

GRATIS!

# FRISK BRIS

Specialutgåva för påsk

[www.fountes.com](http://www.fountes.com)

NUMMER 17, 2026



**GLAD PÅSK TILL ALLA!!!**



# INNEHÅLL

Påsktankar.....	4
Guds Rike är inom Er .....	5
Hur man stärker kontakten med Anden .....	10
Att väcka Kristus inom Oss.....	13
Vi är många Själar men En Ande .....	16
X-Koder, LivsKällans Koder, Hemsida information.....	18

# PÅSKTANKAR

I påsktid kan vi vilja begrunda följande:

## VEM ÄR JESUS KRISTUS FÖR MIG?

## VAD BETYDER HANS UNDERVISNING, HANS EXEMPEL OCH KUNSKAPEN OM HONOM FÖR MIG?

Många stora tänkare, filosofer, forntida poeter (t.ex. Vergilius) och samtida, författare (t.ex. Shakespeare), målare, musiker och talrika konstnärer inom olika fält, traditioner (gnosticism, 'the Pisces of Sophia', stoicism), Rudolf Steiner, Edgar Cayce och många, många fler har kommit till slutsatsen att:

## KÄRLEKEN ÄR ALLT SOM BETYDER NÅGOT.

**Inte teologisk korrekthet.**

**Inte rituell precision.**

**Inte institutionellt medlemskap.**

**Bara kärlek uttryckt i Tjänande,  
Förlåtelse och Erkännandet av  
det Gudomliga i alla varelser.**

Jesus är det högsta exemplet på Kristusmedvetandet, ett Gudomligt Mönster som existerar inom varje mänsklig själ.

**Jesus är en Blueprint;  
ritningen för mänsklighetens  
andliga evolution.**



## JESUSMEDVETANDET

representerade den mänskliga personligheten hos Jesus som vandrade på jorden – Medkännande, Vis och Hängiven Tjänande.

## KRISTUSMEDVETANDET

representerade den fullt uppvaknade Gudomliga Medvetenheten som besjälade Jesus – Medvetenheten om Enhet med Gud, med Fadern och med de Skapande Krafterna.

# KRISTUSMEDVETANDE ÄR MEDVETENHETEN OM SJÄLENS ENHET MED GUD.

Hemligheten som förvandlar kristendomen från en religion till en tro på Jesus är praktiseranden till att bli som Jesus. Denna praktiserande är nödvändig för dem som önskar följa hans exempel.

Övningar praktiserade av Jesus enligt det spirituella arvet:

- Meditation, Bön, Kontemplation
- Tjänande
- Energi arbete
- Drömtydning
- Medvetandeutvidgning

Denna praktik är en inbjudan till direkt Gemenskap med det Gudomliga utan mellanhänder.

**Sök att vara som Jesus var i gemenskap med Fadern, och upplevelserna kommer att bli dina egna.**

**”Guds rike är inom er.”**





Vad Jesus lärde ut är att Kristusmedvetandet inte är hans exklusiva ägo, utan varje själs födslorätt som väntar på att väckas genom hängiven praktik och överlämnande till den Gudomliga Kärleken.

- **Vår Ande** – är bäraren av Guds Gudomliga Eviga Gnista.
- **Vår Själ** – är innehavaren av berättelsen om varje liv vi någonsin har levt, med alla val, beslut och erfarenheter.

**Själen önskar inget hellre än att förenas med sin Källa, med Anden.**

Anden är den Gudomliga Essensen som aldrig kan korrumpas.

Själen är resenären; den lär sig, den misslyckas, den växer och bär med sig registret över dina val genom dina livstider.

**Okunnigheten om skillnaden mellan Ande och Själ håller Själen fångad i förvirring och smärta.**

Enligt andliga traditioner bevaras varje tanke, handling och känsla hos varje Själi i "Akasha krönikan", som är ett andligt arkiv...

