

Forandringsprocessen er sin egen herre

© Jes Dietrich

Dette er et lille udsnit fra min bog "Hjertet og Solar Plexus". Nogle steder vil der være henvisninger til andre dele af bogen, og andre steder vil du få mest ud af det hvis du har læst de foregående kapitler i bogen. Til trods for dette skulle du alligevel kunne få noget ud af læse dette, og jeg ønsker dig rigtig god fornøjelse! Er du interesseret i bogen er du velkommen til at kontakte mig på mail@heart-gallery.dk.

Forandring gennem forøget bevidsthed er hvad vores udvikling handler om, og alt hvad jeg har skrevet om indtil videre i denne bog falder ind under dette. Jeg har altid syntes, at der var noget aldeles facinerende ved forandringsprocessen, denne proces, som alle vores bestræbelser på vores udviklingsvej er så tæt knyttet til. Og det vil jeg godt give videre til dig!

Du skal ikke forandre dig selv! Det har du livet til.

Din opgave er at tillade livet at forandre dig.

I denne tilladelse indgår din frie vilje.

Vi har set at vi er i en udviklingsfase, hvor vi udsættes for både Solar plexus og Hjerte energier. Vores frie vilje kommer ind når vi skal reagerer på, og forholde os til, disse energier. Ved at ændre vores

handlingsmønster kan vi åbne op for nye energier, og via disse nye energier vil vi forøge vores bevidsthed og dermed forandre os som væsner. Og det er det som udviklingen handler om, at vi skal forandre (udvikle) os som væsner, på en måde så at vi bevidsthedsmæssigt kommer i kontakt med den del af os selv som er vores Hjerte. Men hvad er det egentlig at forandres, og hvordan spiller vores frie vilje ind når vi skal forandres. Det er værd at tænke lidt over, idet alt hvad jeg har skrevet om indtil nu faktisk ikke har haft at gøre med direkte at skabe selve forandringen, men derimod med at lægge grunden for den..

Jeg har skrevet om at at vi skal lære åbne os for Hjerte (og Solar plexus) energier. Og med vores frie vilje har vi indflydelse på om disse energier når os, men *ikke* på hvad de gør med os. Dette er en vigtig pointe.. Husk

på at når du reagerer på dem, da reagerer du på det som de allerede *har gjort* ved dig. Selve forandringsprocessen, grundet energiernes integration i dit væsen, har du *ingen* indflydelse på, og i forhold til den kan du kun gøre en ting : opdage at den *har fundet* sted.

*Vi skal derfor ikke selv forandre os,
men tillade at noget forandrer os.*

Vi skal *lade os* forandre. Vi skal gøre det muligt at forandres. Det er *der* vores frie vilje spiller ind. Med vores frie vilje kan vi *muliggøre* at vi forandres.

Forandringsprocessen er sin egen herre og foregår efter sin egen lov, og er som vores bankende Hjerter - det holder os i live, men banker af egen kraft. Når du derfor dykker ned i Solar plexus for at opdage nye sider af dig selv, for at se disse sider i bevidsthedens lys, da vil der frigøres en energi som vil forandre dig, hvilket du altså opdager efter forandringen har fundet sted. Og når du gør dig modtagelig for Hjertet - ved f.eks. at udleve tilliden, da vil energien forandre dig og din bevidsthed, men altså på en måde hvor du ingen indflydelse har på denne proces.

