunna rätta till oredan på jobbet. Jag inser sedan till min bestörtning, att jag inte har varit närvarande. Min tanke har drivit iväg och jag ger inte min hustru den uppmärksamhet som hon förtjänar (som alla förtjänar).*

Vi har redan diskuterat vikten av att vara närvarande i nuet och att vara medveten om vår omgivning och människorna i våra liv. Poängen med att nämna det här är inte bara att omigen upprepa dess betydelse, utan för att använda detta som exempel på hur snabbt vår utövare

kommer ihåg att dra in övningen. Han vaknar snabbt upp till det faktum, att han inte har varit närvarande och därför inte har gett sin hustru den uppmärksamhet som hon förtjänar.

Detta är ett exempel på den växande effekt man får genom att utföra när-vilken-hur så ofta som möjligt. Ju mer vi utövar den, desto mer erfarenhet får vi, och den här erfarenheten läggs till vår skicklighet och förmåga att arbeta upp vanan att leva från hjärtat istället för från ego-personligheten. Nedan finns fler exempel på den snöbollseffekt, som vi kan arbeta upp i våra liv genom att utöva när-vilken-hur. Alla de här insikterna föds fram ur hjärtats dygder.

**Jag ber om ursäkt för att jag inte visat vår diskussion uppmärksamhet.*

**Genom mod kan jag ärligt uttrycka min situation på jobbet och förklara orsakerna till mitt okänsliga och tanklösa uppträdande under sista tiden.*

**Jag uttrycker för min hustru vilken uppskattning jag känner för hennes ansträngningar att stödja familjen på så många sätt.*

**Jag uttrycker min förståelse för vad hon måste ha känt under det här skedet av vårt förhållande.*

**Genom att vända mig inåt, ställer jag mig själv i hennes situation och jag kan känna medkänslan välla upp inom mig och jag sänder den till henne.*

**Under tiden har ett nytt gräl brutit ut mellan de två barnen i rummet intill och istället för att skrika åt dem att hålla truten och gå och lägga sig, upplyser jag dem om att mamma och jag kommer att hjälpa dem att lösa deras argument i morgon bitti.*

**När musiken spelar gör jag mig en bild av hur de sex dygdernas energinät omger mig och innesluter min familj, när det flödar ut genom rummen i vårt hem. En ny atmosfär av harmoni sänker sig över vår familj... åtminstone för en stund.*

Att bibehålla perspektivet

22.00. Sängdags

**När jag håller på att somna är jag medveten om att mina ansträngningar för att tillämpa hjärtats dygder artar sig riktigt bra. Jag har en massa att lära mig om hur jag ska använda dem med större skicklighet, men jag är angenämt överraskad över hur effektivt de fungerar, även för en novis som jag.*

Det finns mycket att lära, men vi växer in i det här arbetet. Så länge som vi uppehåller vårt perspektiv, kommer vår utövning att utvecklas alltefter vårt hjärtas intelligens. Genom ödmjukhetens dygd överskattar vi inte oss själva, inte heller underskattar vi oss själva. Vi erkänner oss själva där vi befinner oss i utövningen. I det här fallet vet utövaren, att han är novis och han är nöjd med att veta var han är, därför att hans intuition talar om för honom att han rör sig i rätt riktning.

Summering

Du kanske redan har lagt märke till, att mycket i det här arbetet har att göra med att ärligt se på sig själv och medge att vi alltför ofta ignorerar problemområdena i vårt känsloliv, eller att

vi förblir okänsliga för de här områdena på grund av att vi förnekar deras existens. En stor del av när-vilken-hur-utövningen består i att vi öppnar upp oss för de här skuggområdena i våra ego-personligheter. Därför ligger en stor del av arbetet i att tala sanning till kraften hos *vårt eget ego*.

Vår utövare har *erkänt* för sig själv, att han har varit okänslig för sin familjs behov. Han har *erkänt*, att hans ego har kommit i vägen för hans attityder mot sina kollegor. Han *inser*, att många av de svårigheter han möter skapats av honom själv.

Hans relativt korta experiment med när-vilken-hur-utövningen har gett positiva resultat. Han kan känna dem och uppleva skillnaden i sin livskvalité. Hans beslut att ägna sig åt hjärtats dygder har hjälpt honom att göra objektiva observationer i sitt liv och i sina relationer. Att leva från hjärtat har ökat hans känslighet för sitt inre och yttre liv och dygden mod har spelat en viktig roll i hans utvecklingsprocess.

Kapitel 5

SCENARIER, EXEMPEL PÅ NÄR-VILKEN-HUR

Följande scenarier ger exempel på människor från olika livsvandringar som upptäckte när-vilken-hur-tekniken, tog beslutet att utöva den och ökade kvalitén i sina liv, liksom också i omgivningens liv.

Sjuksköterska på ett sjukhus

En sjuksköterska på ett jäktigt sjukhus befinner sig under kontinuerlig stress på grund av överbeläggningen av patienter och de övertidstimmar som krävs för att möta kravet. Innan hon upptäckte när-vilken-hur-tekniken hade påverkningarna från hennes jobb haft effekt på hennes hälsa och hennes familjeliv. Hennes make hade faktiskt utvecklat cancer och genomgick kemoterapi och ändå hade hon på grund av sina förpliktelser i arbetet inte tid att ägna sig åt hans omvårdnad. Hon kunde inte ta tjänstledigt eller lägga av med sitt jobb därför att de behövde inkomsten. Följaktligen blev hon ändå mer harmsen mot sina patienter därför att hon tyckte, att hon gav mer omsorg om sina patienter än om sin egen make.

Efter att ha upptäckt när-vilken-hur och efter att ha utövat tekniken under några få månader, känner hon sig nu något bättre på alla nivåer i sitt liv. Hon har mer energi, hon är mera alert och effektiv och det viktigaste av allt, hennes känsloliv är mindre kaotiskt och ångestfyllt. Nu är hennes emotionella tillstånd positivt, stabilt och hanterbart. Hennes nyfunna positiva emotionella stabilitet har spridit sig till hennes medarbetare, för de är mindre lättretliga. Hon undrar om det här beror på att hennes känslomässiga attityd och uppförande reducerar stressen och irritationen i medarbetarnas energifält.

Innan hon börjat sitt arbete med emotionellt själv-mästerskap blev hon irriterad på sina patienter och behandlade dem ofta som objekt snarare än som människor. På grund av att hennes negativa känslor var så förskansade, krävdes det en del ansträngning av henne för att ansluta sig till energihjärtat. Den inriktning som hade minst motstånd inom henne var medkänslans dygd.

Först skämdes hon över sig själv för att hon blivit så okänslig och kall mot sina patienter, men förståelsens dygd lät henne inse att hon verkligen var en god person, men på grund av en kombination av självbelåtenhet och stress hade hon helt enkelt kommit vilse. Genom sitt arbete med hjärtdygden har hon återställt sin balans, kopplat ihop sig med energihjärtat och kan nu tillämpa när-vilken-hur på sina patienter, medarbetare och sin familj.

Litet familj jordbruk, som hotas av stort bolag

En man som är bonde i tredje generationen är bekymrad över de företagsköp av familjegårdar, som nyligen ägt rum i hans region. Ett stort internationellt livsmedelsföretag köper upp alla gårdarna runt omkring honom och han förstår inte vad som håller på att hända i hans värld.

Han vänder sig till de sex hjärtdygdena för att få vägledning och det är förståelsens dygd som för in en del ljus i hans sinne. Han börjar läsa om världsomfattande affärer och ekonomi, ämnen som aldrig intresserat honom. Allteftersom han får ett djupare intresse för de här sakerna, börjar han se den större bilden. Fastän han inte samtycker till det som håller på att hända honom eller hans jordbrukande grannar, så förstår han åtminstone orsakerna till de här upprörande förändringarna.

På något sätt finner han inom sig själv att han kan sända förlåtelse till dem i ledningen för detta konsortium, för han inser att de står under tryck från aktieägare att öka värdet på företagets aktier. Allt är så komplicerat och det verkar inte finnas någon individuell person att skylla den här förfärliga situationen på.

Som ett resultat av sina insikter, tack vare förståelse och den frihet som han fått genom förlåtelsen, känner han medkänsla med sig själv och alla involverade i detta problem. Han sänder medkänsla till dem alla. Det här kanske inte har löst problemet, men han känner sig åtminstone inte längre arg, bitter och utan hopp. Han kan nu tänka klart, därför att han är mer positiv och förstår utmaningen. Han tillämpar nu mod för att möta situationen och vet att han har sitt energihjärtas dygder för att belysa sin väg framåt.

Autistiskt barn

Ett par har två barn, av vilka ett är autistiskt. Under firandet av en födelsedag i familjen förlorar plötsligt det autistiska barnet kontrollen som ett resultat av all stimulering. Modern försöker omedelbart att lugna barnet genom att hålla honom och genom att uttrycka medkänsla och förståelse i det yttre med hjälp av lugna, mildrande ord. Samtidigt visualiserar fadern nätet med dygder expandera utåt i rummet och innesluter sin familj och alla gästerna.

Moderns kärleksfulla gensvar på sitt barn är detsamma som det alltid har varit, förutom tillägget av när-vilken-hur-utövningen. Alltsedan hon och hennes man började arbeta med emotionellt själv-mästerskap, har de lagt märke till en enorm förbättring i sina känslomässiga gensvar på vardagens situationer, speciellt när det gäller deras autistiska barn.

Nu när de arbetar från hjärtat, har de mera styrka och energi för att ta itu med sitt barn. De har tillit till kärlekens kraft därför att de har observerat de lugnande effekterna hos sin son (likväl som hos sin dotter) genom arbetet med hjärtats dygder.

Affärsman som klarar av olyckliga anställda

Ägaren till en liten affärsrörelse förhandlar med sina anställda om en höjning av lönerna och bättre arbetsförhållanden.

I det förflutna skulle han ha uteslutit de anställda, som satt igång det här ”trubblat” och dämpat de resterande med en inkonsekvent lönehöjning, medan han förklarade att det här var bättre än att förlora sitt jobb.

Efter att ha upptäckt när-vilken-hur-utövningen har han nu en annorlunda syn på de här sakerna. Fastän han måste hålla kostnaderna nere för att vara konkurrenskraftig, inser han nu att han har drivit sina anställda för hårt. Att hantera kostnaderna i affärsverksamheten är bara en aspekt av att leda ett effektivt företag. Den andra aspekten innefattar erfarenhet och förmågor hos de individer, som producerar de varor och tjänster som han erbjuder. Utan den här personalen skulle han inte kunna konkurrera på marknaden alls.

När han först började utöva när-vilken-hur fann han, att han fokuserade på uppskattning. Dygden uppskattning fångade omedelbart hans uppmärksamhet. Allteftersom han arbetade med den, insåg han att mycket av de besvär han hade med sin affärsverksamhet hörde ihop med hans brist på uppskattning av sina anställda. När han undersökte den attityden närmare, insåg han att han tog sina anställda och deras förmågor för givna. Han hade inte uppskattat deras värde för företaget. När han flätade samman uppskattning med förståelse, kom han till insikt om sina anställdas betydelse. Det här fick honom att rätta till sin relation med dem genom ödmjukhet. När han inom sig flödade ut de här tre dygderna till sina anställda och lärde sig att också arbeta med de andra dygderna, införde han till slut när-vilken-hur-utövningen på jobbet och lärde själv ut den. Även om han var lärare i utövningen, visste han att han själv förblev en elev därför att det fanns alltid något nytt att lära sig om emotionellt själv-mästerskap.

Nuförtiden när det är dags att lyssna till klagomål eller att förhandla om löner och förmåner, bjuder ödmjukheten att man respekterar varandras position och status inom företaget. Förståelse får dem att inse varandras intressen och angelägenheter. Och uppskattning får dem att värdera varandra såsom medlemmar i ett team som konkurrerar på marknaden.

Rasfördomar

En färgad man promenerar till sin bil och lägger märke till ett vitt par som stirrar på honom. Han känner att de är rädda för honom på grund av hans ras. I vanliga fall skulle han känna ilska, förbittring eller besvikelse över deras negativa reaktion på honom, och därigenom bidra med sina egna negativa känslor till situationen (och till CHEF).

Nu fokuserar han emellertid på sitt energi-hjärta och sänder dem förståelse, medkänsla och förlåtelse. Genom att göra detta avlägsnar han alla negativa känslor, som han skulle kunna skapat och sänder samtidigt positiva känslor till paret.

Fastän han inte på egen hand kan förändra attityderna hos alla, vet han att utövningen av de sex hjärtdygdena har förändrat hans egna attityder och beteenden mot andra. Det verkar bara vara praktiskt, att han genom att minska sina egna negativa känslor utstrålar en närvaro som i huvudsak är positiv och inte hotfull mot andra.

Genom dygdena förståelse och medkänsla förstår han den större bilden – den sorgliga historien om mänskliga fördomar genom tidsåldrarna. Han inser till och med att såsom en mänsklig varelse har också han utövat fördomar. Men nu har han, genom sin utövning av när-vilken-hur, i hög grad minskat sina negativa bidrag till CHEF.

En kvinna som tar pendeltåget hem

Efter en tröttande dag på arbetet, befinner sig en kvinna sittande nära fyra tonåringar på sitt pendeltåg. De här ungdomarna är bråkiga och alla pratar i munnen på varandra. För att bidra med ytterligare kaos till situationen, håller åtminstone en av dem på med att spela ett datorspel. Hon kan höra det hemska oväsendet från spelet.

Hon har egna barn och inser att de här tonåringarna helt enkelt njuter av varandras sällskap, fastän på ett ganska bullersamt och irriterande sätt. Så hon inser att det här är det perfekta tillfället för att tillämpa sin nyligen upptäckta teknik att praktisera hjärtdygdena. Men *hur* bör hon närma sig den här situationen?

Hon beslutar sig för att använda mod, så hon vänder sig mot dem och ber dem artigt att tala litet tystare. Medan hon uttrycker sin önskan sänder hon också förståelse och uppskattning till dem. Hon känner att uppskattning behövs, då hon vill att de som ungdomar ska känna hennes respekt för dem. Hon vill att de ska känna hennes förståelse och uppskattning av deras ungdomliga natur och ymniga energi – deras entusiasm inför livet.

De här känslorna ger gensvar hos tonåringarna. De känner hennes respekt för dem och de ber om ursäkt och försöker tona ner sin konversation.

Ekonomisk stress

En ung ensamstående mor håller på att bli försenad då hon ska hämta sin dotter på dagis. Hon har knappt råd med att betala dagis, men hon måste arbeta för att betala sin hyra och hålla mat på bordet. Om hon inte hinner till dagcentret inom tio minuter, kommer hon att tvingas betala ett tillägg på 20 dollar, en summa som hennes knappa budget inte kan täcka.