Människan är inte en sak utan tre:

- Kropp
- Själi
- Ande



**Kroppen** är det tillfälliga plagget, **fordonet** genom vilket Själen upplever det materiella livet.

**Anden är Gudsgnistan.** Den är ren, perfekt och oföränderlig. Den syndar aldrig, fruktar aldrig och dör aldrig. Den är Skaparens avbild inom oss.

**Själen fungerar som bron mellan Kroppen och Anden.** Det är länken som förbinder Gudomligt Medvetande med mänsklig erfarenhet. Själen bär både minnet av Gud och tidens ärr. Det är den del av oss som lär sig, faller, älskar, lider och växer genom oräkneliga inkarnationer, ständigt sökande efter att åter bli en med sin Andliga Källan, Anden.

**Själen, formad av den fria viljan, kan antingen reflektera det ljuset eller gömma sig för det.** Varje tanke, varje känsla, varje handling är ett penseldrag på vår själs duk. Själen är som en resenär som korsar vidsträckta landskap av erfarenhet, livstid efter livstid, och bär alltid fragment av ljus och skugga inom sig.

**Varje kärleksfull handling expanderar Själen ljus och varje självisk handling mörkar det, men ingendera kan någonsin utsläcka Anden inom oss.**

Anden förblir orörd, evig, strålande och Ett med Gud.

**Själen syfte är att gradvis bli medveten om den inre perfektionen och reflektera den renare för varje inkarnation.**

Varje livstid är ett klassrum, varje utmaning en lärare, varje relation en spegel som visar var kärleken fortfarande behöver växa. När vi börjar se livet på detta sätt slutar vi fråga **"Varför händer detta mig?"**. Vi börjar fråga **"Vad försöker detta lära min Själ?"**.

**Detta skifte i perception kallas uppvaknande.**



Många själar förlorar sig själva i materiella ambitioner och tror att lycka finns i rikedom, berömmelse eller makt. Men dessa är bara skuggor som bleknar.

**Sann uppfyllelse är Andlig Harmoni, det tillstånd där Själen inte längre gör motstånd mot Andens vilja.**

Det är som att stämma ett instrument. När våra tankar, känslor och handlingar vibrerar i harmoni med vår Gudomliga Essens, flödar friden naturligt. Det är då vi känner Guds närvaro, inte som en idé utan som en levande kraft som vägleder varje andetag.

När själen glömmor sitt Gudomliga Ursprung blir den rastlös, orolig och vilse i materiella illusioner. Men när den minns att Guds Ande lever inom den, då förändras allt. Livet blir ett klassrum istället för ett slagfält, och lidande blir en lärdom och visdom istället för ett straff.

**Detta missförstånd, förväxlingen mellan Själ och Ande, är vad som håller mänskligheten andligt sovande. Vi tillber det yttre men glömmor det inre. Vi ber om tecken medan den Eviga Anden inom oss ständigt viskar och väntar på att vi ska lyssna. Jesus Kristus var det perfekta exemplet på vad det innebär att leva som en Själ som helt har överlämnat sig till Anden.**

# Kristi liv visade att det Gudomliga och det Mänskliga kan samexistera i harmoni när KÄRLEKEN styr Viljan.

Kristusmedvetandet var inte begränsad till en man; den var potentialen dold i varje mänsklig själ, möjligheten att väcka den Gudomliga Essensen inom oss. Det är därför vi inte bör söka Gud enbart i kyrkor, böcker eller ritualer, utan börja söka Honom i tystnaden i våra egna hjärtan; för som Jesus Kristus sa:

**”Guds rike är inom er.”**

Men att finna Honom kräver disciplin, ödmjukhet och daglig gemenskap med den inre rösten. Meditation, böner, förlåtelse och handlingar av medkänsla är inte bara moraliska råd, utan sätt att minnas Själens sanna identitet.