*Forandring er når bevidstheden opdager
at du allerede har forandret dig.*

*Selve forandringsprocessen er det som danner den
bevidsthedsforandring der skal til for at du kan
blive bevidst om det som er forandret.*

Det er som hvis en blind person stod i en verden under udvikling, en udvikling der ikke blot udviklede verden, men også øjnene hos den blinde, dog øjne, der først kan se når de er fuldt dannede, og som først er fuldt dannede, når verden er det, *idet de følger dennes udvikling*. Prøv at forestille dig dette billed. Det som da møder den blinde, som det første efter at han kan se, er en færdigdannet verden, og altså ikke en verden under udvikling. Og selvom en seende havde fortalt den blinde, at han stod midt i en verden under udvikling, da ville han jo ikke kunne erkende dette, eftersom han ikke ville kunne se den. Han ville ikke vide at den eksisterede, at en mægtig udvikling var igang, hvor end han befandt sig. Skabelsen af en forandring er som denne verden, og din evne til at opdage den, til at blive bevidst om den, er øjnere. Forandring er altså at du opdager at du allerede har forandret dig. Ligeså var det jo med den blinde, for det første han så var en verden, der allerede var

skabt.. En forandring kan altså aldrig ske (bevidst) som følge af et opsat ideal eller en viljeshandling (jeg'ets vilje). Det ville jo være som at bede den blinde skabe en verden han end ikke ville vide eksisterede og samtidig *se* den blive skabt, med nogle øjne, som heller ikke var skabt endnu. Den bevidsthed, der som det eneste, ville kunne træffe en sådan beslutning, er *ikke dannet* endnu, eftersom den skabes af en forandring, der jo ikke er sket endnu. Er denne bevidsthed først tilstede, da vil forandringen også være det, da den jo har dannet den, *og du vil derfor ikke hige efter den*. Se igen på historien med den blinde; i det øjeblik han ser verden, *da har han intet ønske om at skabe den*, for den er der jo allerede. Og derfor kan vi sige, at havde han på noget tidspunkt ytret ønske om denne verden, ville han på samme tidspunkt have været blind og ud af denne blindhed ville ønsket være affødt og have omhandlet noget han end ikke ville vide eksisterede, og derfor ikke ville have haft den ringeste mulighed for at kunne realisere.

Hvis den blinde altså *ser* verden har han intet ønske om at skabe den, og har han derfor et ønske om at skabe den, da ser han den ikke. Og ser han den ikke, da har han heller ikke *evnen til at erkende den* – for denne

erkendelses-evne afhænger af de seende øjne. Således vil du altid hige efter ting/forandringer som du endnu ikke er i stand til at erkende... Og hvis du erkender dem, da vil du ikke hige efter dem – fordi du kun kan erkende en forandring som *er* sket, idet forandringen skabte din evne til at erkende den.

Sådan er det med forandringer. Du kan ikke bevidst skabe dem, og kommer aldrig til det. Du kan kun blive bevidst om den forandring der *allerede er sket*, og som eksisterer lige her og nu. Du kan kun blive bevidst om lige her og nu, for dette er det eneste sted hvor bevidsthed kan eksistere!

*Bevidsthed kan kun opstå ud af en eneste ting –
vores evne til at være i nuet.*

Tænk lidt over det, og er det svært at finde oplevelsen af dette i dig selv, så fokuser på billedet med den blinde og tag det helt ind og prøv at forstå det fuldstændigt, til at starte med på et interlektuelt plan. Hvil i denne forståelse, og se om den ikke kan finde vej ind i dig til der hvor erkendelserne starter.

Vi har det med fokusere så meget på fremtiden, og på det liv vi ønsker for os

selv, og den udvikling vi ønsker for os selv. Meget af vores liv går med at forsøge at skabe det menneske vi ønsker at blive til, at gå i retninger, som vil lede til at sted hvor vi vil blive til det menneske, som vi higer efter at blive. Vi er som den blinde, i vores forsøg på at skabe verdener, som vi mener vil være de rigtige for os. Men tænk over følgende ord : hvis det som lægger grunden for forandringer er bevidsthed, og bevidsthed kun kan eksistere i nuet, da er skabelsen af forandringer affødt ud af vores evne til at være bevidste i nuet, en evne der naturligvis hænger sammen med vores *accept* af det – for kun når vi acceptere nuet vil vi ikke ønske os væk fra det, og kun da er vi naturligvis i stand til at være tilstede i det. Og det i dig der virkelig formår at tage nuet til sig er, som vi har set, Hjertet, hvilket er grunden til at Hjerte bevidsthed så ofte fører til grundlæggende forandringer i dit liv.

