

## AKASHIC READINGS med William Shaffer (via brev)

*Akasha* er Sanskrit og betyr *den totale summen*. Din *Akashic Record* er et energetisk sammendrag av alle dine forrige liv og holder den totale summen av alle inkarnasjoner i form av livserfaringer, følelser, tanker, lekser, gaver, frykter, blokkeringer og valg.



Under en *Akashic Reading* kanaliserer William ditt *Høyere Selv* og gir deg nøyaktig den informasjonen som best vil guide deg til en klar forståelse om hvordan og hvorfor du har valgt å være den du er i ditt nåværende liv.

Denne informasjonen kan inneholde lekser fra dette eller forrige liv, blokkeringer du trenger å jobbe med i forbindelse med familie, partnerskap, jobb eller helse. En «Akashic Reading» hjelper deg å ta bevisst eierskap og kontroll over livet ditt, slik at du tar framtidige valg ut ifra en dypere forståelse om hvem du er og hvorfor du er her.

Mange som har tatt en slik reading med William har opplevd større klarhet og innsikt i livet sitt og spart seg unødvendige ekstrarunder med gamle mønstre.

For mer informasjon kan William nås på telefon **+44 01597 823629**. Brevet med spørsmålene for din reading må skrives for hånd, formulert i engelsk, og sendes pr post til William. Se nedenfor for detaljer.

### **Bestilling av en AKASHIC READING**

Pris: 1.000,- NOK

Språk: Engelsk

Folk i Norge kan bestille en *Akashic Reading* fra William pr brevpost.

Slik går du frem:

- håndskriv brevet med dine spørsmål formulert i engelsk
- skriv ditt navn og din adresse tydelig i brevet ditt
- legg ved et foto av deg og eventuelt andre personer som du stiller spørsmål om. Alle bilder du sender vil bli returnert sammen med din reading
- legg ved 1.000,- NOK kontant, innpakket i aluminium
- send alt sammen til følgende adresse:

**William Shaffer**  
- 'HYa dYfUbW'7ci fh  
6fcb``k nb  
DYbmfWž7UfXJZZ7: % - HB  
**Wales**  
**United Kingdom**

Din *Akashic Reading* (håndskrevet i form av automatskrift) blir sendt til deg i løpet av to uker. En *Akashic Reading* gir deg ikke svar på framtiden eller hva du skal gjøre, så ha dette i bakhodet når du formulerer dine spørsmål.

## Om William Shaffer



William Shaffer, 54, ble født i Texas og vokste opp i Colorado, USA. Han har en *bachelors* grad i massekommunikasjon fra Universitet i Denver og en *masters* grad i Talekommunikasjon fra *Arizona State University*. William's spirituelle arbeidet inkluderer: *Akashic (past-life) Readings* for både menneskene og dyr; drømmeterapi; foredrager om diverse spirituelle temaer; seminarer i karmisk astrologi, drømmetolkning, tarot, hellig dans, healing av det *indre barn*, dyrekommunikasjon, og karmisk symbolisme både fysisk og psykisk.

William's bok *Illuminating Physical Experience* (utgitt i USA i 2000) illustrerer de dypere, karmiske symboler og leksjoner i helse, sykdom, nasjonalitet, religion, sex, sexuell legning, familie og andre eksterne faktorer som vi velger i våre enkelte inkarneringer. I 2001 kanaliserte William en serie av beskjeder fra det kollektive *Høyere Selv* av forskjellige dyrearter for å skape en dypere forståelse og healing til både mennesker og dyr. Han har også skrevet syv *Past-Life* noveller, som fortsatt venter på en utgiver.

I 2001 flyttet William og hans partner Donald Johnson fra USA til Storbritannia, hvor de for tiden lever i Mid-Wales.

