

BIRGITTA SEGERBLOM

Guide till ökat medvetande



BIRGITTA SEGERBLOM



Tidigare verk av författaren:

100 samtal med Claes, 2015

Förlagshuset Siljans Måsar
www.siljansmasar.com

ISBN 978-91-88097-42-2

© Birgitta Segerblom 2016

Allt mångfaldigande av innehållet i denna bok, helt eller delvis, utan medgivande av Birgitta Segerblom är förbjudet enligt lagen (1960:729) om upphovsrätt till litterära och konstnärliga verk. Förbudet gäller varje form av mångfaldigande, så som tryckning, kopiering, delande etc.

För- och eftersättsbladens målningar: Birgitta Segerblom

Vektorgrafik, omslag: Matton Images

Grafisk form: Lilla blå tornet
www.lillablatornet.se

Tryck: Jelgavas Tipogrāfija, 2016
www.jt.lv



INNEHÅLL

Bildtexter till målningarna	8
Förord	16
Du som har kommit ett stycke på väg	21
Du som vill ta stegen mot förändring	22
Expansion eller kontraktion	24
Den personliga vandringen	26
Öva: Lättare – tyngre.....	28
Var kommer allt ifrån?	29
Å andra sidan	30
Tänk så här	31
Grundtrygghet	32
Vägen framåt leder inåt	34
Öva: Trädet.....	36
Vad har känslor med ditt liv att göra?	38
Dit din uppmärksamhet går	39
Kroppens symbolspråk	40
Stress	42
Utbränd eller utmattad	45
Känslomässiga idéer	49

När tar det slut?	52
Öva: Släpp åltande genom närvaro	54
Öva: Lyssna med dina inre öron	57
Du är inte dina känslor	58
Vad kan förändras i ditt förhållningssätt?	60
Vägen att förändra känslomönster	61
Sluta ältä gamla känslor	64
Ett sätt att lära dig hantera åltandet	66
Du behöver bara minnas följande:	68
Vad händer när du gör andra val?	69
Enkel introduktion till meditation	70
Meditation: Havet	73
De tre gåvorna	76
Personligheten	77
Under den första delen av ditt liv	80
Vad vill jag?	85
Öva: Kontakt med den inre människan	87
Förberedelse till meditation	89
Meditation: Möt ditt inre jag	91
Hjärtats energi	98
Välj kärlek eller rädsla	103
Du kommer att bli sårad	104
Öva: Se med hjärtat	106

Du behöver inte rädda världen	108
Sexualitet och erotik	110
Själens mörka natt	111
Full av tillit påbörjar du din vandring	113
Viljans uppbyggnad	115
Viljans energifält	119
Öva: Från tanke till handling.....	123
Den fria viljan	125
Öva: Fokus och mål.....	129
Vad behövs för att komma vidare?	131
Motstånd	136
Öva: Släpp motstånd.....	138
Rätt och fel	139
Jämförelse	141
Arketytiska mönster	142
Intuition	151
Horisontella och vertikala flöden	158
Guider	160
Änglar	162
Meditation: Kontakt med din skyddsängel.....	165
Energikoder	169
Den vertikala kanalen	172
Livet som pågår	174

BILDTEXTER TILL MÅLNINGARNA



The Flower of Life ingår i varje målning för att synliggöra den lagbundna ordning som rör allt liv, all utveckling och alla medvetandenivåer. Den grundordning som styr livet är inte ungefär utan exakt. Du kan genom att inordna dig i förutsättningarna för livets balans och utveckling få möjlighet till ökat medvetande. Det är när du inte ser och förstår hur dessa mönster ser ut som du blir stående kvar eller upprepar ett tidigare mönster och inte kommer vidare. Livets grundläggande ordning ändras inte på grund av dina personliga önskningar. Det första är att förstå vilka förutsättningar som finns. När du förstått det kan du lägga till dina önskningar och drömmar och på så sätt manifesteras genom din fria vilja.

The Flower of Life är en symbol inom många andliga och religiösa läror och har funnits över hela världen. Den äldsta kända symbolen är i Osiris tempel i Abydos i Egypten men har även återfunnits i Turkiet, Assyrien, Israel och Indien med flera platser.

Mönstret kallas helig geometri vilket enklast kan förklaras genom att hänvisa till Pytagoras och Leonardo da Vincis arbeten. Da Vinci studerade *The Flower of Life* och använde sig av det i sin konst även känt som *Fibonaccispiralen*, som kommer ur detta

mönster och har förhållandet 0, 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21 ... som man kan finna i allt liv hos människor, växter och djur och i vår galax. Det här är också samma förhållande som finns i musiken mellan toner och halvtoner och inom den mänskliga cellstrukturen. Grunden till alltings existens kallas the Fruit of Life.

