



LEE SEGER,
*terapeutisk
healer och
författare,
ger dig:*

FÖRSTA HJÄLPEN

vid andlig utveckling

Lee Seger, författare med lång erfarenhet av helande och andlig utveckling, berättar här i en artikelserie om en av hennes mest uppskattade metoder, Cirkeln. Metoden hjälper dig att hålla fokus på det som du faktiskt vill ska ske, vare sig det gäller känslotillstånd eller manifestationer i det yttre. En mjuk och kärleksfull metod som påminner dig om hur viktig du är.

TEXT: LEE SEGER FOTO: SHUTTERSTOCK/TT, LEE SEGER, LINDA ELIASSON OCH GETTY IMAGES ILLUSTRATION: MISAN FRIBERG

För att på bästa sätt förklara denna oerhört uppskattade och enkla metod behöver vi först prata lite om dimensioner, densitet och frekvenser. Som du vet finns det många olika förklaringsmodeller till den utveckling vi som mänsklighet genomgår, allt för att vi ska ha något att hålla oss till när vi förändras. Cirkeln och beskrivningen nedan tilltalar mig, för den gör allt väldigt greppbart och kanske passar den även dig. Först reder vi ut begreppen så som de används i den här metoden.

Dimensioner, densitet och frekvenser:

- **Dimension** är hur vi förhåller oss till livet, vilka perspektiv och vilken förståelse vi har kring vad som är möjligt och hur allt hänger ihop.
- **Densitet** är hur pass energimässigt täta våra kroppar är, och därmed hur mycket ljus och information vi kan omfatta, och då också hur vi kan välja att leva.
- **Frekvens** är hur energin vibrerar inom och utom oss. När vi säger att något har låg frekvens är energin tyngre, och tvärtom när något har en hög frekvens är den lättare och mer glädjefyllt.

Vi människor har ju länge levt med en tredje densitet, i en tredje dimension. Det har inneburit en kraftig



Lee Seger delar här med sig av sin uppskattade fokusmetod Cirkeln.

separation från vår verkliga potential, och från vårt ursprung. Resultatet av det är vi alltför bekanta med. Rädsla, tvivel, skam, yttre makt, förlöjligande av den feminina energin, våld, krig, miljöförstörelse... Ja, du vet ju själv.

Den tredje dimensionen innebär alltså att vi blint tror på allt som utspelar sig, och samtidigt tvivlar på vår egen förmåga och potential att förändra vår verklighet.

Att våra kroppar dessutom har haft en tredje densitet har gjort det svårt att ta in annan information än den som tredje dimensionen presenterat. Det har med andra ord varit en situation som har varit svår att ta sig ur.

Trots att det i världen just nu utspe-

lar sig mer mörker och mer kaos än vad man kanske tror skulle vara möjligt – lär vi faktiskt som kollektiv ha öppnat upp för en fjärde densitet.

Den främsta anledningen till att denna utveckling har skett är förstås att Moder Jord har höjt sin frekvens, och på så sätt tvingat oss att försöka hänga med i svängarna. Den andra anledningen är att tillräckligt många – som du – har gjort just det, och börjat se förbi idén om att vi är maktlösa och i stället vänt sig inåt för att helas och utvecklas.

Varje gång vi helar något inom oss blir densiteten lösare i kroppen och mer ljus, det vill säga ny information om vad livet innebär – kan komma in. Inte bara till oss själva, utan till hela mänskligheten. Älskar inte du också det faktum att det vi helar inom oss hjälper andra, och tvärtom?

Redo för ny kunskap

Det finns alltså nu en högre frekvens att tillgå på jorden som våra kroppar är fullt kapabla att omfamna. En högre frekvens, som den som vill kan koppla upp sig mot, och träna sig att leva med. Med den högre frekvensen kommer ett högre medvetande och med det en ny form av integritet som hjälper oss att hålla kvar vårt fokus där vi vill att det ska vara. Den högre frekvensen hjälper oss alltså att skapa en verklighet där vi är mer tillfreds. ▶



"Ju mer vi rör oss i den fjärde densiteten, desto fler stunder kan vi få där vi upplever den insikten i varenda cell av vår kropp"

Tredje, fjärde och femte våningen – en modell

De drömmar du har om ett gott liv existerar i en frekvens som matchar den fjärde densiteten. Åtminstone om du har tagit i ordentligt och verkligen lyssnat på vad ditt hjärta har velat säga om saken.

För att förklara det ytterligare ser du på bilden här intill att drömmarna ligger på det jag kallar fjärde våningen. Där stormtrivs de. Om du befinner dig på tredje våningen kommer du inte i kontakt med dem, eller hur? Om du däremot är på fjärde våningen är de en verklighet för dig.

Skillnaden mellan de olika våningarna:

● **PÅ TREDJE VÅNINGEN** härskar rädslan. Rädslan för förändring, rädslan för att lyckas, rädsla för att vara synlig och för att ta plats, rädsla för att misslyckas. Här finns förstås också tvivlet som säger att det aldrig kommer att gå, och avundsjukan som håller oss tillbaka. Övertygelser om vad som är möjligt, och starka känslor som skam och skuld bor också här.

De absolut starkaste hyresgästerna på den här våningen är kontroll och värdering. Kontrollen är förstås kopplad till rädslan, men värderingarna har sitt alldeles egna spel. Det är de som hela tiden jämför det ena med det andra. Som säger att något är bra eller dåligt, fult eller snyggt, lyckat

eller misslyckat ... Värderingarna är oerhört högröstade, så på den här våningen är det dessa jämförelser som sätter tonen.