Jeg siger ikke at du ikke skal have drømme, og at du ikke må se ind i fremtiden, eller sætte dig mål for din udvikling. Nej, det jeg siger er, at du skal forsøge ikke at gøre dette på bekostning af væren i, og accept af, nuet, fordi dette vil være en meget ineffektiv måde at forandre dig på og nå til ny bevidsthed. At sætte mål for dit liv behøver nemlig ikke at udelukke væren i nuet. Men

motivationen bag det at du sætter dig mål, og skuer ind i fremtiden, afgør om det sker på bekostning af nuet eller ej. Hvis motivationen er en ikke-accept af nuet (solar plexus) da udelukkes nuet naturligvis. Hvis det sker udfra en tilstand af accept af nuet, og en *lyst* til mere (Hjertet), da udelukkes nuet ikke. Hjertet kan derfor i den grad skue ind i fremtiden, og samtidig være tilstede i nuet – det eneste sted hvorfra forandringsprocesser kan igangsættes – og kan derfor virkelig vende op og ned på vores liv, når vi får kontakt med det.

Men lad mig vende tilbage til forandringer. Vi er altså i total afmagt i forhold til selve forandringsprocessen, men har derimod noget at skulle have sagt i at lægge grunden for den, og i at opdage den når den *har fundet sted*. Vi er altså tildels herre over hvornår vi forandres, men ikke hvordan vi forandres.

*Netop det faktum at vi ikke er herre
over selve forandringsprocessen
gør at vi alle bevæger os
i samme retning.*

Tænk blot over hvis vi virkelig kunne bestemme *hvordan* vi skulle forandres. Hvordan havde det da ikke gået da vi i vores

udvikling var domineret af lav-solar-plexus energier. Hvis vi der kunne bestemme hvordan vi skulle forandres var vi vist ikke nået dertil hvor vi er i dag.

*Forandringen består i, at du opdager
det skridt du allerede har taget,
for skridtet alene har udvidet din bevidsthed
til at kunne indeholde en endnu større del af dig.*

Selve forandringsprocessen, hvor vi som væsen forandrer os og dermed ændrer vores handlingsmønstre, vores higen, vores behov, vores tankemåde, osv., er styret af energier og lovmæssigheder, der ganske er *uden for* vores rækkevidde og herredømme. Vi er helt og aldeles og fuldstændigt underlagt disse lovmæssigheder, og må acceptere dette. Vi lever altså vores liv, og udvikler os, i svøbet af noget som er større end os selv, som omslutter os, og som i bund og grund sætter retningen for vores udvikling. Dette gælder for alle levende væsener, og det sikrer at vi alle bevæger os i samme retning, at vi alle forandrer os i samme retning. Dette ville, som sagt, ikke have været muligt hvis vi selv havde haft afgørende indflydelse på retningen. Vi bestemmer hastigheden for vores forandring, men *ikke* retningen for den.