**Varje gång vi väljer kärlek framför dömande lyfter vi vår Själ närmare vår Andes vibration.**

**Varje gång vi tjänar någon osjälviskt tillåter vi Guds Ande att verka genom oss.**

✨ Anden är Livet.

✨ Själens är Registret över det Livet.

Vår Ande är det som ger oss existens, det gudomliga andetaget som besjalar vår varelse.

Vår Själ är berättelsen om det andetaget, som har skrivits genom tidsåldrar av erfarenhet.



När vi förstår detta slutar vi döma människor för deras brister, eftersom vi börjar se dem som själar i olika stadier av att minnas vilka de är. Vi inser att även de som är vilse i mörkret bär på samma Ande som lever i oss.

**Samma gnista från Skaparen.**

## **Hur stärker man kontakten med Anden?**

Svaret på denna fråga är enkelt men djupt:

# LEV MED KÄRLEK.

## Eftersom Kärlek är Guds språk, vibrationen hos själva Anden.

Varje kärlekshandling sammanför Själen med dess Källa.

- Förlåt dem som har sårat dig, eftersom förlåtelse löser upp de barriärer som blockerar det gudomliga flödet.
- Be inte för att ändra Guds vilja, utan för att öppna ditt hjärta för Hans.
- Meditera, inte för att fly verkligheten utan för att lyssna till den stilla, svaga rösten inom dig som alltid vet sanningen.

Gud slutar aldrig tala, men de flesta av oss lever omgivna av så mycket brus att vi glömmer hur man hör Honom. Själen återfinner frid i det ögonblick den lyssnar igen.



Andlig tillväxt handlar inte bara om att förvärva mer kunskap, utan om **att minnas vad vi redan är**. Under våra rädslor, begär och tvivel finns en tyst medvetenhet orörd av tid eller smärta. Det är vår Ande. När vi agerar utifrån den medvetenheten, även på små sätt som genom att erbjuda tröst till en främling eller visa tålmod istället för ilska, lever vi som en Själ vägled av Anden.

## Varje gång vi väljer medkänsla rör vi oss ett steg närmare Guds Ljus.

Gud fördömer inte. Han kallar Själerna att fortsätta sin resa mot Ljuset.

**Barmhärtighet och Nåd är essensen av Gudomlig Rättvisa.**

Anden straffar aldrig, Den bjuder bara in.

*Frälsning handlar alltså inte om att fly världen, utan om att förvandla den inifrån genom val som anpassar Själerna till Andens renhet.*

**Anden ger liv, men Själerna måste välja hur den ska använda det.** Det betyder att varje tanke, varje känsla, varje beslut bär på en Andlig Konsekvens.

✨ När vi tänker med vrede grumlar vi vår Själs ljus.

✨ När vi tänker med kärlek låter vi Gud lysa genom oss.

**Vår värld återspeglar det Kollektiva Tillståndet hos Mänsklighetens Själ, vilket är anledningen till att helandet av oss själva bidrar till att hela planeten.** Så det är viktigt att börja inom oss. Dess pelare är:

- Att förlåta,
- Att be,
- Att vara stilla,
- Att vara i ett tillstånd av Villkorslös Kärlek,
- Att minnas att Anden inte når in utifrån, utan sträcker sig ut inifrån.





Kroppen svarar också på samstämmigheten mellan Själ och Ande. Sjukdom är alltid kopplad till Andlig Obalans. Bitterhet, skuld, förebråelser och rädsla kan manifesteras som fysiskt lidande. **Botemedlet är inte bara medicinskt. Det är Andligt.** När Själen finner frid, följer Kroppen efter.