## Emosjonelt Eierskap

Utdrag fra boken

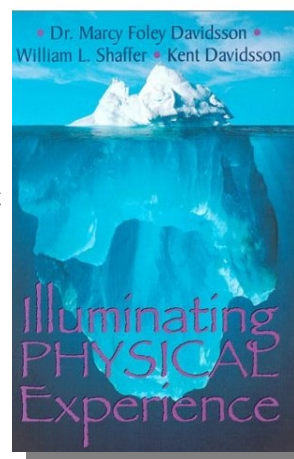
### **ILLUMINATING PHYSICAL EXPERIENCE**

av William Shaffer - oversatt av Lene Veierød.

Den fremste hensikten med fysisk eksistens, er å erfare emosjonelt eierskap. Det er dette som er vår egentlige oppgave på Jorden. De fleste mennesker tror de er bundet til Jorden av et rent ytre oppdrag, som å undervise eller tjene andre. Det er helt klart ett aspekt ved oppdraget, men i virkeligheten er vi selv våre egne ultimate livsoppgaver. Vi er i et fysisk legeme for å utvikle vårt emosjonelle legeme, og for å integrere de to fullt ut i vårt åndelige selv.

Emosjonelt eierskap vil si at vi tillater oss selv å oppleve enhver følelse fullt ut, og at vi aksepterer dem ett hundre prosent som vårt eget skaperverk. Mange New Age tilhengere sitter fast i troen på at åndelig vekst foregår ved å lære på det mentale planet, for deretter å utføre ytre oppgaver. Men den viktigste delen av vår åndelige utvikling handler ikke om å vite, forstå, lære eller gjøre. Åndelig vekst oppnår vi først og fremst ved å føle og være den vi i sannhet er, i dypet av vårt eget selv.

Hver og en av oss er et unikt individ med vår egen historie, samtidig som vi er den guddommelige helhet. Gud skapte det fysiske universet for å muliggjøre sin egen utvikling igjennom emosjonell erfaring. Gud eksisterer ikke i en statisk tilstand. Den naturlige tilstand for all eksistens er å ekspandere uendelig i energetisk bevissthet og uttrykk. Derfor er det guddommelige alltid i ekspansjon, akkurat som alle dets inkarnerte sjelelige uttrykk er i evig



ekspansjon, både som individer og som helheten. *Emosjonell* legemliggjørelse er det som gjør denne ekspansjonen mulig.

Det vil ikke si at det mentale legemet er underlegent eller burde bli avvist eller ignorert. Det er heller slik at vi har overfokuset på det mentale legemet for å unngå den emosjonelle erfaringen. Det handler om å integrere det emosjonelle legemet i et balansert forhold til det intellektuelle, det fysiske og det åndelige. Årsaken til århundrer med ubalansert fokus på intellektuell læring er frykt for det emosjonelle legemet, så vel som benektelse av denne frykten.

Vi kan lese, lære og forstå så mye vi vil, bare det finnes en forpliktende vilje til å ta ansvar for og å erfare den følelsesmessige opplevelsen, samt å akseptere denne som et likeverdig aspekt ved selvet. Det foregår en enorm kamp og konflikt på dette området, fordi de fleste av oss insisterer på å opprettholde ubalansen hvor det intellektuelle kontrollerer det emosjonelle. Denne mentale kontrollen og benektelsen av det emosjonelle legemet, er grunnlaget for all strid og konflikt som oppleves på Jorden.

Emosjonelt eierskap vil si at vi aksepterer oss selv fullt ut som skaperne av hvert eneste øyeblikk og hver eneste detalj i livene våre. Vi er *ikke* offer for en ondsinnet verden, og ingenting skjer med oss som vi ikke selv på ett plan har vært med på å skape.

Det er ikke slik at enkelte ting i livet skaper vi og andre ting ikke. Vi kan ikke være ” litt gravide.” Enten er vi, eller så er vi det ikke. Faktisk så går vi alle svanger med våre evig voksende åndelige selv!

