



Lee Seger
**GUIDAR
DIG**
del 1

Förstå & heala **dina tidigare liv**

När vi helas, vilket vi alla kan göra, kan vi ibland stöta på aspekter av oss som förvirrar. Antingen beteenden, tankar och rädslor, eller relationer som det är helt omöjligt att få rätsida på. Känner du igen det? Att det finns saker med dig själv som du inte riktigt förstår var det kommer ifrån? Då kan det vara så att du behöver gå tillbaka i livet för att hitta nyckeln.

TEXT: LEE SEGER FOTO: GETTY IMAGES



Lee Seger är terapeutisk healer och hjälper människor att hitta nycklar till sitt inre.

I två artiklar kommer jag att dela med mig av mina erfarenheter att heala tidigare liv. Med så mycket annat inom den eteriska världen kan man aldrig påstå att något verkligen är på ett visst sätt, så det du kommer att läsa här är helt enkelt just erfarenheter. Jag gör också skillnad på tidigare livs erfarenheter och karma. Du kommer att förstå varför.

Ett tidigare livs erfarenhet kan betyda väldigt många olika saker, gemensamt är att de finns där för att du ska förstå mer om dig själv. Det är ledtrådar till vad du behöver hela, släppa eller stärka för att må så bra som möjligt.

Som terapeutisk och energitransformerande healer arbetar jag ständigt med att hämta information från andra

aspekter av själens djupa visdom, ände som visar sig i det liv som upplevs just nu. Det som är viktigt för mig, och som jag här vill förmedla till dig, är att se arbetet med tidigare liv som en lek med fantasin. Det viktiga är aldrig att minnas hur något exakt var, utan det väsentliga är att hämta information till sådant som behöver healas här och nu. Vi använder alltså själens minnesbank för att komma vidare i vårt dagliga liv.

Det vi minns eller kommer i kontakt med i meditation och sessioner är nödvändigtvis inte ens våra egna minnen. Det är dock alltid något som vi behöver förstå. Jag uppmuntrar därför mina klienter till att se tidigare livs minnen som berättelser eller sagor från en svunnen tid. En saga kan ju innehålla enbart små korn av sanningen – men ändå ha den sensmoral lyssnaren behöver. Är det inte en skön syn på det hela, att se sig själv som en sagoberättare som reser i tid och rymd?

Upprepar omedvetet

Anledningen till att vi kan finna svar och helande på de problem vi har här och nu i tidigare livs minnen – beror på att vi omedvetet i hela vårt liv lagt ▶

Genom att ta reda på vem du var i ett tidigare liv kan du läka trauman och erfarenheter som påverkar dig i det här livet.

”Se dig själv som en sagoberättare som reser i tid och rymd”



Lägg inte någon värdering i vad som dyker upp när du utforskar dina tidigare liv.

stort fokus på just den problematiken.

Om du, innan du påbörjade din resa in i en människokropp, beslutade dig för att det fanns vissa aspekter av dina tidigare livs erfarenheter som du behövde förstå, heala eller se till att de aldrig hände igen, då tog du med dig det in i kroppen via dina cellminnen. Som en karta till vad du behövde uppleva, eller en inköpslista om du så vill.

Självklart mindes du inte rent konkret att du ville förstå hur du till exempel skulle göra för att stå upp för dig själv, eller vad som en gång hänt när du gjort det. Däremot mindes du instinktivt, och väldigt omedvetet, att detta var något som signalerade röd flagg, och kom med en stor varnings-skylt.

Du vet ju hur attraktionslagen fungerar. Det vi fokuserar på, det stärker vi. När du omedvetet gjorde allt för

att inte behöva uppleva det som egentligen var något du med nyfikenhet och stor kärlek till dig själv ville förstå mer om, drog du automatiskt till dig just de frekvenserna och händelserna.

Det är alltså anledningen till att vi återupplever tidigare livs erfarenheter. Det är inget straff, det är inte för att vi är tröga och inte heller för att vi inte lär oss – utan det är för att vi omedvetet fokuserar på det vi tror oss inte vilja återuppleva.

