

**Så lever du dina  
drömmars liv!**



”Upptäck gåvan!” är en vägvisare till att återupptäcka sina inre förmågor. Genom att berätta om sina egna både tragiska och svåra livsöden, som leder till försoning, visar Demian Lichtenstein och Shajen Joy Aziz läsaren de åtta grundläggande stegen till att hitta gåvan, den gåva som finns hos alla.

Text Monica Katarina Frisk Bild Shutterstock



Free fick kontakt och blev vän med författaren *Demian Lichtenstein* via facebook. Vi fick också en unik intervju med Demian om boken

”Upptäck gåvan”. Boken är skriven av Demian och hans syster *Shajen Joy Aziz* och är en guidebok som förklarar att var och ens syfte i livet, och att den gåva vi fötts med alltid på olika sätt försöker komma till uttryck. Att återupptäcka sin egen gåva öppnar dörren till ett liv med mer glädje, kraft och kärlek, säger de.

Inledningsvis beskriver Demian Lichtenstein den livskris han hamnade i, innan han tog initiativ till sin första kontakt med systemet efter att i många år undvikit henne. Vad var det som hände?

- Jag var framgångsrik inom många områden och ändå kände jag att något fattades. Jag sökte överallt, provade kurser och terapier men det funkade inte heller. Sedan började jag ta ansvar för mitt eget liv och vända val jag gjorde. Då insåg jag att den enda gemensamma nämnaren i mitt röriga liv var jag själv.

- Jag förstod hur självgod och arrogant jag varit och tog första steget mot lagen om mottaglighet för ett nytt liv, en möjlighet att räcka ut en hand mot min syster. Att ha stängt ute min syster så länge var det som gjorde mest ont i mig och det som orsakat så mycket annat lidande.

**KAN VEM SOM HELST** när som helst upptäcka sina gåvor, utan att gå igenom svåra livskriser som den du och din syster gick igenom?

- Ja, din egen gåva finns redan inom dig för att återupptäckas, vilket gör dig redo för nästa steg. Men jag tror att för de flesta krävs det en rejäl spark i baken för att man ska vakna upp.

Hur har den här nya livshållningen påverkat dina relationer till andra människor och ditt arbetsliv?

- Allt har förändrats för mig. Både jag och min syster ställs förstas inför utmaningar som vi inte har en aning om hur de kan lösas, men när vi kommunicerar utifrån vår inre gåva öppnar sig en fantastisk värld. Vi har

skaffat oss ett nytt språk med en ny livshållning och det är den vi verkar genom. I dag söker vi efter gåvan i varje situation och använder de åtta stegens andliga lagar som vägledning.

**I BOKEN BERÄTTAR DAMIEN** om när han samarbetade med *James Cameron* och filmen ”Avatar”. Han upptäckte då att: ”Människor som Cameron, eller andra stora lärare som är mästare i sitt eget liv, vill dela med sig av sin gåva, inte bara samla på sig. De vill ge bort sin gåva, de vill att andra ska få ta del av vad de har lärt sig.”

Jag undrar hur det har påverkat hans eget liv.

”Tala utifrån hjärtat, för att de flesta människor lyssnar utifrån sitt hjärta.”

- Jag har insett att om man vill uppnå riktigt välbefinnande så är en av nycklarna att sluta tänka bara på sig själv, och istället betyda något för och i andra människors liv. Och sen se vilken effekt det har. Att få se hur ens eget bidrag skapar nya möjligheter i andras liv.

Vilka är dina egna största lärdomar hittills?  
- Kärlek är den sanna gåvan. Om den oändliga feedbackspiralen fortfarande gör ont och ger tillbaka smärta, vet jag att ovillkorlig kärlek och tacksamhet är svaret, även när jag är som räddast och tycker att allt är hopplöst.

Eftersom Demian är etablerad filmproducent och regisserat filmen med samma namn som boken, undrar jag vad han tycker är kär-

nan i konsten att berätta.

- Äkthet. Var den du är, så länge du inte skadar någon annan, säger Demian bestämt. Tala utifrån hjärtat, för att de flesta människor lyssnar utifrån sitt hjärta, vare sig man är medveten om det eller inte.