Å ta fullt ansvar for emosjonelt eierskap har *ikke* noe med skyld eller bebreidelser å gjøre. Det er svært viktig å forstå dette. De fleste mennesker definerer ansvarlighet som nettopp det å tilskrive feil og skyld. Vi gjør det helt klart at eierskap betyr bare det og ingenting annet. Livet består av erfaringer som speiler det vi velger å skape, slik at vi kan lære å foreta bevisste valg og å bli den vi ønsker å være. Den guddommelige helhet verken klandrer, straffer eller belønner. Den foretar seg overhodet ingenting som har med bedømmelse å gjøre.

Mange mennesker kvier seg for å gå løs på prosessen med følelsesmessig erfaring, nettopp fordi de dømmer og retter skyld og forventninger både mot seg selv og andre. Dette mønsteret er det nødvendig å erkjenne og forløse for å oppnå et sant emosjonelt eierskap. Så lenge vi dømmer og legger skyld på noe, kan vi verken gjenkjenne eller være den vi egentlig er. Så lenge vi projiserer negative forventninger over på andre mennesker og situasjoner, kan vi ikke være oss selv fullt ut i nået. Emosjonelt eierskap betyr at vi tillater oss selv å se, føle og uttrykke det som foregår til enhver tid, uten å dømme eller rette skyld og forventninger mot oss selv og andre.

Det er aldri noen andre som får oss til å føle eller gjøre noe som helst. Det er på tide at vi tar våre utsagn om at ”mor gjorde meg...”, og ”far fikk meg til å...”, og spyle dem ned i do. Erfaringene vi gjør i hverdagen speiler de områdene av tilværelsen der vi trenger å arbeide med erkjennelse og eierskap. Den mest direkte dialogen med vårt høyere selv har vi igjennom drømmer, hvor vi skaper symboler for uavklarte emosjonelle erfaringer. Åndelig vekst skjer gjennom avklaring og helbredelse av disse erfaringene.

Det som ikke kommer til avklaring i drømme, blir projisert ut. Mer nøyaktig beskrevet kan vi si at det som forblir uavklart, vil anta fast form i livene våre.

Lik en magnet tiltrekker vi oss mennesker og situasjoner som gjør at vi kan leve ut disse uavklarte temaene. Hver eneste situasjon som oppstår er en ny mulighet til å erkjenne, føle og tydeliggjøre erfaringer som blokkerer vår åndelige utvikling. Når vi fortsetter å benekte og unngå lærdommen og eierskapet i de situasjonene vi skaper hver dag, vil problemene etter hvert manifestere seg som sykdom i den fysiske kroppen.

Det er mange som frykter den emosjonelle prosessen fordi de er redde for at følelsene vil gjøre vondt. Vi sier: Følelser er bare følelser. Det er ikke følelsene som skaper smerte, men heller den fryktbaserte motstanden og benektelsen av følelsene. Det er som å lære å gå på skøyter. Hvis vi holder på å falle og stivner i skrekk, kan fallet gjøre veldig vondt. Hvis vi slapper av og bare faller, vil smerten bli mye mindre og kanskje gjør det ikke vondt i det hele tatt. Det skjer et svært viktig gjennombrudd idet vi lærer at det er den mentalt projiserte, negative forventningen til følelsene som skaper smerten, mer enn følelsene i seg selv. Dette gjennombruddet gjør det mulig for oss å åpne opp og kjenne på følelsene med mindre drama og konflikt.

Mange mennesker motsetter seg den emosjonelle prosessen fordi de er avhengige av å dømme seg selv og av å definere visse følelser som dårlige, onde, mørke, ugudelige eller frastøtende. Å dømme på denne måten fører til en forsterket opplevelse av følelsene. Når vi er villige til å gi slipp på dømmende definisjoner og negativ forventning til følelser, vil den helbredende prosessen kunne folde seg ut med større letthet og mindre smerte.