Både Da Vinci och Pythagoras, var kunniga i betydelsen av *The Flower of Life* och utövade denna kunskap i det dagliga livet.

Målningarna kan användas som meditationsbilder. I början av meditationen kan du under andningsövningen låta blicken vila på bilden och bara betrakta, och låta symbolerna tala.

På närmast följande sidor finns bildtexter till de sex målningarna på för- och eftersättsbladen.



Det fysiska livets lagbundna ordning

Det fysiska livet har en lagbunden ordning som är en del av din livsväg. Denna ordning ligger som ett bottenmönster på vilket du sedan lever ditt liv. Utan att du är medveten om det befinner du dig plötsligt i ett skede där möjlighet till utveckling ligger inlagd i själva livsvägen. Aktiveringen av denna möjlighet ligger i livets grundstruktur och är inte personlig i sig även om det för din del kan vara både ansträngande och smärtsamt att gå vägen till större insikt.

När du inte tycker du får det du vill ha eller att det blir som du tänkt dig, har det ofta att göra med att du kan ha avlägsnat dig från den lagbundna ordning och balans livet innehåller. Det mönster som är en gundförutsättning försvinner inte för att du inte förstår det eller bortser från det.

Den lagbundna ordningen ligger kvar och har sin exakta form och anpassar sig inte till någon av oss, till tiden eller till rummet. Det får vi erfara genom att se konsekvenserna av våra val.



De tre gåvorna

De tre hemligheterna kan de också kallas och är svaret på våra viktigaste frågor:

Vem är jag?

Vad vill jag?

Vad behöver jag?

Du ser i bilden att vi vänder oss ut mot världen i vårt sökande efter oss själva för att se om svaren finns där. På samma sätt tränar vi oss i att älska andra, men glömmer oss själva.

Gåvorna och svaren finns hela tiden bakom och inom dig, där du till slut måste vända dig om och rikta dig in mot dig själv. Kanske ser du inte vägen direkt men den finns där. Svaren har aldrig varit långt borta. Hur långt du än sträckt dig ut mot omvärlden har svaren i det inre alltid varit med dig men du har kanske inte sett dem. Du behöver bara ändra riktning så framträder de tydligt.

Skatten ligger i ditt inre.



Hjärtats flöde och livets mittpunkt

Hjärtat är livets mittpunkt och vårt starkaste elektromagnetiska fält. Ett hjärta i balans är ett hjärta med energier som expanderar och omfamnar livet, andra och dig själv i ett flöde av kärlek, omtanke och en varm känsla.

När det motsatta inträffar och hjärtats energier drar ihop sig i sorg, självkritik, utanförskap eller av någon annan orsak känns tyngden och smärtan som bokstavligen liknar ett svart hål av förtätad energi. När du skyddar dig från smärta genom att hålla andra ifrån dig eller stänger av vad du känner kan inte heller hjärtats energi utvidgas.

För att kunna känna kärlek behöver du mod att våga vara sårbar och det kommer av trygghet och vetskap om att du och vi alla är älskade precis som vi är.

När hjärtats energi utvidgar sig påverkar det hur du mår och känner dig. Då är du i balans med det som är grunden i livet.

Hjärtats mittpunkt är porten mellan världarna och alltings ursprung.



Viljans regnbåge

Viljans energi består av olika delar. Längtan och drömmar ligger i hjärtats energi som ett frö i mörkret. Det kan ligga i långa tider och du kanske inte ens är medveten om att det ligger där och groor. När det når en viss mättnad bildas en riktning ut mot det fysiska. Det du vill och det du förmår rikta dig emot genom den fria viljan bildar bågen som leder till en manifestation i det fysiska livet.

Att vara viljestark och dominant är inte alls samma sak som att veta vad man vill utifrån de egna djupare behoven. Det är genom kontakt med den inre människan som du förstår hur du kan manifestera.

När du kan hålla fokus och när du har kontakt med din fria vilja utifrån det som finns i de tre gåvorna, då blir symbolen för manifestation krukans guld vid regnbågens slut.



Guider och änglar

Vi hänger alla energimässigt ihop med varandra. Det går alltså inte att vara ensam eftersom livet inte är gjort så.

Den här bilden handlar om alla dem som ständigt finns med oss. Som en reva i tidsväven ser du att de finns och de är alltid närvarande, alla som stödjer och följer våra steg genom livet. Det kan vara skyddsänglar, ärkeänglar eller andra änglaväsen likaväl som guider samt alla de andra som vandrar med oss.