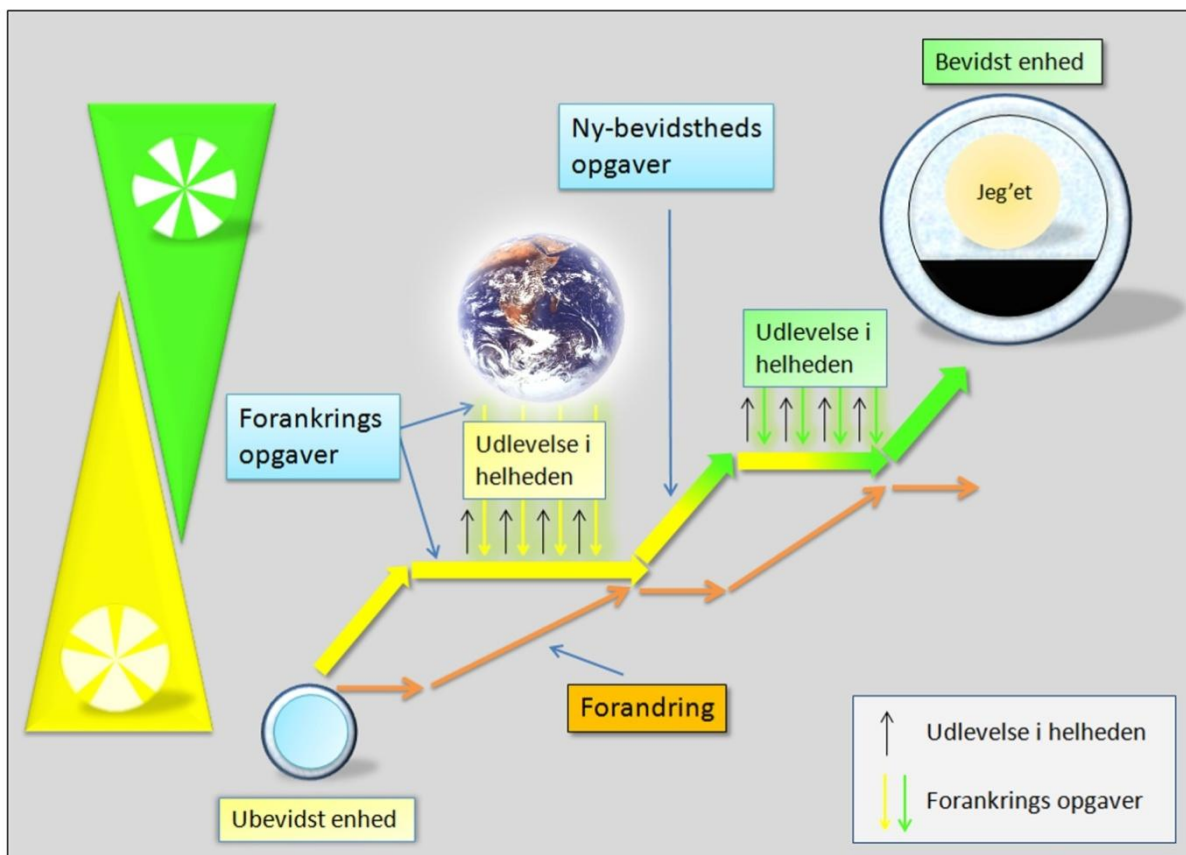
*Et nyt syn på verden i og om dig
er ikke nødvendigvis et tegn på at disse har
ændret sig
men snarere på at din bevidsthed kan indeholde
mere af dem,
og deri består din forandring.*

Forandring sker når en ny bevidsthed integreres i dit væsen, og er således noget som er særligt aktuelt for forankringsprocessen som jeg beskrev i kapitel 5. Forankringsprocessen handlede om *udlevelse* af en ny bevidsthed, eller en ny erkendelse.

Når du således udlever nye erkendelser og på denne måde bringer dem ud i livet, og ind i dit liv, da vil du f.eks. pludselig opleve at situationer, hvor du før ikke formåede at bevare kontakten til dig selv, eller dit Hjerte, nu ikke mere kan forårsage en mistet kontakt til dig selv. Faktisk falder det dig nu helt naturligt at være i denne kontakt, og du opdager nu at du på dette punkt har forandret dig.

Det startede altså med en ny bevidsthed, og derpå, via din frie vilje, en udlevelse af den, hvorpå den blev forankret i dig, og grundet forankringen skete forandringen.

