



Luft

Del 1 i bokserien

Utveckla din spiritualitet



Luft

Del 1 i bokserien

Utveckla din spiritualitet



Medförfattare: Carola Nordqvist, Emma Vendel,
Eva Grönwall, Kristoffer Ejebro, Lotte Wemmenborn,
Micael Wigerud och Yvonne Frank Månsson.

Förlagshuset Siljans Måsar
www.siljansmasar.com
ISBN: 978-91-89773-12-7

© Förlagshuset Siljans Måsar, 2024

Materialet i denna bok är skyddat enligt upphovsrättslagen
Omslagsbild: Adobe Stock

Grafisk form: Kathleen Henriksson
info@kathleen.se, kathleen.se

Tryck: Scandbook Falun, 2024



INNEHÅLL

Prolog s. 7

NANNA AIDA SVENDSEN s. 13

Poem: Embraced by Air
A Conscious Conversation

YVONNE FRANK MÅNSSON s. 19

Vindens kraft genom hjärtat

KRISOFFER EJEBRO s. 41

Manlig högkänslighet i en machomanlig värld

EMMA VENDEL s. 63

Luft under vingarna

LOTTE WEMMENBORN s. 85

Kärlekens mirakel

CAROLA NORDQVIST s. 111

Genom krigets korridor

EVA GRÖNWALL s. 135

Att söka glädjens källa

MICAEL WIGERUD s. 157

Spiritueellt entreprenörskap
– vägen till holistisk framgång

Epilog s. 181

NANNA AIDA SVENDSEN s. 185

Poem: Four Elements
Air, Earth, Fire and Water as Metaphors

Prolog

Med bokserien Utveckla din spiritualitet vill vi utforska vår vackra resa inåt på ett djupare plan för att bättre förstå och möta vår värld, vår framtid, varandra och vardagen vi har framför oss. Även om den inre resan görs av var och en på egen hand, är det tillsammans vi kan förbättra förståelsen för våra liv på Jorden. Denna bokserie är för dig som vill utforska dina inre krafter tillsammans med oss och elementen.

Bokserien är uppdelad i fyra böcker med elementen *Luft, Jord, Eld och Vatten* som inspiration och omfamnande tankesprång för både dig som läsare och dig som medförfattare. Böckerna vill skapa en mötesplatser, andrum och i sin helhet generera tid för kontemplation, inre insikt och medmänskligt växande. Så följ med på en spännande resa bortom det vi ser och känner till och färdas med oss till de inre egenskaper vi nu är på väg att upptäcka tillsammans.

Luft sveper över världen som en osynlig dans, en andetagets symfoni som omfamnar varje vrå av existens. Det är den tysta rösten som bär med sig viskningar av äventyr och hemligheter, en konstant kompanjon i den ljuva resan genom tiden.

Jord är det tysta vittnet till livets eviga cirkel. I dess djup finns en visdom som sträcker sig bortom vårt förstånd, en sann källa till stabilitet och näring. Varje korn av jord bär på historier från en svunnen tid och frön av framtidens löften.

Eld är passionens dans, en levande manifestation av energi och kreativitet. Dess flammor är som konstverk i ständig förändring, ett uttryck för själens outtömliga rikedom. Elden är inte bara en källa till värme, utan också en symbol för den inre glöden som driver oss framåt.

Vatten är själens spegel, en flytande melodi som rör sig genom världen med mjukhet och styrka. I dess djup finns en stillhet som omfamnar oss som en moderlig famn, och dess vågor bär med sig hemligheter från avlägsna platser och förlorade drömmar.

Dessa element är inte bara byggstenar i vår värld, utan också portaler till det övernaturliga och det oupptäckta. De är hemligheternas nycklar som naturen delar med dem som har öppna hjärtan och viljan att lyssna.

I dagens virvelvind av förändring och framsteg, där teknologi och information regerar, är spirituellt utveckling som en hemlig trädgård i hjärtat av vår själ. Det är i denna trädgård som vi hittar ro i det stormiga, en oas av inre frid mitt i det snabbbrörliga livet. I denna tid där skärmar blinkar och ljuden är oändliga, ger spirituellt utveckling oss verktyg för självreflektion och inre stillhet.

