

The background is a textured, painterly landscape. A river flows from the top right towards the bottom left, winding through green hills. In the distance, there are dark, rugged mountains. A bright sun is positioned in the upper right, casting a strong glow and creating a lens flare effect. The overall color palette is dominated by greens, yellows, and browns, with a high-contrast light source.

Ann Hågebrant

Den

NYA

människan



Ann Hägegebrant

Den
NYA
människan

Förlagshuset Siljans Måsar
www.siljansmasar.com

ISBN 978-91-88939-48-7

© Ann Hägebrant, 2020

Materialet i denna bok är skyddat enligt upphovsrättslagen.

Omslagsfoto: Shutterstock/Mike Pellinni

Grafisk form: Lilla blå tornet
www.lillablatornet.se

Tryck: ScandBook, 2020
www.scandbook.se



*Allt talar till oss
om vi är benägna att lyssna*



Innehåll

| | | |
|----|--------------------------------------|----|
| 1 | Förord | 9 |
| 2 | Inledning | 11 |
| 3 | Enkelt | 13 |
| 4 | Gratulerar | 15 |
| 5 | Bok | 18 |
| 6 | Min väg | 22 |
| 7 | När människor förändras | 32 |
| 8 | Att känna är att läka | 35 |
| 9 | Rädslor | 41 |
| 10 | Nutid, tillit & drömmar | 47 |
| 11 | Den NYA människan | 52 |
| 12 | Inre och yttre värld | 58 |
| 13 | Från andlighet till verklighet | 61 |
| 14 | Shamansk levnadsvisdom | 66 |

| | | |
|----|--|-----|
| 15 | Kvinnans känslighet och mannens längtan | 72 |
| 16 | Att uppleva det som är MER | 82 |
| 17 | San Pedro Naturmedicin | 88 |
| 18 | Mikael | 102 |
| 19 | Lisas möte med San Pedro | 118 |
| 20 | Björns hälsa | 122 |
| 21 | Jeanettes resa med San Pedro..... | 124 |
| 22 | Likt en orm som ömsar skinn | 127 |
| 23 | Livet kommer till mig | 130 |
| 24 | Allt är universellt | 134 |
| 25 | Hälsa | 136 |
| 26 | LIVET | 143 |
| 27 | Solens lärjunge | 146 |
| 28 | Slutet och en ny början | 147 |



Wega

1 Förord

Hur skall man förklara det som egentligen inte går att förklara? Hur skall man sätta ord på det som egentligen inte har några ord? Jag inser att jag måste försöka och göra det enkelt, konkret, ärligt och rakt. Det högsta, men också det djupaste, det inre som skapar det yttre är stilla, utan ord, en innerlighet, ett tillstånd som jag önskar alla fick uppleva.

Egentligen skulle jag kunna bara fortsätta som jag gör, att hjälpa dem som söker mig. Men jag har en stor tacksamhet i mitt hjärta, vilket gör att jag vill att fler ska veta och därmed kunna gå en annan väg. Människor lider i onödan och detta stimulerar mig till att skriva. Vissa kommer inte att förstå, andra kommer att fatta direkt och vara villiga att ta klivet. Vi kan alla förändra nuet och framtiden, det som ännu inte blivit fött.

Vi är allt, vi är våra sjukdomar och vår läkning, vi är skaparen och skapelsen, ingenting ligger utanför oss. Längre har människan blivit lurad och troligtvis

har det varit meningen så, för ekvationen är lika viktig som svaret.

Jag har inte längre något behov av att göra mig hörd. Efter många år av arbete och sökande har jag haft mängder att dela, men nuförtiden existerar jag mer i ett varande, en stillhet med balans där jag skapar utifrån nuet.

När jag efter många tvivel och försök bestämmer mig för att skriva tar jag sats, från djupet av mig själv, en blandning av sorg och glädje, en enhet av ingenting och allting på samma gång. Den NYA människan behöver något nytt att förhålla sig till, något som kan väcka och rädda henne. Därför skriver jag boken. Kärleken inom mig, som är föreningen mellan att kapitulera och att strida, skapar ord och meningar, då jag ser på världen med tårar men också med värme.

8 Att känna är att läka

Det som är vår stora gåva har vi mer eller mindre stängt av och det är svårt att förstå att det vackraste är missuppfattat. Varför är vi så rädda för att känna, att öppna oss och vara sårbara och nakna? Så har det varit i generationer men kanske är det lite lättare idag än för femtio år sedan. Ändå är det långt kvar för att inse den största gåvan vi har, våra känslor. Utan vår känslighet kan andra och annat styra och manipulera oss, så det är hög tid att hänga med på det som kommer att hjälpa oss stort.

