

Det rädda egot

är bara en

ILLUSION

Av Cissi Williams

Fler och fler människor blir medvetna om sitt inre ego och det beror till stor del på Eckhart Tolles bok *"A New Earth"* och de intervjuer han gett på Oprah. Jag rekommenderar varmt att läsa boken. Det är en vacker, och i mina ögon, bra beskrivning av vårt ego. Eckhart Tolle beskriver egot som vår kollektiva galenskap. Han säger att det är egot som skapar de tankar som dömer, anklagar och kritiserar, de tankar som separerar oss själva från andra. Tolle definierar egot som den del av oss som tänker att det är vi som har rätt och andra som har fel. Detta att vi tror att det är våra tankar som formar vår identitet kallar han vårt besatta tänkande. Tolle försöker hjälpa oss att förflytta oss från nivån av vårt konstanta tänkande till en undre nivå där vi når vårt sanna jag. Vårt egentliga jag, vår kärna, finns tillgängligt inom oss i varje stund, i den ständiga evigheten som utgör det eviga nuet. När vi blir sammanlänkade med kraften som finns i nuet slutar vårt sinne att tänka och vi förflyttar oss under tänkandet och in i skönheten som utgör det vi egentligen är. In i en obeskrivbar lycka, glädje, frid och inre stillhet; tillstånd som finns tillgängliga inom oss alla.

Vad är egot och finns det verkligen?

I stort sett alla esoteriska traditioner har någon slags berättelse om hur våra inre sinnen är splittrade och om hur vi alla utkämpar en inre kamp mellan ljus och mörker. En känd berättelse handlar om 13 vackra änglar i himlen, där den vackraste och ljusaste av dem alla var Lucifer (Lucifer betyder den som bringar ljuset). Men Lucifer föll från himlen, föll från ljuset och blev istället djävulen. Enligt mitt eget trossystem är inte djävulen en man med horn och en svans. Dävulen är snarare, tror jag, vårt inre mörker, vår inre rädsla. Jag ser berättelsen om Lucifer som en metafor för vårt mänskliga medvetande, och jag ser den fallna Lucifer, djävulen, som en metafor för vårt inre, rädda ego. Det rädda egot kommer ur separationen från vår andliga, själsliga natur. En separation som skapades när vår själsliga natur kopplades samman med vår fysiska verklighet, när den tog form i skepnad av vår kropp. Men sanningen om oss är i själva verket att vi i vår essens består av ett otroligt vackert ljus, men vi göder den här inre djävulen, det inre egot, varje gång vi separerar oss själva från andra,

vilket vi gör när vi anklagar, dömer, kritiserar eller ser någon som skyldig för någonting de har gjort eller inte har gjort mot oss. Och vad är det egot dömer? Det rädda ego inom andra.

I buddhismen ser man självbedrägeriets gud Mara (God of delusion) som djävulen. Buddha uppnådde upplysning när han lyckades motstå Maras frestelser om begär och ilska under en hel natt av meditation. Hur? Genom att föra in ljus från sin egen inre källa av kärlek, visdom och ljus – sitt eget inre gudomliga ljus – till alla de områden inom sitt medvetande där mörker fanns. Och vad händer när vi för in ett ljus i ett mörkt område? Det blir ljust. Så i och med att Buddha gjorde detta med alla mörka områden i sitt medvetande blev hela hans medvetande ljust, och han uppnådde upplysning.

I hinduismen är Mara döds gudinnan och hon styr över dualismen av vår existens och den illusion vi lever i. I islam kallas djävulen Iblis. Iblis vägrade buga för Adam vid mänsklighetens början, och metaforiskt kan detta ses som att Iblis vägrade buga för gudomligheten som fanns inom Adam. I judendomen är djävulen den som anklagar – en roll egot tycker om att ta på sig.