I boken använder vi omväxlande uttrycken *andlighet* och *spiritualitet*, och dessa definitioner kan naturligtvis tolkas olika. En grundläggande distinktion kan vara att andlighet ofta relaterar till en personlig upplevelse av det heliga eller transformativa, medan spiritualitet kan omfatta ett bredare sökande efter mening, förståelse, självutveckling och kontakt med något större än sig själv. Andlighet kan vara mer inriktad på en individuell relation med det gudomliga, medan spiritualitet kan innefatta olika vägar och traditioner för att utforska den inre världen och det övernaturliga. Lyssna till ditt inre och känn in hur du vill tolka dessa begrepp.

Det är i andlighetens rike som vi hittar enhet i mångfald, där gränser suddas ut och vi inser att varje individ är en del av den större, vackra

symfonin av mänskligheten. Spiritualitet och andlighet är verktyg för medkänsla och förståelse, vilket är särskilt viktigt i en tid där polariseringen hotar sammanhållningen.

Spirituell utveckling är även som en resa genom ditt inre kosmos, där varje steg är en upptäcktsfärd av själen. I denna tid av yttre framsteg blir det en påminnelse om att vår inre värld är lika viktig som den yttre, och att balansen mellan dem är nyckeln till sann harmoni.

I vår tid av snabb förändring och teknologisk explosion, är just din spirituella utveckling en påminnelse om vår mänsklighet, vår själs djup och behovet av att stanna upp och reflektera i den digitala virveln. Det är en resa till det tidlösa, en påminnelse om att vi, trots allt, är mer än bara binära koder och algoritmer.

Yvonne Frank Månsson



EMBRACED BY AIR: A Conscious Conversation

Two women sat
In a cafe
Close by the sea
In the shade
Of an old wooden pergola
Decked with roses

The day was hot and humid
Soft warm air wafted their hair
And their skirts

Over avocado sandwiches
They began talking
At first rather superficially
Then as the wind grew stronger
They launched into
A series of opinions
Buffeting one another
With their need to be right
And control the conversation
As their ravaging minds
Held sway
Their disagreements intensified

After a while they asked one another
If they were enjoying the discussion.
The answer was no.
They felt deadened, disconnected
And even disliked one another

So there as the breeze
Began to abate
They chose to be still
Soften
And open to the wisdom
The gift of awareness
Might offer them

They realized they wanted
To begin again
And rather than debating
And fighting
Trying win over the other
They would invite
A conscious conversation
To unfold

And so they shared
Not their opinions
But gave name to their vulnerability
Feelings, insights, imagination and wisdom
Letting them be undisturbed
Yet giving space
For them to change and evolve

And there
In the none doing presence
Of one another
Surrounded by the sweet
Scent of roses
And encouraged by gentle puffs
Of air
They found their hearts
Mending and connecting
And felt their aliveness returning

This kind of conscious conversation
Whether with oneself
Or another
May seem simple
Yet it is profound
It takes courage
And can change lives

Oh the joy
Of a conversation
Like this
In which heart and soul
Feel noticed, welcomed, safe
And awareness is encouraged
To blossom

I am grateful to those
Who like to invite
And partake
In conscious conversations
As two women did
Emboldened by the breeze
In a café by the sea

Nanna Aida Svendsen



YVONNE FRANK MÅNSSON

Yvonne Frank Månsson driver Förläggshuset Siljans Måsar sedan 2008, då hon blev aktiverad med automatisk skrift. Sedan dess har hon fått ta emot mängder av universell visdom – motivation till själsvutveckling, medmänsklighet och respekt för livet på jorden.

Med gedigen erfarenhet av företagande, personlig utveckling och spirituellt marknadsföring vill hon inspirera dig att nå balans i livet och bli framgångsrik utan att tappa bort dig själv och dina egna behov.

Hennes livsmål är att förverkliga andras författardrömmar, värna om den fysiska boken, om spirituellt medkänsla och välvilja samt att lyfta den medvetna, feminina skaparglädjen för samarbete, gemenskap och förenande över alla gränser.