● **PÅ FJÄRDE VÅNINGEN** öppnar vi oss för ett annat förhållningssätt till livet. Vi vet att det finns mer än vad som sägs på tredje våningen. Vi vågar vila i tillit. Vi undersöker energin. Vi tar emot och följer vår vägledning. Vi äger våra känslor och vårt beteende, vilket innebär att vi inte projicerar ut det. Vi vet att den yttre världen speglar vårt inre känsloliv och vårt sätt att se på livet. Vi tillåter oss att helas och att utvecklas. Ser du skillnaden?

På fjärde våningen finns enorma möjligheter, och förståelsen för att vi är medskapande bara växer. Att röra sig inom den fjärde densiteten är ett enda stort äventyr. Här finns mycket att utveckla och undersöka, medan vi fortfarande njuter. Just nu är vi bara och krasar på ytan, nyfiket undersökande vad detta nya innebär för oss.

● **DEN FEMTE VÅNINGEN** undrar du kanske över. Ja, vad gäller femte dimensionen innebär att vi på djupet börjar förstå att vi ÄR universum. Ju mer vi rör oss i den fjärde densiteten, desto fler stunder kan vi få där vi upplever den insikten i varenda fiber av vår kropp. Det kanske du redan upplevt. Som du ser på bilden kallar jag den femte våningen för "spat", den plats inom oss där vi landar och fyller på med vetskapen om att allt är ett, och att livet är fullständigt magiskt. Men det är skillnaden mellan tredje och fjärde våningen vi gör bäst att fokusera på. Det är så att säga där det händer stora saker.

Cirkeln – en mjukare väg

Att bara fokusera på olika våningar kan dock lätt göra oss självkritiska, och det leder aldrig till något gott. Att inse att man "ramlat ner" är inte en

»Vad gäller mörkret som utspelar sig, du vet vad man säger – det är alltid som mörkast innan det dagas.«

speciellt bejakande känsla. Men de olika våningarna är en bra bild, och därför ville jag presentera den för dig. Nu vill jag i stället visa dig hur du på ett mjukt och kärleksfullt sätt kan arbeta med att göra dig hemmastadd på fjärde våningen.

Börja med att sträcka armen rakt framför dig. Gör sedan som trafikpolisen och sätt upp handen till ett stopptecken. Säg tydligt ”STOPP!” Tänk dig sedan att du drar armen runt omkring dig, så att en cirkel bildas. Nu har du dragit en gräns ut mot det gamla.

I mitten av cirkeln finns ditt vackra hjärta, din portal till allt och till din själ. Hjärtat är förstås femte våningen och ”spat”. Inuti cirkeln finns stillheten, detta är din fjärde våning. Utanför cirkeln finns alla de tankar och övertygelser som beskrevs tidigare, som lever och existerar på tredje våningen.

Ju mer tid du tillbringar inuti cirkeln, desto bättre mår du. Du kommer att sakta men säkert komma djupare in i hjärtat och du kommer att märka att det är stor skillnad på många av dina tankar, och på det som hjärtat kommunicerar.

Cirkeln finns alltid! Du behöver inte putta ut något från cirkeln, utan när du börjat tänka tankar som inte ger dig något annat än oro och tvivel – då är du utanför din cirkel. Det är du som behöver ta dig tillbaka in. Det ger dig väldigt mycket makt över din egen situation.

I cirkeln gör vi sådant som är bra för oss. Vi känner vad vi känner, men vi tänker inte nödvändigtvis det vi tänker. Du kan alltså sitta med en känsla och följa den ner till dess botten, utan att du hänger upp den på sådant som du tror den handlar om.

Känslan är din gåva. I cirkeln mediterar du, är närvarande, dansar, tolkar drömmar, är i naturen, samtalar med kloka vänner ...

Allt som får dig att känna stillhet och frid är sådant du upplever innanför cirkeln. En form av stillhet som alltså också finns i rörelse.

Stillheten är vad hjärtat behöver för att börja kommunicera klart och tydligt. Stillheten behövs för att du ska kunna lyssna. Med små steg skapar du en trygghet inom dig som aldrig någonsin går att förlora.

En hävstång in i framtiden

Det här stopptecknet, där du sätter en gräns mellan vad du vill uppleva och vad du inte längre vill ska finnas i ditt liv – behöver i början lite extra hjälp för att fastna.

Gränserna behöver så att säga stärkas. Ju mer du använder cirkeln som metod, desto mer hjälp får du av den. Du lär dig snabbt att ifrågasätta en tanke, eller den fara som nervsystemet kanske försöker kommunicera.

Ställ dig själv frågan: Är jag innanför eller utanför cirkeln? Är du utanför gör du vad du kan för att ta dig in. Att vara i cirkeln är det mest naturliga för dig. Där helas du, utvecklas – och njuter av livet. Där manifesterar du en ny värld. ■

Lees modell av ”cirkeln”. I hjärtat finns din själ, inuti cirkeln stillheten och utanför cirkeln alla tankar och övertygelser som inte gynnar dig.



Del 2

I nästa nummer av Nära kan du läsa del 2 i Lees skola, om hur du lär dig att stanna kvar i ”cirkeln”.