När du ställt frågorna om livet och dig själv kommer din guide eller flera att stödja dig i ditt sökande efter svaren på dina frågor.

Runt dig finns också individer från den grupp du utvecklas tillsammans med. Ibland har du nära och kära hos dig. Till dem finns ofta starka känslomässiga band och ofta stor kärlek.

Att vara ensam är en av det fysiska livets stora illusioner. Ingen är någonsin ensam.



Själens uttryck

Den vertikala kanalen med öppning mot det som är ursprungligt, större och evigt låter dig få kontakt med din själs uttryck. Här finns dimensioner för änglarna och för livets besjälade manifestation som kan avse din uppgift i det fysiska livet.

Det som är din egen sanning känner ditt hjärta igen. När du delar din största längtan, din kärlek och låter själen uttrycka sig i dina handlingar berör du även andra på djupet likaväl som att du är helt i överensstämmelse med vad livet är. Alla andra blir på samma sätt berörda när deras hjärtan också minns sitt ursprung och sin tillhörighet.

FÖRORD



Det här är en guide att läsa och återkomma till allteftersom livet pågår. Det du behöver förstå får du återkomma till många gånger, eftersom den nivå där förståelse finns utvecklas och rör sig till ständigt högre plan tills den totala formen för insikt och medvetandehöjning är klar.

Allteftersom dina insikter ökar, lagras kunskapen inom dig och blir en del av den du är. Allt sker gradvis och förändrar din energinivå steg för steg tills den totala formen är klar.

Grafiskt ser den ut som en ljusspiral i ett hologram.

Jag gör inte anspråk på att uttrycka den enda sanningen eller den enda vägen. Det finns lika många vägar som det finns kroppar och själar att vandra den.

Däremot har livet en lagbunden ordning som inte kan flyttas om eller ändras utifrån personliga önskemål. Det innebär att du behöver förstå hur denna lagbundenhet ser ut.

Alla är vi unika med vår egen speciella uppsättning energimönster beroende på förhållningssätt, egenskaper, förutsättningar, erfarenheter och vilja. Våra egna frekvenser uppdelade på massor av områden. Jag beskriver den lagbundna vägen så att du kan lägga

till det till livet som är din speciella ton, dina drömmar och önsningar.

Sakta men säkert får du insikter och förhållningssätt som ger dig möjlighet till utveckling mot större balans, genom erfarenheter av val i olika situationer som ökar din förståelse, minskar fördömandet, jämförelsen och värderandet samt öppnar ditt hjärta i kärlek till dig själv och omvärlden.

Det jag nu berättar om är min erfarenhet och hur jag ser på olika verkligheter jag möter. Mycket förklaras för mig genom inre vägledning, ibland som talat ord, ibland i form av symboler, men också som grafiska hologram med verbal eller direkt överförda förklaringar som också kan vara kanaliserade texter.

Vi utvecklas alla trappstegsvis till högre medvetenhet.

Det du just nu inte förstår eller kan ta till dig kan du bara lämna. Det kommer en annan tid då just det kan vara aktuellt för dig. Allas inläring prioriteras och sker i enlighet med den lagbundna ordningen. Varje sak kommer då det finns möjlighet att gå just den vägen till insikt. Vissa möjligheter har med tidslinjer på livsvägen att göra och de kan återkomma under vissa perioder för att ge möjlighet till större förståelse och större medvetenhet.

Var sak har sin tid och kommer till oss så som det ska. De insikter en individ gör kommer alla andra till del eftersom vi energimässigt hänger ihop.

Det är inte min uppgift att förändra världen, andra eller dig.

Min uppgift är att ta fullt ansvar för mig själv samt att dela med mig till dig av allt jag vet och har kunskap om, inom det här området, så att du på samma sätt kan ta ansvar för dig.

Göteborg, oktober 2016

I kärlek och ljus

Birgitta Segerblom



*Förut trodde jag
att världen behövde räddas
att du som är i världen
också behövde undsättas*

*Nu vet jag
att den enda som behöver undsättas
är jag själv*

*Om jag kan sluta fred
med alla tankar och idéer
inom mig själv*

*Om jag kan se på världen
och dig
utan att bedöma eller värdera*

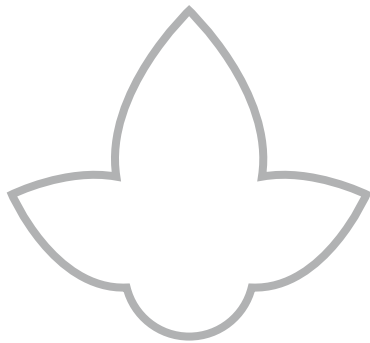
*Om jag
inte jämför mig med
någon annan*

*kan jag rädda mig själv
till omåttlig kärlek*

*Då befriar jag dig
från att vara min spegel*

*Låter dig vara den du är
och helt perfekt!*





DU SOM HAR KOMMIT ETT STYCKE PÅ VÄG



Det här är skrivet för dig som redan har ställt frågorna och som påbörjat utvecklingen mot en ökad medvetenhet. Du kommer att känna igen och se vad som pågår i dig.