Är något av de åtta stegen för att upptäcka sin gåva viktigare än något annat?

- Ja, det är steg 1: Var mottaglig. Om du inte är det, kan du inte gå vidare med de andra sju. Sanningen är att kärleken är det enda som finns.

**VAD BIDRAR ER BOK** ”Upptäck gåvan” med, som inte redan har skrivits om i till exempel boken och filmen ”The Secret - Hemligheten”?

- The Secret öppnade upp för att folk skulle förstå att det finns andliga lagar, som attraktionslagen. Upptäck gåvan går djupare in i åtta av de mest centrala universella andliga lagarna, som är den praktiska vägledningen för att upptäcka och bemästra dina gåvor. Förenklat sagt så handlar ”The Secret” om attraktionslagen och att kunna få allt man önskar sig, vilket är fantastiskt, medan ”Upptäck gåvan” handlar om att förverkliga dina drömmar utifrån ett andligt perspektiv. Genom att ta sig igenom de åtta stegen och upptäcka sina gåvor, kan vi dela med oss av det bästa hos oss själva. Det är därför vi är här.

- Det är klart att man kan försöka få allt det man önskar sig, genom att tänka goda tankar och hoppas på det bästa, men om man inte är på samma våglängd med och delar med sig av sin innersta essens, kommer inte all världens pengar eller framgångar uppfylla denna önskan. ”Upptäck gåvan” är ett annat sätt att dela med sig och bidra till den universella sanningen.

Vilken fråga tycker du är den viktigaste för läsaren att själv ställa sig, utom att läsa boken förstas, för att kunna ta nästa steg i sitt liv?

- Vilken är min gåva? Vilka förmågor föddes jag med för att dela med mig av i världen? Vilket är syftet med mitt liv och hur kan jag bidra och göra något som är av största betydelse för mig själv och andra? ▶





## DEMIAN LICHTENSTEIN

är författare, producent och regissör till filmen "Discover the gift". Han har tidigare regisserat filmer som "3 000 Miles to Graceland" och musikvideor för artister som Sting och Eric Clapton, och driver sitt eget produktionsbolag Equilibrium Entertainment. Demian bor i Los Angeles, i närheten av sin syster och medförfattare Shajen Joy Aziz några kvarter bort.

# Vad är en gåva?

I boken är det vårt syfte att belysa en grundläggande sanning som så ofta förblir utforskad: Vi har alla våra unika gåvor, ett livsändamål som alltid söker ett uttryck.

Utdrag ur boken "Upptäck gåvan"

Genom att upptäcka, studera, vårda och tillåta det mirakel som är våra gåvor att framträda har vi upptäckt hur vi kan uppleva glädje, kraft, tillfredsställelse, frihet och villkorslös kärlek.

Vi vet att du kan göra det, du också.

Det kanske låter som ett överdrivet löfte, men vi har sett vilken kraft den här upptäckten haft i vårt eget liv och i många, många andras. Det är det vi hoppas kunna dela med oss av i boken. Men vi kommer inte att presentera några exotiska övningar, säga åt dig att tro på någon högre makt eller försöka få dig att upprepa magiska fraser.

Inget sådant behövs.

Du kommer nog snarast att häpna över hur enkelt det är att hitta vägen som leder fram till ditt sanna jag, där din innersta gåva väntar.

Antingen du är medveten om det eller inte har du redan gåvan. Du behöver inte leta efter den utanför dig själv. Den har funnits med dig

och inom dig i hela ditt liv, precis som den har funnits inom varje människa som någonsin levt på vår jord. Och även om gåvan är något vi alla delar är din gåva också helt unik.