Et sinn fylt av stahet og frykt har ikke lyst til å oppgi sin egen illusjon om at det har kontroll, og vil fortsette med å definere og dømme negativt i et forsøk på å holde følelsene unna. Dette fører selvfølgelig til en overdreven grad av affekt, kamp og smerte. Mange av oss er derfor helt avhengige av å spille ut svært så dramatiske roller for å unngå de virkelige følelsene, overbevist om at ingenting er virkelig med mindre det er overdrevent dramatisk.

## **Emosjonelle reaksjoner & Emosjonelt Eierskap**

Det er viktig å være klar over forskjellen på emosjonelle reaksjoner og egentlige følelser, spesielt fordi de oppleves på den samme måten. Emosjonelle reaksjoner er programmerte responser med utspring i hendelser fra tidligere liv, enten vi er klar over det eller ikke. Det er viktig å være bevisst våre egne emosjonelle reaksjoner, for å lære hvordan underbevisstheten er programmert til å reagere på ulike situasjoner, ut i fra våre tidligere livshistorier. Det betyr at vi ikke helt føler eller oppfører oss som den vi egentlig er. Når vi blir oppmerksomme på hva vi føler i en gitt situasjon og blir i stand til å se et mønster av gjentatte reaksjoner, kan vi begynne å ta et bevisst ansvar for og kontroll over hva vi velger å skape og føle.

Sett at vi deler en spesiell åndelig opplevelse med noen og de sier, ”Du er gal!”, og vi reagerer med å bli såret og å føle oss dumme. Da er det viktig først å legge merke til denne reaksjonen og deretter å tillate seg selv å føle reaksjonen. En av de viktigste nøklene til forståelse er at alt vi føler er virkelig, men alt vi føler er ikke nødvendigvis sant. Så hvis vi føler oss såret eller dumme på grunn av en slik bemerkning, så er det en helt virkelig følelse.

Når vi har tillat oss selv å oppleve reaksjonen, er det viktig å spørre: Hva er det denne følelsen forteller meg om meg selv? Hvis vi velger å tro på den projiserte fordømmelsen fra et annet menneske, så kan vi spørre videre: Hvorfor velger jeg å tro på det? Har jeg ikke nok tiltro til min egen sannhet? Er jeg så usikker på min egen sannhet, at jeg er avhengig av anerkjennelse og aksept fra andre for at jeg skal føle meg trygg?

De emosjonelle reaksjonene våre er med på å besvare disse spørsmålene. Når vi føler oss dumme og blir såret på grunn av en fordømmende uttalelse fra et annet menneske, så er det et uttrykk for manglende selvtillit. Du kan nå velge om du vil gi mer energi til denne emosjonelle reaksjonen: Velger jeg å fortsette med å føle meg såret? Velger jeg å akseptere følelsen av å være dum, når et annet menneske ikke aksepterer min sannhet? Vi er i kontroll i våre egne liv. Vi er ikke offer med mindre vi selv velger å gå inn i offerrollen.

Her er en annen illustrasjon: La oss si at mannen din slår til deg i ansiktet når du serverer middagen. Han sier at han slo deg fordi middagen var forsinket og smakløs og at du er dum og ubrukelig. Hva er din emosjonelle reaksjon på det som skjedde? Er du sint på grunn av den arrogante og respektløse måten mannen din behandler deg på? Føler du deg

såret, dum, mindreverdig og ubrukelig fordi du tror på det han sier? Føler du at han har rett og at du er verdiløs, med mindre du kan yte mer og tjene ham på en bedre måte?

Også her vil den emosjonelle reaksjonen avsløre hvordan vi ser på oss selv og hvordan vi fremstår for andre. Folk behandler oss på den samme måten som vi oppfatter og behandler oss selv. Vi har en magnetisk virkning på nettopp de menneskene som kan speile vårt eget selvbilde. De neste spørsmålene som det er viktig å stille seg er: Har vi kjent nok av den emosjonelle reaksjonen til ikke lenger å velge den typen dømmende og smertefulle opplevelser, og istedenfor velge å fjerne oss helt fra ytterligere erfaringer av det slaget? Velger vi å føle oss som ”det stakkars lille offeret” som vil fortsette å ofre og nedverdige seg selv, for å oppnå den anerkjennelsen vi ikke føler oss verdige til å motta? Vil vi fortsette å investere i denne erfaringen eller kan vi akseptere at dette forteller noe om vårt eget selvbilde, som vi nå har sjansen til å helbrede og transformere?

