

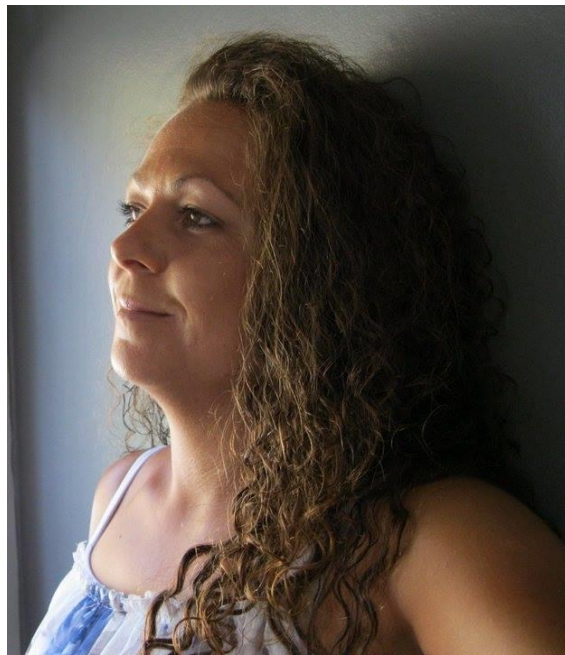
EN MINIGUIDE TIL FORSTÅElsen AV DE 3 PRINSIPPER

LIVSKRAFT – BEVISSTHET-TANKE

*AV
Marianne Kronkvist*

FORORD

Hva om vi ikke trenger å endre på en eneste ekstern faktor i livet, for å kjenne på en følelse av lykke? Hva om vi alle var en enkel innsikt unna å innse at ingenting og ingen kan få oss til å tro eller føle på en eller annen måte? Hva om vi alle har kommet til verden med en kapasitet til å ri på bølgene i livet, med visdom og sunn fornuft, selv i utfordrende situasjon? Hva om det er noe enkelt, noe vi alltid har visst på et dypt nivå, men som vi har glemt? Noe vi ikke har klart å sette pris på, som ville sette oss fri fra lidelse og stress. Hva om det er innenfor vår rekkevidde, når som helst å kunne kjenne på vår naturlige ro?



3P Mentor Marianne Kronkvist

«Ingen kan gi bort visdom. En lærer kan bare lede deg til det via ord, i håp om at du vil ha mot til å se innover i deg selv og finne den i din egen bevissthet

...bak ordene» - Sydney Banks

Din Søken er Over!

Det er Tid For å Få noen Svar

Har du vært på søken etter noe som mangler i livet, noe som skulle endre alt? Noe som skulle skape lykke, ro og trygghet?

Har din søken gitt deg det du var på jakt etter?

Om ikke, har du lyst til å lære om noe så enkelt og effektivt at du vil undre deg hvorfor ikke alle vet om dette?

Du er ikke alene- jeg har også vært der!

Jeg har brukt mye av mitt voksne liv til å søke lykken. Søken har vært gjennom bøker og å lytte til mennesker, som mener de har funnet oppskriften på livet.

Men hver gang jeg prøvde å følge deres oppskrift, så fant ikke jeg det de lovet. Derfor fortsatte min søken og til tider kunne det føles som om jeg søkte noe uoppnåelig. Som om å prøve å fange en sommerfugl.



Men dette stoppet meg ikke i min søken, den ble bare mer og mer intens. Følelsen om at lykke ikke var oppnåelig, streifet meg mer enn en gang.

Misforstå meg rett, jeg har også hatt tider i mitt liv hvor alt har føltes veldig bra, men det tok ikke lang tid før noe i mine omgivelser skjedde og lykken var en saga blått.

Dette førte til at livet kunne føles som en berg-og-dal-bane og jeg viste aldri når en bratt bakke nedover skulle komme og hvor langt ned den gikk. En dag gikk den bratte bakken så langt ned at alt var sort, og det føltes som om berg-og-dal-banen hadde stoppet her nede i mørket. Ønske om at den skulle starte å gå oppover igjen var ikke der, men dette skulle bli starten på noe nytt.

Hva jeg skulle finne på min nye vei var så ufattelig enkelt, men så kraftfullt at alle oppskrifter jeg tidligere hadde fulgt kunne ikke måles opp mot dette. For første gang på mange år følte jeg ro, lykke og trygghet. Jeg bare var lykkelig, kun fordi jeg var. Mitt sinn stilnet og all stress og press jeg hadde følt tidligere forsvant som dugg en tidlig morgendag.