**GÅVAN KAN BESKRIVAS** på många olika sätt: den är din sanna natur, ditt syfte och livsändamål, ditt sanna jag i harmoni med universum, din passion, din starkaste vibration, ditt kall; den är den glädje och kärlek du delar med dig av i världen. Vad vi menar med gåvan är att hitta, identifiera och förverkliga ditt sanna jag och sedan dela med dig av det till andra. För att kunna upptäcka gåvan och leva utifrån den måste du resa in i djupet av dig själv, till det unika och gudomliga väsen som föddes på den här jorden som du. Den resan påbörjade du faktiskt långt innan du började läsa den här boken. Även om du kanske inte har varit aktivt medveten om det har du hela tiden arbetat flitigt för att kunna leva i enlighet ▶



# Ta hand om dig!

**Ge dig själv några dagar på hälsohem!** I en lugn och behaglig miljö, utan stress. Att vara på Masesgården har en läkande kraft, här kan du släppa alla krav och bara vara. Äta vegetarisk mat som får dig att må bra. Bada i poolen, ta välgörande behandlingar eller vara med på Veckans kurs, t ex meditativ japansk matlagning med **Aya Hasegawa Feurst** vecka 12 eller mjukyoga med **Malin Berghagen** vecka 16. Boka nu! Tar du tåget, hämtar vi dig i Leksand.



INFO & BOKNING  
0247-64560

## 25%

**RABATT UTVALDA VECKOR!**

- V 12** (5 dygn) 17 – 22 mars  
Kurs: Meditativ japansk matlagning.
- V 14** (5 dygn) 31 mars – 5 april  
Kurs: Yoga som livsväg.
- V 15** (5 dygn) 9 – 14 april  
Kurs: Viktminskning.
- V 16** (5 dygn) 14 – 19 april  
Kurs: Mjukyoga.

Erbjudandena gäller nybokningar och kan ej kombineras med andra rabatter.

Ett riktigt hälsohem vid Siljan sedan 1976

[www.masesgarden.se](http://www.masesgarden.se)

med din gåva. Du kan inte låta bli.

Den är anledningen till att du är här.

Upptäck gåvan är en resa till självförståelse och uppskattning av detta gudomliga inre. Här kommer "hemligheten", redan innan vi börjar:

Du är gåvan. Gåvan är du. Grattis.

På senare år har attraktionslagen fått mycket uppmärksamhet. Vi tror att det är viktigt att också inse att det finns andra, lika inflytelserika lagar för vår inre utveckling - lagar som tidigare tyvärr ofta har negligerats. Det är vår önskan att visa att alla dessa universella principer måste samverka för att livet ska bli harmoniskt och balanserat.

När vi ser hur de olika krafterna verkar i vårt eget liv blir det lättare för oss att få kontakt med det enhetsfält av medvetenhet som vilar under hela existensen, och den processen kallar vi "skapelsens feedbackflöde".

Det påminner om det som man inom den österländska traditionen kallar karma: det man ger i världen är vad man får tillbaka. Eller som Beatles sjöng: "The love you take is equal to the love you make". Den här sanningen har uttryckts på många olika sätt genom historien. / ... /

**UNDER RESAN** "Upptäck gåvan" förstår du att du redan har allt du behöver och att du kan använda det du har för att skapa ett fullödigt liv. Vår kultur fokuserar så starkt på vad människor gör för fel; vi vill fokusera på vad du gör rätt. Vi vill ge stöd åt de talanger som har långtat efter att få framträda från ditt inre.

Oavsett vad människor kanske har sagt till dig om dig själv, om vad livet är eller betyder; oavsett vad du har varit med om hittills i livet; oavsett hur fjärran kärleken kanske känns just nu väntar den gåva som du är - det unika mirakel som aldrig mer kommer att upprepas - på att du ska hitta den och öppna den.

Gåvan är ingenting som framträder som genom trolleri. Det handlar inte om önsketänkande. I stället har den sitt ursprung i både passionen och smärtan, både segrarna och motgångarna. En del människor har redan funnit sina gåvor. Andra har gått bortom själva upptäckten, börjat leva i enlighet med gåvorna och bidrar till enorm, positiv förändring för

vårt samhälle och hela jorden. Det finns människor som har känt till sina gåvor hela livet och alltid levt med dem. Men alla dessa människor säger samma sak: för att stanna kvar på den vägen krävs viss ansträngning, viss disciplin. Det kräver att du verkligen följer ditt hjärta. Inte bara lyssnar på det. Inte bara hör vad det säger. Utan att du faktiskt går dit hjärtat vill leda dig och gör det arbete som för fram din gåva i ljuset. Vi kan alla uttrycka många gåvor, och som författaren Janet Bray Attwood skriver: "Det du älskar är brödsmulorna som leder fram till din passion."