Egot är en illusion

Sanningen är den att vårt inre mörker, vårt inre rädda ego, inte är verkligt. Det är en illusion. En illusion som ofta verkar vara verklig eftersom vi gör den till verklighet när vi fokuserar våra tankar på rädsla och alla de former rädsla tar; oro, ångest, tvivel, dömande, anklagande och många andra negativa känslor. Vi ger vårt ego kraft genom att nära det med vår rädsla, vårt fokus och tänkande. Men egot är inte verkligt! Hur vet jag det? Enkelt. Om egot vore verkligt, om vår inre rädsla vore verklig, då skulle rädslan och egot var det som blev kvar när du för in kärlek in i en negativ, rädd tanke. Men det är inte rädslan och negativiteten som blir

Varje gång du för in kärlek och visdom läks de negativa tankarna inom dig

kvar. Tvärtom, varje gång du för in kärlek (ljuset i din själ) så försvinner negativiteten (det som utgör mörkret) och allt som blir kvar är ljuset inom dig.

Varje gång du för in kärlek och visdom läks de negativa tankarna inom dig. VARJE GÅNG.

Så kom ihåg att egot inte är verkligt – det är en illusion. Ingenting är verkligt förutom kärlek. Men i vår värld som består av illusioner verkar det verkligt. Men egot är i själva verket en sorts energi som separerar oss från vår inre gudomlighet och frestar oss att fastna i vår fysiska existens genom att locka oss med oro, begär, dömande och rädsla – känslor som alla separerar oss från det gudomliga, separerar oss från kärlek.

Personligen tror jag att vi nu står vid en tröskel där det mänskliga medvetandet har chansen att utvecklas. Utveckla sig så mycket att vi kan leva fria från egot och på så sätt kunna uttrycka vår gudomlighet genom våra liv här på Moder Jord. Jag tror att det är så vi skapar ett paradiset här på jorden. För att lyckas med detta måste vi alla påbörja vår resa mot uppvaknande, ett uppvaknande till vår egen inre gudomlighet och gudomligheten inom andra.