Ektemannen i eksemplet over er fullt ut ansvarlig for sitt eget emosjonelle angrep, selv om kona hans var med på å skape denne opplevelsen. Bevisst eller ubevisst har mannen valgt å spille denne rollen. Enten fordi det er en rolle han vil være i eller fordi han har sagt seg villig til å være med og skape disse erfaringene, som en del av læringen i denne kvinnens liv. Hun har altså av egne årsaker, bevisst eller ubevisst, vært med på å skape denne situasjonen hvor mannen spiller ut en rolle. Mennesker som føler seg svake og mindreverdige velger enten rollen som offer eller rollen som overgriper. Like fullt er både offeret og overgriperen i like stor grad ”et offer” og utgjør to sider av samme sak, som egentlig handler om manglende aksept av selvet. Å gradvis bli oppmerksom på egne reaksjonsmønstre kan hjelpe oss å nå denne erkjennelsen.

Det er viktig å ikke bringe inn fordømmelse, feil eller skyld i dette. Hensikten er å spille ut mønstrene for å oppdage hvilke mønstre vi har og å føle disse fullt ut, slik at vi kan trekke mest mulig læring ut av de erfaringene vi gjør. På denne måten blir vi i stand til å gjøre bevisst skapende valg i forhold til hvem vi ønsker å være på ethvert tidspunkt. De som velger rollen som overgriper gjør det ut i fra de samme underliggende mønstre av selvforakt, frykt og benektelse, som offeret sliter med. I et forsøk på å unngå kontakt med følelsen av selvforakt og selvkritikk, forkaster disse menneskene om og om igjen muligheten til å ta ansvar for seg selv. På denne måten opprettholder de sin egen illusjon om at de har kontroll over omstendighetene og menneskene rundt seg.

Emosjonelt eierskap leder til total emosjonell helbredelse i det øyeblikket vi har disiplin nok til å spørre oss selv i enhver situasjon: 1. Hva føler jeg akkurat nå? 2. Hva forteller denne følelsen meg om meg selv? 3. Hva velger jeg å gjøre med dette? Husk å stille disse spørsmålene om igjen og om igjen, for hver eneste erfaring du gjør. På denne måten vil du opparbeide forståelse og eierskap overfor alle emosjonelle reaksjoner og mønstre. Dette vil i sin tur lede til en mer bevisst helbredelse og mer bevisste valg, når det gjelder hvem vi ønsker å være. Emosjonelt eierskap betyr å ikke lenger være ubevisste ofre for omstendigheter som bare en ytre frelser kan redde oss fra.

Nettopp fordi emosjonelt eierskap fjerner mønsteret med det ”hjelpeløse offeret” som er avhengig av ”frelse” fra en ytre instans, er det mange som velger å unngå eller avvise prosessen med eierskap. Det er dette som er årsaken til at folk klynger seg til religiøse trosretninger og New Age. Å ha den ”rette troen” kommer ikke til å redde oss. Å tro på en ytre frelser kommer ikke til å redde oss. Å overlate følelsene våre til ”lyset” helbreder ikke noe som helst. Det finnes ingen guru som kan ta bort vår egen karma eller fri oss fra våre egne emosjonelle problemer. Vi er våre egne skapere, våre skaperverk og frelsere. Kristus bevissthet er ikke basert på noe religiøst trossystem. Det handler ikke om å benekte følelser og lengsler, eller om å være mindre tilstede i det jordiske livet. Kristus bevissthet vil si å føle og å være ett hundre prosent tilstede i den inkarnerte kroppen, emosjonelt, mentalt, åndelig og fysisk, her og nå!

