

LiLaLo

Del 1 av 4

LiLaLo är en metod som i sig är barnsligt enkel i sin grundläggande natur.

Den är bra på så vis att en själv kan välja hur långt man vill gå med den.

Beroende på hur mycket ansträngning man lägger in i den kan man åstadkomma allt från det minsta till det största.

Med ansträngning menas här den rituella ansträngningen i form av att upprepa något, hålla den röda tråden, hålla fokus/närvaro och disciplin.

Förutom att metoden verkligen fungerar bra så är den i sig också ett utmärkt sätt att bygga upp förmågan att hålla fokus och disciplin. Så det ena föder det andra och tvärtom. Win-Win.

LiLaLo är ett magiskt ord med ungefär samma betydelse som "Amen" (Judar, kristna och muslimer), "So Mot It Be" (Pagans, Wiccaner), "avra keh-dabra" (Från magiker som levde i en begränsad del av Mellanöstern).

Det sistnämnda, dvs "Avra keh-dabra" ligger bakom "Abra-kadabra" som idag är förvisat till sagans värld men faktiskt har sitt ursprung i verkligt magiskt arbete och som i bibeln nämns som "främmande tungomål" som Herren (den abrahamistiska guden) talade med till ett visst folk.

Det finns fler sådana ord och fraser. Även om den ordagranna översättningen kan vara lite olika så är den gemensamma betydelsen något i stil med "Må så ske", "Detta är tillförlitligt", "fast", "i sanning".

Ordet eller frasen uttalades innan, efter eller både innan och efter bönen.

Ju djupare ner i "jorden" ordet sitter desto mer effektivt. Andra faktorer som påverkar effektiviteten är bla hur många gånger det används (både av den enskilda personen, men också kollektivt) och hur många människor som uttalar ordet. I bibeln finns exempel på hur man uttalade "Amen" ibland innan, ibland efter men också både innan och efter bönen. Men idag görs det oftast bara en gång (efter bönen) dels pga av att det redan är så många som använt det och dels för att många säger ordet samtidigt som en bekräftelse på att exempelvis en präst bett en bön.

Det tekniska

Rent tekniskt så handlar LiLaLo om att nå bortom och därmed inom den "platsen" där saker och ting manifesteras. Att föra fröet (bönen eller det vi vill frammana) in i en så bördig jord som möjligt (fältet för oändliga möjligheter).

Praktiken

"LiLaLo" uttalas vid två tillfällen:

Innan bönen/frammaningen

och

efter det att den är manifesterad.

Det vi vill skapa skapas med andra ord mellan ett första "LiLaLo" och ett andra "LiLaLo", dvs i mellanrummet mellan två stycken "LiLaLo".

Det som måste göras för att det ska fungera är att programmera sinnet med informationen att det som frammanas/säjs/tänks sekunderna efter ett första "LiLaLo" kommer att besannas.

Det gör vi genom att börja på en nivå där vi kan kontrollera att det kommer att ske för att sedan mycket successivt bygga vidare till saker som vi har allt svårare att styra på "vanligt" sätt.

Nivå 1 är alltså att frammana något som är mycket enkelt att kontrollera. Ett exempel på det är att du vet att du inom 2 minuter VET att du med största möjliga säkerhet kommer gå in genom din dörr.

Då säger du ”LiLaLo inom 5 minuter kommer jag gå in genom min dörr”. Direkt efter att du gått in genom dörren säger du ”LiLaLo” igen för att bekräfta att det du frammanade redan är skapat. Varför jag här ovan skrev ”5 minuter” även om vi visste att vi skulle gå in igenom dörren inom 2 minuter är för att på den första nivån så ska vi se till att vi har marginaler. Skulle det hända sig att det exempelvis dyker upp en kär granne som vill berätta något så hinner vi alltså säga ”Jaha, säger du det! Det var kul. Jag behöver gå in nu men jag kan ringa dig/komma till dig om en liten stund” eller liknande.

Ett annat exempel på den här super-enkla och allra första nivån skulle kunna vara att du snart ska passera en plats där du vet att du alldeles strax ska passera ett hus där det står ett gult hus och att du säger ”LiLaLo inom två minuter kommer jag se ett gult hus”. Det KAN hända att huset är nedrivet, att någon har målat om det sedan i förrgår när du sist såg huset eller att du helt enkelt tappar synen....men sannolikheten att du ser det där gula huset är så pass stort att detta exempel ändå är på nivå 1.