Plötsligt svänger en äldre man ut framför hennes bil och kör långt under fartgränsen. Hon blir mycket frustrerad och arg och frågar universum, varför det här måste hända henne. Har hon inte redan tillräckligt med problem? Sedan kommer hon ihåg att hon borde utöva emotionellt själv-mästerskap men, helt ärligt, i det här ögonblicket har hon verkligen ingen lust.

Inte desto mindre lyckas hon på något sätt att lugna ner sig tillräckligt för att koppla in sig med sitt hjärta. Hon visualiserar sig själv som gudomlig kärlek med de sex dygderna som strålar utåt i ett fält runt omkring henne. Hon sänder förlåtelse till den äldre mannen framför sig, då förståelsen har visat henne att den här mannen kan vara lika ekonomiskt pressad som hon. Han kan ha en begränsad inkomst. Han kanske inte ser så bra, men måste fortfarande komma till affären för att köpa sin mat. Han kör antagligen långsamt för att undvika att förorsaka en olycka. Borde han tvingas till att upphöra med att köra bil?

Plötsligt känner hon en enorm medkänsla för den här personen, när allt kommer omkring skulle han kunna vara hennes egen far. Hur skulle hon känna sig, om någon svor över hennes far eller mor därför att de körde för långsamt? Vid den här punkten kom ödmjukhetens dygd in i hennes energifält och hon accepterade sin situation som bara en del av alla de levnadsomständigheter som finns under det tjugonde århundradet. Hon tänkte för sig själv, ”Vi har alla fått våra problem; vi befinner oss alla tillsammans i den här röran så varför bidra till mänsklighetens negativitet, när jag har ett tillfälle att sända ut positiv känslomässig energi.” Just då svängde den äldre föraren till höger och hon kunde köra förbi och kom till dagcentret i tid. Då tänkte hon, ”Det är förbluffande, så mycket man kan lära sig på två minuter.”

Svårt beslut

Ett par i medelåldern står inför ett svårt beslut. Makens far har fått diagnosen Alzheimers sjukdom och han och hans hustru måste besluta om de ska ta hand om honom i sitt hem eller sätta honom på ett vårdhem. De plågas känslomässigt av att fastän de har ett extra sovrum, har de också två tonårsbarn och de bekymrar sig över det intryck som det här kommer att ha på dem.

De ber om stöd och råd av medicinskt utbildade personer, socialarbetare och familjemedlemmar, men till slut är det faktiskt deras eget beslut att ta. I sista hand försöker de genom att praktisera när-vilken-hur få ett råd från energihjärtat. Inte ens genom att gå till denna djupa visdomskälla tycks de finna det korrekta svaret eller den perfekta lösningen på dilemmat. Dessutom vill inte deras far vara en börda för familjen, men i det här stadiet är han inte kapabel att ta ett objektiva beslut.

Slutligen beslutar paret att göra sitt bästa för att behålla sin far hemma tillsammans med dem så länge de kan. Man kommer överens om, att om situationen blir alltför svår för dem och deras barn, kommer de att placera honom på ett vårdhem. Dygden mod gav dem modet att följa den här inriktningen. Det här beslutet känns rätt för dem, därför att de har balanserat medkänsla med förståelse. De inser, att det kommer att kräva mycket medkänsla och förståelse från hela familjen för att arbeta sig igenom den här krisen. Därför samtycker paret till att arbeta hårt med att integrera emotionellt själv-mästerskap, meditation, och utövningen av när-vilken-hur i sina liv.

Naturkatastrof

Människor som bor i en by i Pakistan lever i konstant rädsla för ett nytt förödande jordskalv. Deras liv överskuggas ständigt av minnena från jordskalvet som förstörde de få tillhörigheter de hade, för att inte tala om förlusten av deras lilla skola och medicinska klinik. Deras dagar är mörka och hopplösa.

Under tiden börjar en gruppvisualisering vid Event Temples från åtskilliga tusen individer, som finns skingrade utöver världen, men som är förenade genom internet. De har samlats i cyberspace vid samma tid för att överföra hjärtats energier till alla människor i den regionen av Pakistan där jordskalvet ägde rum.

Kvantum-gruppen med utövare av när-vilken-hur siktar in sig mot målet, fokuserar, riktar och överför hjärtats dygder till det här specifika området i en ansträngning att lyfta den emotionella slöja som hänger i de här människornas subjektiva atmosfär. Den här projektionen och injektionen av kärlekens ljus lyfter de här människornas själar och ger dem den styrka som behövs för att åter bygga upp sina liv. Inom en vecka kommer det ett löfte att FN sänder dem extra bygg-förnödenheter för att hjälpa dem att återhämta sig.

Kapitel 6

HUR-STADIET I UTÖVNINGEN

Låt mitt hjärta vara vist. Det är gudarnas bästa gåva. Euripides.

I kapitel 3 lärde vi oss mycket om dygderna. Vi såg hur en typisk dag såg ut för en individ som inte utövade när-vilken-hur. Sedan repeterade vi den typiska dagen och såg att det blev en dramatisk skillnad, när han tillämpade när-vilken-hur-utövningen vid samma situationer och möten.

Det var tydligt *när* vår utövare tillämpade övningen och *vilka* dygder han tillämpade, men kanske det inte var så tydligt *hur* han tillämpade dem. I den här delen kommer vi att undersöka *hur*-stadiet närmare. Den här fasen i utövningen är mera fri och öppen (open-ended) än de andra två.

Det är klart, att vi behöver behålla vår uppmärksamhet och förbli medvetna sekund för sekund under våra dagliga möten och situationer. Med vår medvetenhet fokuserad i nuet ökar vi vår känslighet för våra egna inre tankar och känslor likaväl som för de yttre attityderna och beteendena hos dem som vi möter. På samma gång kan vi, därför att vi är *medvetna* och *sensitiva*, *observera* vårt inre tillstånd och den yttre situation som vi råkar uppleva. Allteftersom vi blir vana vid att bibehålla det här tillståndet, blir livet mycket mera omedelbart, rikt och fullt. Det här tillståndet är en kraftfull plattform, från vilken vi kan utöva när-vilken-hur.

Vid den här punkten är vi redo att välja en eller flera dygder att tillämpa på den situation som vi upplever. Vi tar ett exempel från fallet med den typiska dagen, då vår utövare efter lunch går till sin chefs kontor med avsikten att be om ursäkt för sin negativa attityd och sitt uppförande tidigare under dagen. Han finner också modet att tala om för henne, att han faktiskt behöver sluta tidigare därför att hans son spelar fotboll efter skolan. Han inser *när* han ska tillämpa dygderna och han valde *vilken* dygd han skulle tillämpa i situationen, nämligen mod och ödmjukhet. Men *hur* tillämpade han dem?

Aspekter på Hur-stadiet

Kanske den mest tydliga delen i den här *hur*-fasen är att han tillämpade dessa två dygder i det yttre, genom att ha ett samtal med sin chef. För det första var han modig nog att gå till hennes kontor och för det andra var han ödmjuk nog att erkänna sina tillkortakommanden. Genom att helt enkelt vara sanningsenlig, använde han mod igen för att möta frågan om att stanna till sent på jobbet. I det förflutna skulle han av rädsla för ogillande konstruerat en falsk ursäkt för

att ta sig ur situationen, men genom att lära sig att vara hopkopplad med hjärtat kände han en större tillit till att vara rak på sak.

En annan aspekt på *hur*-fasen är att han tillämpade de här dygderna på sig själv. En tredje faktor i *hur*-fasen är den ordning eller den ordningsföljd som dygderna tillämpas. Vilka dygder vi tillämpar är en fas, men *hur*-fasen kan också inkludera den ordningsföljd i vilken vi tillämpar dem.

Följande lista innehåller de allra tydligaste sätten på hur dygderna kan användas vid ett möte eller en situation.

1. Ordningsföljden i överföringen. Det här innebär den ordning i vilken vi överför de dygder vi valt. Till exempel, om vi känner att vi bör arbeta med ödmjukhet, förståelse och medkänsla, så använder vi vår intuitiva insikt till att besluta om ordningsföljden på överföringen. Är ordningsföljden Ö>F>M, eller Ö>M>F eller F>Ö>M eller F>M>Ö, eller M>F>Ö eller M>Ö>F? Det här ser mera komplicerat ut än det är. Allteftersom vi lär oss arbeta med hjärtats intelligens, kommer de här detaljerna att uppenbara sig på ett naturligt sätt i och med vår ökande sensitivitet, erfarenhet och intuition.
2. Till oss själva via det yttre. Det här betyder att vi uttrycker dygderna i våra fysiska liv genom någon verksamhet. Verksamheten i sin tur förstärker den där dygden och flätar in andra i den. Till exempel, så tar vi en promenad i den lokala parken och uttrycker vår uppskattning för naturen. Omgivningen i naturen förstärker vår uppskattning och väcker en känsla av ödmjukhet. Den här upplevelsen triggar igång en önskan att återvända hem och lyssna till Beethovens Pastorala Symfoni.
3. Subjektivt till sig själv eller inombords. I det här exemplet överför vi dygder till oss själva i en särskild situation som vi är involverade i.
4. I det yttre till andra i vår fysiska närhet. Vi talar till andra i vår närhet och uttrycker just de dygder, som vi känner behövs.
5. I vårt inre till andra i vår fysiska närhet. Vi sänder tyst, subjektivt de dygder, som vi tror kommer att tjäna dem som är närvarande.
6. I vårt inre till andra på avstånd. Vi sänder tyst, subjektivt dygder till en person eller grupp i en annan del av världen.
7. Subjektivt till andra som inte längre befinner sig i det fysiska livet. I det här fallet sänder vi dygder till våra kära som har lämnat den fysiska världen, men som vi tror lever i nästa värld, eller hur vi nu definierar det.
8. Till det förflutna. I vårt inre sänder vi dygder till möten som vi har upplevt eller till situationer som fortfarande kräver harmoni.

9. Till framtiden. Inombords sänder vi dygder till möten, som vi kanske kommer att ha eller till situationer som kanske kommer att inträffa.
10. Aktivering av de Sex Hjärtdygdernas Nätmeditation i alla slags möten eller situationer – yttre, inre, självförvållade, vållade av andra, i det förflutna, i det närvarande, eller i framtiden.

Frågan om att överföra energidygder till det förflutna och till framtiden kan tyckas konstig utifrån vår utgångspunkt som existenser i dimensionen av rymd tid. Inte desto mindre är detta möjligt, då det högre jaget finns bortom rymd tid, och vår pågående kontakt med det högre jaget, via hjärtat, låter oss sända hjärtdygder till det förflutna och till framtiden. Det här är det icke-lokala konceptet.

Något annat som vi behöver ta hänsyn till är ett mötes dimension. Är det fokuserat på det fysiska, emotionella, mentala eller andliga? Det skulle kunna vara vilken kombination som helst av dessa. Hur vi svarar på ett möte kan bero på hur vi själva har upplevt det. Jag har inkluderat de här dimensionella perspektiven i de exempel som följer. Man bör notera, att de här dimensionella perspektiven i sig själva är beroende av varje utövers subjektiva upplevelser. Följaktligen kan inte mina specifika val vara definitiva och det är de inte menade att vara.

Här är några exempel på punkterna från listan ovan.

*Då du är närvarande vid ett allmänt möte, arbetar du inombords (5) med att uttrycka förståelse och uppskattning ut i mötesrummet. På grund av att det här är det första mötet du är närvarande vid, känns det inte bra för dig att uttrycka de här dygderna öppet på det fysiska planet.

*När du visas runt på ett slagfält från Andra Världskriget, arbetar du subjektivt med dem som dödades (7) i kriget i det förflutna genom att uttrycka uppskattning, medkänsla och förlåtelse ut till slagfältet. Du känner det här känslomässigt. Du råkar lägga märke till två krigsveteraner i närheten och du uttrycker öppet fysiskt din uppskattning för deras uppoffring (4).

*Under ett bön- eller meditationsmöte visualiserar du den framtida världens folk leva i harmoni (9) medan du subjektivt överför de sex hjärtdygder till CHEF (10). Det här uttrycks i en kombination av andliga, mentala och emotionella dimensioner. Efteråt minglar du med dina vänner och uttrycker fysiskt olika dygder genom dina diskussioner och kommentarer (4).

*När du är närvarande vid en akademisk examen, praktiserar du nummer 10 i nuet och tillämpar också nummer 5 genom att uttrycka mod, förståelse, uppskattning och ödmjukhet. Du uttrycker sedan samma dygder genom tillämpningen av nummer 9. De här överföringarna omfattar de andliga och emotionella dimensionerna.

*När du ser på nyheterna, ser du en rapport om en särskild grupp människor som lider av härjningarna i ett krig. Du tillämpar nummer 6 och överför medkänslans dygd. Det här mötet är fysiskt baserat, men din tillämpning ligger i den emotionella dimensionen.

*När du bekymrar dig över ditt sjuka barn, utövar du nummer 3 genom att uttrycka mod och förståelse och nummer 4 och 5 genom att uttrycka medkänsla, förståelse och mod. Den här situationen inkluderar de fysiska och emotionella dimensionerna.

*När du beslutar dig för att anmäla dig till simlektioner, trots din livslånga rädsla för vatten, utövar du nummer 2 genom att uttrycka mod. Det här är ett uttryck inom de mentala och fysiska dimensionerna.

Att dokumentera När-Vilken-Hur-situationer

Genom att använda den här listan som guide, kan du identifiera verkliga exempel ur livet genom att närmare observera dina dagliga aktiviteter och möten. Som hjälp att identifiera de olika aspekterna på när-vilken-hur har jag gjort en tabell (hänvisning, se nedan), i vilken de olika delarna kan dokumenteras. Jag har samlat när-vilken-hur-möten från scenariot från *En Ny Dag i Livet* och fört in dem i tabellen. En tom tabell som liknar exemplet kan kanske visa sig vara värdefull för att dokumentera dina egna dagliga möten. En sådan tom tabell finner du i slutet av den här vägledningen.

Efter tabellen finns ett dokumentationsdiagram, som placerar de olika mötena under dagen i deras respektive kategori. Det ger dig en visuell översikt över din dagliga utövning av när-vilken-hur och i detta avseende har det en fördel över tabell-formatet. Det här diagrammet är också ifyllt med de möten som finns i tabellens lista. Varje post har förts in beroende på om mötet medförde tillämpning inombords, i det yttre, för en själv eller för andra.

Varje ruta i diagrammet innehåller:

- * tiden (Notera att alla möten antas vara i nutid om inget annat anges.)