Forståelsen jeg kom over har endret alt. En forståelse, som pekte mot at ingenting var galt, det er ikke noe å søke etter, og alt jeg lette etter var allerede på plass i meg.

Det er denne forståelsen jeg vil dele med deg i denne lille boken.

Vi er alle født med glede, indre fred, mentalhelse og harmoni; vi har bare glemt dette på veien.

Ok, sier du kanskje når du leser dette, hva skal jeg gjøre for å få det slik?

Det er så fort gjort at vi søker svar i våre omgivelser og vi tror at våre svar ligger der ute. At vår lykke er avhengig av våre omgivelser. Vi har en oppfatning om at livet er hardt og vi må jobbe hardt for å ha det bra.

Føler du at du gjør så godt du kan med hva du har tilgjengelig, men verden kommer mot deg og ting skjer? Trafikken, sjefen gjør deg stresset, ungene rydder ikke opp etter seg, regninger skal betales, skilsmisser, dødsfall og alle de tingene som hverdagen inneholder!

Det er ikke så rart at det er mye stress, sinne, frykt og frustrasjon?

Hva om det ikke finnes noe der UTE, som kan gjøre deg stresset, sinna, fryktfull eller frustrert?

Hva om alle disse følelsene faktisk kom fra innenfra?

WOW, vent litt sier du kanskje nå. Mener du å si at det er jeg som gjør meg selv stresset, sint, lei meg, frustrert og full av angst? Nei, da har ikke du en anelse om hvordan livet mitt er, dette tror jeg ikke på!



La oss ta en nærmere titt på hva det er som VIRKELIG skjer ved å ta en titt på et eksempel.

Min sjef gjør meg stresset;

Du er på jobb og sjefen kommer bort og ber om at rapporten med salgstallene for siste måned må bli ferdig i løpet av 30 min, da han skal i et møte. Du har allerede mye jobb å gjøre, kunder som venter på svar og du føler at du har mer enn hva du kan håndtere på skjemaet i dag. Du kjenner på stresset som vokser i deg, hjertet banker og du kan kjenne at musklene i kroppen spenner seg.

Sjefen din går og du fortsetter med tanker om at han ikke har greie på hvor mye jobb du har å gjøre, du føler ikke at det er forståelse fra ledelsen om arbeidsmengden. Stresset bare stiger og du føler at sjefen din gjør deg stresset.

Her er spørsmålet mitt; Hvor mye av ditt stress tror du er tankegenerert og hvor mye av stresset tror du kommer fra din sjef? Selv om din sjef har gått, kjenner du fortsatt på stress, hvor tror du denne følelsen av stress kommer fra?

Kan det være sant at følelsen du føler av stress, ikke kommer fra NOE annet sted enn dine tanker i øyeblikket?

La dette få synke inn litt før du går videre.

Vi lever i følelsen av våre tanker, ikke i følelsen av våre omgivelser!

Omgivelsene din Genererer ikke dine

Følelser, det er Tanken om den

Hvordan du føler har ikke noe med dine omgivelser å gjøre, men hvordan du tenker om det som skjer rundt deg.

Hvordan du føler deg er IKKE et resultat av:

- Din fortid
- Din personlighet
- Din oppvekst
- Hva noen har sagt eller gjort
- Din livssituasjon
- Været eller trafikken

Den enkle sannheten er at du FØLER hva du TENKER fra øyeblikk til øyeblikk.

Når tanken endres, endrer også følelsen. De er to sider av samme mynt.



Ikke ta mine ord for sannhet, la oss teste dette ut, slik at du kan se dette for deg selv.

TENK på noe morsomt, hva føler du?

TENK på noe trist, hva føler du?

TENK på noe morsomt og få en trist følelse.

Hvordan gikk det? Det fungerte dårlig kan jeg tenke meg? Hvorfor tror du det ikke går?

Det er menneskelig å tro at vi kan føle våre omgivelser, da vi er vokst opp med denne sannheten. Alt i våre omgivelser tilsier at noe der ute får oss til å føle på en eller annen måte. I troen om at noe der ute kan gjøre oss lykkelig, er det ikke så rart at vi også tror at noe der ute kan gjøre oss ulykkelig.