Reaktionsmönster upprepas

Är det mitt fel? Nej, självklart inte! Hade vi haft tillgång till ett högre medvetande, hade vi inte så omedvetet dragit till oss likande och upprepande situationer. Nu har vi som tur är de möjligheterna, och därför healar vi det som en gång skett.

Ingenting av det du eventuellt har

råkat ut för i livet är ett resultat av dina tidigare livs erfarenheter. Däremot kan hur du upplever det som sker vara det. Vilka övertygelser om dig själv som du går in i, i vilken grad du projicerar dina känslor på andra – helt enkelt vilka känslor det väcker. Det är effekten från tidigare livs erfarenheter. Dina reaktionsmönster går igen.

Begreppet karma ställer ofta till det, när det kommer till att förstå och heala tidigare livs erfarenheter. Vårt universum har ju en lag som säger att det du sår det skördar du, att allting har en konsekvens. Det stämmer förstås, men när det kommer till möjligheten att hela tidigare livs erfarenheter får vi inte glömma att ta med villkorslös kärlek i ekvationen.

Du är inte här för att bli straffad, du är här för att förstå mer om dig själv – och hur du höjer frekvensen



Kanske har du redan före du börjar utforska dina tidigare liv, en känsla för hur och var du har levt?

TIDIGARE LIVS DRAGNINGSKRAFT

Har du, eller har haft, en dragning till:

- Vissa länder eller platser?
 - Någon speciell tidsperiod i historien?
 - En viss typ av kläder, mat eller personer?
- Allt kan vara nycklar till liv du verkligen levt. Hur får det dig att känna? Vad är gåvan, mer än att du minns mer av din själsresa? Använd gärna någon form av orakel, healing - eller tarotkort för att fördjupa din känsla av att ha levt någonstans förut. Du kan exempelvis när du blandar kortleken ställa frågan vad just det landet eller tidsperioden har för betydelse för dig. Eller vad det liv du nu undersöker vill lära dig. Var öppen för vad kortet vill förmedla och lita på din instinkt. Du behöver inte bevisa något.

inom dig, så väl som på jorden. Den lägre frekvens som vi länge levt i, som nu som tur är börjar lättas, har gjort att det varit extra svårt att förstå vad som varit vad. Därför jobbar vi väldigt varmsamt, lekfullt och oerhört kärleksfullt med tidigare livs erfarenheter.

Jag gör alltså en tydlig distinktion mellan karma, och tidigare livs erfarenheter, och jag föreslår att du gör detsamma. Mjukt och med mycket vänlighet undersöker vi olika aspekter av oss. Utan att döma, och utan att det befäster en sanning om oss. Det är enbart en hjälp på vägen. Hur känns det?

Kollektivets erfarenheter

I det stora och gemensamma arbetet vi gör med att skapa en ny värld, finns det vissa aspekter av oss som vi som kollektiv behöver släppa taget om. I

stora drag är det skam och sorg över sakernas tillstånd, rädsla för att vara sann och att stå i vår kraft. Det finns också mycket obearbetad ilska, som uppkommit just på grund av att vi utsatts för så mycket negativt. Eller på oss själva, för att vi agerat på ett sätt som inte stämmer med vilka vi är.

Att stå upp för oss själva, känna vårt värde och att förstå att vi i sanning är medskapande, är alltså vad vi alla gör. Oavsett tidigare livs erfarenheter. Det är uppdraget. Det innebär, att även om du som själ inte har mycket obearbetad ilska, kan du tagit på dig att hela ilska för kollektivets skull. För mänsklighetens skull. Det blir alltså ännu ett skäl till att inte ta det som behöver helas så personligt. Skam, rädsla, obearbetad sorg och ilska kan vi inte ta med oss till en högre frekvens. Alltså måste vi hjälpas

åt att heala det som finns kvar. Vi gör det här tillsammans!

Galaktiska erfarenheter

För att göra det hela ännu mer komplicerat, eller intressant, kan du även ha tagit på dig att heala andra galaktiska civilisationernas karma. Civilisationer, i vårt universum, som genom sin inblandning på jorden har önskemål att hela sådant som inte blev så bra.

