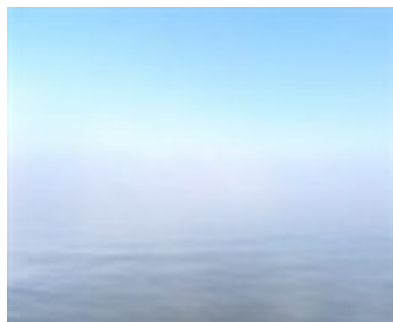


Att inte veta och slappna av



Nina Matthis

Skrivet: 29 jan 2010. Soul Word: 25 feb 2010

På min egen själsresa har jag fått träna mig i *att inte veta och slappna av*. Det är en ganska tuff träning, särskilt för en människa som tycker om att ha kontroll (vilket de allra flesta föredrar). Men jag har märkt att ju mindre motstånd från min sida, desto lättare kan gamla tankar och känslor omvandlas. Själens svar kommer direkt, som ett flöde i hela min varelse. Jag vet inte vad som händer. Varför skulle jag veta det? Jag förlitar mig på att själen vet, och det visar sig stämman gång på gång.

Att inte veta och slappna av, är att ställa sig till universums förfogande. Det är att göra så lite motstånd som möjligt mot det gudomliga flödet. Vi vet inte vad vi gör, när vi försvarar vår inre oreda. Vi har ingen aning om att vi gör motstånd mot vår egen befrielse. Vi tror i stället att allting kommer rasa samman om vi inte vet och slappnar av. Men i själva verket sker motsatsen. Vårt "passiva" tillstånd; att inte veta och slappna av, är synnerligen aktivt. Vi är med och omvandlar vårt begränsade liv.

Om det känns jobbigt när du sitter hos din samtalsterapeut eller hemma för dig själv, och närmar dig en viss obehaglig känsla – försök att inte veta och slappna av. Känn känslan. Känn hur den påverkar kroppen, utan att du för den skull blir den känslan. Låt tankarna som är förknippade med känslan komma och gå utan att du fäster dig vid dem. Just då behöver du inte veta alla detaljerna eller bestämma dig för vad som är fel eller för vem som är skyldig. Du vet inte och slappnar av.

Det som sker då är, att du *faller igenom känslan*. Du faller igenom ett "känslomoln", helt mjukt och stilla. Du *är* inte känslan (även om den får tårarna att rinna). Det är du som faller. Känn stolen under dig. Du sitter bekvämt och faller. Du är kärleken. Du kan inte dö. Men känslan kan upplösas genom ditt deltagande och din brist på identifikation med den. Du reser igenom känslan. Det är *du* som är på resa mot befrielsen. Inte känslan.

När själskontakten ökar inom oss vill vi vanligtvis förändras. Vi undersöker, upptäcker och hittar på olika tillvägagångssätt som tycks stämman med själens intention om vår inre befrielse. Själens svarar an med sin frid, med sitt ljus och med sin glädje, så att vi själva upplever allt detta inom oss. Den svarar också genom att påskynda den

påbörjade processen mot befrielse, och vi använder vår växande visdom när nya utmaningar dyker upp. Själen svarar återigen med förnyad energi. Och det känns som att komma hem, inom sig.

© Nina Matthis feb 2010