Det kan føles som en trøst å kunne skylde på våre omgivelser for hvordan vi føler det. Da slipper vi å ta ansvar for vårt eget liv og hvordan vi har det. Men i det lange løp er det tilfredsstillende?

Vi tar våre tanker for VIRKELIGHET, jo sterkere følelsen er jo mer VIRKELIG virker det. Men er dette sant? Eller har vi bare tatt det for å være en sannhet? Er du nysgjerrig på om det kan være noe vi som mennesker har misforstått og som kan gi oss en ny forståelse av livet?

Våre følelser er som en GPS. Jo sterkere følelsen er, jo mindre kan vi tro på våre tanker.

Jo mer sinte og frustrert vi er, så virker det som vår hjerne krymper. Vi blir rett og slett mindre intelligente! Alt kan se ut som et problem for oss. Da vi tolker at dette kommer fra våre omgivelser, tar vi det som er oss nærmest og gir dette skylden for våre følelser.

Men, har du opplevd at noe som var et problem for deg en dag, plutselig ikke er et problem lenger? Selv om selve utfordringen ikke har endret seg noe. Hva tror du er grunnen til at dette er mulig?

La oss ta en tur i glassheisen:

Se for deg at du står i en glassheis i en by du ikke kjenner. Du står nå i kjelleren. Alt du kan se er bare murvegger og ingen ting mer. Du trykker på 5.etg og utsikten herfra gjør at du kan se mange bygninger og flere gater som går på kryss og tvers. Men, du har fortsatt ingen aning om hvilken by du er i og utsikten er ikke oversiktlig nok til å gi deg et inntrykk av hvor du er. Du trykker på 20.etg og utsikten herfra er utrolig bra! Du ser at dette er en stor by og du kan se Eiffeltårnet der borte i horisonten. Aha, du er i Paris!



Du vet nå at du er i Paris, fordi du har sett det. Men du var hele tiden i Paris, selv når du var i kjelleren, det var bare det at du ikke kunne se dette fra de lavere etasjene. Slik er det med oss mennesker også når vi står overfor et problem. Er vi i kjelleren ser vi bare problemet, så fort vi kommer høyere får vi mer utsikt og problemet kan bare forsvinne eller du ser en løsning på ditt problem. Det eneste som har endret seg er dine tanker i øyeblikket og ikke noe annet. Er det ikke herlig!

Hva dette betyr, er at det er ikke noe i dine omgivelser som behøver å endre seg for at du skal ha en annen opplevelse, det er kun et skifte i deg selv.

Vi lever i en tankegenerert verden. Vi kan kun ha en opplevelse av våre egne tanker.

“We don't see the world as it is, we see it as we are” – Anais Nin

Om dette sitatet gir mening for deg, begynner denne sannheten om sammenhengen mellom tanker og følelser å komme frem i deg. For dette er noe du allerede vet, og det eneste denne boken kan gjøre er å minne deg på det.

Om det ikke gir mening enda, ikke fortvil. Vi fortsetter bare å utforske. Om du ikke ser det nå mens du leser dette, dukker det kanskje opp mens du er ute og går en tur, eller sitter i bilen til jobb, så plutselig husker du og sitatet gir mening.

Er du fortsatt nysgjerrig på hva det er denne boken ønsker å fortelle deg? Er svaret ja, da fortsetter vi. Her er litt bakgrunnsinformasjon om denne forståelsen som går under navnet; De 3 Prinsipper.

Men før vi gjør det, ta en liten pause og tenk etter om hva du vet om livet til nå, har gitt deg svarene du søker? Og om det ikke har det, kan det være noe du ikke ser, og er du villig til å legge bort dine egne konsepter om livet, for å kunne se noe nytt?

Det er kun innenfra deg selv at dette nye kan bli sett, det finnes ikke noen oppskrifter der ute som vil gi deg svaret, da svaret ligger i deg. Under alle tanker om hvordan du tror livet fungerer.