Hon har skrivit elva böcker och hennes budskap finns att läsa i flera av hennes böcker samt via Facebookgruppen *Kreativt Systemskap*.

siljansmasar.com



Fotograf: Felix Frank



Vindens kraft genom hjärtat

Säkerligen har du sedan barnsben vetat att det finns så mycket mer än den värld vi upplever med våra sinnen. Du har säkert känt längtan vibrera i ditt hjärta, anat dimensioner bortom illusionen och haft kontakt med djupare intelligens. Det subtila, utan ord, har format en osynlig väg genom din själ, fram till ditt medvetande och där öppnat portalen till det oändliga. När vinden för med sig nya tankegångar om andra dimensioner till ditt hjärta, väcks din inre visdom till liv – och kärleken blir för evigt förankrad inom dig. Tänk att just detta medvetande, vår spirituella version av oss själva, så länge har varit smutskastat, förträngt och bortskjutet. Vi kan inte längre förneka vår spiritualitet – nu lyfter vi fram den i dagsljuset, står för den, överlämnar oss till den och förverkligar oss själva i dess frekvens. Allt handlar om att släppa taget.

Redan som liten sprang jag omkring på gården i Småland och pratade med naturen. När jag försökte påtala mina föräldrar om allt jag fick till mig, var det fullständiga dövöron och jag fick aldrig något gehör, men på något vis visste jag. Jag visste, utan att kunna uttrycka det i ord, att det fanns så mycket mer än det som visades mig genom föräldrarnas ögon. Och jag vilade i denna vetskap.

I tonåren utforskade jag det spirituella via spåbräda, så kallad ”Quija-bräda,” utan några större framgångar. Tvärtom, det utmynnade oftast i otäcka svar på alla frågor jag ställde. Så jag lät min spirituella version

vila, gav mig ut på ungdomliga äventyr och reste bort från mig själv. Du känner säkert igen dig.

Nu när andligheten väcks världen över med helt nya energier och krafter, och det vibrerar lite varstans av inre insikter, djupgående samtal och kanaliserade budskap, väcks även längtan efter inre bekräftelse. Vårt inre har aldrig slocknat, aldrig lämnat oss, det har bara låtit oss upptäcka avsaknaden av dess närvaro, dess omfamnande visdom och trygga kärleksförklaring till livets eviga dans. Vi som har valt den spirituella vägen i just detta liv, är här för att skapa plats för den nya tiden. Nu handlar det om transformation av det gamla systemet, att bryta hierarkin och börja samarbete på ett helt nytt sätt, över alla gränser. Andas in den tanken, ta åt dig och ge dig hän åt dess svindlande tankesprång. Förstå och ta till dig att du har jobbat med det här hela ditt liv, utan att egentligen förstå vidden av ditt arbete. Men nu vaknar vi i insikten!

Vad har du varit med om som har väckt din inre intuition, din spiritualitet? Skriv gärna ner händelser som har påverkat dig och se om du kan utröna mönster, en väg, visserligen kanske snårig, smal och kurvig med mängder av uppförsbackar och stark motvind, men ändå en väg som hållit dig i handen längs livet. Med perspektiv till sitt eget liv, kan det vara lättare att förstå varför man har gått igenom alla svårigheter, uppblandade med små ljusglimtar då och då. I denna medvetna tid vet vi att vi har valt alla situationer, alla möten och alla vägskalet. Vi har valt att leva just denna tid för att kunna förbereda och ge plats för en ny era på Jorden. Det här är stort, tanken hisnar – men du är stor. Din själ är stor och evig, kan aldrig förstöras, skadas eller förintas, så du är trygg i din inre spirituella version. Lita på det!

När jag vaknade på allvar i min spiritualitet, i slutet av 1980-talet, efter en bilolycka som fick mig att inse att jag var på väg åt helt fel håll, tog livet en kraftig vändning. Jag började se på mig själv och mitt liv inifrån. I princip började jag om på nytt, på alla plan och alla områden, gjorde mängder av misstag i början, men någonting inom mig visste att jag var på rätt väg. Jag behövde bara följa med livets alla motgångar,

som jag tydligen hade beställt, för att forma fram mitt sanna jag. I dag, drygt 30 år senare, är jag långt ifrån klar med detta arbete, men jag är medveten om att det hela tiden sker. Men det var inte förrän runt 2012 som det började klarna för mig att våra liv är så mycket mer betydelsefulla än vi någonsin har förstått. Krafterna som har försökt dölja detta för oss, har varit effektiva.

