

Innehåll

Om Edgar Cayce.....	iv
Förord	iv
Artikelförfattare	v
Vad är personlig transformation?	1
Meditation - Nyckeln till personlig transformation	4
Utforma din vision	7
Drömmar och personlig transformation	10
Att sträva efter efter den mest speciella timmen på dygnet	13
Ett motståndskraftigt sinne	16
Leva utifrån det intuitiva sinnet	19
Utvecklandets ordning	22
Livsmönster och förebilder - Charles Thomas Cayce	25
Global transformation	29
Odla själfullhet	32
Arketyper i din transformation	35
Stiftelsen Edgar Cayce Center	37
Readingserien	37
Reincarnation Books	38

ARTIKELFÖRFATTARE

Mark Thurston, fil.dr är psykolog och utbildare, föreläsare och författare. Han är fakultetsmedlem på George Mason Universitys Center för Främjande av välbefinnande, där han undervisar i kurser om bland annat medvetande, mindfulness och andlighet. Han arbetade på A.R.E. och Atlantic University från 1973 till 2008.

Han har skrivit ett stort antal böcker som handlar om koncept från Edgar Cayce-materialet, inklusive *Soul-Purpose: Discovering and Fulfilling Your Destiny*, *Dreams: Tonight's Answers for Tomorrow's Questions* och *Paradox of Power*. På svenska finns *Edgar Cayce Handbok för att skapa din framtid* som han skrev tillsammans med Christopher Fazel.

Vad är personlig transformation?

Vi kan alla någon gång höra röster inne i huvudet. Ibland skriker de, ibland viskar de. Ibland ställer de orimliga krav, ibland ger de kloka råd. En ihärdig röst säger: "Du behöver förändra dig, du behöver göra bättre ifrån dig." Kanske får den här rösten dig att känna dig skyldig eller också blir du inspirerad av den.

Den första utmaningen du får då du hör en inre röst som kräver förändring, är att lyssna djupt inom dig själv för att kunna känna igen vilken typ av personlig förändring det handlar om. Är det ett rop på "självförbättring" eller ett rop på personlig transformation? För att kunna veta skillnaden behöver du komma ihåg att det finns två olika aspekter av dig själv: personligheten och individualiteten. Personligheten är din välbekanta identitet. Den är skapad ur dina vanliga tankemönster, känslor och ageranden. Det är det jaget som du visar världen, din persona, och den fungerar för det mesta automatiskt. I bästa fall är personligheten bara intresserad av den självförbättring och de små justeringar som egentligen inte påverkar ditt liv så mycket till det bättre.

Å andra sidan är individualiteten ditt djupare, mer autentiska jag. I sin kärna är den ditt andliga ideal. Den är också säte för din frihet, det är här den fria viljan finns. Hellre än att låta sig kontrolleras av vanor och rutiner kan individualiteten göra transformativa förändringar, och dess syfte är en inbjudan till ett anmärkningsvärt nytt sätt att leva.

Här följer två användbara metaforer för personlig transformation som kanske kan hjälpa. Den första är: "Bygga en kub snarare än att bara förbättra en kvadrat." Tänk dig din personlighet som en kvadrat, en tvådimensionell figur som du ritar på bordskivan. Det finns sätt att förändra den kvadraten så att den så att säga ska få känna av "självförbättring" genom att göra ganska ytliga justeringar. Du kan till exempel göra linjerna i en annan färg eller rita dem tjockare. Det

kan bli en attraktivare kvadrat men, det är ändå en kvadrat. Å andra sidan skulle kvadraten genomgå en transformation om den växte till en kub. Det betyder att lägga till en dimension genom att gå upp och bryta sig ut ur bordskivan. Det är transformationsförändring. Den ursprungliga kvadraten är fortfarande där men är nu endast en del av något djupt berikat. Något sådant är också möjligt för dig i ditt liv!

Den andra metaforen kommer från fysiken. Den illustrerar det jag kallar: ”Transformativ förändring är en investering som kräver tålamod.” Betänk hur vatten kan förvandlas då det hettas upp eller kyls ner. H_2O kan ändra tillstånd från fast form till flytande till gasform. När ett sådant exempel på tillståndsförändring sker, får vi en aning om vad transformativ förändring innebär. Se här vad som behövs: För att få iskallt vatten att koka krävs en viss mängd energi men det är fortfarande i vätskeform. Men för att få vätskan att förvandlas till ånga måste vi tillföra fem gånger mer energi än vad som behövdes för att få det att börja koka. Den extra mängden energi kan få oss att tänka på ett viktigt faktum, att ibland måste vi lägga ner mycket energi på vårt transformativa förändringsarbete innan vi upplever resultat och det kräver tålamod och konsekvent ansträngning. Hur som helst, något händer även om det inte är uppenbart.

Kanske är dessa två analogier till hjälp även om arbetet med transformativ förändring är komplext och inte alltid lätt att förstå. Det är ett helt livsäventyr.

Här är två funktioner av personlig transformation som är avgörande och det är frågor som dessa som jag i framtida artiklar kommer att utforska. **Värderingar och ideal är utgångspunkten för varje personlig transformationsprocess.** Vi behöver en kontinuerlig referenspunkt när vi påbörjar arbetet på djupet med vårt psyke och kropp. Inget är viktigare än att ha en klar tanke över vad som är viktigast, eller än bättre, ett uttalande om sitt personliga andliga ideal. Det behöver vara något som verkligen betyder något för oss. Det behöver väcka känslor av hopp, inspiration och kraft när vi tänker på det. Först då har vi en verksam kraft som hjälper oss att

orientera oss när vi går genom de oundvikliga prövningarna och utmaningarna i vår personliga transformation.

Personlig transformation växer med socialt stöd. Vi behöver varandra om vi ska lyckas med vår förändring på det djupgående sätt som uppfyller ambitionen hos individualitetsjaget. Självklart behöver vi också tid för och med oss själva. Transformationsarbete handlar emellertid om att skapa djupa autentiska anslutningar till sitt inre och viktigast, till andra.

Översättning: Agneta Eklund

Artikel ur *Venture Inward* nr 2014-4.



Hellre än att låta sig kontrolleras av vanor och rutiner kan individualiteten göra transformativa förändringar, och dess syfte är en inbjudan till ett anmärkningsvärt nytt sätt att leva.