Det spelar ingen roll hur vi äter och motionerar om vi är styrda av ett tungt känslomässigt förflutet, vilket gör oss mekaniska istället för intuitiva. Förr eller senare kommer det att märkas i kroppen, tankar, beteenden och rädslor blir ett faktum.

Arbetet med att läka och möta oss själva kan ingen göra åt oss. Det är ett eget idogt inre arbete som börjar med självinsikt där vi sedan med olika metoder och verktyg börjar befria oss från det vi präglas av.

Ingen av oss har ett förflutet som är perfekt. Har man dåligt minne från sitt förflutna, eller kanske inget minne alls, så behöver man mer hjälp för att luckra upp känslacentrat som är nyckeln till minnet. Det kan liknas vid att skala en lök i olika skikt, där det ena ger det andra.

Meditation kan vara en bra början, men det krävs oftast mer eftersom vi medvetet eller omedvetet stängt av känslor under lång tid för att skydda oss från det som varit jobbigt. Hela mänskligheten är rädd för känslomässig smärta fastän det är en del av livet. Ju mer vi läker våra sår, desto bättre hanterar vi livet med prövningar och sorger, för dem kommer vi aldrig ifrån.

Alltför många människor har svårt att möta andra i djup sorg och kris eftersom de inte är vänner med sina egna känslor, sin sårbarhet, utan har istället stängt av. Det är vanligt men beklagligt när det istället borde vara fint att krama och hålla någon i handen. Där finns inga ord, där är livet på riktigt, ingen rädsla finns, endast kapitulation och ren existens.

Processen att bli hel är något fantastiskt som också genererar så mycket annat. I många år har jag haft människor individuellt eller i grupp för läkning och utveckling på olika sätt. Redan efter en eller två sessioner eller en kurs mår de mycket bättre samt

får mer självkänsla och insikter. När vi tillåter oss att känna genom olika övningar kommer ofta ilska, tårar, skakningar och svettningar upp. Det är naturligt för kroppen när vi luckrar upp stagnationer och omvandlar energin till något lätt istället för tungt. Detta borde vi alla göra, det borde vara något självklart, en rensning som omgående genererar harmoni och mer glädje. Under hela livet inträffar saker som kan göra oss avstängda om vi inte tar hand om våra sår, och det är lätt att de annars blir till rädsla, ilska, stress eller obalans, vilket så småningom också skapar symtom i kropp och själ.

Vi kan aldrig läka GENOM någon annan. Processen handlar inte om att få hjälp från dem som vi anser eller tror har orsakat vårt lidande. De flesta människor, föräldrar och vänner, gör så gott de kan utifrån där de själva befinner sig. Vi skall komma ihåg att de också har en ryggsäck med känslomässiga stagnationer. Med den förståelsen är det lättare att acceptera andras handlingar i form av dramer eller projiceringar. Då kan vi istället släppa taget och inte ge näring eller vara delaktiga i att det skapas ännu mer tung energi.

Det finns olika övningar, enskilt och i grupp, för att vända sig inåt och möta sig själv. Meditation, eller att skriva någon form av berättelse för perio-

den i livet som varit tung, är bra verktyg. Att träffa någon form av holistisk terapeut som gjort sitt eget arbete är en fördel. En vän kan också vara bra. En relation där vi kan vara nakna och sårbara. Grupp-terapi är oftast ännu kraftfullare och dynamiken som skapas kan leda till stor läkning och insikter.

Så fort vi blir trötta, ilska, ledsna, bittra eller får fysisk smärta som inte släpper, är det viktigt att vi tar hjälp. Det är första steget mot att förändra det som annars så småningom leder till andra och större symtom. Om vi vaknar i tid kan vi förändra allt!

Att förlösa smärta är det få som får hjälp med trots att väldigt många skulle behöva just det. Istället försöker man döva ner människor med kemiska mediciner så de varken känner glädje eller sorg, fastän det ÄR livet. Dessutom är sjukvården köpt av läkemedelsindustrin och det finns ingen anledning för dem att ta reda på MER. Dyra forskningar beställs och betalas av läkemedelsföretagen själva eftersom det är mycket dyrt. Dessutom har de redan innan talat om vilket resultat de vill uppnå med sin satsning, vilket kommer att vinkla resultatet. Om vi inte själva börjar tänka och förstå kommer vi förr eller senare att i egen person, eller som anhörig, vara i deras grepp.

Stagnationer är som en grå massa där energin ro-

terar mycket långsamt eller inte alls. När till exempel en sjukdom får grepp om ett område i kroppen är energin där näst intill obefintlig. Känslor är som en eld som bränner upp det som står i vägen för att energin ska flöda normalt igen. Sjukdomar skulle till stor del undvikas genom känslomässig uppluckring, och detta med stor fördel INNAN sjukdomen uppstod. Kan kroppen skapa ohälsa kan den också läka så länge den inte blivit alltför påverkad. Därför måste vi uppmärksamma små signaler i tid.

