



# DITT

LEE  
SEGER

# MAGISKA

13 STEG

till ett

*glimrande* liv  
för dig, jorden  
och allt annat  
levande

# JAG

LEE SEGER BOOKS AND ART



*Ditt Magiska ĵag*





**DITT**

LEE  
SEGER

**MAGISKA**

**13 STEG**

till ett  
*glimrande* liv  
för dig, jorden  
och allt annat  
levande

**JAG**

LEE SEGER BOOKS AND ART

TIDIGARE UTGIVET AV LEE SEGER

*Revan i horisonten, 2013, 2017*

*Lee Seger Healingkort, 2016*

LEE SEGER BOOKS AND ART AB

[www.leeseger.com](http://www.leeseger.com)

© 2019 Lee Seger och Lee Seger Books and Art AB

Mångfaldigandet av innehållet i denna bok, helt eller delvis, är enligt lagen om upphovsrätt förbjudet utan medgivande av förlaget. Förbudet gäller varje form av mångfaldigande genom tryckning, kopiering, bandinspelning, elektronisk lagring och spridning etc.

FORM OMSLAG OCH INLAGA Misan Friberg, Art Industry

ILLUSTRATIONER INLAGA iStockphoto

TRYCK Print in Baltic, Kaunas 2019

ISBN 978-91-983431-2-0

Till minne av min vän Kerstin.

Till Annica och Misan – som gör varje dag magisk.





Att vara magisk är att leva livet fullt ut. Det är att åter vända blicken inåt, till den svindlande känslan av oändliga möjligheter och äventyr. Det är att bredda synfältet och ersätta rädslan med nyfikenhet och häpnad. Att vara magisk är att våga stanna inom sig själv även när det känns skrämmande.

Dessa tretton kapitel visar hur du kan låta din vardag bli ett avstamp till det liv du vill ha. Hur du helar, släpper taget och öppnar upp för det nya som vill ta plats. Med generositet, omsorg och acceptans av det som varit och med en djup tacksamhet över att du, exakt som du är, kan skapa en verklighet som inte bara gagnar dig själv utan även resten av världen.



# ~ INNEHÅLL ~

STEG 1 – Ett magiskt liv .....	11
STEG 2 – Tacksamhet .....	25
STEG 3 – Närvaro.....	37
STEG 4 – Inre rum .....	59
STEG 5 – Drömmar .....	79
STEG 6 – Intention .....	99
STEG 7 – Vägledning.....	117
STEG 8 – Rytym .....	135
STEG 9 – Medvetenhet .....	153
STEG 10 – Energimedicin.....	177
STEG 11 – Helandeprocessen .....	195
STEG 12 – Förändringen.....	215
STEG 13 – Dag för dag.....	231
 Tack.....	 249



## ~ STEG 1 ~

# ETT MAGISKT LIV

### ÄR DU ANDLIG?

Att vara andlig innebär att vara medveten om att det finns en idévärld. Motsatsen till idévärlden är den materiella världen, allt det vi kan ta på, allt som har en fysisk form. Det som tillhör idévärlden, det vill säga det immateriella, är allt vi inte kan ta på, men som vi ändå vet – eller har en känsla av – att det finns.

Vänskap kan vi till exempel inte ta på, inte heller kärlek eller upplevelsen av musik, konst eller litteratur. Vännen är materiell, fysiskt närvarande, precis som tavlan eller boken. Men själva bandet mellan vännerna är immateriellt. Det är ett osynligt band – en idé eller en känsla om att man hör ihop. Inspirationen som drev konstnären till att skapa sitt verk är immateriell, likaså upplevelsen som betraktaren får när resultatet beskådas. Det andliga går alltså inte att ta på och att anse att det finns en idévärld gör dig andlig.

Detta är ett viktigt resonemang för den som vill öppna sig för en magisk verklighet. Begreppet att vara andlig har fått oförtjänt dåligt rykte då det kopplas till att vara religiös eller att tillhöra det som ganska nedvärderande kallas ”new age”, inte sällan tillsammans med epitetet flum. Det gör att många drar sig för att kalla sig andliga. Kanske till och med för att undersöka det som är andligt.

