



Vem-meditationen

utdrag ur *Morgondagens Gud* (sid. 59)

Det snabbaste sättet att för de flesta människor att utvidga sitt medvetande är att man blir medveten om att man faktiskt *har* ett "medvetande".

Man måste bli medvetet medveten om att man har ett medvetande. Detta kallas *självmedvetenhet* och att utveckla en sådan är en förhållandevis enkel sak: De kommande 100 gångerna du ser dig själv i spegeln gör du "vem-meditationen".

Säg ordet "Vem?" till dig själv tre gånger och låt m-ljudet i "vem" ljuda i tio sekunder var gång. Du kan göra det tydligt och ljudligt eller tyst för dig själv. Oavsett vilket möter du din egen blick i spegeln, tar ett djupt andetag och frågar dig på en utandning, tre gånger...

Vemmmmmmm?

Den frågan ställer du dig själv är: "Vem är det här? Vem är det som står framför mig? Vem är den här människan som jag tror jag är? Vem? Vem?"

Om du gör detta 100 gånger under de kommande 30 dagarna kommer du att bli medveten om ditt själv. Du kanske inte når en fullständig förståelse av vem du är, men du blir medveten om att du ÄR. Du blir alltså självmedveten, medveten om ditt själv.

När du väl vet att du har ett medvetande – alltså en del av dig som är större än du, något som kan särskilja sig självt från det lilla du och svara dig – då har du slagit in på vägen till att upptäcka sanningen om ditt varande och träda in i upplysningen.

Du kommer snart förstå att upplysningen upplevs genom att man inte strävar efter att uppleva den. Man blir inte upplyst för att man önskar att man var det. Man blir upplyst för att man är det. Det vill alltså säga: du är redan upplyst, och blir nu helt enkelt medveten om det.

Det är *medvetenheten* vi pratar om här. Och nu ska jag avslöja en stor hemlighet. Du kan inte bli medveten om någonting inom dig själv utan att se det utanför dig själv, och du kan inte bli medveten om någonting utanför dig själv utan att se det i dig själv.

Båda kan göras samtidigt, och görs också alltid samtidigt. När du är öppen för den yttre världen, när du rör dig i och genom den, var då inriktad på att vara medveten om allt du har omkring dig. Se på saker och ting som du aldrig har sett på dem tidigare. Gör varje ögonblick till en meditation. Se sprickorna i trottoaren, trädens löv, blommornas kronblad, ansiktena i folksamlingen. Träna dig i att *se dem alla som du*.

Bara se dig själv där. Fråga dig inte vad du gör där eller hur du hamnade där eller hur det är möjligt att du är där, bara se ditt själv där. Kalla dig själv för det du ser. Och ställ dig inte där *på grund av Gud*, utan *tack vare Gud*.

Säg: "Där är jag, en uteliggare utan pengar. Där är jag, en blomma ute på ängen. Där är jag, en dominant äkta make. Där är jag, en utländsk diktator som förtrycker mitt folk. Där är jag, ett grässtrå."

Bara se dig själv *överallt*. Och le när du ser dig själv där och vet att du i *är* där och att det som är där finns i dig.

Avsätt sedan tid varje dag åt att gå in i den värld du har inom dig. När du rör dig i den inre världen släpper du alla tankar på och bilder av den yttre världen. Låt medvetandet tömmas. Andas djupt och inrikta dig bara på ljudet av dina andetag. Gör din andning till ditt mantra – det ljud som för dig in i dig själv.

Bli sedan medveten om en punkt i mitten av pannan, precis ovanför ögonbrynen. Fortsätt att "titta" där med din inre blick. Blicka in i den djupa mörka intigheten tills du "ser" något. Fortsätt att vara uppmärksam på din andhämtning och studera det du ser. Titta djupt. Du ska inte "stoppa in" några bilder där, vänta bara tills det som *redan finns där* visar sig för ditt medvetande.

Något kommer plötsligt att uppenbara sig. Många tycker att det ser ut som en fladdrande, blå flamma. Du kommer inte bara att se den här flamman, du kommer även att känna den. Känslan av den kommer att överskölja dig. Du kommer att kalla känslan kärlek. Den kanske får dig att börja gråta mjukt och stilla. Låt det ske. Och ... säg hej till din själ.

Detta utdrag ur boken "Morgondagens Gud" av Neale Donald Walsch publiceras med Richers förlags godkännande.