

Inledning

Livet går upp och ner, eller hur? Det är ljust och det blir mörkt och så ljusnar det, och efter ett tag känns det mörkt igen. Men tänk om det fanns ett sätt att få berg- och dalbanan att stanna där uppe i ljuset, där du känner dig glad och uppåt? ”Vardagsjaget” är ett ord som jag använder för ditt vanliga, vardagliga medvetandetillstånd. Men det finns en del av dig som är visare än vardagsjaget och har en högre utsiktspunkt, ungefär som på bilden på bokens framsida. *Teorin om det Andra Sinnet* handlar om den delen av ditt medvetande, hur du kan öppna kanalen till den och vad det kan komma att betyda för ditt liv och ditt mående. Du kan se den här boken som en nyckel till att uppnå ett tillstånd av lugn, glädje och välbefinnande med hjälp av en högre del av ditt medvetande. Via ditt ”Andra Sinne” har du tillgång till din högsta intelligens, kreativitet och visdom. Vi människor föds med kunskap om hur vi ska hitta vägen genom livet och det är ditt Andra Sinne som har den kunskapen. Det Andra Sinnet blir vi medvetna om först så småningom, under livets gång, och alla blir det inte överhuvudtaget. Ett sätt att bli medveten om det är att läsa den här boken. Jag tror det i de flesta människor liv kommer en dag när man känner sig så trött på vardagsjagets oro och stress att man tänker ”det måste finnas något annat, något mer”. Och när vi vill ha något annat och börjar söka efter något annat, så kommer vi att hitta något annat. Detta något menar jag är det Andra Sinnet.

I över 20 år har jag haft kontakt och tagit emot vägledning från mitt Andra Sinne på olika sätt; i drömmar, under meditation och även i vaket tillstånd. Varför har jag då fått så mycket vägledning från mitt Andra Sinne? Jo, för att jag har velat ha det. Jag har arbetat för att få det, och jag har behövt det väldigt mycket. Om du har inställningen att du *vill* ha vägledning från

ditt Andra Sinne och tror på att du *kan* både få och ta emot vägledning, då *får* du vägledning. I den här boken beskriver jag olika metoder för det, på ett praktiskt vis, så du kan prova själv.

Ditt Andra Sinne kan kallas för många olika saker. Du som har läst min bok *Förlåt och bli fri* känner igen begreppet "det Högre Självet" som betyder samma sak och passar bra i förlåtelsearbete. En del använder bara "Självet", och det gör jag också ibland. Jag använder alltså flera termer för samma sak beroende på sammanhang. Andra vanliga uttryck är "det Observerande Självet", "det Medkännande Självet", "det Verkliga Självet" och "det Sanna Självet". Det kallas också till exempel "kärnidentiteten" och "essensen". Anledningen till att jag har valt termen "det Andra Sinnet" i denna bok är att det Andra Sinnet har *alla* dessa egenskaper. Ditt Andra Sinne observerar vad som sker i ditt liv, och i ditt Andra Sinne finns din förmåga till medkänsla och kärlek. Det är själva kärnan, essensen i dig, det som *verkligen är du*. Du kan självklart läsa boken med lika stor behållning oavsett vilken av termerna du väljer att använda.

Genom ditt Andra Sinne kan du

- hitta lugn, glädje och välbefinnande inifrån
- få tillgång till din egen inre visdom
- uppnå din högsta potential
- stimulera din kreativitet
- ställa frågor och få svar
- klara utmaningar, svårigheter och kriser bättre
- känna medkänsla med dig själv och andra
- lära dig älska dig själv och andra
- befria dig från ilska, och förlåta dig själv och andra
- öka dina möjligheter att tillfriskna från sjukdom
- förändra och skapa något nytt i ditt liv
- hjälpa andra människor genom intention

- förstå syftet med ditt liv
- hitta vägen genom livet
- finna en andlig verklighet, om du är öppen för det
- bli lycklig
- fortsätta leva då du lämnar kroppen och tillvaron på denna jord.