- * beskrivning av mötet

- * dygder som tillämpats

- * typ av möte

- * den inre dimensionen, emotionell, mental, andlig

Alla kommer inte att vilja dokumentera sina erfarenheter på det här sättet, men det är frivilligt att användas som ett redskap om det tjänar dina behov. Förkortningarna är bara förslag. Om du väljer att göra ditt eget diagram, kanske du vill ändra dem och göra ditt eget system.

Jag rekommenderar varmt att du dokumenterar dina dagliga möten i någon form, även om du bara gör det i din utövnings begynnelsestadier. Du kan göra detta genom att föra dagbok och genom att använda diagrammen i den här vägledningen.

Dokumentationstabell för När-Vilken-Hur

Bilden ”When-Which-How – Recording Table”

Se engelska originalet sidan 86.

(EventTemples.com, downolads, When-Which-How Practice,)

Dokumentationsdiagram för När-Vilken-Hur

Bilden ”When-Which-How – Recording Chart”

Se engelska originalet sidan 87.

(EventTemples.com, downolads, When-Which-How Practice,)

Efterföljande uttryck

Det finns myriader med kombinationer och ordningsföljder för att uttrycka dygdena. Det bör tilläggas att hur de uttrycks – antingen i ditt inre, i det yttre, till dig själv, till andra, till nutiden, till det förflutna eller till framtiden – kan bara bestämmas av varje praktiserande. Det kan mycket väl finnas andra ”hur” i utövningen. I det här stadiet fokuserar vi på att lära oss grunderna. Innan vi lämnar ämnet, finns det ytterligare några andra faktorer att diskutera i korthet.

När du uttrycker en eller flera hjärtdygder under ett möte, kan du observera inflytandet på situationen eller på dess deltagare. Observationen kan sedan leda dig till ditt efterföljande uttryck, dess intensitet, till vem det riktas och varaktigheten. Den här cykeln av uttryck och observationer möjliggör att ett mer förfinat uttryck utkristalliseras. Det är den här regleringen, som leder dig framåt på din väg mot emotionellt själv-mästerskap. (Att Leva från Hjärtat.)

Det här citatet nämner en cykel av uttryck och observationer. Det beskriver då ett efterföljande uttryck:

- * Dess intensitet
- * Till vem det riktas
- * Dess varaktighet

Till exempel: Du informerar din man om att du tänker se en film med din väninna ikväll och att han kommer att bli tvungen att laga sin egen middag. Vilken är din observation? Är han angelägen om att du ska få gå? Ser han chockad ut? Visar han tecken på panik?

Okay, jag går tillbaka litet. Din make kommer hem från arbetet och du talar om för honom att din väninna ringde och hon vill se en film som går för sista kvällen. Du vill gå med henne, så han kommer att bli tvungen att laga sin egen middag. Allt det här hände oväntat, så du ber honom att *förlåta* besväret och vara snäll och *förstå* hur mycket du verkligen vill se den här filmen. Du observerar hans reaktioner på dina *uttryckta dygder*.

Han uttrycker *medkänsla* genom att tala om för dig, att du förtjänar en paus därför att du offrar alltid dina egna behov för familjen. Han talar om för dig, att det inte är något problem, han kommer att hitta på något att äta.

Du observerar att trots vad han säger, så är han på något sätt ur balans. För att lugna hans oro, *uttrycker du medkänsla och förståelse* med stor *intensitet* och *varaktighet* (omkring en minut) och sedan öppnar du till hans vänliga förvåning kylskåpet för att visa honom kastrullen du gjorde i ordning tidigare, som han bara behöver värma. Du pekar också ut alla de ingredienser som han behöver för att göra sin sallad. Han uttrycker sin uppskattning och ger dig en stor kram som tack.

Det här något lekfulla exemplet (som inte är särskilt "svenskanpassat") avser att visa på hur naturligt när-vilken-hur kan vara under pågående utövning. Vi *uttrycker* dygderna och *observerar* resultaten. Alltefter situationen reglerar vi det "efterföljande uttrycket, dess intensitet, till vem det riktas och varaktigheten."

Utmaningen är att förbli närvarande och behålla uppmärksamheten medan man ägnar sig åt mötet. Hjärtats intelligens och de sex dygderna kommer att hjälpa till att visa vägen för flödet vid varje möte om vårt syfte är sammankopplat med kärleken. Om vi öppnar oss för hjärtat kommer dygderna att träda fram och tjäna oss, så att vi kan tjäna varandra.

Låt oss utforska ännu ett exempel innan vi fortsätter med vårt nästa ämne. I det här exemplet går vi tillbaka till vår utövare och hans familj.

Kom ihåg att han och hans hustru beslutade att hjälpa sina barn att lösa sina tråtor. Nästa dag samlade han och hans hustru de två barnen till ett familjemöte, någonting som de inte hade haft på ett bra tag. För det första, uttryckte föräldrarna sin *uppskattning* för barnen genom att tala om för dem hur mycket de älskade dem. Föräldrarna uttryckte *ödmjukhet* genom att medge, att de antagligen borde ha kallat till ett möte tidigare och inte tillåtit barnens tillfälliga gräl nå en punkt där de började bli ständigt förekommande. Han följde efter med *mod* genom att förklara att det faktiskt mera var hans fel, därför han var vanligtvis den föräldern, som hjälpte till att lösa barnens gnabb.

Vår utövare observerade att barnen (en 14-årig pojke och en 15-årig flicka) verkade förvånade över att han erkände sin försumlighet när det gäller detta. Då han kände detta, förstärkte vår utövare det genom ett *efterföljande uttryck av ödmjukhet* genom att berätta att föräldrar inte var perfekta och kunde göra fel precis som barnen, men att vuxnas misstag kunde få större konsekvenser. Han utökade *varaktigheten och intensiteten* i sitt närmande genom att uttrycka *förståelse*.

Han gjorde det genom att berätta en historia om sin far och mor. De höll strikt på disciplinen och det spelade ingen roll vilket "trubbel" som än dök upp under hans ungdom, ur sina föräldrars synpunkt hade han alltid fel och de alltid rätt. När han blev äldre insåg vår utövare att, ja, många gånger hade han verkligen fel, men ibland hade han inte det, ändå hade hans

föräldrar aldrig modet eller ödmjukheten att erkänna sina misstag. Han klandrade dem inte för det, därför att han insåg att hans föräldrar hade uppfostrats i en kultur, som höll fast vid tron på ett strikt system mellan föräldrar och barn. Det var en del i den tidens kultur.

Han fortsatte att berätta och beskrev hur hans föräldrar en dag när han var några och tjugo år kallade hem honom för ett samtal. De ville tala om för honom, att när de såg tillbaka på sina liv, insåg de, att de borde ha varit litet mera förstående under hans uppfostran. Ibland insåg de i efterhand, att de tagit fel, men de var alltför stolta för att erkänna att de hade haft fel; att de vid olika tillfällen hade straffat honom, trots att de kände att det inte var den bästa metoden för att lära honom rätt och fel. De erkände att de gjort sina misstag, men de hade bara försökt göra sitt bästa för honom. Från den dagen och framöver, berättade han för sina två barn, var hans relation med föräldrarna mycket mera positiv, öppen och ärlig på grund av deras mod och ödmjukhet att erkänna att de bara var människor.

När han slutat sin berättelse, verkade det finnas en underbar känsla av förståelse, uppskattning och medkänsla i rummet. Han kände att de här dygderna studsade fram och tillbaka mellan alla de närvarande. Orsaken till mötet försvann i det här fältet av kärleksfull energi. Var och en berördes av frigörelsen i de här dygderna.

Vår praktiserande observerade nu att hans barn verkligen förstod, att han och hans hustru uppskattade och förstod dem som unga människor, vilka förtjänade att man lyssnade opartiskt när problem uppstod. Inte desto mindre förstod de även, att han och hans hustru fortfarande var de föräldrar som fanns där för att vägleda dem och för att definiera gränserna för deras aktiviteter och beteenden. Fullt närvarande, observerande och kännande allt det här, visualiserade han hur nätverket med de sex dygderna omgav hela hans familj, när han frågade sina barn vad allt deras grälände handlade om.

Flera dagar senare kom dottern till honom och frågade om när-vilken-hur-utövningen. Hon hade hört honom förklara den för sin hustru och hon ville veta vad det hela handlade om. Vår utövare gjorde sitt bästa för att förklara utövningen för sin dotter och rekommenderade henne sedan att gå in på Event Temples webbsida på familjens dator och själv utforska den. Innan hon gjorde det frågade hon honom, vad mamma tyckte om de här konstiga, men intressanta idéerna. Han svarade att mamma kände sig litet osäker på själva utövningen, men hon hade alltid trott, att kärlek var den bästa medicinen för att läka vad som helst. Så hon hade också gått in på webbsidan och läste nu ”Att Leva från Hjärtat”. Dottern tycktes nöjd med de här kommentarerna och sa, att hon skulle kolla upp det.

Jag har inte tagit med de dygder som tillämpades i det här sista exemplet för att ge dig en chans att själv identifiera dem. Det skall nämnas här att när-vilken-hur-proceduren inte är så komplicerad, som den kan tyckas i dessa exempel. Det verkar komplicerat därför att vi analyserar människors samtal för att visa på, när, vilken och hur de olika hjärtdygdena tillämpas. Allteftersom du håller på med din utövning kommer du emellertid att finna att hjärtats energier flödar intelligent och utan uppehåll i ditt umgänge och samtal med andra. Det här är en del av intelligensen hos hjärta-sinne-systemet, när det agerar tillsammans med de sex

dygdernas intelligens. Hjärta-sinne-systemet är konstruerat för att arbeta som ett team och det här systemet kommer att naturligt svara på närvaron och tillämpningen av de sex dygderna, om du gör valet att tillämpa dem.

Det är ett tråkigt faktum att många av oss inte lyckas att nå fram till varandra på ett ärligt och kärleksfullt sätt. Kraften i att leva från hjärtat är effektiv, det tror jag på, därför att kärleksfull vänlighet är ett medfött drag hos den genuina mänskliga varelsen. Nyckelordet här är ”genuin”. Det genuina ”du” är det högre jaget – som existerar bakom ego-personlighetens mask. Den högre aspekten av ditt eget väsen bor i energihjärtat. Det kommer att öppna oss om vi öppnar oss för det. Detta, tror jag, är en del av vår konstruktion.

Det är som om du hade en dyr bil med en högpresterande motor, men på grund av din brist på kunskap ger du motorn låg-oktanigt, mindre raffinerat bränsle. En dag informerar dig sedan någon med kunskap om motorer, att du äger en motor av högre kvalitet och att den kommer att prestera anmärkningsvärt bättre om du ger den rätt bränsle. Genom att göra detta kommer motorn att prestera på den nivå, som specificerats av de ingenjörer som konstruerade den. Du är skeptisk, men du beslutar dig för att följa rådet och prövar bränsle av högre kvalitet. Du blir förvånad över resultatet och förundrar dig över den enorma skillnaden i effektivitet och den överlag ökade kvalitén vad gäller din erfarenhet att köra.

Den här enkla liknelsen visar hur vi med korrekt kunskap, en villighet att förändra oss och genom att använda oss av de rätta energierna kan bli effektiva och uppleva en ökad livskvalité. Vårt mål blir sedan att föra vidare den kunskap vi fått, så att andra ska få glädje av den, och på så sätt bidra till livskvalitén för alla människor på alla platser på vår planet.

Fler exempel

Rese-bedrövelser

Du har gått ombord på ditt plan för att flyga hem och efter tjugo minuter meddelar piloten att det är kö till luftrummet, och det kommer att försena starten med åtminstone två timmar. Dessa förargliga och frustrerande situationer är rätta tillfället att praktisera när-vilken-hur. När vi möter en speciell situation, som verkligen upprör vår känslomässiga balans, så är händelsen ett tillfälle för oss att förbli närvarande och observera vad som händer med oss inombords. Inta rollen som observatör. Separera bort dina känslor och tankar, du är observatören. Det här kan minimera frustrationen.

Kanske det här problemet kallar på förståelse och ödmjukhet (även om ytterligare dygder kan användas här, kommer vi att hålla det så enkelt som möjligt). Hur använder du de här dygderna i den här situationen? Efter att du undersökt ditt eget inre tillstånd, är det tid att nå ut till andra, antingen i ditt inre eller i ditt yttre, eller båda vägarna.

Till exempel, om personen intill dig är mycket upprörd över situationen, kanske du vill uttrycka din egen frustration utåt, men tala sedan om problemet på ett positivt sätt genom dygden förståelse. Ödmjukhetens dygd skulle kunna föras in genom att peka på, att antagligen

har alla på planet sina planeringar, vilka kommer att gå om intet genom förseningen. Med andra ord meddelar du, att alla sitter fast i samma situation.

Du kan sedan rikta de dygder, som du känner passar bäst för händelsen till planets emotionella fält. Detta för med sig två saker. För det första genom att införa en positiv känslomässig energi till det kollektiva fältet hjälper det till att lugna ner situationen. För det andra, tar detta fokuset från dig själv och följaktligen reduceras det negativa känslöflöde, som finns i ditt eget individuella fält eller så skärs det av helt. Poängen är, att om du uttrycker samhörighet genom utövningen av när-vilken-hur, så fokuserar du på det högre jaget och energihjärtat – inte på ego-personligheten. Du blir då en del av själens högre cirkulationsflöde, snarare än en del av den lägre, mindre rena cirkulationen inom ego-personlighetens värld.

En vän i nöd

Ofta konfronteras vi med en situation, i vilken en vän är i kris och behöver tala om det. Låt oss anta, att en vän har kommit till dig för att tala om ett personligt problem. Du lyssnar på honom med sympati och är ett bollplank i din väns situation. Det här är ett yttre uttryck av medkänsla och förståelse men *hur* kan du ytterligare tillämpa dygderna i den här krisen? Du kan till exempel utvidga din medkänsla till den inre dimensionen genom att visualisera medkänsla flöda ut från ditt hjärta in i din väns hjärta. Den här inre aktiveringen av en eller flera dygder skulle mycket väl kunna vara mer kraftfull och mer effektiv än ditt deltagande lyssnande, fastän båda är viktiga.

Ett nyttigt påpekande är att inse, att aktiveringen av när-vilken-hur i våra dagliga liv löper tvärt emot vårt inrotade uttryckssätt i sociala sammanhang. Till största delen är vi vana vid att umgås med andra på livets fysiska plan. Därför, när vi sitter ner med en vän som behöver ett samtal om ett problem, kommunicerar vi automatiskt på det fysiska planet (med ord och kroppsspråk). Vi känner antagligen sympati och kanske empati, men vi ägnar oss inte åt att aktivt arbeta med vår vän på en inre nivå. Må så vara, att mycket kan hända på den undermedvetna nivån, men målet är att vi ska bli *medvetna* utövare, inte bara vara passiva sympatisörer.