Men om vi så bara för en stund enas om att andlighet handlar om att vilja förstå det som inte är fysiskt manifesterat – att det handlar om sökandet efter en förklaring eller en idé som inte tidigare har formulerats, om mellanrummen mellan det vi vet och det vi inte vet – så kan vi med öppna ögon se lite mer än vad vi gör just nu.

Att vara andlig är att hävda rätten att vara, känna och fullt ut uppleva, utan att i förväg ha bestämt vad eller hur. Det är att ha en nyfikenhet och ett sökande utan förutfattade meningar – ett förhållningssätt som kan leda till ett helt annat perspektiv på sig själv och världen.

### *Det osynliga*

För att utforska det magiska behöver man inte ha en klar bild över hur eller varför vår värld och våra universum skapades. Tvärtom skulle jag vilja säga – eftersom en fast bild av skapelsens ursprung kan verka begränsande när det kommer till nyfikenhet.

Det spelar alltså ingen roll om du tror på Gud, Gudinnan eller Allah eller om du är ateist. Det enda som behövs är en nyfikenhet på vem du är och vad det är som försiggår inom dig och mellan dig och andra. I ditt sökande hittar du garanterat det som är sant för dig. En sanning som också kan variera

över tid eftersom idévärlden har många aspekter. Det är också den stora njutningen: att veta att det jag upplever just nu är sant för mig – men vid ett annat tillfälle kan jag hålla något annat för sanning. Det gör sökandet väldigt prestigelöst och meningslöst att värdera. Sina egna sanningar såväl som andras.

Ett magiskt perspektiv på livet gör att vi breddar våra gränser. Vi tar reda på om det kanske ändå finns en möjlighet för oss människor att leva på ett annat sätt. Vi undersöker våra begränsningar och bit för bit lär vi oss mer om vår egen förmåga att skapa, att uppleva kärlek och att leva utan rädsla. Ditt magiska jag har oändligt mycket mer makt än vad någon potentat har i den fysiska världen.

Du har redan flera andliga aspekter i din vardag. Osynliga, icke-fysiska, immateriella företeelser som du är så van vid att du kanske inte alls tycker att de är konstiga eller det minsta magiska. Känslor, drömmar, intuition och kunskap är några exempel.

Känslor är icke-fysiska och ett lika fantastiskt magiskt verktyg som vilken trollstav som helst. De vägleder dig till den bästa vägen för just dig, de visar vad du behöver förstå, när och hur du behöver agera. Att vara magisk är att förstå och lita på sina känslor.

Även om du inte upplever att du drömmer varje natt så minns du antagligen någon natt fylld av äventyr, som du var med om, men som din fysiska kropp inte deltog fullt ut i. Kroppen låg lugnt och stilla kvar i sängen medan du kanske vandrade i berg, simmade under vattnet eller helt enkelt satt och pratade med någon som inte längre finns på den här sidan jordelivet. Drömmen är en magisk företeelse och den

innehåller otroliga mängder information till dig – som gör att din verklighet expanderar.

Många framgångsrika människor, som aldrig skulle kalla sig andliga, har tagit sig fram i livet med hjälp av sin intuition, sin magkänsla. Den har avgjort när det har varit dags att agera eller kanske avstå från detsamma. Intuitionen är icke-fysisk och ett magiskt redskap för kommunikation.

Kunskap är också något som hör hemma i idévärlden. Inte ens när den är nedskriven, i form av fakta, lämnar den sin eteriska form. Den kan finnas en stund och glömmas i nästa.

### *Religion och ett magiskt jag*

Det finns massor av magiska inslag i varje religion. Grunden är ju det icke-fysiskas existens och vilken hjälp det kan erbjuda oss människor. Själva religionen är formen som skapats för att få kontroll över det formlösa, det magiska, det obegränsade. Det är svårt att förstå och om man känner att man *måste* förstå eller om det är viktigt att alla upplever samma sak – då skapar man en form kring det icke-fysiska, det ogripbara.