**H**elande är en naturlig konsekvens av harmoni mellan det Gudomliga och det Mänskliga. Det är därför bön uppmuntras, inte bara för hälsan utan också för förståelsen av detta. Varje sjukdom är ett budskap, en mild påminnelse om att återinrikta Själen mot dess Källa. **Varje helande är ett bevis på Guds Ande som rör sig genom skapelsen.**

Anden kan inte förstöras, men Själen kan glömma den. Glömska är andlig sömn. Själen vandrar genom erfarenheter, bygger identiteter och begär, och misstar tillfälliga nöjen för evig glädje. Men vid någon tidpunkt börjar varje själ hungra efter något högre. Den hungern är kallelsen från Anden som vaknar inom oss. Det kan framträda som ett ögonblick av smärta, förlust eller kris, men under det finns nåden som vägleder själen tillbaka till hågkomst. Universum tillåter själen att återupptäcka vad som verkligen betyder något.



*Frälsning sker genom transformation.  
Anden inom dig är en del  
av Skaparen.*

*Himlen är redan inom oss.*

**Jesus var inte en avlägsen gestalt som skulle dyrkas, utan ett levande exempel att följa.** Kristusmedvetandet är mönstret som varje själ kan väcka. Låt det sinnelag vara i oss som också fanns i Kristus.

Kristusmedvetandet är Andens naturliga tillstånd när Den är fullt uttryckt genom Själen. När du förlåter dina fiender, när du älskar utan att förvänta dig något i gengäld, när du tjänar med glädje, lever du redan i Kristusmedvetande.

**Anden i dig och Guds Ande blir en och samma vibration.**

**Den enheten är målet med existensen.** Att låta Gud leva genom dig så fullständigt att rädslan försvinner och Kärleken blir din natur.

Frälsning sker inte genom enbart tro, utan genom förvandling.

**Mänsklighetens största tragedi är att glömma sitt Gudomliga Ursprung.**

De flesta ber till en avlägsen Gud medan de bär på samma Gud inom sig. Vi är andliga varelser som har en mänsklig erfarenhet. Denna sanning kan ha blivit ett mantra i dagens andliga rörelse. Men detta är den bokstavliga Sanningen.

**Anden inom dig är ett fragment av Skaparen, och när Själen lever i harmoni med den sanningen får livet mening, riktning och frid.**

**Synd är helt enkelt separation.** Det ögonblick Själen agerar utan medvetenhet om sin Ande – varje själviskt val, varje lögn, varje grymhet – är ett symptom på den glömskan. Men i det ögonblick vi minns att Gud lever genom oss slutar vi frukta döden. Vi slutar jämföra oss med andra och vi börjar leva med den tysta vissheten att vi är älskade bortom alla mått. Anden fördömer inte Själen för att den har vandrat vilse; Den väntar tålmodigt på att Själen ska vakna och återvända hem.

**Vi förtjänar inte himlen, den finns redan inom oss. Uppgiften är inte att klättra mot Gud, utan att avtäcka det som blockerar vår medvetenhet om Honom. Stolthet, vrede och skuld är molnen som döljer Ljuset, men bön och tjänande gör himlen klar.**

Vi inser gradvis att alla  
gör så gott de kan  
utifrån sin  
medvetenhetsnivå. Detta  
innebär inte att man  
ursäktar felsteg, utan att  
man förstår att  
botemedlet alltid är  
KÄRLEK. Kärleken är den  
enda kraft som överlever  
döden och de band som  
byggs i kärlek fortsätter  
i nästa värld. Den själ  
som lär sig att älska rent  
har redan rört vid  
himlen.



# Korset symboliserar mötespunkten mellan den Mänskliga Viljan och den Gudomliga Viljan.

Att följa Kristus är att överlämna sig till Anden inom och låta Den vägleda även när vägen är osäker. Ju mer själen ger vika, desto mer lyser Anden. Den överlämningen är inte svaghet utan styrka.