När-vilken-hur handlar om den inre, subjektiva emotionella nivån på ett sätt som inbjuder till handling. Vi riktar med avsikt specifika hjärtdygder till vår vän eller till vilket möte det än råkar vara. Vi är inte vana vid att samverka med andra (eller oss själva, för den delen) på det här sättet. Det här är anledningen till att vi glömmer utövningen så ofta och det är därför vi behöver arbeta flitigt med att träna oss *att komma ihåg, att vara närvarande, att observera, och att utöva*.

Husdjur

Kan vi tillämpa när-vilken-hur-utövningen på våra husdjur? Naturligtvis kan vi det och vi bör göra det. Hur gör vi detta? Hur-aspekten är verkligen inte mycket olik den vi tillämpar, när vi

utövar dygderna på våra medmänniskor. Ett självklart förfaringssätt som kommer i huvudet är att sända våra husdjur dygderna medkänsla och uppskattning, även om du kanske vill uttrycka förlåtelse om de av en olyckshändelse smutsar ner din matta.

Som ofta har nämnts i den här vägledningen bjuder vi in det högre jaget och energihjärtat när vi utövar när-vilken-hur. Om vi är ensamma största delen av dagen är husdjur en perfekt meningsfull källa för vår utövning. När vi flödar ut dygderna till våra husdjur, aktiverar vi flödet av kraftiga andliga energier till omgivningen i vårt hem. Detta är en bra sak. Våra husdjur mår bra av det, vi mår bra av det, vårt emotionella livsrum mår bra av det. Det är en vinn, vinn, vinn-situation.

Naturens riken

När vi arbetar med husdjur, arbetar vi med djurriket. Det finns inget skäl till varför vi inte kan praktisera när-vilken-hur på alla naturens riken. Till exempel kan vi visualisera hjärtats dygder breda ut sig över djurriket på vår planet. När vi går in på våra bakgårdar, in i våra trädgårdar eller i allmänna parker kan vi praktisera när-vilken-hur genom att uttrycka uppskattning och ödmjukhet till växtriket. Poängen är, att vi kan utstråla hjärtats dygder till hela naturvärlden. Återigen kan våra kulturella omständigheter tendera att begränsa vår tilltro till att stråla ut gudomlig kärlek till hela världen. Vi tror på, att våra medmänniskor behöver hjärtdygderna, men att naturvärlden inte gör det. Men precis som vi människor lider, så lider planetens miljö av människans oförmåga att leva från hjärtat.

Att hantera förväntningar

En skollärare

Han vill förbättra relationen mellan sig själv och sina elever. Han beslutar sig för att sända förståelse och uppskattning till dem under en vecka. Vid veckans slut tänker han utvärdera situationen. Om ingen förbättring skett ska han försöka en annan metod.

Den här läraren hade tvingat på en begränsad tid på dygder som existerar bortom rymtid-dimensionen. Han hade satt upp ett restriktivt villkor för att lyckas. Om en vecka är för länge eller inte tillräckligt länge hör inte till saken. Det grundläggande för utövningen är, att vi lär oss arbeta från det högre jagets utgångspunkt, vilken överstiger ego-personlighetens rymtid-verklighet.

Genom att fastställa en tidsgräns och genom att tvinga på dem restriktioner försvagar den här individen dygdernas effektivitet. Alltså begränsar han dygdernas effektivitet, innan han ens börjat med utflödet av dygderna till sina studerande. Det gör han genom att sätta upp villkor som inte går att tillämpa på dygderna därför att de existerar, liksom själen, i ett subjektivt tillstånd ovanför den tre-dimensionella världens materiella form.

En narkotikarådgivare

Hon arbetar med en tonåring, som har kommit i kontakt med droger i skolan. Hon har arbetat med unga människor under tio års tid och har nu lagt till när-vilken-hur-tekniken i sin rådgivande utövning.

På grund av att hon är van vid att påtvinga sina unga klienter en tuff kärlek, får hennes utövning med att överföra hjärtdygden på dem en något annorlunda utformning. Hon har sett alltför många återfall och följaktligen följs ofta hennes användning av dygden av en förväntan om misslyckande. Detta är inte nödvändigtvis hennes fel, utan helt enkelt resultatet av hennes långa erfarenhet inom det här området, då hon bevittnat missbrukarnas oförmåga att komma över sina drogberoenden.

I det här fallet är de negativa förväntningarna hos rådgivaren ett svårt hinder för henne att klara ut, på grund av drogberoendets negativa emotionella smitta. För att hantera de negativa förväntningarna, måste hon arbeta med att bygga upp en positiv känslomässig energi i sitt liv genom att ersätta de negativa förväntningarna från det förflutna med hjärtats dygder.

Vi ser i båda dessa exempel att tidsfaktorn spelar en stor roll inom utövandet av när-vilken-hur. För vad är förväntningar egentligen, om inte en förväntan eller ett hopp om en följd eller ett resultat, vilket allra oftast är en önskan från ego-personligheten istället för det högre jaget. Detta är varför det är viktigt att odla neutraliteten inom arbetet med dygdena.

Vi måste vara villiga att sätta vår tillit till hjärtats egen intelligens att hantera de situationer som vi möter. Vi utövar när-vilken-hur och ställer oss själva åt sidan för att låta dygden göra sitt transformerande arbete. Vi ställer oss åt sidan, men förblir vaksamma, redo att påbörja ett efterföljande uttryck, om vi tycker att det är lämpligt.

Slutsatsen blir att våra förväntningar sätter en ”snurr” av rymtid och ego-personlighet på dygdena, som är onödig och högst sannolikt skadlig för deras effektivitet. Om vi förväntar oss alltför mycket eller alltför litet resultat, projicerar vi våra önskemål på andra. Alltså inverkar vi menligt på vår bedömning beträffande när, vilken, och hur vi kommer att utöva metoden mot den här personen eller situationen nästa gång.

Med all sannolikhet betyder detta, att nästa gång kommer vi att närma oss mötet utifrån ego-personlighetens rymtid-perspektiv med allt bagage från det förflutna. Det är inte så här vi praktiserar. Vi utövar metoden med en neutral attityd utan fördomar, centrerade i energihjärtat och hopkopplade med det högre jaget. Det här är den neutrala, inre andliga solen som belyser allt med sin gudomliga kärlek, utan ego-personlighetens tidsbundna och fördomsfulla minne.

Kapitel 7

TRO OCH DEN STÖRRE PLANEN

Vi vet sanningen, inte bara genom att tänka logiskt, utan också genom hjärtat.

-Blaise Pascal

Hjärtats och sinnets avsikt utgör skillnaden

Vid den här punkten kanske du undrar varför du bör tro på, att utövandet av när-vilken-hur över huvud taget är mer effektivt än att bara uppföra sig på ett kärleksfullt och vänligt sätt mot dem du möter under dagens aktiviteter. Rent allmänt, finns där ingen större skillnad. Att praktisera god vilja, att visa vanlig artighet och att använda god ton råder det inget tvivel om att det bildar en solid grund för bra mänskliga relationer. Ärligt talat, det är ganska lätt att vara vänlig mot människor, som vi inte är tvungna att leva med eller inte måste arbeta i timmar tillsammans med varje dag. Faktiskt uppstår störst stress och känslomässig negativitet i våra relationer med dem, som står oss närmast, antingen de är familjemedlemmar, medarbetare eller vänner. Och ändå kan det vara svårt även i våra närmaste relationer att förstå skillnaden mellan att vara vänlig och omtänksam och att utöva när-vilken-hur.

Men det finns faktiskt en stor skillnad. Det är som skillnaden mellan ett ljus i ett rum och ett ljus som är speciellt riktat mot ett konstobjekt – som förevisas med uppskattning. Det är som skillnaden mellan ljudet från en orkester, som stämmer sina instrument innan en symfoni och ljudet från själva symfonin – spelad med ödmjukhet. Det är som skillnaden mellan det kaotiska färgspraket i ett barns fingermålning och de harmoniska kombinationerna av färg och perspektiv i en stor mästares arbete – skapat med förståelse. Det är som skillnaden mellan att spendera din månadslön på vad du själv vill ha och på att spendera din lön på att ta hand om din familj – spenderad i medkänsla. De utmärkande särdragen i de här exemplen är de avsiktliga, intelligenta, effektiva och dygderika användningarna av energin.

Häri ligger poängen. Vi kan vara vänliga mot andra *och* avsiktligt, intelligent och effektivt överföra medkänsla till dem. Vi kan tacka någon för att denne håller upp dörren åt oss *och* vi kan avsiktligt, intelligent och effektivt överföra uppskattning till dem. Vi kan lyssna till vår makes eller makas klagomål efter en frustrerande dag på jobbet *och* vi kan avsiktligt, intelligent och effektivt uttrycka vår förståelse till honom eller henne. Med andra ord, att utöva när-vilken-hur utesluter inte att praktisera god vilja – *det förstärker den*. Att utöva när-vilken-hur utesluter inte att lyssna med sympati och omtänksamhet till en familjemedlems stormiga dag på jobbet eller i skolan – *det underlättar smärtan*. Att utöva när-vilken-hur lägger till en helt ny dimension till varje relation och till varje möte vi har i livet.

Att utöva när-vilken-hur ökar och förstärker den relativt lilla mängd positiv emotionell energi, som redan existerar i samhället – den positiva energi, som skapats av människor med god

vilja. Den ersätter inte ett gott uppförande, anständighet, moral eller etik med sin eget sätt att vara. Tvärtom, den bidrar till den etablerade, traditionella känslan för det goda, som redan existerar i samhället och på samma gång höjer den kvalitén på godheten genom att föra med sig en ny dimension av kärlek till andra – en ny *realitet av kärlek* till världen.

*Vi har inte bara ljus i vårt rum, utan *vi har nu* ett ljus avsiktligt, intelligent, och effektivt fokuserat på ett vackert konstverk *med uppskattning*.

*Vi har inte bara instrument, som kan producera ljud, utan *vi har nu* en samling instrument, som avsiktligt, intelligent och effektivt producerar en vacker ljudsymfoni *med ödmjukhet*.

*Vi har inte bara målarfärger, duk och fingrar som kan uttrycka ett barns kreativa drivkraft, utan *nu har vi* de redskap, som låter oss avsiktligt, intelligent och effektivt producera vackra målningar *med förståelse*.

*Vi har inte bara förmågan att tjäna till vårt uppehälle, utan *nu kan vi* avsiktligt, intelligent och effektivt hantera frukterna av vårt arbete *med medkänsla*.

*Vi har inte bara förmågan att vara hyggliga, vänliga och goda mot varandra, utan *nu kan vi* avsiktligt, intelligent och effektivt *överföra uppskattning, medkänsla, förlåtelse, ödmjukhet, förståelse och mod* till oss själva och till vem vi än väljer.

Om du genom erfarenheter i din vardag har lärt dig att om du är hygglig, artig och vänlig mot andra så medför detta att du själv och andra mår bra, tar bort spänningar, leder till positiva sociala påverkningar som bidrar till en bättre förståelse, ökar de enkla glädjeämnen i livet och gör livet rent allmänt mer njutbart, hur kan då utövandet av när-vilken-hur bidra till de här erfarenheterna? Detta är någonting, som är värt att fundera på. Om du tror på, att ditt liv kan bli kvalitativt bättre genom att vara en vänlig och hygglig person, då kanske utövandet av när-vilken-hur högst sannolikt kan bidra till den övertygelsen. Det här lilla steget i din övertygelse kan resultera i ett jättelikt steg i erfarenhet. Genom att lägga till den här nya verkligheten, den här nya dimensionen i ditt liv, kan du finna ditt liv mer meningsfullt och mer tillfredställande än du gör nu. Din tre-dimensionella godhet kan höjas, uppgraderas och *ställs även på ända* genom tillägget av den här nya kärleksdimensionen. Genom att lägga till den här nya dimensionen till den inneboende godhet du redan äger, kommer du att lägga till en fjärde dimension till ditt liv. Du kommer att leva från hjärtat genom att uttrycka dess fyr-dimensionella dygder.

Tro och övertygelse

”Tro inte på något bara för att du har hört om det. Tro inte på något bara för att många talar om det eller för att rykten går. Tro inte på något bara för att det finns skrivet i era religiösa böcker. Tro inte på något enbart på grund av dina lärares och de äldres auktoritet. Tro inte på traditioner bara för att de har gått i arv under många generationer. Men efter observation och analys, när du finner att någonting stämmer överens med ditt förnuft och bidrar till det goda och gagnar alla och en var, acceptera det då och lev upp till det.”

Buddha

De här orden från Buddha är lika sanna idag som för 2500 år sedan. De är speciellt relevanta för utövningen av när-vilken-hur därför att Buddha var under sitt sökande efter sanningen inte trogen någon särskild tro eller andlig utövning. Han experimenterade med att närma sig Gud

eller någon primär verklighet på olika sätt, men fann inget som tillfredställde honom. Så till slut satte han sig ned under bodhi-trädet tills han såg sanningen, såsom han förstod den. Han förkunnade de nu berömda Fyrfaldiga Sanningarna och den Åttafaldiga Vägen, som leder till slutet på lidandet.

Ordet *bodhi* har sin grund i Sanskrit, *budh*, vilket betyder att vakna, således betyder *Buddha* den uppväckte. I grund och botten betyder detta att Buddha väcktes till sitt eget högre jag. Om utövarna av när-vilken-hur kan lära sig stilla sitt sinne, vara närvarande i nuet och observera, kan de också i sin tur vakna upp till sitt högre jag. I den stillhet som skapas genom det här praktiserandet kan alltså ljudet och ljuset från det högre jaget upplevas, när det överförs från energihjärtat. Tänkvärt är, att vi skulle kunna säga att Buddha utövade sin tidsålders när-vilken-hur-teknik. Hans slutsatser om livets natur var i sin grundövertygelse agnostisk.

Den här vägen ägs inte av någon person eller av någon organisation och de som reser på den är i grund och botten agnostiker till sin tro, vilket betyder att de inte ser på den här utövningen som ansluten till någon särskild religion, något andligt upplysningsystem, vetenskapligt försök, trosystem inom New Age eller till någon andlig mästare. Den är en konstruktion lika gammal som själen själv och dess huvudprincip är den löpande utövningen av hjärtats sex dygder i ens dagliga liv. Gör du det, kommer verkligheten som omger dig att sätta ihop sin egen väg till en högre förståelse, anpassad speciellt för dig. (Att Leva från Hjärtat).