Känslor är nyckeln till själen och varje gång vi låser upp ett motstånd accelererar vår energi och vårt magnetfält och medvetande expanderar. Vi blir MER! Varje gång vi möter oss själva och kommer djupare ökar medvetenheten, först om oss själva och våra egna liv för att vi sedan ska förstå mer i ett större perspektiv. Detta är nyckeln till att bli fri, beskyddad och omprogrammerad.

Det är mycket på gång inom nytänkande och alternativa metoder, men många fastnar i hälsosam mat, vitaminer och motion. Det är en god början och kan vara viktiga nycklar, men det är inte grunden. Vi kan äta hälsosamt och motionera hela livet, men vara den personen som blir sjuk eftersom vi kan vara lika avstängda som innan i tankar, känslor, och beteende.

Känslighet är skyddet för oss då kroppen blir ofantligt intelligent och signalerar direkt om något är i obalans. Allt korresponderar med vartannat och är en helhet. Undantryckta känslor skapar på sikt symtom, och det är inte dessa som vi skall lägga fokus på utan orsaken bakom. Det finns vissa bra metoder inom skolmedicinen men alternativmedicin och uråldrig visdom behövs, annars tappar vi det viktigaste. Med fördel kan vi också lära oss om chakrasystemet som är kroppens frekvensbaserade system. Det finns mängder av böcker och också mycket information på nätet.

Dock är den NYA människan hon som upplever genom sig själv och däri ligger den djupaste och väsentligaste kunskapen för ju närmre vi kommer vår kärna, desto större blir gåvan att uppfatta saker på en djupare nivå och i ett större perspektiv.

9 Rädslor

Rädslor är bara en illusion när vi inte vet vilka vi är. Många av oss lever i rädsla hela livet och det gör oss sjuka på sikt. Det är ett stort dilemma och ett tillstånd som uppkommer när vi är felprogrammerade och obalanserade. Som barn fick vi lära oss att vi inte har några egna förmågor, svar eller inre styrkor och dessutom lever vi i ett samhälle där vi ständigt matas med skrämselfpropaganda av olika slag.

Vi har blivit lärda att kontrollera och att kämpa, att lyssna på andra, men inte på oss själva, och ju mer avstängda vi blir desto fler rädslor uppstår. Vårt liv och samhälle är en produkt av våra tankar så det är inte så konstigt att människor är uppgivna. Vi har inte fått kunskapen om att vårt inre skapar det yttre.

Rädslor uppstår genom för mycket tankar och för lite närvaro, då vi undviker att uppfatta vad vi måste förändra. Motståndet riskerar att växa och ger upphov till ohälsa, tunga känslor, tankar och beteenden där grundorsaken ofta är känslomässig avstängdhet.

Rädslor äter upp oss inifrån och bidrar till stress och ohälsa samt hindrar oss från att lyssna och förändra från hjärtat. Många känner trötthet, värk och irritation och så småningom mister de glimten i ögat. Människor intalar sig att de INTE kan förändra verkligheten de skapat fastän förändring är livet, eftersom ingenting är statiskt. Ändå håller vi stenhårt fast vid det vi känner till. Ingenting blir någonsin färdigt och ingenting blir heller perfekt och med den insikten blir det lättare att delta i livets olika skiften. Att omfamna dagen är motsatsen till vad vi lärt oss. Därför behöver vi jobba med oss själva för att avprogrammeras och omprogrammeras.

Ofta sätter vi oss själva i ett fängelse redan i unga år, och det blir svårt att förändra och göra oss fria. Vi bör inte skaffa oss mer än vad vi kan göra oss av med i form av både skulder och materiella saker för detta skapar på sikt fler rädslor vilket genererar fler flyktbeteenden såsom shopping, arbete, destruktiva beteenden, alkohol och droger.

Processen, att läka för att KÄNNA, behöver vi ibland återkomma till. Sår blir till läkta ärr och gör inte ont eller tar energi längre. Då är vi inte längre offer för vårt förflutna utan har transformerat detta till kraft och kunskap.

Det sägs att vi har cirka sextio tusen tankar varje

dag. Hos många är dessa till stor del negativa. När vi rensar upp i vår inre värld kommer det automatiskt att förändra våra tankar till något positivt och kreativt. Livet blir enklare och vi kommer att leva friare och mer närvarande.

Livets skola är gratis och den bästa då vi kan se den yttre världen som en spegel av vårt inre, och detta är ett konstant arbete livet ut. Ju längre in vi kommer mot kärnan, desto mindre triggas vi av andra och annat.