Hur vet jag allt detta? Det gör jag förstås inte, så till vida att det är något jag inte kan bevisa, men det är berättelser som jag om och om igen fått berättat för mig. Bland annat just i sessioner kring tidigare liv. En anledning till att en så stor del av min roman "Arvet från Atlantis" handlar om den negativa påverkan slutet av Atlantis fortfarande har på oss, kommer från ▶

”Om detta att minnas att man varit en historiskt känd person finns det en del att diskutera.”



Läs på om personligheter som dyker upp i meditationer, det kan ge dig värdefull information om dig själv.



Lee Seger är författare, konstnär och terapeutisk healer med lång erfarenhet av andlig utveckling. Aktuell med sin nya roman *Arvet från Atlantis*, Lee Seger Healingkort och boken *Ditt Magiska Jag*, som ligger till grund för webbutbildningen Andlig Coach. Hemsida: leeseger.com, Meditationer: Spotify/Lee Seger

stora mängder av sessioner där klienter behövt bearbeta skuld, rädsla och ilska från just denna period. Det jag också upplevt i mitt arbete, är hur mycket helande som uppstår när man tillåter sig att se på sitt liv och sin själs resa ur ett lite vidare, och inte så kategoriskt, perspektiv. Det räcker som bevis för mig.

Arketyper kan vägleda

Apropå bevis, när du reser i minnen av tidigare liv, ska du komma ihåg att det är något mellan dig och dig. Du behöver alltså inte bevisa för någon, om du upplever att du varit en drottning, en skurk eller en historiskt känd person. Du behöver inte heller berätta, för det troliga är att det du kommit åt bara är en skärva av vad som kan ha varit sant. Du blir helt enkelt visad, det du behöver förstå.

Om just detta att minnas att man varit en historiskt känd person finns det en del att diskutera. Skämtsamt brukar det sägas att var och varannan person har varit Cleopatra. Det behöver inte vara en lögn, och kanske har just du upplevt i en session eller med-

itation att du var Cleopatra. Då var ju det verkligen för dig, eller hur?

Det troliga är dock att du kommit åt Cleopatra som arketyper. I och med att vi har information om Cleopatra, kan du genom att läsa på om henne förstå vad det är du ska lära dig eller hela. Kanske känslan av värde? Att vara en drottning? Att överleva historien? Eller hur hon dog, och blev Egyptens sista farao, grek som hon var? Kanske hennes kärleksliv?

Vi kan alltså bli visade kända personer från historien för att vi med hjälp av den information som finns ska kunna dra slutsatser kring något vi behöver förstå. När det händer innebär det ofta en lite mer omfattande process, man väljer alltså att leva med personen under en längre period för att förstå så mycket som möjligt om det som är gåvan.

Självklart kan ju någon verkligen varit Cleopatra, men det är mer troligt att det är en arketyper. Min poäng är att det faktiskt kvittar. Det viktiga är vad du kan lära dig, och vad personen får dig att känna. De stora vinsterna ligger alltid i att vända och vrida några

extra varv på den information man får via sessioner och meditationer.

När man har mycket svåra trauman att heala, som uppstått i detta liv, är det vanligt att man behöver ta några varv in i tidigare livs erfarenheter för att där hela en del av sina ytterst verkliga upplevelser. På så sätt blir det lättare att möta dem i det som är konkreta minnen. Dessa resor in i liv som tidigare levts behöver inte vara sanna, utan det är själens sätt att använda fantasin för att göra det outhärdligt svåra, lite enklare. Återigen, det är en gåva som hjälper helandet att ske.

I nästa nummer får du flera konkreta övningar om vad du själv kan göra för att komma åt tidigare livs erfarenheter. Du kommer också att förstå mer om varför vissa relationer är så svåra att hantera, och förstås hjälp att frigöra dig från det gamla som inte fungerar. ■

I nästa nummer

kan du läsa om *del 2* i Lee Segers guide för att heala tidigare liv.