Tekniskt talat kanske inte Buddhas metod att gripa sig an sanningen är exakt inom varje detalj när man jämför med det här citatet från ”Att Leva från Hjärtat.” Inte desto mindre är andemeningen i Buddhas närmande i resonans med andan i när-vilken-hur. Det här är tydligt genom hans upplysta erkännande, att en metod för att nalkas en högre andlig verklighet alltid existerar redan *innan och oberoende av* alla religiösa, andliga, filosofiska och psykologiska former och system. De här trosystemen är reflexioner i rymd tid av en transcendent verklighet, en Intelligent Källa, en Ursprunglig Informationsstruktur, en Domän av Enhet.

Som en som till sin tro var agnostiker i förhållande till sin egen tidsålder, utövade alltså Buddha sin egen metod för att närma sig anden och satt under bodhi-trädet i meditation tills han blev upplyst vad gällde orsaken till det mänskliga lidandet och hur man skulle få slut på det. Som ett resultat av hans uthållighet, tålmod och ansträngning, - för att göra en förtydligande omskrivning av det sista citatet – *samlades den verklighet som omgav honom ihop till en egen väg till högre förståelse, vilken passade speciellt honom.*

Så vad ger oss Buddha rådet att göra? Han ger oss rådet att testa vilken övning som helst, som vi känner oss dragna till och sedan observera och analysera övningen. Om den ”stämmer överens med förnuftet och bidrar till det goda och gagnar alla och envar, acceptera den då och lev upp till den.”

Vi kan dra slutsatsen från Buddhas ord att:

- *Observation* görs möjlig genom att tysta sinnet och känslorna, vilket resulterar i att man hör hjärtats röst.

- *Analys* är sinnets aktiva svar efter att man lyssnat till hjärtats röst.

Ur det här symbiotiska förhållandet uppstår möjligheten att verkligheten till slut kommer att samla ihop ”sin egen väg till en högre förståelse som är anpassad speciellt för dig.” Den här möjligheten skapas med uthållighet, tålamod och ansträngning.

Om vi är villiga att *testa teorin* och utöva när-vilken-hur, då borde vi observera och analysera våra inre attityder och yttre beteenden i anslutning till vår utövning. Om utövningen genom våra observationer och analyser verkar förnuftig och ”bidrar till det goda och gagnar alla och envar” då kommer vårt förtroende för utövningen att växa och det kommer också vår tro att göra. Det här sättet att närma sig överensstämmer med Buddhas råd.

Det finns emellertid två paragrafer i ”Att Leva från Hjärtat” som påstår att när-vilken-hur-tekniken är en del i en större plan. Det här avsnittet fortsätter med att påstå, att en tro på den här större planen kommer att öka styrkan i vår utövning, kommer alltså att göra den mer effektiv och till större nytta för mänskligheten. Kapitel tre i ”Att Leva från Hjärtat” har titeln, *Avsikten hos Hjärta-Sinne (The Heart-Mind Intention)*. Här kommer ett utdrag från slutet på det kapitlet.

Att enbart utöva en ny disciplin attraherar inte dess fulla kraft. Det måste finnas en övertygelse närvarande – en genuinitet i utövningen – att det du gör är en del i en större plan; att den är förenad, som tegelstenar i en vägg, med ett större syfte.

Den här efterföljande övertygelsen tar ofta en viss tid för att växa till sin fulla kraft. Det är ingenting som du kan producera på konstlad väg. På sätt och vis är den en del av inlärningskurvan och växer med tiden allteftersom du blir mer bekväm med utövningen eller tekniken.

De här kommentarerna om trons roll i utövandet är intressanta. I de inledande stadierna i det här arbetet, måste det finnas en ”genuinitet i utövandet” baserad på en tro på att utövningen hänger ihop med en ”större plan...med ett större syfte.” Lägg märke till, att vi inte blir ombedda att tro på själva utövningen, utan att tro på en större plan som *innehåller* utövningen. (Här måste det sägas, att tron spelar en viktig roll i utövningen, men det här avsnittet visar oss mot en vidare övertygelse.) Den här planen eller syftet beskrivs som en efterföljande övertygelse. Vi ska kortfattat diskutera den här större planen.

Citatet fortsätter med att förklara, att när vi börjar få grepp om den större planen – den *makro-visionära nivån* vad gäller vårt syfte och öde som art – växer vi till med större kraft i vår utövning på den *mikro-visionära nivån* såsom individuella själs-personligheter *inom arten*. Med andra ord, när vi som individer med avsikt bidrar med våra positiva känslor till det kollektiva mänskliga energifältet eller CHEF, så tjänar vi direkt fullbordandet av syftet med vår art och dess öde på makro-nivå.

Om visionen av den här större planen och dess syfte är i resonans med dig, om den får dig att må bra inuti, om den tycks rätt för dig, om den stimulerar dig och väcker din önskan att involvera dig med dess mål, då finns det en del i dig som tror på den. Den delen är med högsta sannolikhet ditt eget högre jag. Du känner detta i ditt hjärta.

Om du attraheras av WingMakers/Lyricus material med dess makro-vision av en större plan och ett större syfte för mänskligheten, då måste det vara någonting i det här materialet som du tror på. Om du känner den här magnetiska dragningskraften, då är ditt energifält i resonans med den energisignatur som lagts som grund genom WingMakers och Lyricus material. Fastän vi inte har några fysiska bevis på, att det här materialet är sant, har många av oss alla de bevis som vi behöver, därför att *vi känner dess riktighet genom de känslor som kommer från våra hjärtan*. I de här känslorna ligger tillit och igenkännande.

Fram till nu har materialet begärt så litet av oss. Jag vet att många människor har kritiserat materialet på grund av att det inte verkade ha något praktiskt värde till att hjälpa oss att lösa världens problem. Den inställningen är omstridd, men nu är den debatten inte nödvändig på grund av Event Temples koncept och det nya material, som hänger ihop med emotionellt själv-mästerskap. Det här materialet engagerar WingMakers globala gemenskap i en ny aktivitetsfas, som på ett utomordentligt sätt tjänar mänskligheten genom den specifika utövningen av när-vilken-hur.

Den större Planen och Syftet

Den här större planen och syftet är en vision om vår framtid som art. Det är en vacker och inspirerande vision som var och en som utövar emotionellt själv-mästerskap och när-vilken-hur-tekniken kan engagera sig i. Det är vårt val. Om du finner att du starkt är i samklang med tankarna i ”Att Leva från Hjärtat”, då borde följande ord visa sig vara speciellt meningsfulla.

Det finns en ofantlig anhopning av tredimensionella energier och dessa hindrar de högre energier, som skapats under dina högre praktiska övningar. Men dessa är de sanna betingelser eller katalysatorer, vilka transformerar eller bränner bort de gamla energierna och skapar skiftet till en existens inom de högre dimensionerna. *Allt detta är en del av anledningen till din inkarnation: Att transformera anhopningen av tredimensionella energinät till nät av högre dimensioner, som kan ändra de här energierna och flytta planeten och dess "besökare" till sin nästa inkarnation inom den högre oktaven av nya energier, upptäckter och ett öde av högre kvalitet vilket stöder Den Stora Portalen.*

(**Den Stora Portalen** är den oemotsägliga vetenskapliga upptäckten av själen och hur den lever och utför sina funktioner inom det mänskliga instrumentet. Den Stora Portalen är mänsklighetens allra djupaste upptäckt, därför att den etablerar artens samhörighet bland alla dess medlemmar.)

Enligt det här utdraget är det den individuella utövningen av när-vilken-hur och den gemensamma utövningen av Event Temples, som stöder den framtida upptäckten av Den Stora Portalen. Den här tanken får stöd genom att hänvisa till den fjärde filosofin från Wingmakers. Den uppsatsen har titeln ”Trosuppfattningar och deras Energisystem.” Den här uppsatsen förklarar, att alla trosuppfattningar är baserade på energisystem. Det är rimligt att säga, att när-vilken-hur-utövningen är ett trosystem och därför baseras den på ett energisystem. Det här särskilda energisystemet består i stort sett av själen, de sex dygderna och energihjärtat.

Den fjärde filosofin förklarar att energisystemen bäddas in i vårt DNA och att livets natur i de tre-dimensionella världarna har skapat ett energisystem inom den mänskliga arten som handlar om överlevnad. Det här har resulterat i ett trosystem som håller fast vid att

anpassningen till den sociala ordningen är den bästa metoden för att överleva. Följaktligen har jordens mänsklighet skapat trosystem som är baserade på överlevnad. Här är ett citat från ”Trosuppfattningar och Deras Energisystem.”

Inom gränserna för det överlevnadsbaserade energisystemet finns det övergångszoner, som medger en omstöpning av ens trosystem, så att det överensstämmer med kosmologiska multidimensionella energisystem. Betrakta de här övergångszonerna som enstaka energi-portaler, som korsar den mänskliga artens dominerande energisystem, inte olik energivirvlar som korsar rymden.

De här övergångszonerna verkar likna följande beskrivning i ”Att Leva från Hjärtat.”

Det är ett misstag att tro, att hela verklighets-matrisen styrs av lagen om attraktion, eller att sinnet kan dirigera materia med precision och konsekvens. Inte desto mindre finns det *verklighetsfickor* där din avsikt eller kraften i din tanke-tro kan ha påverkan och verkligheten kommer att inrymma din tanke-tro, ibland med en häpnadsväckande precision. När-vilken-hur-övningen är en sådan plats eller ”ficka” som du kan karva ut från verklighetens matris och påverka med ditt hjärta-sinnes avsikt. Ja, detta är i sanning en del av den bredare utövningen.

De här ”verklighetsfickorna” från ”Att Leva från Hjärtat” verkar vara närbesläktade eller identiska med de övergångszoner som beskrivs i ”Trosuppfattningar och deras energisystem.” De här övergångszonerna är som ”isolerade energiportaler” eller ”verklighetsfickor” som kommer att ”härberga (vår) tanke-övertygelse, vår tro” som det beskrivits i ”Att Leva från Hjärtat.” Med avsikten hos vårt hjärta-sinne kan vi skapa de här verklighetsfickorna.

Om vi kan skapa de här verklighetsfickorna, då behöver man inte anstränga sig alltför mycket för att tro på att Lyricus lärare också kan skapa de här verklighetsfickorna. De verklighetsfickor som skapats av Lyricus Teaching Order är de övergångszoner som de kallar Flödeszoner (Tributary Zones) och Den Stora Portalen. Vi skulle kunna spekulera i att våra själv-skapade ”verklighetsfickor” är som mini- eller mikro-övergångszoner som är i samklang med Lyricus större övergångszoner. Vår utövning skulle kunna vara baserad på en Flödeszon som kan leda fram till upptäckten av Den Stora Portalen.

Den fjärde filosofin, som publicerades på WingMakers webbsida 2001, presenterar en översikt av en större plan och avsikt för mänskligheten. Den beskriver fysiska Flödeszoner, som kommer att skapas inför vårt skifte till en större verklighet. Nu, år 2007, verkar de nyligen presenterade koncepten från Event Temples, som emotionellt själv-mästerskap, hjärtats dygder och utövningen av när-vilken-hur, direkt stödja och arbeta med en sådan Flödeszon.

I vilket fall som helst, om vårt trosystem baseras på energisystemet från hjärtats dygder, som strålar ut från själen, så kommer det fortfarande att vara i samklang med Den Stora Portalens övergångszon. Varför? Därför att den Stora Portalen innerst inne hänger ihop med själen. Allt handlar om själen och mänsklighetens upptäckt av den. För att poängtera detta repeterar jag citatet från ”Att Leva från Hjärtat”.

Allt detta är en del av anledningen till din inkarnation: att transformera anhopningen av tre-dimensionella energi-nät till nät av en högre dimension, som kan ändra de här energierna och flytta planeten och dess

”besökare” till sin nästa inkarnation inom den högre oktaven med nya energier, upptäckter och ett öde av högre kvalité vilket stöder Den Stora Portalen.

(Fastän det är alltför komplicerat att gå in på här, syftar ”besökarna”, som nämns i det här citatet, på de varelser som inkarnerar på vår planet vid den här tiden för att ta del i dimensionsskiftet och dess efterföljande effekter. Se ”Energihjärtat: Dess Syfte för det Mänskliga Ödet.”)

Således är det alldeles troligt, att vi arbetar mot Den Stora Portalen genom Flödeszonen Event Temple. Följaktligen är inte utövningen av när-vilken-hur ett isolerat åtagande. Det är en utövning, som kommer att lindra mänskligt lidande under den närliggande perioden. Målet på lång sikt har emellertid sina rötter i *en revolution mer än i en evolution* därför att den har potentialen att kunna stödja upptäckten av den mänskliga själen och den mänskliga existensens multidimensionella natur; med andra ord – *Den Stora Portalen*.

Vårt deltagande i det här Event Temple-experimentet och den här utövningen av emotionellt själv-mästerskap är ett kvantum-steg i vår planets historia. Undervärdera inte dess värde. Missa inte det här tillfället till vara en revolutionär inom andligt medvetande. Majoriteten av oss har ingen aning om var vi kom ifrån före det här livet. Vi har litet begrepp om vart vi tar vägen efter det här livet. Vi har liten uppfattning om varför vi är här. Ändå verkar en sak vara uppenbar: vi har dragits mot någonting som är mycket större än oss själva. Vi har dragits till ljuset som nattfjärilen till lågan, men i motsats till nattfjärilen är vi väsen som har begåvats med en fri vilja. Om vi gör valet att arbeta och leva från hjärtat, så kan vi göra en skillnad i vår planets övergång från en tre-dimensionell värld med okunnighet, separation och rädsla till en värld av förståelse, enhet och kärlek.

En andligt tvingande nödvändighet

Vårt solsystem har stämt möte med en ström kraftfulla nya energier, som strålar ut från centrum i vår galax. Vi kommer in i det här energiflödets höjdpunkt omkring 2012. När det här skrivs är detaljerna i den här kosmiska kombinationen oklara men på det hela taget kommer vi att utsättas för ett nytt slags ljus. En av orsakerna till att vi uppmuntras till att arbeta med emotionellt själv-mästerskap är att mildra påverkan av de här nya krafterna på våra energikroppar. Tydligt har den här nya energin ett nära samband med våra energihjärtan. Genom att lära oss utöva när-vilken-hur, genom att införliva de sex hjärtdygdena i våra individuella energifält, kommer vi att i hög grad minska stressen på vårt mänskliga instrument. Detsamma gäller också beträffande det kollektiva mänskliga energifältet, CHEF. Ju närmare CHEF passar ihop med de nya inkommande energierna, desto lättare kommer det att bli för mänskligheten att anpassa sig till vår planets förhöjda frekvenser. Ju större skillnad, desto större reaktion mellan de gamla frekvenserna och de nya.