När vi gjort så här några gånger så går vi vidare till nivå 2. Där gör vi samma sak men på saker där sannolikheten att det vi säger ska inträffa är något mindre än på nivå 1.

På nivå 3 är chansen ännu något mindre att saken verkligen sker, men fortfarande väldigt hög.

Vi tänjer på sannolikhetsnivån tills vi kommer till att kunna frammana saker som vi inte skulle kunna kontrollera på vanligt vis genom att exempelvis välja vart vi går eller vad vi gör.

För att kunna utveckla det till svårare nivåer behöver vi ha förståelse för utvecklingens natur.

Vad händer när ett barn lär sig och gå? Kan hen gå ett steg de 4 första gångerna, två steg de kommande fyra gångerna, tre steg efter det och 4 steg därefter?

Nej, det är snarare så att hen första och andra gången går ett steg, tredje gången ramlar, fjärde gången går 3 steg, femte gången går ett steg, sjätte gången går 6 steg, sjunde gången går 4 steg, åttonde gången ramlar, nionde gången går 7 steg osv. Men i det stora hela så går det framåt.

Det enda som skulle kunna göra att utvecklingen stannar upp är om barnet skulle bestämma sig för att inte gå eftersom hen upplever att hen alltid ramlar efter 2-3 steg.

När det gäller den här sortens utveckling som jag pratar om nu och faktiskt utveckling i stort så kan vi ligga steget före vad gäller att ramla. Och det är bra att ligga steget före eftersom vi då undviker att vårt sinne får programmeringen ”Ingenting händer av att jag säger LiLaLo”.

För att sinnet ska lära sig något krävs 2-3 upprepningar av samma sak. Det gäller både den slags inlärningen vi vill ha och den slags inlärningen vi inte vill ha. Så man har lyckats 2-3 gånger så har man alltså ”råd” att misslyckas en gång utan att förlora det man ville lära in/programmera.

Här vill vi ha in att det som säjs efter ”LiLaLo” besannas, alltså måste vi se till att göra detta den takt som krävs för att vi ska utvecklas åt det hållet.

Därför är det bra att redan från början räkna med att ibland hoppa tillbaka ett steg i svårighetsgrad/nivå. Ett bra sätt att göra det är att tänka (och handla efter) att utveckling oftast sker genom att man går 2 steg framåt och ett steg bakåt.

Det skulle innebära att man håller sig på nivå 1 ett tag, går till nivå 2 och stannar där ett tag men innan man går till nivå 3 så ”tankar man” en snabbis på nivå 1, går till nivå 2 och sedan till nivå 3 där man stannar ett tag eftersom det är nytt.

När man varit på nivå 3 ett tag provar man nivå 4 men istället för att, när man är trygg på nivå 4, gå vidare till nivå 5 så går man tillbaka en snabbis på nivå 3, tar ett avstamp i nivå 4 för att sedan

prova på nivå 5. Två steg fram, ett steg bak, två steg fram, ett steg bak, två steg fram, ett steg bak osv. Det kan kännas som att man trampar lite på ett och samma ställe men i det stora hela så kommer man framåt. Och har man lite tålamod och räknar med att det får ta tid kan det gå ganska snabbt. Här har vi verkligen ett bra exempel på ett av livets stora paradoxer som säger att när det kommer till att lära sig behärska saker och utveckla sina förmågor så går det snabbare om man går sakta fram. Helt enkelt därför att hjärnan minst dubbelt så ofta får informationen att det fungerar.

Nedan kommer exempel på hur de här olika nivåerna kan se ut. Det ska dock säjas att det kan vara helt olika saker i olika människors liv. Det som beskrivs är hur svårighetsgraden ökar. Med svårighetsgrad menas här hur pass sannolikt (låg svårighetsgrad) eller osannolikt (hög svårighetsgrad) det är för en enskild persons upplevelse av livet att en viss sak ska hända.

Nivå 1.

Du vet att du kommer gå in genom din dörr inom 5 minuter och säger ”LiLaLo inom 2 minuter så går jag in genom min dörr.

