

Reinkarnera varje dag

Varje dag är en nystart. Visst, utmaningarna och möjligheterna av det förflutna förs över, men det finns något nytt och okänt med att vakna upp med att börja en ny dag. En förenklad beskrivning kan vara, vi reinkarnerar när vi vaknar på morgonen. Medvetandet återvänder till våra fysiska kroppar, och med den återkomsten, finns det ett tidsfönster för oss att förbinda oss till, en avsikt för hur vi vill leva den kommande dagen. Vad ska du göra med den möjligheten i morgon bitti? Hur kommer du att forma dina avsikter om de livserfarenheter som ligger precis framför dig?

En princip i Cayces andliga psykologi är, att vår förkärlek vid tidpunkten för någon övergång i vårt medvetande kommer att väsentligt forma kvaliteten av den kommande upplevelsen. Vi kanske är mer bekanta med denna princip, likt när vi somnar inför natten och hur våra avsikter och attityder strax före sömn påverkar vår drömuupplevelse. På liknande sätt är personers förståelse och medvetande när de dör i slutet av sin livstid också påverkade av sina erfarenheter i tillståndet efter döden. Cayce använde detta avsnitt från Predikaren 3:11, i Gamla testamentet, för att tydliggöra det med en metafor: ”Sannerligen har det sagts: ”Som ett träd faller så skall det ligga.” [136–27] Trädets fall är som en övergång i medvetande och den riktning i vilken trädet lutar och faller kommer att bestämma dess position på marken för en lång tid. Många källor till visdom tror att vi lämnar våra kroppar när vi sover för att resa in i andra dimensioner av medvetandet.

Faktum är att vi kanske förstår att sömn är ungefär som tillståndet efter döden. Det är som om vi varje gång vi somnar, repeterar vi också hur det kommer att vara att dö. Den viktiga skillnaden mellan att dö och somna på natten är att vi förblir kopplade till våra fysiska kroppar när vi sover vilket gör att vi kan återvända hit

på morgonen, när vi är psykologiskt pånyttfödda, ”reinkarnerade” i början av en ny dag.

När vi gör denna övergång och går från en nivå av medvetandet utanför våra kroppar, tillbaka till den välbekanta nivån av fysiskt medvetande stannar de flesta av oss aldrig upp för att märka flödet av våra tankar och känslor. Istället är det första på morgonen att vårt inre liv bara händer, som på autopilot, och då missar vi en kraftfull möjlighet att forma vår erfarenhet av den kommande dagen.



För många människor är att vakna upp på morgonen ungefär så här. Först inser de att det är dags att gå upp. Det kan finnas en viss motvilja med att kliva upp ur sängen, men snart kommer dagens krav att leda till den oundvikliga slutsatsen: De måste kliva upp och för många, vad som omedelbart fångar deras uppmärksamhet är listan över saker som behöver göras.

Låt oss överväga hur vårt uppvaknande på morgonen kan vara annorlunda. Gå upp ur sängen på höger sida, börja med höger fot, gör ett bra första intryck – vårt språk är fullt av uttryck som förmedlar samma budskap, vilket är att hur vi börjar något har en stor inverkan. I själva verket kan de första stunderna på vår dag vara de viktigaste. I de första två eller tre minuterna sätter vi i rörelse, ett mönster som subtilt kommer att forma vår upplevelse i många timmar framöver. Den programmeringen i början på vår dag kan vara medveten och målmedveten eller automatisk och slumpmässig, där skillnaden har mycket att göra med om vi är centrerade och uppmärksamma hur dagen utvecklas, eller inte. Den bästa tiden

att börja skapa ett medvetet, andligt centrerat liv är det första man gör på morgonen, medan du fortfarande ligger kvar i sängen. Det är en vändpunkt. Låt oss titta lite närmare på våra typiska tanke-mönster tidigt på morgonen. För vissa människor är det tänkande om dagens förväntningar, krav och bekymmer. De vaknar och börjar omedelbart tänka eller oroa sig för allt som måste åstadkommas under de kommande fjorton till arton timmarna. Den automatiska dagordningen lämnar knappt något andrum. Dessutom dyker den ofta upp redan innan de kan gnugga ögonen och börjat tänka klart. För andra människor är de första minuterna på morgonen en tid för att dagdrömma, att glida iväg och fantisera om vad de önskar av sina liv – föreställningar som snabbt försvinner några minuter senare, när de vaknar upp till den verklighet de är på väg att möta.