Det här skulle kunna jämföras med de väderförhållanden som uppkommer när kalla luftmassor kolliderar med varma. Om skillnaden i temperaturer mellan de två massorna är stor, blir ofta resultatet ett våldsamt väder. När skillnaderna i temperatur är små, blir de väderförhållanden som uppstår milda eller obetydliga.

Förutsatt att den här liknelsen tillämpas på ”2012 års” påverkan, skulle det vara mycket bättre för CHEF att anpassa sin emotionella temperatur så nära som möjligt till de inkommande luftmassorna för att undvika en våldsamt reaktion. Om CHEF påverkas av den här högfrekventa energin, så påverkas uppenbarligen alla individuella energifält (IHEF) också.

Med hänsyn till allt det här har utövarna av när-vilken-hur en tvåfaldig uppgift att genomföra för att förbereda sig för den här händelsen. För det första måste vi öka vibrationsfrekvensen i våra egna energifält, så att vi lättare kan samverka med de inkommande energierna. Det här betyder, att vi gradvis för in positiva emotionella energier i våra egna individuella fält. Genom att göra detta och upphöra med negativa bidrag ökar vi den emotionellt positiva energin hos CHEF. För det andra kan vi tjäna mänskligheten på ett mera praktiskt sätt genom att överföra de sex hjärtdygden så ofta och så skickligt vi kan till så många människor vi kan. Därför kan vi genom utövningen av när-vilken-hur hjälpa till att höja nivån hos CHEF innan och efter ”2012 års” påverkan.

Faktiskt kommer våra tjänster att behövas genom hela det här århundradet därför att de här energierna är transformerande för vår planets energifält. När till exempel en kraftig storm närmar sig land höjer den nivån på havet och när den avlägsnar sig, låter den havet återgå till sin normala nivå. Inte desto mindre är sådana stormar kraftfulla nog för att omvandla en kustlinjes kontur. På samma sätt kommer den kosmiska energin att förändra konturerna i vår planetariska miljö. Den enda skillnaden i liknelsen är, att till motsats mot att stormen närmar sig oss, så närmar sig planeten energin. Det här är inte slutet för världen, utan början på en ny fas för det mänskliga livet.

För att blomstra i den här nya världens energier, kommer vi att vara tvungna att äga energier som är i linje med de här nya. Du kanske undrar, ”Hur kan vi uppnå de här nya energierna om vår planet ännu inte har sammanträffat med dem?” Det är högst troligt att Lyricus lärare redan har kunskap om deras natur och de energieffekter, som vi kommer att möta. Därför kan de leda oss till att utveckla den här energin inom oss innan den fått påverkan på vår planet. Instruktionerna och övningarna som hör till Event Temples webbsida (och i mindre utsträckning WingMakers och Lyricus webbsidor) är nyckelingredienser i den här förberedelsen. Som nämnts tidigare är det mycket möjligt att Event Temples webbsida är en Flödeszon.

Därför har vi erhållit en mall för att i förväg höja våra individuella energifält, innan det större skiftet i energikvalitén på vår planet. Den här mallen benämns ofta som en plattform eller en ram för vår utövning av när-vilken-hur. Vi vet nu att plattformen till viss del består av de sex hjärtdygden. Vår uppgift är att bygga in dygdernas frekvenser i våra emotionella och mentala fält. Vår förmåga att höja kvalitén inom våra fält till den punkt där de kan tåla belastningen av de sex dygdernas medvetna närvaro visar tydligt att fälten överensstämmer. Det här betyder att du kan uttrycka vilken dygd som helst i ditt inre eller yttre när behovet uppstår. Det här är de genuinas konst därför att det du uttrycker i ditt yttre är detsamma som du känner i ditt inre. Du är att räkna med, du är genuin i din tanke, känsla och handling. Du är

genuin från själ till fotsula (from soul to sole) – det individualiserade medvetandet överbryggar Himmel och Jord.

De kommande fem till sju åren kommer uppenbarligen att bli speciellt svåra för den mänskliga rasen. För att minimera effekterna av vår passage genom den här galaktiska energiströmmen, är det helt enkelt sunt förnuft att vi förbereder oss själva och andra för påverkan. Det här skiljer sig inte mycket från att ta till försiktighetsåtgärder innan det kommer dåligt väder.

Därför har vi, var och en av oss, som har dragits till det här materialet (och lagt frågan om varför åt sidan) ett gyllene tillfälle att tjäna planeten under den här övergången. De nya förhållanden som vi faktiskt kommer att leva i *efter* energiskiftet kommer att kräva att vi anpassar oss. De av oss som ligger väl framme med den här anpassningen, genom när-vilkenhur-utövningen, har sitt ansvar att låta den här kunskapen och utövningen gå vidare till andra. I vårt ansvar ligger också att hjälpa till med att skifta CHEF till ett positivt emotionellt tillstånd. Kom ihåg luftmassorna som brakar ihop. Faktiskt är våra ansträngningar att jämna ut den emotionella temperaturen snarast möjligt en andligt tvingande nödvändighet.

En viktig punkt. Det här handlar inte om att omvända och rädda själarna hos dem som kanske inte klarar sig igenom passagen. Det tillhör en gammal verklighetsmodell som nu snabbt byts ut mot en ny. Praktiskt talat, verkar det bara logiskt, att de som vet mera om de här sakerna än vad vi gör (t.ex. Lyricus Teaching Order) redan utnyttjar sin kunskap om det här kommande dimensionsskiftet. De gör detta genom att föra in nya verklighetsmodeller – verkligheter som är mer anpassade till de nya energidimensionerna, som vi snart kommer att leva i. (Anm. Det är tänkbart, att de, för att införa de här förändringarna, skapar Flödeszoner av typen Event Temples.)

Som utövare av emotionellt själv-mästerskap är vi således engagerade i en ny verklighetsmodell, kallad transformation/mästerskaps-modellen. (Kom ihåg, spåra-behandla-omvandla.) Den gamla verklighetsmodellen kallas evolution/frälsarskaps-modellen och den lär i grunden ut, att man bara kan nå Gud genom ett förmedlande prästerskap.

De här två modellerna är på väg mot en syntes-modell, i vilken vi kan rädda oss själva genom mästerskap och transformation. I den här nya modellen kommer den kraft som räddar oss från vårt eget inre och inte från någon källa utanför oss själva. Följaktligen räddar utövarna inte andra genom att övertyga dem att vända sig mot ett emotionellt själv-mästerskap. Istället vänder utövarna negativa känslor till positiva. Utövarna ”grundar” hjärtats dygder i fältet för mänsklig strävan. Som ett resultat gör utövarna den emotionella miljön klarare genom att föra in positiva hjärtenergier. När de praktiserande räddar (frälser) sig själva bidrar de automatiskt med positiva energier till CHEF, som andra kan använda för att rädda (frälsa) sig själva. I sin tur ger detta miljoner individer möjligheten att upptäcka de här kraftfulla energierna hos sig själva, därför att den klarnande emotionella atmosfären är hälsosam och positiv. Den uppmuntrar till utforskning bara genom sin natur. Andra blir således ivriga att utforska källan till de här uppfriskande energierna, som de känner i sina egna individuella energifält.

Vår utövning kan vända tidvattnet. Men för att det ska hända måste vi göra jobbet. Att lära sig att vara i samverkan (hopkopplad, koherenta) är de genuinas konst. Den leder till kraftfulla effekter som kan omvandla vår planets negativa emotionella fält till ett positivt emotionellt fält. Ett sådant positivt fält kan driva oss fram mot upptäckten av Den Stora Portalen. Det är sannerligen ett privilegium att få delta i den här processen. Slutligen, oavsett om du redan är en praktiserande, överväger att förena dig med oss, eller snarare är nyfiken på ämnet, så välkomnar jag dig som en medlem i utforskningen av uppskattning, medkänsla, förlåtelse, ödmjukhet, förståelse och mod medan vi reser tillsammans på den här häpnadsväckande planeten, som vi kallar Jorden.

Kapitel 8

FÖRSLAG TILL UTÖVNING

Den som älskar blommor befinner sig på hjärtats väg. Den som har lärt sig strävan mot höjderna befinner sig på hjärtats väg. Den som tänker rena tankar befinner sig på hjärtats väg. Den som känner till de högsta världarna befinner sig på hjärtats väg. Den som är redo för oändligheten befinner sig på hjärtats väg. Således kommer vi att kalla samman alla hjärtan till Källans förverkligande.

Här följer punkter och förslag som kan vara till hjälp vid utövning av när-vilken-hur. Du kanske känner igen några av dem från *En Ny Dag i Livet*, det scenario som beskrevs i kapitel 3. Den här listan på kvalitéer och förslag är intressant eftersom den har utvecklats utifrån själva utövningen. Med andra ord skapar vår erfarenhet från utövning av när-vilken-hur en stor mängd kunskap och visdom, som tjänar som en vägledning för att ytterligare förbättra vår utövning.

Du kan kanske också tänka på de här förslagen som ett *större hur* man utövar emotionellt själv-mästerskap. Precis som vi lär oss *hur* vi ska tillämpa dygderna inom när-vilken-hur-metoden, så lär vi oss också *hur* vi ska tillämpa när-vilken-hur inom det större emotionella själv-mästerskapets ram. Med andra ord är de här förslag på, hur du kan lyssna till och rätta till ditt psykologiska tillstånd för att mer effektivt kunna utöva emotionellt själv-mästerskap.

Många av förslagen och termerna hittar man inom andra andliga utövningar under olika namn. Oavsett om de andra övningarna är gamla eller moderna, från Öst eller Väst, religiösa eller filosofiska, så är de förvånande lika, därför att alla de här metoderna, inklusive när-vilken-hur, är baserade på vår vanliga mänskliga psykologi. Under skinnet på våra kulturella betingelser ligger således grundvillkoren för att vara människa med dess fysiska, psykologiska och andliga beståndsdelar. Varje övning som strävar efter att integrera de här beståndsdelarna kommer att ge upphov till strategier för att uppnå målet med ett minimum av energi. Det faktum att de har olika namn inom olika kulturer förnekar inte deras användbarhet eller effektivitet så länge vi är engagerade i utövningen.

Accepterande

Den här termen hör nära ihop med att ge sig hän (surrender). Den står för en attityd, som är villig att acceptera verkligheten i varje situation. Accepterandet är det som mildrar förnekandet. Det är speciellt kraftfullt, när man tillämpar dygderna på sig själv. Accepterandet har mycket att göra med mod, ödmjukhet och förlåtelse. Även om vi kanske har accepterat olika negativa sanningar inom många områden av våra liv, så kommer vi fortfarande att skapa negativa tankar, känslor, attityder och beteenden, som vi ständigt måste rensa ut. Vi gör det här genom att ställa oss ansikte mot ansikte med dem, acceptera dem för vad de är och fortsätta vår utövning av emotionellt själv-mästerskap.

Den stora fördelen vi har, när det gäller att komma över negativa känslor, är kunskapen om att vi kan utöva emotionellt själv-mästerskap genom när-vilken-hur-utövningen och genom de meditationsövningar vi fått. I vilket fall som helst kommer vår accepterande attityd till slut att ställas på ända, när vi skiftar från att acceptera våra negativa drag till att acceptera våra positiva. Vi kommer då att befinna oss i ett nytt utvecklingskede, där att acceptera innebär att vi inser sanningen i vår individuella dimensionella expansion från den tredimensionella ego-personligheten in i den högre dimensionens själs-personlighet.

Att rikta in sig

Detta är förmågan att förbli centrerad i sitt tillstånd av öppenhet för energihjärtat och de sex dygderna som strålar ut från det högre jaget. När det uppstår omständigheter, situationer eller möten som för oss tillbaka till den ego-personlighet, som vänder våra känslor till det negativa, så återgår vi till ett positivt känsloläge genom att komma ihåg att meditera på visualiseringen av de sex dygdernas nätverk. Detta återknyter vår sammankoppling till hjärtats och själens högre frekvenser.

Att vara medveten

Ansträng dig under hela dagen för att vara närvarande i stunden. Det här är viktigt därför att då känner vi när vi ska tillämpa dygderna vid ett möte. Kom ihåg att ett möte också inkluderar mötet med dig själv. Det här inkluderar *dina* tankar, känslor, attityder, beteenden, vanor och reaktioner under erfarenheterna stund för stund under din dag.

Att vara konsekvent

Behovet av konsekvens kan inte överskattas. Att lägga ner en stor energi på utövningen av när-vilken-hur, som sedan följs av avbrott på grund av andra aktiviteter, kommer inte i det långa loppet att leda till ett effektivt tjänande. Den måttliga medelvägen är en beprövad och testad attityd inom de flesta discipliner, särskilt inom de psykiska och andliga övningarnas subtiliteter. Att sätta upp ett schema och göra sitt bästa för att hålla detta är till stor hjälp. Naturligtvis finns det alltid gånger, när scheman inte kan följas, men det faktum att du har ett schema att vända tillbaka till är en ofantlig fördel för att förbli konsekvent i övningen.

Kriser

Vid olika tidpunkter under våra liv upplever vi alla kriser. Även om dessa ofta är mycket svåra situationer att gå igenom, så är de också möjligheter till att lära sig de viktiga läxor som livet har att erbjuda. Värdefull information kan inhämtas från utövningen av när-vilken-hur under dessa tider.

Utövningens effekter

Här är några av utövningens effekter:

- **Utveckling.** Det här är den ökande frekvens, med vilken dygderna kommer in i vår medvetenhet. Allteftersom vi anstränger oss att engagera oss i utövningen, drar vi till oss hjärtdygderna. Det här bygger upp drivkraften till emotionellt själv-mästerskap och en tätare förening med det högre jaget.
- **Vi blir kraftfulla.** Vi känner oss fyllda med kraft genom vår ökande förmåga till emotionell kontroll. Istället för att göra oss till offret när vi sitter fast känslomässigt i våra emotionella önskemål, kan vi mer och mer klara av att hantera dem.
- **Frihet att vara dig själv.** Det här borde antagligen läsas som - friheten att vara ditt verkliga jag. Allteftersom vi alltmer kopplade ihop oss med energihjärtat och själen uppnår vi tillförsikt och en känsla av kärleksfull enhet med allt liv. Det här ger oss friheten att vara oss själva och släppa egots masker och dess försvarsstrategier.
- **Ökat Ljus.** Detta innebär att vår intuitiva insikt har ökat genom vår utövning. Det här nya ljuset ökar vår förmåga att tillämpa de sex dygderna mer effektivt. Allteftersom vår intuitiva insikt utvecklas, ökar också vår styrka att mobilisera och överföra dygderna med precision.
- **Snabb tillbaka-koppling.** När vi än befinner oss i svåra känslomässiga sammandrabbningar som skapar negativa känslor, ger oss vårt konsekventa arbete med när-vilken-hur förmågan att koppla oss tillbaka till vårt hjärta och dess dygder. Hellre än att kastas in i situationens emotionella förvirring, kan vi hoppa tillbaka mycket snabbare därför att vi har utvecklat en anpassning till hjärtat och det högre jagets kraftfulla energier – de sex dygderna.
- **Förnyad Energi.** Vår förmåga att behålla anslutningen till energihjärtat ökar vår energi på alla nivåer i vårt väsen. Genom att förbli anslutna till våra högre frekvenser får vi dessutom snabbare tillbaka vår energi.