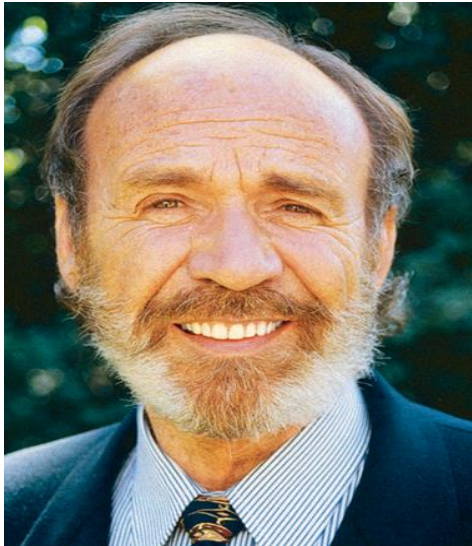
«You Have all the Answers!»

Prinsippene bak den Menneskelige

Opplevelse av Livet

En mann med navnet Sydney Banks oppdaget i 1973 noe om menneskeheten, som har vært en del av oss fra tidenes morgen. Han avdekket dette gjennom en innsikt om hva det er som står bak alle menneskers opplevelse av livet. Hans oppdagelse var 3 fundamentale prinsipper; **Livskraft**, **Bevissthet** og **Tanke** og hvordan disse spirituelle prinsippene skaper menneskets psykologiske opplevelse av hva vi kaller vår realitet.

Her er hva Sydney Banks sa om prinsippene;



«Mind (Livskraft) is the intelligence of all things; Consciousness (Bevissthet) makes you aware; and Thought (Tanke) is like the rudder of a ship. It guides you through life and if you can learn to use that rudder properly, you can guide your way through life far better than you ever imagined. You can go from one reality to another. You can find happiness and when illusionary sadness comes from memories, you don't try to figure it out. Please don't try to do that you'll get yourself in trouble. All you have to do is realize that it's thought.»

Sydney Banks var et alminnelig menneske, akkurat som deg og meg. Han var ikke religiøs eller på noen måte på søken etter en spirituell opplevelse. Han levde et normalt liv, som alle andre og hadde sine problemer i livet.

Hva har denne mannen og hans opplevelse med meg å gjøre tenker du kanskje nå? Poenget er at vi ofte tilegner det vi kaller en spirituell oppvåkning til helt spesielle mennesker, og det er derfor viktig å få frem litt om hvem han var. Og at det å våkne opp til vår spirituelle sannhet som mennesker, ikke er tilegnet kun noen spesielle mennesker, men vår medfødte rett.

Hvorfor kalles de prinsipper?

På lik linje med tyngdekraften, er de 3 Prinsipper; **Livskraft**, **Bevissthet** og **Tanke** noe vi mennesker ikke kan bestemme om vi ønsker å være en del av eller ikke. Vi kan for eksempel ikke en dag bestemme oss for at tyngdekraften ikke gjelder oss. Selv om vi vet om og forstår implikasjonene av tyngdekraften, om vi snubler, så blir vi ikke overasket at vi faller mot bakken.

Livskraft, **Bevissthet** og **Tanke** blir betegnet som prinsipper fordi de tilsammen former den fundamentale substansen som skaper all menneskelige opplevelser.

Vent litt sier du kanskje nå, mener du at jeg manifesterer min egen verden. Nei, det er ikke det som menes. Men, at alle OPLEVELSER av livet, skapes gjennom disse spirituelle prinsippene og dette er universelt for oss alle. Dette gjelder om vi vet om dem eller ikke

Ønsker du og vite mer om De 3 Prinsipper?

LIVSKRAFT: Ordet Mind er brukt på engelsk, men dette er et ord som er vanskelig å oversette til norsk. Ordet har også mange betydninger og kan fort forveksles med hjernen. Så oversettelsen som brukes i Norge er Livskraft. Dette er intelligensen bak livet, og noen kaller det også gud, kilden etc, men ordet er ikke så viktig og bruk det som passer best for deg.

Det livskraften peker mot, er den samme intelligensen vi ser i naturen. Gresset gror, epler vokser på epletrær og pærer vokser på pæretrær, årstidene skifter og alt dette skjer i den skjønneste harmoni. Livskraften er ikke synlig, men dens manifestasjon ser vi i naturen, men vi tenker ikke så mye over det. Det samme gjelder for oss mennesker, denne formløse livskraften er også vi en del av, og den manifesterer seg i form av at hjertet vårt banker uten at det er noen form for batteri eller lignende for å holde det i gang. Vi puster uten å måtte regulere dette selv, vi kan om vi vil, men så fort vi gir slipp på den kontrollerte pusten går den rett tilbake til sitt. Våre organer regulerer det de skal i kroppen vår, uten noen hjelp fra oss. Godt vi ikke våkner en dag og får beskjed om at fra nå av må du selv ta styringen over ditt hjerte. Det hadde tatt seg ut! Jeg tror ikke vi mennesker hadde overlevd 1 minutt om vi skulle styre noe av dette selv, derfor er det en intelligens bak livet der for oss.