Hur egot är helt galet

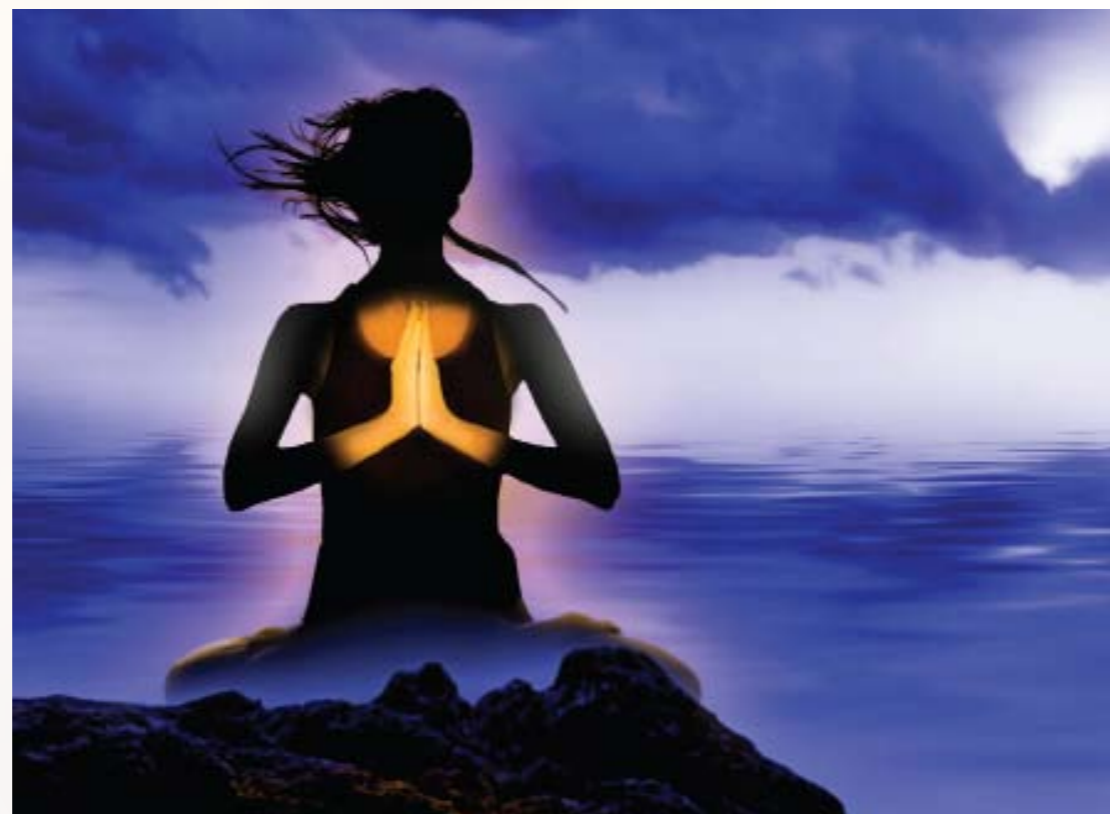
Alla har inte insett det, men egot är helt galet. Titta dig omkring och du kommer se hur egot har skapat en kollektiv galenskap när det gäller hur vi behandlar varandra och vår planet. Det rädda egot kommer alltid att leda dig till mer smärta och förstörelse. Så vad är det som gör egot galet? Det är det faktum att det är baserat på rädsla, på negativitet, på uppfattningen att det är separerad från alla andra, på en tro att det är litet och obetydligt, och i ett försök att få sig självt att känna sig bättre försöker det alltid att vara överlägset i jämförelse med andra. Det försöker alltid att ta allt det det kan ta, och det ser på allt och alla med misstro, rädsla och begär. Egot är rädd för att det en dag ska dö, vilket det gör den dagen din kropp dör, och därför har det en otrolig dödsångest. Det vet att det inte kan existera för evigt och det vet också sanningen om dig: Att du består av ljus och kärlek. Det försöker lura dig att tro att du faktiskt är ditt ego, att du är identifierad med din fysiska form, och det gör det genom att lura dig att tro att du är ditt namn, ditt arbete, dina pengar, de materiella saker du har samlat på dig och så vidare.

Ju mer du identifierar dig med din yttre verklighet, desto mer fångad är du av ditt ego och desto mer rädsla kommer du att skapa inom dig eftersom alla dessa yttre manifestationer till slut kommer att

lämna dig. Du kan inte ta med dig dina pengar, ditt hus, dina saker eller ditt utseende när du dör. Vad du däremot tar med dig är din inre kärlek, dina insikter, lärdomar och visdom, din inre glädje och hur mycket du har utvecklats själsligt.

Ju mer du identifierar dig med din yttre verklighet, desto mer fångad är du av ditt ego

Ju mer du identifierar dig med ditt ego och försöker finna glädje och lycka utanför dig själv genom att tjäna mer pengar, ha ett större hus, se



bra ut, vara respekterad av andra, eller leva ditt liv genom ditt arbete, din partner eller dina barn, desto mera tom och fränkopplad kommer du till slut att känna dig. Ditt ego separerar dig nämligen från din sanna natur, din gudomliga, själsliga essens. Du tappar helt enkelt bort dig själv.

Den största anledningen till att klienter kommer till mig för coachning är att de har tappat bort sig själva. De har kopplat bort sig från sitt inre och sin autentiska, sanna natur, och istället har deras ego

satt klorna i dem. Allt jag gör är att coacha dem så att de kan börja frigöra sig från sitt egos grepp, och istället börja länka sig samman med sin inre själsliga natur. Det är inte alltid mina klienter och patienter är medvetna om att det är det jag gör. Är de inte själsligt medvetna än så använder jag ett annat språk. Jag använder uttryck som ”att tänka positivt istället för negativt”. Det spelar faktiskt ingen roll om de tror att de har en själslig essens inom sig eller inte. Själens tar inte illa upp. Den försöker alltid att hjälpa till vad som än händer, och så fort klienten bjuder in själens energi i sitt liv – genom att fokusera på kärlek och släppa rädsla – så kan själen börja utöva sin förmåga att åstadkomma mirakel och läkande.