*Processen er altså: Erkendelse, fri vilje, udlevelse,
forankring, forandring.*



Figur 9. Ny-bevidsthed, forankring, og forandring. Udviklingsprocessen fra Ubevidst enhed til Bevidst enhed er en process fyldt med Ny-bevidsthed efterfuldt af en forankrings proces, der igen leder til Ny-bevidsthed, osv. I forankrings processen udlever vi ny-bevidstheden (de små sorte pile) i helheden hvilket medfører en forandring af dit væsen og nye forankrings opgaver (gule/grønne pile), som efterhånden gør dig klar til endnu en ny-bevidsthed på et højere plan. De tykke pile viser graden af Ny-bevidsthed, og de orange pile viser graden af forandring. Læg mærke til at når Ny-bevidstheds pilen stiger, da stiger forandrings pilen ikke, men når Ny-bevidstheds pilen ikke stiger (i forankrings fasen), da stiger forandrings pilen, som tegn på at du forandrer dig.

Hvor erkendelsen og den frie vilje er et indre anliggende, er udlevelse og forankring noget som involverer livet, eller helheden som du er en del af.

Jeg synes at det er en facinerende tanke (og en endnu mere facinerende oplevelse), at vi

har brug for helheden for at forandre os, for at udvikle os, og at vi kontinuertligt bruger denne helhed på vores udviklingsvej, idet vi ikke kan udvikle os uden den. Ethvert skridt du tager på din vej kræver brug af helheden og det ultimative formål er at bringe dig

bevidsthedsmæssigt tættere på helheden, hvilket i den grad sker når Hjertet bliver en del af din bevidsthed. Prøv at tage tanken ind: kontakten med helheden er dit mål, og selvom du ikke har været bevidst om det, så har du brugt den i *hvert eneste* skridt på din vej... Du har derved bragt *alle* dine erkendelser ud i helheden (gennem udlevelse) og helheden har bragt forandringen ind i dit liv... Et perfekt samarbejde, for ved at bringe en ny-bevidsthed (erkendelse) ud i helheden, da forandrer du også helheden og verden omkring dig (en forandring der naturligvis også virker tilbage på dig selv). Og ved denne synergistiske mekanisme sikres altså at både individet og den helhed, som det er en del af, hele tiden flytter sig, og hele tiden er i udvikling - sammen (Figur 9).

Du har brug for helheden for at forandre dig, og helheden har brug for at du udlever dine erkendelser i den for at forandre sig... Helheden forandrer dig – og du forandrer helheden. Det er da nogle ord der er værd at meditere lidt over!

Så lad være med selv at forandre dig, for det er dig ikke forundt. Tillad derimod at du forandres ved at opsøge nye sider af dig selv, ved at lukke nye energier ind, ved at ændre dit handlingsmønster, ved at udleve

nye dele af dig selv, og ved mere og mere at udleve den nye tillid i Hjertet. Dit ansvar er at lægge grunden for forandringen, og din opgave er tillige at opdage forandringen. Lær at se denne forandring - i dig selv. Øv dig i at se den - for det er en evne, som kan opøves. Ved at få øje på den forøges din tillid til den, og til processen der 'skabte den', og i samme grad vil du bedre kunne se hensigtsmæssigheden i den og derved bedre kunne overgive dig til den. Overgivelse i tillid og kærlighed er også her kodeordet...

Langsomt, men sikkert, udvikler vi os derhen hvor vi, med Hjertet, kan se *omridset* af en forandring *inden* den har fundet sted og trygt kaste os ind i den - i tillid og uden at vige fra kærligheden i Hjertet, og fra Hjertets perspektiv. Og når forandringsprocessen er ovre vil vi, med Hjertet, nu ikke bare se, men også *indse* at den vitterlig var hensigtsmæssig (og måske ikke altid som vi forestillede os den) og at den faktisk førte os videre på vores vej.

*Kontakten med helheden er dit mål,
og selvom du ikke har været bevidst om det
så har du brugt den i hvert eneste skridt på din vej.*

*Ved at bringe en ny-bevidsthed ud i helheden
da forandrer du både dig selv
og den helhed, som du er en del af.*

*Således forandrer du dig altid
sammen med helheden.*