Under en seans i Stockholm en mörk höstkväll 2012, kom plötsligt en själ fram via mediet, som berättade att själen hette Gerd Johansson och att hon var jag i ett tidigare liv. Mitt förra liv! Hon hade behövt dö som mycket ung, då hennes själ, (min själ), hade insett att hon skulle hinna bli för gammal innan hennes uppdrag skulle kunna träda i kraft. Så hon lämnade, i samförstånd. Jaha, tänkte jag, och förstod egentligen inte någonting alls.

Några månader senare, när denna händelse hade fallit i glömska, vaknade jag tidigt en morgon av att gardinerna fladdrade i gryningsljuset. Våren var på väg och ljuset som flödade in genom fönstret bländade mig. Vinden som hade tagit tag i gardinerna, vibrerade nu i morgonsoolen och smekte mig i all hast, innan den tynade bort och överlämnade sig åt rummet. Jag blev klarvaken! I ögonvrån såg jag plötsligt hur en själ svävade ovanför mig, och jag började kallsveittas. Det här hade jag aldrig varit med om tidigare. Långsamt blev hon tydligare och tydligare, och jag kunde urskilja en kvinna i trettioårsåldern, med mörkt hår och ett lugnande och självsäkert leende som kunde ha fått den värsta krigsherren att lägga ner sina vapen. Hon viskade så älskvärt och bad mig lyssna. För några ögonblick slutade jag att andas, lät tiden stå stilla, gav upp och andades ut.

– Jag är Gerd Johansson, ditt jag i ditt förra liv. Du och jag har samma själ. Jag vill bara komma förbi och berätta sanningen, för det har skrivits så mycket osanning om mig och mordet på mig.

Va! tänkte jag. Mördad? Det visste jag ingenting om. Hur kan det ha gått till? Hon var ju bara en liten flicka, vad jag hade förstått.

– Jag blev våldtagen och mördad strax efter att jag fyllde tio år. Det blev stor uppmärksamhet, då detta mord var det första offentliga barnamord i Sverige. Året var 1939 och kriget hade precis brutit ut. Fel man blev häktad och dömd. Det var en polisman som utförde mordet, men han är förlåten. Du måste förstå, vi hade kommit överens om detta innan vi gick ner i det livet. Du kan läsa om denna händelse i flera böcker, men läs mellan raderna och lyssna till min röst genom orden. För jag behövde dö där och då, så att du kunde födas 1962 och hinna med att uppfylla vår gemensamma vision; att väcka människan, visa på hennes kraft och ge plats för den nya tiden. Jag hälsar dig!

Hon fortsatte att berätta om hennes exakta födelsedata, vilken gata hon bodde på i Vasastan i Stockholm, vem hennes vänner var. En av hennes bästa vänner var sångaren Jan Sparring. Det helt galna med detta är att min man och jag bara för några år sedan sålde ett hus till hans son, utan att då tänka på sammanhanget. Man kan bara förundras över livets pussel, samverkan och det följe av själar som sker genom tidevarven. Gerd fortsatte att viskande berätta om varför hon och polismannen samt den mannen som blev oskyldigt dömd i samförstånd hade kommit överens om just denna grymma bortgång. Alla tre hade lärdomar att plocka och växa av ur denna händelse. Hon informerade mig även om att som själ, bortom den fysiska illusionen, kan man välja vilken kropp som helst. De flesta väljer en kropp i trettioårsåldern om de ska besöka Jorden, berättade hon. Jag var så klart totalt häpen av denna uppenbarelse.

Hon log, helt bedårande,
fyllde rummet med
vindens kärleksfulla
omfamning. Och så var hon borta!

Fototext: Gerd Johansson, 1939



Mordet på Gerd var det första stora mediemordet, i radio och i kvällstidningar. Aldrig förr hade ett brott tagit sig in i folks vardagsrum på detta sätt. Varenda människa visste vem Olle Möller var och varenda en trodde att han var skyldig. / Per E Samuelson, författare till boken om fallet Gerd Johansson, "Mördaren i folkhemmet".