Men denne livskraften hjelper oss med så mye mer enn som så, det er her nye tanker kommer fra, nye ideer, svar på problemer og utfordringer. Det som man vil kalle en innsikt eller ut av det blå. Hadde vi mennesker ikke hatt tilgang til denne intelligensen hadde vi nok ikke utviklet oss i det heletatt. Livskraften er kjernen i all eksistens og med denne som vår livstilførsel, sitter vi alle med en god mental psykisk helse da det er vår kjerne.

BEVISSTHET: Bevissthet er noe som det har blitt forsket på i en årrekke, både på det

individuelle plan og det kollektive plan. Vi skal ikke gå inn i forskningen i denne boken, men se på hva prinsippet bevissthet peker mot. Det det peker mot, er den enkle forklaring at vi mennesker er bevisste hva vi tenker. Våre 5 sanser er koblet opp mot denne bevisstheten gjennom våre tanker. Dvs. at våre tanker informerer våre sanser. Det vår bevissthet gjør er å blåse liv i tankene og dette resulterer i at vi kan føle det vi tenker.

Vår bevissthet opererer fra øyeblikk til øyeblikk og vi føler våre tanker 100% av tiden, vi er ikke koblet opp slik at vi kan føle noe annet enn våre tanker, og det gjelder selv om vi er bevisste eller ubevisste disse tankene. Følelsen vil til en hver tid fortelle deg hva som foregår i tankene dine, det er som et barometer og den kan aldri vise feil, da vi mennesker ikke klarer å komme oss unna det at vi føler hva vi tenker.

TANKE: Vi er tenkende vesener og det er nok ingen som ikke vil si seg enige i dette. Men dybden i hva dette egentlig betyr er så mye mer. Det impliserer at du har en full psykologisk opplevelse av livet og du går rundt og tenker på livet fra øyeblikk til øyeblikk. På denne måten skaper vi vår realitet gjennom tanker, hva vi tenker vill vi få oppleve.

Når vi prater om at vi tenker, så er det ganske opplagt at tenkning er noe som skjer innvendig. Innholdet i hva du tenker på gjennom dagen strømmer gjennom deg og du kan gjenkjenne at det er tanker som «du» tenker. Du kan gjøre ting og samtidig ha tanker som går gjennom hodet, du kan sitte i telefonen å prate med noen å ha tanker om andre ting, du kan sitte i et møte og ha tankene et helt annet sted. Hva som gjør at du kan tenke, er prinsippet tanke som får sin kraft fra livskraften. Hvert individ har varierte tanker som strømmer gjennom «evnen» til at de kan tenke. Noen tanker er lette å se, mens andre strømmer gjennom så fort

at vi ikke en gang legger merke til at de er der.

Prinsippet tanke er også formløs energi, som tar form som tanker i hver og en av oss. Det er som strøm som går gjennom en lyspære og tar form som lys. Tanke er broen mellom det formløse og form, den er ren potensiale og skaper alle våre opplevelser. Det prinsippet tanke peker mot, er at vi alle skaper våre opplevelser innenfra og ut. Det er her dagens misforståelse av den menneskelige opplevelse av livet ligger, da vi i dagens samfunn lever i den tro at det er våre omgivelser som trigger våre opplevelser og følelser.

Alle opplevelser starter med en tanke

La oss sette dette sammen, så du kan få et glimt av hvordan dette systemet fungerer.

En enkel og forståelig metafor for hvordan disse fundamentale prinsippene utspiller seg i våre liv er en filmprojektor.



Livskraft er selve elektrisiteten/kraften som gir liv til projektoren. Tanke er filmen og Bevissthet er lyset. Uten elektrisitet ville det ikke være noe lys og uten lys vil vi ikke kunne

se filmen. Uten filmen ville det bare være et hvitt lys på lerretet uten noe bilde.