Men just nu räcker det om du förstår att ett liv i enlighet med gåvan innebär just det: att leva som den lär. Så vi vill be dig att öppna dig för möjligheten att du faktiskt är gåvan. Det är allt. Låt bara den tanken landa inom dig. Ja, du kanske märker att du börjar tänka framåt och försöka räkna ut precis vad just din gåva innebär - kanske har du redan en känsla av det, kanske inte. Men fokusera inte på det riktigt än. Just nu behöver du bara ge dig själv utrymme att ta till dig att du är unik, att du är avsedd att ge och ta emot kärlek och att du är någonting speciellt som vill ge något tillbaka till universum.

Det är också bra att ta en paus för att komma ihåg följande:

- Hur andra ser dig säger inte vem du är.
- Det är inte meningen att du ska gå vilse i en rad roller och ansvarsområden: dotter, son, kvinna, man, hustru, make, pappa, mamma, vän, fiende, medborgare, utlänning, partner, ensamvarg, anhängare, ledare.
- Du är inte ditt arbete.
- Du är inte de saker du äger.
- Du är inte din hemsida, dina spellistor, dina kontakter eller dina facebook-inlägg.

Många av de här rollerna och aktiviteterna kan vara underbara delar av livet. Men det är lätt hänt att vi förlorar oss i våra växlande identiteter och mister vår känsla för hur vi bäst kan bidra i världen. Den förståelsen är viktig, eftersom din gåva inte bara är till för dig utan för hela världen. Ditt bidrag till andra blir tydligt när du lever i enlighet med gåvan. Att leva i enlighet med gåvan skapar inte bara glädje; det försätter dig också i harmoni med allt och alla. När du lever utifrån gåvan får du en känsla av tillfredsställelse och tillhörighet samtidigt som du lockar fram andras gåvor. 🌱

## Visste du att

I filmen med samma namn som boken "Discover the gift" medverkar välkända författare, innovatörer och lärare från hela världen: Dalai Lama, Jack Canfield, Janet Bray Attwood, Michael Bernard Beckwith och andra andliga lärare som sir Ken Robinson, dr Sonia Powers, dr Sue Morter, Mary Manin Morrissey, dr Barbara De Angelis, Cheryl Hunter, John Castagnini, Sri Sri Ravi Shankar med flera. 97 minuter.

## Plus mer

För mer information eller för att se filmtrailern, besök [www.discoverthegift.com](http://www.discoverthegift.com)

### VINN!

Free lottar ut 5 ex av "Upptäck gåvan" av *Demian Lichtenstein* och *Shajen Joy Aziz*, i samarbete med Bokklubben Livsenergi. Skriv några rader om vilka steg du tagit för att komma vidare i ditt liv. Gå in på [www.free.se](http://www.free.se) klicka på "utlottning Upptäck gåvan".



## Reconnective Healing och The Reconnection kan förändra ditt liv!

**Reconnective Healing** är en mycket stark healingfrekvens som skapar harmoni och balans till kropp och själ, ger stressavslappning och optimerar kroppens egen självläkning.

**The Reconnection** görs EN gång i livet och öppnar upp för att du ska hitta din livsuppgift, bli den du var ämnad att vara. En chans till en nystart mitt i livet med oändliga möjligheter att utvecklas på alla plan. Vi reser i Sverige om du inte kan komma till oss.

- Vi utför även distans- och djurhealing.



**Eva Carlsson**  
0708-36 64 45  
evashealing@telia.com  
evasreconnectivehealing.se  
Uppsala, Certifierad utövare



**Maria Engström**  
070-698 72 89  
ma.ry@telia.com  
journeybeyond.se  
Uppsala



**Barbro Forneus**  
018-39 90 03  
barbroforneus@hotmail.com  
reconnectionupsala.se  
Uppsala, Certifierad utövare



**Ida Haglund**  
0706-67 12 26  
idahaglund@hotmail.com  
idasreconnectivehealing.se  
Tierp, Gävle