## **Følelser og emosjonelle reaksjoner**

Emosjonelle reaksjoner er alltid betinget av opplevelser i fortiden. Det er helt nødvendig å gjenkjenne, føle og bearbeide alle emosjonelle reaksjoner, for å kunne slette de handlingsmønstrene som ikke lenger fungerer som et kjærlig og konstruktivt støtteapparat for oss. Det er nærmest umulig å få kontakt med de egentlige følelsene våre, før vi har erkjent, følt og arbeidet oss igjennom de emosjonelle reaksjonene, og at vi har gjort det uten skyld, bedømmelse eller negative forventninger. Vanlige emosjonelle reaksjoner er sjalusi, misunnelse, frykt, hat, forakt og forelskelse, dvs. å være tiltrukket av personlighetstrekk eller kvaliteter hos andre. Kjærlighet derimot, er en åndelig følelse som vil bli definert i det følgende.

De egentlige følelsene er responser som oppstår når vi er fullt og helt til stede i øyeblikket. Når vi opplever ekte følelser er det ikke underbevisstheten som spiller ut innlærte reaksjoner etter hendelser i tidligere liv. Tvert imot er vi helt til stede i kroppen i nået, som vårt fullstendige selv. Intuisjon er en følelse og utgjør den mest direkte kommunikasjonslinjen vi har til vårt høyere selv. Selv om vi med intuisjonen hører en stemme, vil det fortsatt oppleves som en følelse dypt innenifra.

Den emosjonelle reaksjonen forelskelse er basert på tiltrekning med utspring i personlige behov og fortid. Følelsen kjærlighet derimot, handler om aksept og innlemmelse som ikke er basert på behov, frykt eller forventninger. Kjærlighet er et uttrykk for total aksept og væren, uten spor av noe ufullstendig eller utilstrekkelig. Mens den emosjonelle reaksjonen sympati involverer personlig tilknytning og identifisering, så vil følelsen empati tillate ubetinget medfølelse og forståelse, uten at vi er personlig involvert. Andre følelser som glede og lykke, handler ikke om undertrykking av lengsler og behov, slik det ofte blir fremstilt. Det handler om ubetinget aksept og total væren.

Emosjonelle reaksjoner stiller alltid betingelser fordi de har sitt utspring i en opplevelse av usikkerhet og utilstrekkelighet. Sanne følelser springer ut ifra en ubetinget aksept av det som er. Jo mer vi kan akseptere mennesker og erfaringer vi møter i hverdagen som muligheter til å lære om denne forskjellen, jo større er potensialet for helbredelse og åndelig vekst. En av de daglige læresetningene i boken *A Course in Miracles*, lyder slik: ”Det er aldri det jeg tror som er årsaken til at jeg blir opprørt.” Dette er en glimrende lekse å ta med seg når vi tar fatt på prosessen med emosjonelt eierskap. Det som gjør livet kaotisk og smertefullt er reaksjonen som kommer fra underbevisstheten, ikke følelsen i seg selv. Når vi er villige til å erfare hvert øyeblikk uten bedømmelse eller forventninger til resultatet, vil vi etter hvert kunne slappe mer av. Aksept vil gradvis føre til lindring av den smerten vi opplever i livene våre.

Jo mer vi forsøker å unngå noe, jo mer skaper vi og blir vi nettopp det. Det vi elsker mest hos noen eller noe, speiler akkurat den kvaliteten som vi ennå ikke har følt og gjenkjent fullstendig i oss selv. Jo mer vi misliker noe ved et annet menneske, jo større tendens har vi til å benekte og unngå det trekket i oss selv. Vi foretar valg og skaper hvert øyeblikk basert på hva som har størst mulighet til å hjelpe oss mot helbredelse og vekst. Vi trenger å akseptere dette uten skyld eller dom. Hva det enn er vi føler, så viser det oss noe som vi nå er klare for å erfare og helbrede. Jo mer vi er villige til å stole på dette, jo lettere går prosessen og jo dypere blir helbredelsen.