När det sker säger du ”LiLaLo”

Nivå 2

Du vet att du snart ska passera ett gult hus som du passerade i förrgår och säger ”LiLaLo inom 2 minuter kommer jag se ett gult hus”

När det sker säger du ”LiLaLo”

Nivå 3

Du tar upp din telefon och ringer till en vän som nästan alltid svarar och alltid ringer tillbaka innan dagens slut om hen inte kan svara direkt. Precis innan du ringer säger du ”LiLaLo innan dagens slut kommer jag höra **namn**’s röst.

När det sker säger du ”LiLaLo”

Nivå 4

Du går förbi en gata eller en parkering där det brukar stå ganska mycket bilar. Innan du går förbi stället säger du ”LiLaLo inom 5 minuter kommer jag se minst en svart bil”

När det sker säger du ”LiLaLo”

Nivå 5

Du vet att det brukar ta dig 8 minuter att gå från punkt A till punkt B. Du bestämmer dig för att gå fort (men inte springa) och säger ”LiLaLo idag går jag den här sträckan på max 5 minuter”

När det sker säger du ”LiLaLo”er”

Nivå 6

Du vet att när du gör brukar göra 30 sitsups (aldrig fler) och att de 5 sista brukar kännas nästan omöjliga att göra. Du bestämmer dig för att göra 35 stycken och säger ”LiLaLo idag gör jag 35 sitsups på raken”

När det sker säger du ”LiLaLo”

Nivå 7

Du går en sträcka där du inte så ofta ser varken cyklar eller hundar och säger ”LiLaLo jag kommer se en cykel eller en hund på den här promenaden”

När det sker säger du ”LiLaLo”

Nivå 8

Du går samma sträcka som ovan och säger ”LiLaLo jag kommer se minst en hund på den här

promenaden”
När det sker säger du ”LiLaLo”

Nivå 9
Du säger ”LiLaLo inom en vecka kommer någon som jag inte hade räknat med att hen skulle höra av sig höra av sig till mig”

Nivå 10
Du säger ”LiLaLo inom 10 dagar kommer något mycket bra att hända i mitt liv”
När det sker säger du ”LiLaLo”

Nivå 11
Du säger ”LiLaLo inom 10 dagar kommer något mycket bra inom temat XXX (relationer, pengar eller vad du nu skulle vilja ha progress på i ditt liv) hända mig”
När det sker säger du ”LiLaLo”

Nivå 12
Du säger ”LiLaLo inom 8 dagar kommer något mycket bra inom temat XXX (relationer, pengar eller vad du nu skulle vilja ha progress på i ditt liv) hända mig”
När det sker säger du ”LiLaLo”

osv

Du kan säga olika saker på samma nivå, det som bör vara någorlunda samstämmigt är svårighetsgraden.

Du behöver inte gå exakt 2 steg fram och ett steg bak under hela processen. Vissa gånger kanske du går 3 steg framåt och 2 steg bakåt, andra gånger kanske 1 steg framåt, ett steg bakåt och sedan 2 steg framåt.

Detta med 2 steg framåt och 1 steg bakåt är bara satt som ett slags genomsnitt därför att utvecklingen brukar gå ungefär så i genomsnitt.

Ibland kanske du inte ens skulle kunna definiera vad en viss sak är på för nivå, bara att du vet att det är ungefär där du är. Kreativiteten och lekfullheten i detta är minst lika viktigt som beslutsamheten och strukturen. Båda polerna behövs, det är dessa poler tillsammans som kan göra storverk.

När det kommer till de tillfällena när du frammanar något som ska hända inom 2 timmar, ett dygn eller flera dygn eller kanske veckor och månader så är det lätt hänt att man glömmer att säga ”LiLaLo” direkt när det händer. Då säger du helt enkelt ”LiLaLo” när du kommer på att du missade att säga det direkt. Det är mer kraftfullt för processen/programmeringen om du säger det direkt men det är absolut inte verkningslöst om du säger det senare.

Det är inte alltid passande att säga det högt, vid de tillfällena kan du säga det tyst eller tänka det. Det finns absolut en kraft i att säga det högt, men att bara viska eller tänka det är absolut inte verkningslöst.