Avsikt

Avsikten är den kraft som driver utövningen. Det här ordet är besläktat med önska och vilja. ”Att Leva från Hjärtat” talar om problemet med önskan. Där beskrivs felriktad önskan som ett hinder för när-vilken-hur-utövningen. I det här fallet hänger önskan ihop med vår törst efter mening eller hunger efter andlig föda. Önskan att söka efter sanningen når sitt mål när vi önskar utöva den sanning som vi känner i våra hjärtan. När rätt önskan brinner i våra hjärtan, använder vi vår vilja till att lägga in våra känslor i våra handlingar. När vi har den här önskan, aktiverar vi avsikten i vårt hjärta-sinne. Den här avsikten är den kraft, som är nödvändig för att effektivt utöva när-vilken-hur. Utan avsikt förlorar vi de laserliknande förmågorna i energiöverföringen. Avsikten är viljans riktande styrka, och viljan är önskans pådrivande kraft.

Att leta efter resultat

Utövningens resultat kommer att bli tydliga med tiden. Det finns inget behov av att leta efter dem därför att resultaten kommer att finna dig. Effekterna av dina ansträngningar att utöva hjärtats dygder kommer att blomstra som blommor, ena dagen hittar man dem inte någonstans och plötsligt nästa dag sticker de upp inne på vår egen bakgård. Att kalla fram hjärtats dygder är en naturlig handling hos den mänskliga anden och effekterna av ditt hjärta-sinnes avsikter kommer att bli organiska och naturliga.

Att behålla perspektivet

Det här är själens eller det högre jagets perspektiv när det ser ut över den begränsade eller begränsande miljön inom den tre-dimensionella verkligheten. Ta dig tid att studera det större perspektivet som diskuterades i kapitel 2. Även om den synpunkten tycks alltför komplicerad eller långsökt för dig för att tro på, ge den åtminstone en rättvis chans med ett öppet sinne och hjärta.

I korthet är själens perspektiv detta: Du, den del av dess medvetande som har utvidgat sig in i rymtid, den tredje dimensionen, är ett individualiserat jag bland miljarder, som deltar i ett stort experiment för att förändliga materia genom att materialisera ande. Du, ego-personligheten, som utvecklats till en som utövar emotionellt själv-mästerskap, avser nu att förfina ditt energifält, så att det kan uttrycka de mindre täta energierna från din högre motsvarighet, själen.

Det här kan ta litet tid, så ha tålamod och bli inte missmodig, när du förlorar kontrollen och blir starkt negativ. Återkoppla dig. Se återigen den större bilden, den bredare praktiken, det kosmiska ramverk, ur vilket du har trätt fram – för att tjäna Första Källans stora experiment.

Att hantera förväntningar

En av de allra viktigaste aspekterna i utövandet av när-vilken-hur är att hantera våra förväntningar på resultat. När vi uttrycker dygderna vid ett möte, sänder vi då dygderna med en förväntning på något förutbestämt resultat? Om vi väntar oss ett speciellt gensvar från mottagaren för vår energiöverföring, är vi inte neutrala. Förväntningar på speciella beteenden och attityder från andra som ett resultat på vår utövning är att projicera våra egna önskemål på dem.

Hjärtats dygder är inte verktyg för att påtvinga andra vår personliga syn på världen. Dygderna är universella energier av kärlek, som vi låter flöda ut till andra utan personligt dömande. Utövarens utmaning är att arbeta med att neutralisera egots önskemål att skapa villkoren för ”framgång”.

Meditation

Det är välgörande för utövningen av emotionellt själv-mästerskap att ta sig tid att meditera varje dag. Du kan anpassa den tid du behöver för reflexion och återblick. Daglig utövning av Dygdernas Cykliska Meditations är ett bra sätt att börja på. Alla som är allvarligt intresserade av att utöva när-vilken-hur bör arbeta på att utveckla vanan att meditera dagligen. Genom att utveckla den här disciplinen är man redan förberedd, om det kommer nya övningar på vägen till emotionellt själv-mästerskap.

Neutralitet

Att utöva när-vilken-hur kräver balans. Vi måste lära oss att vara neutrala i den betydelsen att vi inte belönar det som är bra och straffar det som är dåligt. Vi ser inte ner på våra tillkortakommanden eller firar våra framgångar. Vi avväger hela situationen eller mötet utan att vara för eller emot någon eller någonting. Vi sprider dygderna och låter mottagarnas fria vilja acceptera eller avvisa det som getts på ett generöst sätt. Precis som dygderna ges ut generöst till oss från Första Källan, så överräcker vi dem till andra såsom hjärtats gåvor. Och i givandets sanna anda överför vi dygderna till andra som *gåvor, och väntar oss ingenting i retur, utom givandets glädje*. Vi kan inte göra mera än så här.

Observation

Vår medvetenhet är inte passiv, utan aktiv. Vi observerar vad som kommer in i vår medvetandesfär. Vi observerar inombords och i det yttre. Vår inre observation omfattar våra tankar, känslor, attityder, beteenden, vanor och reaktioner på erfarenheterna stund för stund. Observera det här innehållet i ditt medvetande utan någon känsla av att vara en god eller dålig person, utan som en mästare som hanterar energi för andlig tillväxt och för att tjäna.

Uppoffring

Det här är ett ord, som bara har dykt upp en gång under den här vägledningen, ändå ligger det bakom mycket av det arbete som utförs av varje utövare av när-vilken-hur och var och en som söker emotionellt själv-mästerskap. De gånger, när du är i de allra svåraste känslomässiga situationerna är de gånger, när din ego-personlighet kommer att motsätta sig dina ansträngningar att gå in och uttrycka dygderna.

Tidigare diskuterade vi stundens smärta, när det bara är alltför smärtsamt för att kunna samla ihop sina hjärtenergier för att ta utövningen i anspråk. Det finns emellertid andra gånger, när du kan komma i kontakt med den innersta ”problem-knappen” på vilken ditt ego-liv vilar. När de här problemen dyker upp i ditt liv kommer ego-personligheten att använda varje vapen i sin arsenal för att förhindra hjärtats intrång på dess territorium.

Den emotionella smärta du känner i ögonblicket av insikt omfattar ditt beslut att aktivera hjärtdygderna och göra *exakt det motsatta* till vad ego-personligheten skulle diktera. Ditt

beslut att förena dig med hjärtats och det högre jagets krafter är början till slutet på ditt egos herravälde i ditt liv. Den smärta du känner medan den striden pågår är den uppoffring, som river ner egots försvarsmurar.

Uppoffringen innebär kapitulation av egots motstånd mot förändring. Förändring möts ofta av motstånd och det är egots motstånd mot att förändra sig som skapar smärtan. Allra viktigast är, att det här inte är en uppoffrande död av egot, utan snarare offerandet av alla dess försvar, vilka går emot alla hot mot ego-personlighetens existens. Det här är inte egots offerdöd, utan snarare dess omvandling till ett hängivet instrument för den odödliga själen i tjänandet till Första Källan och dess plan för den mänskliga arten.

Sensitivitet

Det här är måttet på vår förmåga att känna in information som kommer in i vårt medvetande. Ju mera vi förblir medvetna, desto mera information kan vi samla in om en situation eller ett möte.

Testa teorin

Ge utövningen en rättvis chans. Med andra ord, om den här utövningen och de idéer som stödjer den är i samklang med dig – *utöva den då*. Läs den inte för att det är spännande med en ny andlig undervisning eller som underhållning, på samma gång som ego-personligheten fortsätter med att praktisera det sociala systemet. Det här är en kritisk tid i jordens historia. Varför missa ett gyllene tillfälle att delta i en stor händelse genom att vara cynisk eller onödigt skeptisk.

Stundens smärta

Det är viktigt att komma ihåg, att när ett särskilt smärtsamt emotionellt möte eller situation uppstår, kan vi vara i alltför stor smärta för att genomföra när-vilken-hur-utövningen. Detta är bara naturligt och bör accepteras för vad det är. Genast som smärtan avtar kan vi tillämpa de dygder, som vi känner är de mest välgörande i den där speciella situationen.

Ett förslag. Under de här smärtsamma stunderna hjälper det att förbli medveten om, vad det är som händer och att observera smärtan. Det här förslaget kan tyckas underligt, men genom att inta den psykologiska positionen som den observerande, reduceras smärtan på något sätt, eller känns annorlunda än när vi fullständigt absorberas av den.

Spårning

Att föra en psykologisk-andlig dagbok om vår utövning kan vara av stort värde för att spåra våra framsteg. Allteftersom månaderna går kan vi se tillbaka på våra erfarenheter och hur vi handskades med de många olika mötena i vår utövning.

Utövningens Ups and Downs

Liksom allting annat i livet har vi våra goda dagar och våra dåliga dagar, när vi utövar när-vilken-hur. Det här är sant, speciellt när vi arbetar med känslorna. En del dagar kan vi spendera mer tid i ett negativt tillstånd än i ett positivt. Därför är det bra att utveckla en neutral attityd, så att vi inte blir för höga av våra framgångar eller känner oss låga efter våra misstag. Genom att ta medelvägen mellan de här motsatserna undviker vi att fästa oss vid resultat, eller som vi berörde tidigare, att leta efter resultat. Attityden att acceptera det goda med det onda hjälper oss också att jämna ut den känslomässiga berg-och-dalbana som vi åker varje dag. Nu till sist har vi redskapen och metoderna för att lära oss att klara av åkningen.

En viktig punkt att komma ihåg är att vi alla har en emotionell tyngdpunkt. Vi kanske knuffas runt mellan olika emotionella situationer i dagar, ja, till och med i månader, men våra ansträngningar att förbli hopkopplade med dygderna kommer att hjälpa oss mycket med att återupprätta vår emotionella tyngdpunkt, - vår emotionella jämvikt.

Kapitel 9

DAGBOKSANTECKNINGAR OM DYGDERNA

Fastän du genomkorsar varenda väg, kan du inte upptäcka Själens gränser.

Heraclitus.

Ett urval ur meditations-dagbokens noteringar

Det som följer är ett urval från mina dagboksnoteringar om de sex hjärtdygdena. De är ett resultat från min dagliga meditationsutövning. Noteringarna är bara exempel, men om de ger insikter om de sex dygdena som kan vara till hjälp, så är det bra. Noteringarna är i kronologisk ordning, men jag har tagit bort exakta datum (de täcker perioden våren 2006). Du kanske lägger märke till att dygdernas ordning är annorlunda än den ordning, som används i den här vägledningen. Det beror på, att jag mediterade på dygdena i medurs riktning runt det diagram, som kom i uppsatsen ”De Genuinas Konst: En Andlig Nödvändighet.” Förutom att jag tagit bort personlig information och rättat grammatik och stavning, speglar de här noteringarna mina tankar och känslor vid tiden då de nertecknades. Varje avsnitt representerar alla eller en del av den dagens kommentarer.

Uppskattning

Det som kom allra starkast i mitt huvud var att uppskattning är knuten till medvetenhet. Och inte bara medvetenhet, utan en decentraliserad medvetenhet. För endast med den här sortens medvetenhet verkar det vara möjligt att verkligen uppskatta sitt liv och alla de detaljer, som behövs för att bygga upp det.

Sensitivitet är en annan faktor i uppskattning. Hur sensitivt är tillståndet i ens medvetenhet? Okänslighet är ett stort problem i dagens västerländska kultur på grund av våra livs materialistiska och splittrade natur. Så sensitiviteten spelar en roll för djupet eller kvalitén på vår uppskattning av livet. Om vi är fysiskt orienterade, kommer vi att uppskatta de fysiska tingen i vår värld. Om vi har utvecklat en känsla för livet, kommer vår uppskattning att breda ut sig till att omfatta kunskap och minnen, vilka känns i hjärtat och ytterligare fördjupar vår uppskattning.

När jag känner uppskattning är det på grund av min känsla av förening med livet och all dess skönhet. Detta måste ses som andligt.

Tankarna var förvirrade idag. Jag blev medveten om, att jag inte ville sitta fast i ett enbart mentalt närmande i min kontemplation på ”uppskattning”. Jag ville känna den också. Det här kan vara viktigt att inse, därför att det tyder på att ”intelligensen” i uppskattningen påverkade mitt medvetande.

Ödmjukhet

Den inledande smärtan när man börjar vara ödmjuk är faktiskt en befrielse från ego-personlighetens tyranni och den första ”förödmjukelsen” är att släppa taget om egoismen. Det innebär en befrielse av ens attityder och leder till en ny frihet med balanserade relationer gentemot andra och världen.

Ödmjukheten är hjärtats kunskap om att veta hur och var man passar in i själens värld.

Ödmjukheten är egoismens broms.

Ödmjukheten känns som ett avslappat tillstånd inför den sanna kunskapen om ens plats i den stora allomfattande planen. Det är att ge upp en förvrängd, illusorisk bild ”av utformningen av ens liv” i relation till allting annat. Att ge upp en specifik ego-struktur ger möjlighet att anpassa sig till det medvetande som är i samklang med själens plan.

Idag verkade jag verkar jag mera smälta samman med ödmjukheten än att tänka på den. Att smälta samman med ödmjukheten är en upplevelse som gör en ödmjuk.

Ödmjukhet är att inte vara mer eller mindre än den man är. Alltså kan vi säga att försöka att vara ödmjuk är att försöka vara sig själv utan några masker eller bilder. Ödmjukhet är att vara sin själ i varje ögonblick. Oavsett om man håller på att diska eller håller ett föredrag är det fortfarande samma jag som är närvarande hela tiden.

Precis som kropparna i den kosmiska rymden är placerade i en balanserad relation till varandra, är vi i ett tillstånd av ödmjukhet när vi är i en balanserad relation till andra och oss själva. Sfärernas harmoni kan tillämpas på ödmjukhet.

Mod

Min första tanke om mod hängde ihop med att vara modig nog för att stå för det man tror på. Idag tänkte jag på mod i betydelsen hederlighet och rättvisa. Om mod är att hålla stånd mot orättvisa i försvar för hjärtats dygder, då måste man reflektera över rättvisan. Jag tänkte på en universell betydelse av hederlighet. För mig verkar det som den här betydelsen av hederlighet vanligtvis i viss mån går bortom språk och kultur, utom inom religionens mest inskränkta synsätt.