De olika livsfrågorna aktiveras och du får möta dem på olika nivåer tills du är helt klar med varje del inom dig.

För varje gång ett utvecklingssteg kommer tillbaka, möter du det på ett lite högre plan.

Du tar till dig kunskap och får ökad överblick. Det finns också möjlighet att gå tillbaka till grunden i de steg som är de viktigaste för dig.

DU SOM VILL TA STEGEN MOT FÖRÄNDRING



Om du just har börjat din väg mot en större medvetenhet och insett din egen delaktighet kan du steg för steg börja här, där du kan förstå vad som är viktigt att göra om du vill ha en förändring i ditt liv.

Det kan vara att du tycker du sitter fast och vill komma vidare men inte vet var du ska börja.

När du

har förstått att du kan påverka ditt liv och hur du mår

vill få till livet så det fungerar

vill känna glädje och kärlek

vill känna dig mer levande och delaktig

vill känna att du duger och är tillräcklig

vill sluta gå vid sidan om

vill sluta gå i uppforsbacke och motvind

vill vara närvarande och höra till – NU

kanske till och med vill vara lycklig – Det är inte för mycket begärt!

Du visas nu steg för steg vad som är viktigt att förstå och göra något åt. Allt har sin lagbundna ordning och det går inte att hoppa över något på vägen för då blir man stående kvar där.

Ett steg i taget mot ökad medvetenhet.

Innan vi börjar är det några saker du behöver veta att jag utgår ifrån

Allt är energi med olika frekvenser och på olika vibrationsnivåer.

Du är en själ som har en fysisk erfarenhet.

Du är mer än bara din kropp, dina tankar och dina känslor och det du upplever med dina sinnen.

Du är inte dina tankar och dina känslor men du har dem i allra högsta grad.

När du väljer att förändra något i ditt förhållnings sätt, ditt beteende, dina känslor eller dina tankar och din upplevelse av dig själv så förändras allt i enlighet med det.

Du har en inre och en yttre värld som är delar av samma värld.

Du hänger energimässigt ihop med allt annat och alla andra där ingen är isolerad eller utanför det liv som pågår.

Du är unik och speciell och mycket älskad.

Kärlek är det som håller ihop och förändrar livet.

Den här boken vägleder och hjälper dig att förstå vad som pågår i ditt liv. Bäst av allt är att du får verktyg till din utveckling. Förståelse och insikter ökar och rör sig mot högre medvetenhet. Du kan lämna vissa saker bakom dig för att gå vidare till det som ger dig mer glädje, större tillhörighet och tillgång till det kreativa flöde som är själva balansen i livet.

Det kommer fortfarande att hända saker längs din livsväg, men du kommer att i högre grad inse vad allt handlar om och hur du klarar av att möta olika situationer. Allt eftersom livet pågår kan du återkomma till texterna. Gamla idéer byts mot nya insikter. Det är som att lära sig flyga, men inte längre i cirklar utan direkt mot nya vackra mål.

Det här är till dig som vill ha en förändring i ditt liv och inte vet var du ska börja eller till dig som upprepar gamla mönster och vill förstå hur du får slut på det:

- när du vill få till livet så att det fungerar
- när du vill känna glädje och kärlek
- när du vill känna vinden i ryggen, vara delaktig och närvarande.

Guiden visar steg för steg vägen fram till balans. Ett steg i taget mot ökad medvetenhet. Din unika kvalitet som medskapare i världen och ditt möte med dig själv bidrar inte bara till dig utan till oss alla.

Birgitta Segerblom, socionom, diakon och spiritual healer, har många års erfarenhet som coach i personlig och andlig utveckling, där hon medialt läser energier och livsmönster. I sin första bok "100 samtal med Claes" kanaliserar hon texter om livet efter döden och om att vara människa. Det här är hennes andra bok som visar vägen till en större medvetenhet.



Förlagshuset
SILJANS MÅSAR
www.siljansmasar.com

ISBN 978-91-88097-42-2



9 789188 097422