Efter denna uppenbarelse av mitt jag från ett tidigare liv, förankrades en ny insikt inom mig om det eviga livet, om vårt ursprung och om hur vi alla är förbundna med källan, med evigheten och med varandra. Det var som att drunkna i sig själv, i livets magiska livsdans och i tankeprånget att allt är sammankopplat, att allt är nu och du och jag är regissörerna till allt som sker i våra liv. Vi behöver bara överlämna oss, ge upp, följa flödet och inte fokusera eller anstränga oss. Allt handlar om att släppa taget och följa vinden. Jag förstod att ta tillvara händelsens lektion av livets eviga uppenbarelse.

Att resa inom sin egen andlighet är inte alltid enkelt, ej heller självklart eller upplyftande. Det kan vara riktigt svårt att möta sina inre sanningar, att behöva erkänna dem, för att sedan ta itu med dem. Framför allt med tanke på att vi alla förmodligen har levt hundratals, kanske tusentals liv och bär med oss enorma bagage av smärtsamma minnen, hämndbegär, tvivel, rädslor och sorg. Det verkar dock som vi behöver möta vår egen, inre helhet just i detta liv och samla ihop alla våra livs erfarenheter för att kunna uttrycka vårt sanna jag, vår rätta version – och då finns det ingen anledning att dra ut på pinan. Det är bara att ge sig hän, lyssna inåt, acceptera och sedan lära sig att älska allt man är – och lära sig att älska andra, hur de än betar sig.

Den 18 oktober 2008, precis under Arkturianernas stjärna och beskydd, blev jag, av för mig en ren tillfällighet, aktiverad med automatisk skrift. Den aftonen fick jag ta emot tretton sidor av universell intelligens, som tydligt och klart beskrev hur förlaget skulle starta. Jag häpnade och visste inte vad jag skulle tro, men budskapen fortsatte att komma och efter några månader, den 22 maj 2009, gav jag ut min första bok, *Ljus från Norr*. Magin när man får hålla i det första exemplaret

är oförglömlig, nästan som att hålla sitt nyfödda barn i famnen. För i boken ligger hela ens inre nakenhet, ens frekvens och essens, utan filter, rent och äkta, nu upplyst av dagens ljus.

Under min spirituella resa genom förlaget, var alltid just dessa budskap från universell intelligens min hållhake, mitt andrum, min livlina till evigheten, skaparkraften och till livets ursprung. Det var som ett livselixir som förgyllde min vardag och gav mig ett så mycket större perspektiv på tillvaron. All visdom som förmedlades fick mig också att växa som medmänniska och lära mig förlåtelsens och förståelsens mänskliga omtanke om allt och alla. Även om det satt hårt inne ibland! Men vinden svepte alltid med sig nya signaler av insikter, just när man var på väg att falla tillbaka till det gamla egots inskränkande aspekter av folks beteenden och livsläxornas regelbundna försök att få en att ge upp.

Nu behöver du inte ta emot budskap för att medvetandegöra din andlighet i ditt liv just nu. Det räcker att du blir medveten om att du är en evig själ i en kropp på Jorden, här för att utvecklas, utveckla, expandera, ta för dig och öppna upp för en ny tid. Det räcker att du är nyfiken på ditt inre. För inom dig pågår en universell transformation av din själ, som inte vill någonting annat än att nå ditt medvetna jag och på så sätt få dig att förstå vilken kraft du är och vad du kan åstadkomma. Men det är ändå styrkan i gemenskapen, i samvaron med andra spirituella medmänniskor, som den stora gåvan ur andliga perspektiv förankras och manifesteras i vår vardag. Det är tillsammans vi växer och kan förbättra vår värld.

De budskap jag har fått ta emot genom åren har alla hjälpt mig att se på mig själv och mitt handlande i ett större perspektiv. Jag har inte längre höga krav på mig själv, jag behöver inte uppföra mig så himla präktigt och duktigt och jag kan våga leva ut mitt inre uttryck och stå för det. Jag är inte *du* – men tillsammans är vi *ett*. Kanske kan denna medvetenhet klarna för flera medmänniskor i vår livstid, så att vi kan förenas i nya tankemönster, där girighet, makt och avundsjuka inte längre existerar i lika hög grad som tidigare.