Att utforska sitt magiska jag och samtidigt vara religiös är fullt möjligt. Religiösa skrifter består oftast av tolkningar av andra människors magiska upplevelser så enda skillnaden blir att man flyttar fokus till de egna upplevelserna och inte låter andras idéer, begränsningar eller fantastiska erfarenheter störa den egna perceptionen. Att bejaka det magiska handlar enkom om vad man själv upplever och om de insikter man drar från sina upplevelser.

Är religionen, eller synen på religionen, dogmatisk och bokstavstroende finns det självklart mer att bryta sig loss från än om man vuxit upp i ett sekulariserat sammanhang. Grunden i



alla religioner är kärlek, och just kärlek är även det magiskas kärna och existens. Det som sker när man upptäcker sig själv inom sin religion är att man får andra förklaringsmodeller, ett breddat men inte nödvändigtvis annorlunda förhållnings-sätt till vad det innebär att vara människa, och framför allt får man tillgång till sin egen skaparkraft.

### *Att vara flummig*

Jag får ofta höra att jag inte är så flummig och att det är en bra sak. Att det inte är så mycket new age över mig. Jag brukar skratta och säga att man inte blir mycket flummigare än vad jag är och om det är något jag är övertygad om, så är det att vi håller på att skapa en ny värld.

Det är visserligen en sanning med modifikation, för trots att jag lever ett djupt andligt liv och dagligen rör mig med helande, kanaliseringar, energiskiften och inre resor så upplever jag mig inte som ett dugg flummig. Jag är en kraftfull kvinna som med integritet och klarsyn står i min egen kraft – med kärlek och acceptans för den jag är. Kvaliteter som jag har tillgodogjort mig genom ett långt andligt liv. Det finns inget flummigt med det. Så varför förknippar vi så gärna dessa ämnen med flummighet?

Att något är flummigt betyder oftast att det är ovetenskapligt, okritiskt beaktat, utan struktur och grund och verklighetsfrånvänt. Det finns en anledning till att man ser andlighet, och alla de uttryck som ett inre sökande kan ta, på det viset. Det är inte främst för att egna upplevelser inte går att bevisa eller kontrollera, även om det ofta är det skäl som anges, utan det beror på med vilka ögon man ser.

Ett paradigm är ett kollektivt sätt att se på verkligheten och

vi är just nu mitt uppe i ännu ett av mänsklighetens många paradigmskiften. Vår verklighet i framför allt väst har under lång tid fokuserat på vetenskap, effektivitet och folkbildning. Det var ett paradigmskifte som inleddes under 1600-talet då man påbörjade en resa som skulle leda mänskligheten så långt bort från mysticism och vidskeplighet som möjligt. Upplysningstiden under 1700-talet satte sedan formen för vår syn på förnuft och samhällsnytta. Idén om allas lika värde, avståndstagande från auktoritetstro, ofrihet och överklassens privilegier skapade ett nytt paradigm. Idén om att livet var här och nu snarare än en förberedelse för ett kommande liv i paradiset gjorde att även kyrkan tappade makt.

### *Pendeln som metafor*

Pendeln är en bra metafor när det gäller utveckling och förändring. Lika långt som pendeln dras åt ena hållet – åker den åt andra hållet när den släpps. En ytterlighet ersätts alltså av en annan och först därefter kan rörelsen börja mjukna.

Medeltiden kallas för mörk eftersom det saknades kunskap och allmänbildningen var låg, på sina håll obefintlig. Kyrkan företrädde sanningen och det var en sanning som mer hade med makt och rädsla än kärlek att göra. Ju mörkare tiden blev, desto längre drogs pendeln åt ett håll. När det inte gick att dra den längre påbörjade den sin svängning åt andra hållet. Mot ljuset. Ljus betyder kunskap och det var vad som önskades. All vidskeplighet, ignorans och maktfullkomlighet av kyrka och kungahus skulle ersättas med vetenskap, fakta och en samhällsnytta som gagnade alla.

Det var också vad som skedde. Men precis som medeltiden blev för mörk ledde fokus på effektivitet och vetenskap till ett

utarmande av vår jord, effektivare krigföring och ett synsätt som glömde hjärtat. Rättvisa, jämlikhet och broderskap gäller fortfarande bara för en del. Vi drog helt enkelt pendeln lika långt åt andra hållet.