**Världen lär ut kontroll, men Gud lär ut tillit.**

När vi litar på, lyfts bördan. Vi börjar leva inte som en Kropp som kämpar för att finna Anden, utan som **en Ande som använder en Kropp för att uttrycka Gudomlig Kärlek.**



Om varje människa verkligen förstod skillnaden mellan Ande och Själ, skulle allt krig, all smärta och all uppdelning upphöra, för när man väl inser att alla bär på samma Gudomliga Essens blir dömande omöjligt. Anden i oss är samma Ande som i vår granne, i vår fiende, i främlingen vi ignorerar. **Vi är många själar men En Ande.** Illusionen av separation är det som orsakar allt lidande.

**Hågkomsten av enhet är det som ger frälsning.**

**KÄRLEK ÄR INTE EN KÄNSLA, UTAN EN ANDLIG LAG.**

Ju mer vi lever i harmoni med den lagen, desto friare blir vår själ. Vi slutar reagera med rädsla och börjar svara med förståelse. Vi inser att varje konflikt bara är Själens kamp för att minnas den frid den redan äger.

**Världens frälsning kommer inte från politik eller makt, utan från individer som lever som exempel på ande-ledda liv.**

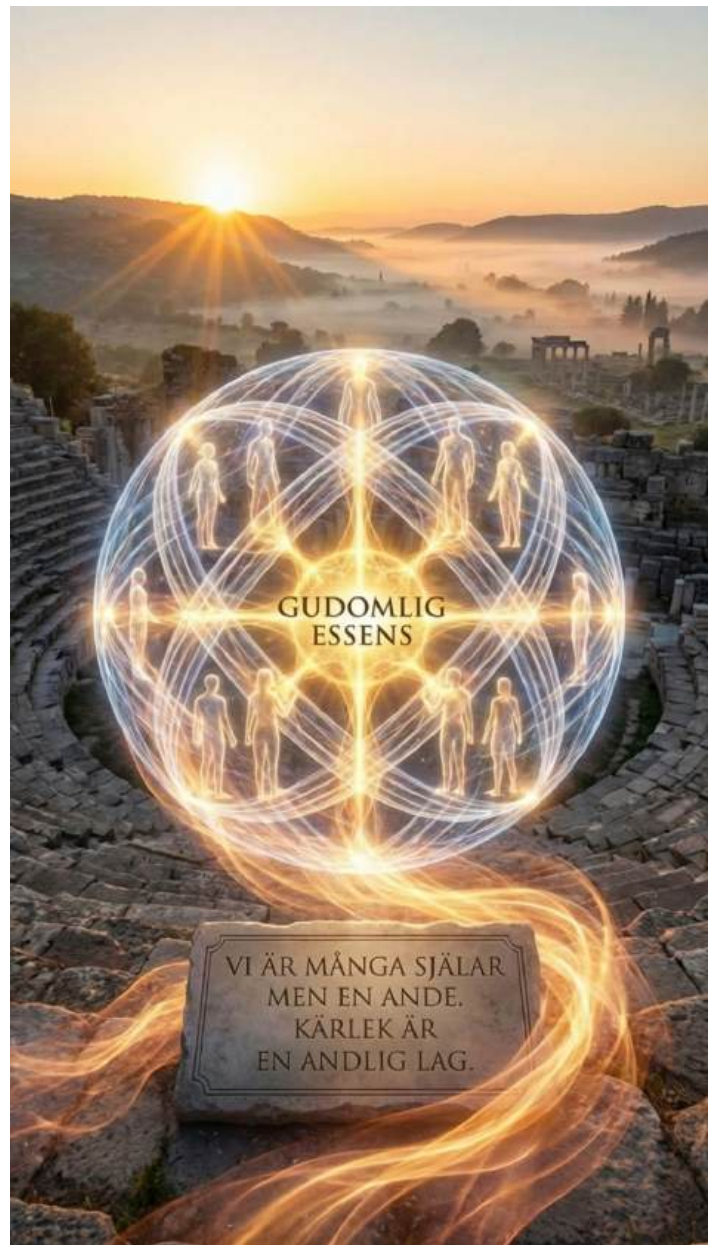
Varje person som förlåter, som ber, som älskar utan orsak blir ett ljus som trycker tillbaka världens skugga. Detta är återkomsten av Kristusmedvetandet: när miljontals själar minns sin Gudomliga Ande inom sig.