Vi bör se alla relationer och möten som ett växande där vi speglar oss själva. Vårt obearbetade inre skapar falska fasader om vi inte är redo att konfrontera oss själva utan istället skuldbelägger andra. Så tacka för alla möten, speciellt de som upprört eller framkallat rädsla. I dessa möten växer vi som mest om vi är villiga att se det. Fasaderna som också kan kallas skuggor eller trixters är delar av oss som dömer, kontrollerar, projicerar, är avundsjuka eller svartsjuka. Den ovillkorliga kärleken är den vi bör sikta in oss på, uppleva och agera utifrån. Detta skapar vackra beteenden såsom att förlåta, att praktisera tacksamhet, att ha tillit och utöva ödmjukhet.

När vi råkar ut för andras projiceringar bör vi lämna dramat, eftersom deras egna skuggsidor mest troligt inte är redo att konfronteras. Det är inte heller

vår uppgift att göra det, eftersom självinsikt är första steget mot att själv kunna se och ta hand om det som sitter fast.

Rädslor existerar inte när vi når essensen av frihet. Det är alltid individuellt hur vi ska agera och jobba på vägen mot målet. Att upplösa ett motstånd är att jobba utifrån sig själv, där vi inte kan jämföra oss med andra. Att stanna upp och reflektera är en god början, men oftast krävs det mer. Alla har vi gjort fel, känt skuld eller haft dåligt samvete. Detta är bra, för hur kan vi lära om vi inte gjort misstag? Att vara en bra förlorare i livet är att vara en vinnare.

Jag hade under många år jobbat med bland annat shamanismen när jag valde naturmedicinen San Pedro som min lärare och läkare. Jag hade kommit en bra bit på väg, men behövde ett medvetande utan mänsklighet för att komma hela vägen dit jag önskade. Med naturens intelligens förenades jag med den röda energin, eldens kraft och djupet av mig själv, den energi som följt och guidat mig under lång tid. Portalerna jag öppnat kommer inte att stängas, för vägen var också målet. Utan vandringen har inte min slutpunkt något syfte.

Läran är enkel men vägen dit kan vara krokig. Alla människor har svårt att släppa försvaret och det är inte så konstigt. Att skala av programmeringar är att

uppleva och inse att vi egentligen inte finns. I den essensen är vi INGENTING men också ALLTING. Där existerar det vackra, det innerliga vi längtar efter. Där finns vägledningen, visdomen och svaren på det vi människor kämpar med, hat, sjukdomar, makt och krig. Människor i dagens samhälle är som ett utdraget gummiband som tappat både förstånd och ödmjukhet, men det finns lösningar och svar på allt om vi verkligen vill.

Meningen är att vi skall känna oss bekväma och trygga i alla sällskap och alla situationer. Då har vi kommit långt. Om vi känner oss ensamma i en samling eller grupp, så är det ju inte de andra det är fel på, utan vi själva som får en spegling av vårt inre som sen måste bearbetas för att frigöras.

Förlåtelse är den största kraften vi äger. Kan vi inte förlåta är det ett tecken på rädsla och vi fastnar. Om vi blivit utsatta för mycket hemska dåd och handlingar är det oerhört svårt att förlåta, men genom läkning och utveckling kan vi med stor sannolikhet förlåta personen även om vi inte kan acceptera handlingen.

Ibland vi blir rejält testade men det kan också vara värt alltihop, för i varje prövning blir vi starkare och mindre sårbara när vi läkt och helat det som gjort ont. För vilka är våra lärare? Inte de som stry-

ker oss medhårs, utan de som ger oss motstånd.
Därefter tackar vi den högre planen, går vidare och
hittar nya utmaningar att växa vidare i.

*Det finns ingen ondska,
bara människors oläkta sår*



Har våra kaotiska samhällen gjort att vi tappat grunden till vår existens? Kanske är det då inte konstigt att människor lider. Den uråldriga visdomen behöver få upprättelse om vi ska klara av våra prövningar, vilka kommer att intensifieras. Andlighet må vara vägen, men inte destinationen, för när människor förenar själen med kroppen och livet, finns svaren på allt och vi kan börja leva på riktigt.

Den nya människan innehåller djup kunskap och visdom som läsaren kan ha stor nytta av för att må bättre och för att skapa positiv förändring i det vardagliga livet. Boken riktar sig till sökande människor inom andlighet och alternativhälsa, men också till dem som vill hoppa över det som ibland kan kännas konstigt och flummigt. I boken ges konkret vägledning och den beskriver hur kraftfull naturmedicin kan verka, vilket vi människor i västvärlden ännu inte vet så mycket om. När vi känner och förstår vilka storslagna inre resurser vi har kan vi uppnå förbättringar i våra liv och i våra gemensamma samhällen. Vi är på väg mot det målet, och det är upp till var och en hur vi kommer att uppleva resan dit.



ISBN 978-91-88939-48-7



Förlagshuset
SILJANS MÅSAR
www.siljansmasar.com



9 789188 1939487