

# Varför Närvaro?

av Margaretha, med inspiration av Eckhart Tolles "Lev LIVET fullt UT".

---

Rösten i vårt huvud, den vanliga tankeprocessen som pågår hela tiden utan att vi vet om den. Den bara finns där och vi blir ETT den rösten.

**MEDVETENHET** handlar om att upptäcka den här "rösten", den inre monologen som i stor utsträckning är negativ. En betingning i sinnet från det förflutna, mönster och upplevelser som barn och framåt. Ofta är det den rösten som vi identifierar oss med.

Men ju mer du utvecklar din Närvaro/medvetenhet kan du själv leda dig till en nivå där du blir en observatör som är nästa steg i människans utveckling om sig själv.

Idag, menar Tolle att det är en nödvändighet för mänskligheten att vansinnet eller den dysfunktionella delen av det mänskliga sinnet blir känt. Många andliga ledare säger som Jesus har sagt... "Vi har himmelriket inom oss".

Många människor är idag beredda att komma in i ett nytt medvetandetillstånd. Men inte alla. Och Tolle säger; "Om du inte är redo... kan det bara betyda att du behöver lite mer "lidande" innan det är dags..."

Vi lever just nu i en övergång till en ny nivå av medvetenhet och genomgår den förändringen här och nu. Vi är inte instängda i det betingade sinnet (egot). Just i detta ögonblick kan jag medvetet välja HUR jag vill reagera på olika händelser och situationer. Nära eller långt borta. Men... det kräver övning och återigen övning. Se nedanstående boktips!

"Lidandet" definierar Tolle är kopplat till händelser där vi reagerar med ilska, irritation, dömande eller på annat sätt känner oss olyckliga och stressade. Ex kön i mataffären - du är inte olycklig för att du står i kön utan för att tankarna säger att det är en dålig situation. Rösten i huvudet kommenterar hela tiden... omedvetet till att börja med... men snart MEDVETNA. 😊

Om du är närvarande och MEDVETEN har du möjlighet att välja. Som EKIM (En Kurs i Mirakel) säger... "du är aldrig upprörd av den anledning du tror..."

JAA! Vi har en möjlighet att välja. Kan jag ACCEPTERA situationen som den ÄR och se med vänliga ögon på min omgivning... eller vill jag välja att (omedvetet) stanna kvar i lidandet och placera mig själv i ett "fängelse"? *Mitt svar: Jobbar på det!* 😊

När vi inte dömer och anklagar, oss själva eller andra... blir vi FRIA att medvetet välja. Vill jag vara styrd av egot (rädslan), med fortsatt "lidande" som följd, eller är det dags att utveckla och stärka relationen med mitt Andra Sinne?

BOKTIPS! <http://www.andrasinnet.se/>