Nu håller pendeln på att svänga igen. De som från trettio-talet och framåt började prata om en ny tid – new age – var de som började dra i pendeln. Svängningen följdes upp av en hel hippiegeneration och därefter av dem som under de senaste årtiondena sökt sig fram genom olika andliga texter och uttryck.

När gemene man lyssnade på de resonemang som fördes och tyckte att de var flummiga, gjorde man det utifrån idén om att det vetenskapliga synsätt som vi tagit till oss de senaste trehundra åren är det enda sanna. Man glömde att det inte är en sanning, att det är ett paradigm. Precis som vi nu är på väg att utveckla ytterligare ett paradigm, som kommer att verka som en sanning för vem vet hur lång tid. Det enda vi vet är att pendeln alltid svänger. Det är så vi utvecklas.

I dag är det mycket mindre utmanande att göra yoga, meditera, ha en kristall kring halsen, arbeta med kort, gå i terapi, gå till en healer eller akupunktör eller prata om känslor och energier. För tjugo år sedan var det bara en liten klick som vågade och att deras uttryck tedde sig extremt för många, berodde alltså på att de var tvungna att särskilja sig – annars hade vi andra inte uppfattat att det fanns en möjlighet till ett annat sätt att leva. Det var deras gåva till oss.

Skeendet går att likna vid kvinnorörelsens arbete, sedan suffragetternas tid i början av förra seklet. Dessa kvinnor, våra mödrar och mormödrar, drog också pendeln långt åt ena hållet eftersom det behövdes. I dag tar vi kvinnlig rösträtt för

något självklart, trots att det är knappt hundra år sedan det infördes i Sverige. Att vara för en jämställd värld, där män och kvinnor har lika värde, är i Sverige inte konstigt. Även om vi inte har nått dit än, är det ingen orimlighet att det är vad vi strävar efter.

Vad gäller jämställdhet mellan könen och återinförandet av respekt och vördnad för det feminina har vi fortfarande en bra bit kvar att dra pendeln. Vi har alltså inte nått motpolen för häxbränningar, könsstympningar, barngiften, omyndighetsförklarande, aga och våldtäkter som krigsföring. Rörelsen är dock i gång och vad som kommer att ske återstår att se.

Pendelns rörelse syns inte bara i stora tidsskeden, över århundraden, utan i alla extrema uttryck kan du alltid vända på huvudet för att se en motvikt. Vissa rörelser behövs för att klargöra eller driva fram något annat.

Det innebär att de ögon som ser det verklighetsfrånvända i att söka sig inåt för att hela sina sår, möta sina rädslor och stärka sitt självvärde och sin integritet; som ser det verklighetsfrånvända i att återigen lära sig att lyssna på jorden och den kunskap hon bär i sina örter, stenar och kristaller; i att lära sig kommunicera med sin kropp för att kunna hålla sig frisk och i att lära sig läsa av energier för att bäst undvika negativa upplevelser för att i stället söka sig till de positiva; i att försöka förstå om det är möjligt att ändra förutsättningarna för vårt sätt att leva – de ögon som ser detta som verklighetsfrånvänt, har helt rätt eftersom de inte utgår från samma verklighet. Ett par ögon ser det gamla och tar det för det enda sanna. Ett annat par ögon ser det nya möjliga. Det är inte samma verklighet som de ser. Men en verklighet är det.

Så om eller när du själv tänker att något är flum eller om du

är rädd att någon skulle tycka att du är flummig, påminn dig då om att vi är mitt uppe i en förändring. Ett skifte av verklighetsuppfattning som inte sker över en natt. Det kan ta flera hundra år. Det enda du behöver göra är att vara sann mot dig själv och vara precis så "flummig" – eller tydlig – som du har lust med. Se vad som sker med öppna ögon och med en djup vetskap om att vi inte vet var detta kommer att sluta. Var nyfiken!