Existensen av ett högre medvetande kan man inte bevisa med traditionella vetenskapliga metoder, eftersom det framför allt är något vi upplever. Därför är det jag presenterar en teori och inte en del av konventionell, vetenskaplig, så kallad evidensbaserad psykologi. Snarare ligger det i gränslandet mellan psykologi, filosofi, medicin, biologi, kvantvetenskap och andlighet. Boken sammanfattar hur jag uppfattar vårt högre medvetande och hur vi kan använda det. Läs boken, gör övningarna och upplev ditt Andra Sinne själv. Det är något alla kan göra. Har du inte tidigare varit i kontakt med den här delen av ditt medvetande tror jag du kommer att bli förvånad över att upptäcka hur givande det är. Det är inte ens speciellt svårt. Det svåraste är att vara motiverad att göra arbetet. Motiverad till förändring brukar vi bli i kris. Smärta, lidande och kriser kan få oss att börja söka efter något annat och utvecklas på grund av det. Men du behöver inte vänta tills du mår dåligt. Du kan börja nu, oavsett hur du mår. Jag skulle tro att du längtar efter en förändring i livet och att det är av den anledningen du läser den här boken. Ju mer kontakt du har med ditt Andra Sinne ju mer kraftfull, trygg och stabil känner du dig. Det gör att du blir bättre på att hantera de utmaningar som är en del av livet för oss människor. Du kommer att lära dig att lugnet finns inuti dig och kan bli en del av varje situation du befinner dig i.

Medvetandet utforskas idag vetenskapligt av många yrkesgrupper, till exempel psykologer, filosofer, läkare och biologer. De utforskar sambanden mellan psykologi, filosofi, neurovetenskap¹, kvantvetenskap² och andlighet. Mina egna upplevelser har

skapat ett livslångt intresse hos mig för dessa frågor, som bara har blivit starkare med åren. Det är dags för mig att berätta vad jag har funnit. Jag vill inspirera andra att färdas längs dessa mindre upptrampade stigar.

Kontakt med det Andra Sinnet handlar inte om någonting flummigt, mystiskt, religiöst eller andligt. Jag ser det som ett naturligt psykologiskt tillstånd som alla människor kan uppleva, och en dag kommer att uppleva. Men det är via det Andra Sinnet du kan finna och uppleva en andlig verklighet om du önskar det. Ditt Andra Sinne är den del av dig som står i kontakt med en ännu större intelligens som många kallar "universum", "den universella intelligensen" eller "Gud". Inom kvantvetenskapen kallas det "kvantfältet" eller "fältet för alla möjligheter". Boken är alltså både för dig som söker andlighet och för dig som springer bara du hör ordet.

Bli nu inte orolig för att det kommer att ta en massa tid att få kontakt med det Andra Sinnet. Det handlar om en förändring av *perspektivet*. Att upptäcka den högre nivån av ditt medvetande går på ett ögonblick. Det kommer att hända medan du läser boken. *På ett nytt sätt kommer du att bli medveten om att du är medveten, och det förändrar allt.*

Som Einstein har sagt kan problem inte lösas på samma nivå av medvetandet där de skapades. Och problem skapas på den medvetandenivå jag kallar vardagsjaget. Men vardagsjaget upptar bara en liten del av medvetandet. Som jag ser det är inte ditt största problem att du inte får det ena eller det andra som du vill ha, utan att du inte har tillräcklig kontakt med den högsta och viktigaste delen av ditt medvetande: ditt Andra Sinne. Du är fast i vardagsjagets oro och tanketjatter, som aldrig slutar, ens när du sover. Det är som ett slags fängelse. Med hjälp av ditt Andra Sinne kan du ta dig ur det.

Många människor går genom livet utan att ana att det finns ett annat sätt att tänka och leva. Du är inte en av dem, för i så fall skulle du inte läsa den här boken. Det har varit en lång resa. Det är dags att komma hem – till ditt Andra Sinne.

Barbro