Det samme gjelder for de 3 Prinsippene. Livskraft er kilden til alt liv, kilden til potensiale/mulighetene. Tanke farer gjennom oss konstant, som en film. Men kun når vår bevissthet skinner gjennom våre tanker blir de en realitet. De er nøytrale helt til vi setter lys på dem.

Dette er Livskraft, tanke og bevissthet i action, fra øyeblikk til øyeblikk.

Om du har lest alt frem til nå, så har du fått en bevissthet rundt det at vi FØLER og OPPLEVER hva vi tenker. Det mange tror etter å ha fått en slik bevissthet, er at de nå må endre tankene sine.

Et stille sinn er et klart sinn, og i det ligger tilgangen til vår visdom og nye tanker.

Jeg tror ikke jeg kjenner noen som ikke har prøvd å endre tankene sine. Noen lykkes bedre enn andre, men gjengs for de fleste er at dette er utrolig slitsomt. Og det er helt UNØDVENDIG! Hvorfor, det skal vi se nærmere på nå.

Om du blir skremt av din egen skygge, begynner du og sluss med den? Jeg regner med at du ikke har gjort det og det er en enkel grunn til det, og det er at du har en forståelse for at din skygge ikke er noe farlig.

Du tenker kanskje nå, jeg er ikke dum, jeg sluss jo ikke med min egen skygge! Hva har dette med å skulle endre sine tanker? Vel, det å skulle endre sine tanker er på lik linje med å skulle slåss med sin egen skygge.

"If the only thing people learned was not to be afraid of their experience that alone would change the world." ~

Sydney Banks

Ta litt tid til å filosofere over dette, ikke analyser, men kun reflekter. Ta en pause fra boka, lag deg en kopp te, gå en tur, hør på musikk eller hva det enn er du liker å gjøre.

Da er du tilbake og jeg håper du har tatt tiden til å reflektere over dette med å skulle endre tankene. Har du fått noen ahaopplevelse, eller at det føles som en lyspære slo seg på? Om det har skjedd, legg fra deg boken og gå ut og lev livet. Om ikke, ikke fortvil!

La oss ta en titt på tankes natur, de kommer og de går som skyer på himmelen. Og som været kan skifte, skifter også våre tanker, helt av seg selv om vi lar de være i fred! Om vi våkner til en regnværsdag, blir vi ikke redde for aldri å se solen igjen. Det er av den enkle grunn at vi har en forståelse for været.



Når vi får en forståelse for tankes natur, får vi også en forståelse for at det er

ingenting vi trenger å gjøre for at de skal endre seg. Det er som om vi har et sår på hånden, vi vet at det vil gro om vi lar det være i fred. Men, vi kan pille på det og det tar lenger tid før det gror. Men, gro vil det gjøre til slutt uansett.

Implikasjonen med å få en forståelse for Tankes natur er helt enkelt at en hel del tankestøy blir borte og vi får et mer stille sinn helt av seg selv. Når vårt sinn stilner, får vi også tilgang på nye tanker og med nye tanker kommer nye opplevelser av livet.

Når vi slutter å fokusere sånn på innholdet i våre tanker og har fått ett nytt forhold til dem, opplever de fleste den menneskelige tilværelse langt enklere, mindre komplisert og mindre begrenset av omgivelser og ytre omstendigheter.

Da håper jeg at denne lille guiden til de 3 Prinsipper har vært nyttig for deg. Og skulle du værere nysgjerrig og ønsker å vite mer. Gå inn på min hjemmeside www.3pinstituttet.no hvor du vil finne flere ressurser på norsk, som nyhetsbrev, podcast og kurs.

Om du skulle ønske og utforske dette videre med hjelp, kan du kontakte meg ved å sende meg en mail på følgende adresse;

marianne@3pinstituttet.no

**«All you Think you Need is
Already within you»**

Norske og Utenlandske
Ressurser på nette som
Anbefales;



<http://www.threepinciplesmovies.com/>



<http://3pgc.org/>

**ENKELHETEN I
LIVET**

— HVA OM LIVET EGENTLIG ER ENKELT? —

<http://enkelhetenilivet.no/>



<http://3pinstituttet.no/podcasts/>



Abonner på vårt nyhetsbrev

<http://3pinstituttet.no/nyhetsbrev/>



<http://3p-akademiet.no/>

**NORTH
MIND**

<http://northmind.no/>