## SÖKANDET

Orsaken till att man börjar undersöka sitt magiska jag är givetvis individuell men två vanliga anledningar är att du antingen har en inre drivkraft att börja söka eller att en yttre händelse blir ett startskott. En inre drivkraft kan visa sig som en envis känsla av att någonting fattas, ett barndomstrauma som behöver helas eller en begynnande medialitet som gör att man söker svar på vad som försiggår inombords. En yttre händelse kan bestå av sjukdom, skilsmässa, dödsfall eller upplevelsen av ett stort misslyckande. Skäl som startar en förändringsprocess genom längtan efter något annat.

### *Inre drivkraft*

Egentligen bär alla människor på en inre drivkraft till att utvecklas spirituellt. Skillnaden är bara att hos vissa är den mer påtaglig i ett tidigt skede av livet. Känslan av tomhet, av att inte passa in och av att något saknas i livet är en känsla som många sökare känner igen. De som senare i livet drabbas av yttre påverkan kan i retrospektiv inse att de också alltid känt sig så, de har bara inte haft tid att stanna upp och känna efter eller för att sätta fingret på det.

Väldigt många som i dag har en lång andlig resa bakom sig har haft tråkiga incitament. Olika former av barndomstrau-man har lämnat sår och behovet av att förstå, minnas och helas gör att människor söker sig till andra alternativ än vad den traditionella vården och psykiatrin kan erbjuda.

En begynnande medialitet eller en medialitet som funnits genom hela livet är också en stark orsak till att börja söka efter förklaringar. Vet man inte vad som händer med en, söker man kanske efter hjälp och stöd från de som varit med om samma sak.

Kanske har man haft en del oförklarliga upplevelser. Som att ha känt av andras energier, sett jordbundna själar, haft upprepade drömmar eller sanndrömmar, vetat att något skulle hända som sedan också inträffade, hört röster, sett bilder eller bara vetat saker som man egentligen inte borde veta. Listan kan bli hur lång som helst. Många som upplever liknande saker är inte ens medvetna om att de är mediala utan ställer sig bara frågande till vad som sker. Börjar det ske mer frekvent blir drivkraften att förstå vad som pågår starkare.

De som kommer in från andra hållet, via en yttre händelse, upplever kanske inte sig alls som mediala men kan snabbt öppna upp och utveckla olika färdigheter. Förmågan att lyssna på det som inte syns har vi alla.

### *Yttre påverkan*

För många andra kan livet rulla på precis så som man har tänkt att det skulle. Allt går bra, trots att arbetet kanske tar för stor plats, den som prioriteras sist är man själv och det finns bitar i livet som egentligen skulle kunna få lov att vara annorlunda. Men själva tanken att det skulle gå att ändra in-finner sig inte. Inte starkt nog i alla fall.

Plötsligt händer något. En skilsmässa, ett dödsfall eller till exempel en arbetslöshet som öppnar upp ett sår så djupt att ingenting längre blir som förut. För att man ska ta sig upp och vidare måste något nytt få lov att komma in. På så vis startar ett sökande. Självhjälpsböcker, alternativterapeuter och andliga texter öppnar upp och blir snart nog en naturlig väg att gå. När vi söker provar vi oss fram efter lindring, vägledning och inspiration. Det är inte farligt att prova sig fram. Känns det bra så är det bra. Känns det inte bra – då avstår man.

Sjukdom eller andra fysiska uttryck kan också initiera ett sökande efter helande. I början ligger kanske fokus på själva åkomman men snart nog förändras intresset och en inre resa bland känslor, rädslor och negativa övertygelser tar sin början. Yttre påverkan är ett effektivt, om än smärtsamt, incitament till att hitta sitt magiska jag.

### *Det som främst ligger i vägen*

Allt sökande har det gemensamt att man har en längtan efter att hitta ett alternativ till det som upplevs just nu. Antingen för att bli kvitt en frågeställning eller för att till exempel bli frisk eller må bättre rent psykiskt. Man söker nya perspektiv och andra sätt att se på sin situation.

Att byta perspektiv betyder inte att vända sig bort och låt-sas som om det regnar, utan det innebär att man utvidgar sin förståelse för sig själv, sin omgivning och sin livssituation. Vi har alla olika former av drama i våra liv. Vi har också ett ego som gärna talar om vad som är bra eller dåligt och vi kämpar ibland med känslor som känns alldeles för starka. Med en större förståelse för hur drama, ego och obearbetade känslor påverkar kan vi förändra mycket. Att se mer hjälper oss att få

perspektiv på en situation som tidigare verkade kontrollera allt.