Ett sätt att förstå vad som händer i våra sinnen är att tänka på de två sidorna av vår personliga psykologi som Cayce kallar personligheten och individualiteten. Personligheten är den välbekanta, vanemässiga, betingade känslan av självet, och individualiteten är vårt högre jag, som kommer upp till ytan när vi känner oss andligt inspirerade och ofta när vi mediterar. Vad har detta att göra med hur vi vaknar på morgonen? Helt enkelt detta: om vi inte gör en medveten ansträngning, kommer vår personlighet själv snabbt att få kontroll över våra tankar när vi vaknar. Det sker automatiskt, om vi inte använder vår fria vilja för att förändra mönstret och medvetet ”reinkarnera”.

När de vanliga tankarna och känslorna av vårt personlighets-själv fångar vår uppmärksamhet under de första minuterna av dagen är chansen liten att vårt individualitets-jag kommer att vakna och ge riktningen för dagen. Detta är en säker formel för bekymmer under den kommande dagen.

Gud, vad vill du att jag ska göra idag?

Så, vad är botemedlet? Hur kan du låta din individualitet ange tonen för dagen och hålla din personlighet från att hävda sig, åtminstone tillfälligt? Cayce-readingarna rekommenderade en kreativ vana som

kan göra skillnad. I sin essens liknar det en bön, en medveten attityd som inbjuder till andlig vägledning. Det första du gör på morgonen, när du vaknar, ägna en minut åt Gud. Om oro, bekymmer eller önskningar försöker att klämma sig in i dina tankar, instruera dem då försiktigt men bestämt att vänta – utan tvekan, kommer de att få sin tur senare.

I denna första minut på dagen, när övergången från sömn till vakenhet håller på att avslutas, ge då din individualitet prioritet och reinkarnera medvetet till fysisk medvetenhet.

Ett sätt att hålla denna medvetna attityd när du först vaknar är att tyst säga till dig själv, Gud, vad skulle du vilja ha mig att göra idag? Upprepa detta flera gånger, det är bra att justera orden i denna bön så att de känns rätt för dig. Det som är viktigt är att du säger orden med uppriktighet, och att du verkligen menar det. Känn din öppenhet för att bli vägledad och din vilja att leva i detta öppna och mottagliga tillstånd som är anpassad till anden. Lyssna sedan efter ett inre svar, en intuitiv uppmaning, en inre kunskap om vad som är viktigt för den kommande dagen.

Människor som har provat detta får en mängd olika resultat. Vissa



säger att en stilla, inre röst ger vägledning för dagen, om det är en attityd att ha i åtanke, en specifik person att hjälpa, eller ett projekt att arbeta med. Andra säger att de inte hör en röst men får ett tydligt intryck om hur man möter dagen, det kan komma som en intuition om det bästa sättet att möta utmaningar eller som inspiration till att ta några initiativ. Ytterligare andra säger att ingenting kommer till dem under dessa tidiga morgonstunder.

De upprepar orden om kapitulation och öppenhet och lyssnar inåt och utåt, men ingenting verkar hända. Ändå har samma människor hittat det, där någonting förändras kvalitativt när de börjar dagen på det här sättet. En underliggande attityd av tillit och öppenhet överförs. Kanske vägledningen kommer senare på dagen, men visst går dagen annorlunda än vad den skulle ha gjort på grund av den öppenhjärtliga bönen.

Om du inte redan börjar din dag med den här typen av medveten andlig förbindelse och intention, föreslår jag att du arbetar med denna bön för nästa vecka. När du först vaknar, ägna den första minuten eller två åt denna nya vana. Börja med att fokusera på tre långsamma djupa andetag för att vakna upp helt.

Bjud sedan in ett minne av ditt individualitets-jag – mitt bästa jag eller mitt individualitets-jag och var stilla ett ögonblick tills ett specifikt minne dyker upp av vad du upplevt. Lägg märke till hur det känns att vara den delen av dig själv.

Du är nu redo att begära vägledning med hjälp av vilka ord som fungerar bäst för dig. Säg tyst orden: Gud, vad skulle du vilja att jag ska göra idag? Lyssna inåt, för inspiration och intuition. Det som är viktigt i detta är att se ett samband med din individualitet när du ”reinkarnerar” in i den nya dagen, och vad som gör skillnaden är din vilja att ta emot vägledning.

Översättning: Marianne Westman

Venture Inward, 2021, Vinter