Modet är en paradox i den betydelsen att det är lätt att förstå på ytan – att stå för det man tror på. Sålunda finns det sekundära egenskaper på mod, tapperhet, heroism, t.ex. Men den djupare frågan för mig är, ”Hur vet jag, att mina övertygelser är mera rättfärdiga än någon annans? Är det kristna rätt eller det muslimska? Är vetenskapen mer berättigad än religionen när det gäller att definiera verkligheten? Är staten mer berättigad att upprätta verklighetens

regler än vad individen är? Är en person mer modig än en annan när det kommer till att försvara sin tro? Vem är den mest rättfärdige?

Vid någon punkt måste modet vändas mot en själv allteftersom förnuftet för med sig djupare förståelse och mindre sanningar ersätts av mera fullständiga sanningar. Om människor håller fast vid ”sanningar”, som förnuftet och förståelsen bevisar vara ofullständiga (till och med osanna), då gör de orätt mot sig själva.

Den stora frågan återstår: Hur vet vi att styrkan i våra övertygelser (vårt mod) är rätt? För mig verkar det som om grunden och basen i modet måste innehålla en konstant övervakning av ens uppfattning om moral och etik, opartiskhet och sinneslugn. Ursprunget till mina uppfattningar här är litet av ett mysterium. Härstammar de från energihjärtat, vilket i sin tur alstrar dem från själen, som erhåller dem direkt från Första Källan via Källans Intelligens? Jag tror, att detta är sant, men varför tror jag på det? Den här tron ger mig mod, men hur kom den här tron in i mitt sinne och hjärta?

Om jag börjar skapa tvivel på min religiösa tro, men inte kan möta sådana tankar utan en enorm skuld och rädsla, utövar jag inte mod. Men när jag kan möta de här inre förändringarna (åstadkomna genom förnuft och förståelse) och erkänner min transformation, då utövar jag mod.

Medkänsla

Det som slog mig var, att jag inte kände medkänsla, utan helt enkelt tänkte på den. Det här gjorde mig bestört till en början, men sedan insåg jag, att våra dagliga liv översvämmas av scener av mänsklig nöd, så till den grad att man blir känslolös för alltsammans. Jag tänkte på medkänslan i termer om människomassor och kunde inte koppla ihop mig med den.

När jag känner medkänsla är det oftast resultatet av, att jag inser att en given situation existerar på grund av en brist i kommunikationen, en brist på förståelse, en brist på styrka i engagemanget att förstå en annan persons eller grupps situation. Komplikationerna födda ur okunnighet är orsaken till att man känner medkänsla och sorg över den mänskliga situationen.

Jag associerade medkänsla med förlusten av oskulden hos ett barn. Ett barn kommer till världen med möjligheten till ett nytt liv. En medkänsla som föds ur sorg kommer upp i mig när jag inser att den här nyföddes oskuld snabbt kommer att tas över av omedvetenhet och dömande från sina föräldrar, från samhälle och kultur, trots allas bästa avsikter.

Medkänsla är en önskan att mildra andras lidanden. I den här betydelsen noterade jag, att tack vare min uppfostran har mitt liv uttryckts med medkänsla. Med detta menar jag, att jag alltid starkt har identifierat mig med tanken på att föra in ljus till andra genom mitt skrivande eller med hjälp av samtal eller rådgivning. Alltså är min känsla av medkänsla baserad på ett subjektivt plan och inte så mycket baserad på det fysiska planet.

Medkänslan ges ut för att förbättra ett tillstånd genom att mildra onödigt lidande. Lidande betyder här allt det som hindrar själens och andens ljus från att komma in i livet hos vilken individ det än må vara. För mig verkar det som om det här kan uttryckas på olika sätt. Det beror på varje individs talanger och önskan.

Förståelse

Förståelsen är intressant. För mig verkar den vara den av dygderna (eller kanske den enda), som tydligast överbryggas hjärta och sinne. För det finns definitivt åtminstone två former av förståelse. En är förståelsen att $1+1=2$ eller att förstå ett ords innebörd. Den andra är att förstå, hur någon "känner" i en situation eller i ett tillstånd. Den senare definitionen är förbindelsen med hjärtat, medan den tidigare är förbindelsen med sinnet.

Förståelsen är också mera dimensionell än kunskapen. Jag kan ha kunskap om någonting och ändå inte förstå det, men jag kan inte ha förståelse för någonting utan att ha kunskap om det.

Förståelsen har djup och nivåer, när den tillämpas på information och kunskap. Men återigen, slutledningar som dras utifrån varje förståelsenivå är relativa sanningar. Sanningen är absolut på sin egen nivå (av kunskap och förståelse), men är evig i sin förändring allteftersom ny kunskap och ny förståelse skapar en ny sanning, som är mer exakt i jämförelse med den tidigare "sanningen" eller slutledningen. Frågan är, "Vad är det som driver på ens önskan att söka mer exakt information och kunskap?" Det är hjärtat eller själen, tror jag.

För att börja förstå en annan person måste vi ha kunskap om personen. Allteftersom vi får mer information, kan vi börja förstå personen bättre. Trots den här kunskapen kan inte förståelsen göra framsteg utan vår förmåga att röra oss bortom ramen för vår egen "position" som individ. Det här är ego-personlighetens position. Vi kan inte vara objektiva, om vi inte kan decentralisera vår jag-känsla. Följaktligen kommer vår förståelse att vara begränsad och sannolikt förvrängd. Det här betyder, att våra slutsatser eller vår sanning om "den andre" kommer att vara ofullständig eller till och med dömande utan hjärta, därför att det är hjärtats natur att vara i kontakt med "den andre".

Vad betyder det att ha kunskap i motsats till att ha förståelse? Är "jag vet" detsamma som "jag förstår"?

Alltså kan vi tänka i huvudet och/eller tänka i hjärtat. Att tänka är emellertid inte att känna. Att känna står i relation till medvetandet, men vi behöver inte nödvändigtvis vara medvetna för att känna. Emellertid tror jag, att känna med full uppmärksamhet är en kraftfull form av medvetenhet. Det är kreativitetens hemlighet och har att göra med hur vi hanterar livserfarenheten. Frågan är, var bör vår uppmärksamhet placeras när vi känner? Bör den finnas i huvudet eller i hjärtat?

Förlåtelse

Det som är mest tydligt för mig med förlåtelse är att den står i relation till tiden – mer exakt till det förflutna. När vi inte kan eller är ovilliga att förlåta, betyder det att vi sitter fast i det förflutna. Vi är fångna och fångslade genom det förflutna. Allt som hindrar oss från att leva i nuet är till skada för vår upplevelse och för vår tillväxt som människor.

Det är uppenbart, att vi bara kan göra små framsteg med de andra dygderna om vi inte kan komma loss från vårt förflutna. Ego-personligheten är tidsbunden, men själen står över tiden. Alltså hör energihjärtat, inom vilket själen existerar, också ihop med tidlöshet. Därför är förlåtelse nyckeln till att få tillträde till de andra dygderna, därför den befriar oss från tidens slaveri.

Vilken är den faktor, som gör förlåtelsen möjlig? En del ligger i villigheten att släppa de omständigheter och orättvisor, som vi tror har gjorts mot oss (oavsett om det är sant eller inte).

Om man lever från hjärtat och utövar de genuinas konst, varför skulle det då vara nödvändigt att förlåta någon? Detta innebär, att jag anklagar någon eller någon grupp för att ha gjort något fel mot mig eller för att ha gjort mig illa. Är det återigen ”fel” att kännas vid dem, som har gjort mig illa? Nej, så länge vi inte håller fast vid den där känslan av att vara sårad. Det är när vi hänger fast vid en oförrätt – i form av självmedlidande – som vi onödigtvis förlänger lidandet. Precis som vi har skadats och förorsakats lidande, så blir resultatet när vi hänger fast vid detta - att vi vill göra illa, straffa, skylla på vem eller vad som har förorsakat det här. Vi vill, att också dessa ska lida.

Förlåtelsen neutraliserar den här önskan att hämnas. Vad säger man då om dem, som så att säga vill att rättvisa ska skipas? Detta involverar det lagstyrda samhället, och ligger utanför ens personliga förmåga att kunna förlåta. Förlåtelse är mera en subjektiv attityd, ett sinnestillstånd snarare än en specifik gest. Förlåtelsen är pågående. Den känner igen felaktigt handlande, men uppehåller sig inte vid det, och försöker inte, som en ”bestraffning” till den som gjort fel, förlänga den skuld som hänger ihop med felet. Detta kan på samma sätt tillämpas på ens egna känslor av att ha handlat fel och på sin känsla av skuld.

Kapitel 10

TACKSAMHET OCH EN INBJUDAN ATT PRAKTISERA

Det här är adresserat till dig som praktiserar, du som lever på gränsen mellan din högre motsvarighet, själen, och din mer bekanta motsvarighet, egot. Innan du föddes till ditt praktiserande jag, var vi, de sex dygdena, utan kraft att kunna föra in helhet i ditt liv. Men ditt beslut att lära dig hjärtats vägar uppskattas mycket. Därför tackar vi dig, som ett team, för att du hjälper oss att hjälpa dig. Och de av er, som är osäkra på de tankar och känslor som presenterats här, var snäll och ta emot följande ord *som om* ni praktiserar när-vilken-hur.

Jag är Mod. Praktikant, innan du föddes följde min skuggnärvaro, *rädslan*, ditt ego överallt. Rädslan tyckte om att maskera sig som en ynkrygg eller som en översittare – ditt egos lojala bevakare. När förståelsens intensiva ljus lyste upp din medvetenhet, insåg du hur rädslan hindrade din naturliga dragning mot emotionellt själv-mästerskap. Ditt uppvaknande som utövare har låtit mig komma in i ditt medvetande och jag ger dig styrkan och modet att möta sanningen i din situation och att söka en ny väg.

Jag är Förståelse. Din önskan att få grepp om ditt livs sanna natur, dina relationer och din värld utan din ego-personlighets filter har fört mig in i din närvaro. Det ljus som jag för med mig kan lysa fullständigt först när ego-masken inte längre tränger undan mina strålar. Jag utgjuter den andliga visdomens ljus. Detta kommer att vägleda dig med den kärleksfulla förståelse, som strålar ut från hjärtats intelligens. Inget av detta skulle vara möjligt utan hjälpen från min dygdige följeslagare, modet.

Jag är Medkänsla. Min entré i ditt liv är resultatet av din förmåga att känna, att tänka, och att leva bortom din ego-personlighets skyddande gränser. När du än upptäcker, att ditt ego har byggt en ny försvarsmur för att blockera min entré, svara då inte med att förstöra det som egot inte kan hjälpa att det bygger. Kalla på mig och bygg istället. Bygg en öppen dörr i den där muren, så att min medkänslas ljus kan strömma in i din ego-värld. Min närvaro låter dig förstå och sedan förlåta, så att du på det sättet lär ditt ego, att du inte är en fiende, utan den som utövar dygdena. Du är den som etablerar harmoni genom att låta suveränitetens väggar bli kvar medan det byggs öppningar, som tillåter gemenskap med alla som kommer i din väg.

Jag är Förlåtelse. Jag har kommit in i ditt liv på grund av din villighet att bryta loss ditt egos önskan om straff. Förståelsens vägledande ljus och medkänslans barmhärtighet gör mig fri att befria dig. Jag låser upp bojorna hos de händelser som håller dig fången i det förflutna och som aldrig kan låta dig leva i det heliga ögonblick som omvandlar tiden.

Jag är Ödmjukhet. Jag har längtat efter att få erbjuda dig gåvan av min närvaro, men egot har alltid blockerat min ingång med sina murar av rädsla. Det är mycket svårt för mig att komma in i ditt medvetande utan hjälp av mina dygderika vänner. Jag är inte välkommen i det

liv som du delar med egot. När jag än försöker komma in i ditt fält på egen hand, i frånvaron av mina dygderika följeslagare, känner du bara min störning – förödmjukelsen, och du tar aldrig emot min gåva, kunskapen om ditt sanna jag. Jag avlastar dig. Jag lättar din börda. Jag låter dig släppa taget i mina tröstande armar. Du kan sparka av dig skorna och vila dina trötta fötter, då du vet, att du inte är tvungen att spela de spel som ditt ego krävde. Det finns inte någon, inför vilken du måste spela en roll. Du kan till slut vara dig själv, ditt vackra, unika jag, därför att du vet i ditt hjärta, att du är exakt den det var meningen att du skulle vara i varje ögonblick.

Jag är Uppskattning. Innan du gjorde ansträngningen att upptäcka min sanna natur, var din föreställning om uppskattning rotad i det som världen ställde till ditt förfogande, men nu har din uppskattning och tacksamhet övergått till det du själv kan förse världen med, och det är den gåva, som vi de sex dygderna erbjuder dig. Min avsikt är att komma med glädjen, som kommer från din fulla insikt om storslagenheten, skönheten och undret med Första Källans många verkligheter. Jag har fötts till din värld genom din önskan att få se allt liv i ett nytt ljus, i ljuset av en kärleksfull uppskattning.

Vi behöver varandra

I omtanke om dem, som känner osäkerhet om åsikterna som presenterats här, *men också* som en uppmuntran till ett fortsatt engagemang till dem som praktiserar det här viktiga arbetet, förklarar vi till sist, att vår funktion är att tjäna mänskligheten – att tjäna dig – *om du tillåter oss det*. Om du uppriktigt vänder dig till oss, de sex hjärtdygderna, i syfte att ta bort rädsla, hat, fördömande och lidande, kommer du att få fullt stöd genom vår närvaro i ditt liv. Vi kan göra stora ting tillsammans, om du bara gör valet att förena dig med oss och låta oss komma in i din värld.

Vi behöver er för att fullfölja vår funktion i multiversum och ni behöver oss, så att ni kan fullfölja ert öde som art. Er värld är i kris och det betyder, att ni har en ofantlig möjlighet att ta ett kvantsprång in i en ny era av mänskligt liv. Vi kommer snart att gå in i en tid av ökat ljus, vilket kommer att föda fram en renässans inom konst och vetenskap. Men för att detta ska kunna ske med en minskad mängd onödigt kaos och lidande, behöver vi individer, som är villiga att träna upp sig i att leva enligt våra dygderika energier – energihjärtats sätt att leva. Vi erbjuder er hjälp och ber inte om någonting tillbaka, utom er villighet att leva på ett nytt sätt – *att leva från hjärtat*.

Diagram och tabell för eget bruk
Se engelska originalet sidan 124 och 125.

(EventTemples.com, downloads, When-Which-How Practice,