Ett drama är en föreställning, ett scenario som vi spelar upp om och om igen. Ibland enbart i våra egna huvuden och ibland i interaktion med andra i verkliga livet. Dramat kan utspela sig med samma eller olika människor – oavsett är det samma scen som spelas upp på olika sätt och på så sätt visar oss att och hur vi fastnat i våra roller.

Utan perspektiv verkar det som om detta drama är något som vi ”bara” upprepat råkar hamna i. Kanske känns det som otur eller rent av som andra människors illvilja. Vi tolkar händelsen som en absolut sanning och det gör att vi har svårt att ta oss ur situationen och i stället tenderar vi att upprepa den. Vi tar det som sker högst personligt. Genom att i stället se själva dramat ger vi oss möjlighet att kliva av scenen och avstå från att spela upp scenariot ännu en gång.

Egot är den del av oss som ser till att vi stannar kvar i idén om att inget går att förändra och att det antingen är vårt eget fel att det blev som det blev eller att det är någon annan som är orsaken till vår smärta. Egot är en symbol för vår rädsla och vi kan vara rädda för så väldigt många saker. Att förändras, att komma i kontakt med djupare trauman, att utmana oss eller att se oss själva som de vi är. Det är alltid egot som värderar, som säger att något är bra eller dåligt. Att byta perspektiv innebär att ta ett steg bort från den rösten, att konstatera vad som händer men inte längre värdera och inte ta det som sker personligt. Vi lyssnar då till själens röst i stället för egots.

Om de känslor som väcks i en viss situation inte står i paritet till det som faktiskt sker kan det bero på att starka, nedtryckta och obearbetade känslor har triggats i gång. De gamla känslor



lorna gör att dagens situation upplevs så mycket värre än vad den egentligen är, ett obehagligt minne ”kidnappar” helt enkelt nuet. Insikten om att det kan finnas en annan anledning till reaktionen än det som verkar vara orsaken just nu gör att ett perspektivskifte sker. Med kärlek och acceptans kan vi sedan möta de ursprungliga känslorna – och hela det som en gång skett.

Att leva ett magiskt liv ger oss möjlighet att se, tolka och hela – parallellt med att saker och ting sker. Drama, ego och obearbetade känslor är då dimmor som sakta men säkert försvinner. Vi blir mer klarsynta och med klarsynthet ser vi både mer av det som faktiskt sker och av det magiska i tillvaron.

### *En vision om ett glimrande liv*

Den här boken visar på olika vägar till ett roligare och mer magiskt liv. Ett liv som sätter dig i kontakt med den fantastiska inre värld som är din. Som ger den yttre världen helt andra perspektiv och som gör det svåra enklare och ger det vardagliga guldkant. Hjärtat öppnas och förståelsen för mänsklighetens enorma potential växer och blir tydligare. Livet blir sakta men oundvikligen det äventyr som det är menat att vara.

Stegen som följer kommer inte i någon bestämd ordning. Du plockar och väljer, känner efter och gör efter ditt eget huvud. Det är ditt liv och din resa och det är du som är magisk.

ATT VARA MAGISK är att leva livet fullt ut. Det är att åter vända blicken inåt, till den svindlande känslan av oändliga möjligheter och äventyr. Det är att bredda synfältet och ersätta rädslan med nyfikenhet och häpnad. Att vara magisk är att våga stanna inom sig själv även när det känns skrämmande.



*»När vi vågar utmana idén om oss själva  
ger vi oss ut på en resa, där inga kartor finns  
och där den enda kompassen är vårt hjärta  
och en djupare känsla av riktning.«*

DE TRETTON stegen i *Ditt Magiska Jag* visar hur du kan låta din vardag bli ett avstamp till det liv du vill ha. Hur du helar, släpper taget och öppnar upp för det nya som vill ta plats. Med generositet, omtanke och acceptans av det som varit och med en djup tacksamhet över att du, exakt som du är, kan skapa en verklighet som inte bara gagnar dig själv utan även resten av världen.

