

Livskraftens vägar

Av Per-Anders Hedlund

Allt liv och all rörelse i tillvaron bygger på kraft eller energi. Utan denna energi skulle t.ex. vårt hjärtat stanna. Jorden skulle sluta rotera, och solen skulle upphöra med att sända ut sina strålar - allt skulle dö. Varifrån kommer då denna livsenergi eller livskraft?

Ja, enligt Martinus är all livskraft av andlig natur. Det är en elektrisk kraft som uppstår av ett särskilt spänningsförhållande mellan de två kosmiska grundenergierna han benämner - "tyngdenergin" och "känslenergin", och som finns i alla livsformer och levande varelser. Spänningen uppstår genom att "tyngdenergin" är utvidgande och explosiv (är också lika med eld), medan "känslenergin" är kylande och sammandragande.

Eftersom hela världsalltet är en enda väv av olika livsformer (atomer, celler, människor, djur, planeter, galaxer osv.) finns dessa grundenergierna och därmed livskraften överallt i universum. Då dessa grundenergierna är av andlig eller psykisk natur, kan de inte upplevas genom fysiska sinnen och kan därför inte iakttagas av vår nuvarande vetenskap, som känner till nästan allt om naturens krafter och naturlagar - om elektromagnetiska strålar och vågor osv. - som ständigt pulserar i världsalltet. Men varifrån energin kommer ser man inte, eftersom den endast kan upplevas genom andliga eller psykiska sinnen. Med dessa sinnen, som bara kan utvecklas hos människor som börjar få en kärleksfull och tolerant inställning till sin omgivning, visar sig också världsalltet överallt vara organiserat i tre nivåer - makro-, mellan- och mikrokosmos. Oavsett vad vi är - en cell, en människa osv. - lever och betraktar vi alltid tillvaron från en mellankosmisk position. Vi har alltid mikroväsen under oss (som "byggnadsmaterial") och makroväsen över oss (som tillvaro eller "livsrum"). Det gör att när vi betraktar elektriciteten eller livskraften måste den också indelas i tre kosmos. Dvs, i - *makrokosmisk*-, *mellankosmisk*- och *mikrokosmisk livskraft*.

För oss människor är t.ex. våra cellers livsenergi lika med *mikrokosmisk livskraft*, medan energin som ligger bakom jordens rotation, klimat och naturkrafter är lika med *makrokosmisk livskraft* - och vår egen livskraft blir här *mellankosmisk*. Dessutom kan livskraften upprätthållas och påverkas på två olika sätt - ett fysiskt och ett psykiskt. Fysiskt bevaras den allra bäst, för alla levande organismer, när det är ett balanserat förhållande mellan naturens *värme* och *köld*. Och psykiskt, för t.ex. oss människor, sker det särskilt när våra sinnen är *glädjefyllda* - som energimässigt skapar den bästa spänningen mellan tyngdenerginns rörelsekraft och känslenerginns bindande karaktär.

Men då övning alltid ger färdighet, talanger och automatfunktioner, kan vi även här få balansen under automatisk kontroll.

Det är alltså detta ovannämnda spänningsförhållande som ligger bakom allt det vi kallar kraft i livet - bakom solar och planeters banor, bakom naturens alla processer och bakom våra egna rörelser och kroppsfunktioner i organ, celler, molekyler osv. Det är hur dessa två energier samspelar i vårt psyke eller vår själsstruktur som avgör hur mycket livskraft vi har för tillfället. Ljusa och positiva tankar laddar alltså upp vår kropp och själ med livskraft som stärker alla våra organ och celler - däribland immuncellerna - i deras funktioner, vilket gör oss friska och vitala och mindre mottagliga för sjukdomar.

Ett annat område som också berör vår livskraft är vår kost. Förutom att våra födoämnen utgör byggnadsmaterial och näring för kroppens alla vävnader som vi har gått igenom tidigare kapitel, avger vår föda också livskraft i mer eller mindre grad. Och ju närmare vi hämtar den från vårt makroväsens, naturens, direkta råmaterial - växter och grödor, som är både vattenrika (känslenergi) och rika på solkraft (tyngdenergi) - ju mer livskraft tillför vi kroppen. Det är ju därför som vegetarianer, som äter mycket frukter, råa och kokta grönsaker ofta är friskare och vitalare än köttätare. Dessutom går det ju inte åt så mycket energi eller livskraft att smälta vegetabilier som det gör med animalier, vilket gör att den egna livskraften kan bevaras bättre med en vegetarisk diet.

Då olika födoämnen har olika mängd av känsl- respektive tyngdenergi, beroende på sammansättning - täthet, temperatur, vätska osv. - kan man också påverka sin livskraft med hjälp av födan. Många gånger gör vi det spontant. Till exempel när det är sommar och varmt (tyngdenergi) så dricker vi gärna kalla drycker, äter mer lätt och vätskefylld mat (frukter och sallader). Medan vi under vintern (känslenergi) äter varmare och tyngre mat (soppor, grytor osv.). Ju varmare och mer kompakt mat vi äter desto mer tyngdenergi och mindre känslenergi. Ju kallare och mer "vattinig" föda, desto mer känslenergi respektive mindre tyngdenergi. Det finns människor som nästan gjort en vetenskap om hur vi med hjälp av matens grundenergier kan påverka både kropp och själ. Om det handlar den s.k. "makrobiotiska kosten", vars grundteorier bygger på traditionell kinesisk filosofi om *Yin* och *Yang* och *Qi* (livskraften). Istället för tyngd- och känslenergi använder man alltså begreppen *Yin* som enligt min tolkning är lika med känslenergin, och *Yang* som är lika med tyngdenergin. När dessa båda är i balans får vi alltså som mest *Qi* eller livskraft, som enligt kinesisk medicin är grunden till all hälsa.

Med hjälp av mentala övningar och fysiska aktiviteter och rörelser, kan vi också påverka dessa kosmiska grundenergier i vår kropp och själ. Om vi t.ex är nedstämda och apatiska (brist på tyngdenergi) kan vi med hjälp av fysiska aktivitet-

er - alltifrån städning till olika typer av och motion och rörelser - få tillgång till mer tyngdenergi. Därigenom kan livskraften åter strömma in i psyket och få igång tankar som kan ge mer livslust och glädje. På samma sätt kan en stressad, hetsig och irriterad sinnesstämning (brist på känslenergi) balanseras. Det kan t.ex ske genom lugna fysiska rörelser som - Tai chi, Qi gong eller liknande. Lugnande musik, avslappning, medveten andning, meditation och bön, är andra lämpliga övningar. Även kallt vatten på händer och nacke eller en svalkande dusch kan föra in mer känslenergi i vårt psyke. Det bör sägas att även fysisk aktivitet som motion kan vara avbalanserande när vi är hetsiga och stressade - bl.a för att det kan föra bort ett överskott på tyngdenergi (vara avreagerande). På samma sätt kan stilla övningar som - bön eller meditation vara stimulerande (vara aktiverande) när vi är nedstämda och apatiska - särskilt om bönen och meditationen är riktad mot andra människor som t.ex har det svårt eller som vi vill stödja på något sätt.

Då vi alla är i behov av livskraft och även har samma tillgång till den - både inom och utanför oss, kan det vara värt att börja undersöka vägarna och möjligheterna, och vilka "källor" som individuellt passar oss bäst. Det finns en hel del litteratur att läsa på området - bl.a om makrobiotisk kost, eller övningar och rörelser som förekommer inom traditionell kinesisk medicin och filosofi.

(tidigare publicerad i tidskriften KOSMOS, nr 9/99)