Ju mer du börjar släppa in ljus i ditt gamla mörker desto mer släpper egot sitt grepp om dig, och desto lättare, friare och gladare känner du dig. Du börjar läka och förändra dig själv.

När du gör den här resan, när du släpper in mer ljus, då kommer ditt rädda ego att motarbeta detta till varje pris. Det kommer att försöka med alla möjliga slags knep för att få dig att gå tillbaka till ditt gamla sätt att vara eftersom det i alla fall är något du är bra på! När det händer, och det kommer det att göra, så tänk på att du alltid har ett val! Du kan välja att lyssna till ditt inre galna ego, som kommer att prata med dig med rädsla, oro, negativitet, tvivel, ångest, dömande och kritiserande. Det som separerar dig från ditt inre ljus, separerar dig från de människor i ditt liv som du älskar och som älskar dig. Men, du kan också välja att lyssna på rösten som tillhör din inre själsliga essens. Den kommer länka dig samman med ditt inre ljus, din visdom och kärlek, och istället länka dig samman med de människor du älskar och som älskar dig.

Ditt inre, rädda ego vet att det inte lever för evigt. Din själ, å andra sidan, vet att den lever för evigt. Den vet att den är sammanlänkad med alla andra, och den vet även att ditt ego är totalt galet, och att egot bara är en illusion. Egot är inte den du är, den är aldrig din sanna natur. Egot är bara mardrömmen du befinner dig i, och som du tror är verklig, tills du vaknar upp och upptäcker den sanna naturen om den du egentligen är. Det är därför det kallas för ett *uppvaknande*.

När du vaknar upp börjar din själsliga essens rikta ljuset mot varje sår inom dig, varje hörn i ditt sinne som är mörkt och varje tanke inom dig som är i ditt egos grepp. Din själsliga visdom har gett dig själv, dig, den största gåvan som finns för inre läkande och healing. Vi kan använda en metafor och likna det vid en diamant som finns i varje mörk del av ditt sinne. En otroligt vacker diamant, som bara ligger och väntar på att du ska hitta den så att den kan börja skina och glänsa och dela med sig av sin skönhet och lyster till alla den möter och på så sätt hjälpa till att skingra mörkret så att till slut bara ljus återstår. Så var modig, var ärlig mot dig själv, var beredd att gå in i varje mörkt hörn inom ditt sinne och dina tankar så att du kan hitta dessa vackra diamanter inom dig. På så sätt kan du ge dig själv mer kraft, styrka och energi så att du kan agera på ett sätt som gör att du släpper ditt förflutna – nu. Det

“Den enda skillnaden mellan en bit kol och en diamant är trycket det har utsatts för”

är när du förändrar dina tankar om ditt förflutna som det slutar att orsaka dig smärta, och det är när du förändrar dina tankar som ditt liv förändras.

Kom ihåg vad Yogananda sade; *“Den enda skillnaden mellan en bit kol och en diamant är trycket det har utsatts för”*. Så tillåt dig själv att göra den här resan, tillåt dig själv att hitta dessa inre diamanter.

När du gör det kommer du hem till dig själv, hem till din sanna natur, hem till ditt sanna jag. Det kommer läka ditt splittrade sinne och splittrade medvetande, som båda tidigare trott att du är avskild från alla andra, avskild från livet självt. Du börjar läkas och egot börjar släppa greppet om dig. Det för med sig insikten om att vi alla är sammanlänkade med varandra, att vi på en nivå alla är en och samma essens. Du börjar förstå att du är perfekt precis så som du är, i din inre essens, och att du är menad att vara en kanal för just din unika version av din själsliga energi i ditt liv. Du börjar förstå att du har en inre energi, ett inre medvetande, som är länkat till en oerhört stark och skapande energi. Du börjar förstå att du är ett uttryck för och en manifestation av en helig, gudomlig och kärleksfull energi.