Att läsa universella budskap är att koppla upp sig med sitt andliga jag. Så stilla stannar då nyfikenhetens yta upp och lutar sig bakåt i tilliten, med källans ursprung starkt vibrerande inom sig. Sådant är livet för budskapens läsare. Budskapens syften, som jag här vill dela med mig av, är att väcka din egen inre sanning och de skall läsas som om de vore skrivna enbart till dig. Ta emot orden, ta emot vibrationerna och den kärleksfulla energin. Låt ordens välsmakande kärna omfamna dig, trösta och förstärka dig och låt dess betydelse stråla ut till din omgivning. För nu är den kärleksfulla förändringen upp till dig, mig och oss:

I kölvattnet av alla era finanskriser, krig, naturkatastrofer och klimathot kommer ni att hitta varandra. I denna förvåning som kommer att uppstå när ni upptäcker era gemensamma mål och syften, kommer ni att ledas in i en ny energibana. Denna bana är direktkopplad till högre intelligens och till er djupare spiritualitet. Här finner ni oslagbara kombinationer och er kreativitet kommer att ta ny fart in i helt nyupptäckta projekt.

Vad vi vill förankra hos er just i denna tid, är en mental bro till er nästa etapp av utvecklingscykeln. Ni kommer att nå nya höjder inom vetenskapen, men den enda vägen som kommer att fungera är den i treenigheten av vetenskap, andlighet och naturlighet. Däri ligger ingredienserna till er framtid på Jorden, och däri finner ni er största kreativa glädje.

Nya tankekedjor och uppfinningar som har fötts i mötet mellan vilsenhet och spiritualitet, kommer upp till ytan.

Det är rätt tid för er alla nu, att verka och att sprida ljus. Mottagandet har aldrig varit större och ni kommer att överraskas över vilka i er närhet, som öppnar sig för sin egen inre andlighet. Det är oftast den eller de som ni minst anar. Ni kan hjälpa till genom att sända ljus till alla de människor som ni har svårast för, som ger er bekymmer eller sorger. För det är deras sätt att be om hjälp, och då ni har valt att vara ljusarbetare, känner ni av just dessa oangenäma känslor. Vet då, att just denna människa behöver ditt ljus allra mest.

När kärleken visar vägen

Följ med på en upplysande resa genom din egen spiritualitet med hjälp av elementen. Här samlas sju författare för att dela med sig av sin djupa visdom och unika livsinsikter. Boken är en bro över gränsen mellan det vardagliga och det översinnliga, där varje författare öppnar dörren till en rikare förståelse av vår inre värld.

Genom personliga berättelser, beprövade metoder och värdefulla insikter guidar författarna dig genom en mångfald av ämnen – från meditation och andlighet till själslig tillväxt och manifestering. Var och en bjuder in dig att utforska din egen unika spirituella resa och upptäcka de kraftfulla verktyg som finns inom dig.

Denna bok är inte bara en samling visdomsord; den är en interaktiv resa där du som läsare uppmanas att reflektera, öva och integrera dessa insikter i ditt eget liv. Genom att fördjupa dig i "Utforska din spiritualitet" kommer du att finna inspiration och vägledning för att omfamna din inre styrka och skapa en meningsfull och andlig livsstil.

Oavsett om du är nyfiken på att börja din spirituella resa eller redan har etablerat en vana, kommer denna bok att öppna ditt hjärta och sinne för nya möjligheter och vara din kompass på vägen mot självinsikt, harmoni och andlig upplysning.

Välkommen till en resa av förundran om dig själv – och låt boken vara din guide till att utforska djupet av din egen spiritualitet!

Medförfattare: Carola Nordqvist, Emma Vendel, Eva Grönwall, Kristoffer Ejebro, Lotte Wemmenborn, Micael Wigerud och Yvonne Frank Månsson.



 **Förlagshuset
SILJANS MÅSAR**

ISBN 978-91-89773-12-7



9 789189 773127 >