Anden står för musiken, Själen lär sig stegen. Denna förvandling ger oss en tro som är så verklig att den förvandlar kunskap till kärlek, och kärlek till tjänande.

- ✦ Anden är Livet.
- ✦ Sinnet är Byggmästaren.
- ✦ Det fysiska är Resultatet.

Själen förvandlas genom praktik, inte teori. När den slutligen speglar Andens renhet flödar frid och lycka ansträngningslöst. Det var detta Jesus menade när han sa:

**"Jag och Fadern är ett."**





Det var aldrig meningen att vi skulle nå Gud någon gång i framtiden, det var meningen att vi skulle uppenbara Honom idag genom varje tanke och varje handling.

Vårt liv just nu är en återspeglning av vår själs konstruktion.

Om vi vill se en förändring vi ska:

- ✓ Bygga annorlunda
- ✓ Tänka med vänlighet
- ✓ Agera med tro
- ✓ Tala med kärlek

## VAR SOM JESUS:

- ✦ Medkännande
- ✦ Vis
- ✦ Hängiven tjänande

**Själens syfte är att gradvis bli medveten om den inre perfektionen – Gudsgnistan, det Eviga Ljuset och Kärleken – och reflektera den renare för varje dag som kommer.**

När våra tankar, känslor och handlingar vibrerar i harmoni med vår Gudomliga Essens och uttrycker **KÄRLEK**, flödar frid och lycka naturligt. Konsekventa handlingar av kärlek och bön kan väcka Själens djupare än årtal av religiösa studier utan att lära sig Ödmjukhet och Anständighet. Tro utan handling är ofullständig, eftersom Själens måste uttrycka vad den vet.

(Källa: Gnostisk litteratur, stoisk filosofi, Rudolf Steiner, Edgar Cayce, Älskade Vägledare)

# GLAD PÅSK TILL ALLA!!!

# X-CODES SOURCE LIFE CODES

DON'T FORGET ABOUT THE PERMANENTLY AVAILABLE SOURCE LIFE CODES at  
<https://fountes.com> 'FREE DOWNLOAD CODES!'  
<https://fountes.com/free-download-codes/>

For the new followers, more detailed information about the codes:  
Source Life Codes: <https://www.youtube.com/watch?v=WLJck0wjKEI>

How to Use and Enter the Source Life Codes: <https://www.youtube.com/watch?v=bxSfwOtlDOE>

The book X-CODES is available now from Xlibris in hardback, paperback and e-book.  
<https://www.xlibris.com/en/search?query=X-Codes>

It can also be bought from Amazon and Barnes & Noble.

Amazon

[https://www.amazon.com/s?k=X-Codes+Xandra+Gyllenlid&i=stripbooks-intl-ship&ref=nb\\_sb\\_noss](https://www.amazon.com/s?k=X-Codes+Xandra+Gyllenlid&i=stripbooks-intl-ship&ref=nb_sb_noss)

Barnes & Noble

<https://www.barnesandnoble.com/s/Xandra%20Gyllenlid%20X%20Codes>

Free New Download Codes: <https://fountes.com/free-new-downloads-codes/>

BREEZE Magazine: <https://fountes.com/breeze-magazine/>

Videos: <https://fountes.com/videos>

Prayers: <https://fountes.com/prayers/>

Herbaria: <https://fountes.com/herbs-in-alphabetical-order/>

Recipes: <https://fountes.com/recipes-in-alphabetical-order/>

Portfolio of Thoughts: <https://fountes.com/thoughts-in-alphabetical-order/>

Jokes: <https://fountes.com/jokes-in-alphabetical-order/>