

Birgitta Fryberg:

**"Jag tar min
glädje i handen"**

Bejaka kärleken i vilken form den än visar sig, säger Birgitta Tryberg. I våras kom hon ut med boken "Champagne & gummistövlar" som handlar om en kvinnas inre resa genom en stark förälskelse. Mitt i den omtumlande passionen försöker hon hitta balans mellan närhet och bekräftelse och kärleken till sig själv, till livet och den inre friheten.

Text Ane Frostad Bild Willyam Bradberry, igor.stevanovic, Petar Paunchev (shutterstock.com) Foto Anton Svedberg

Intuitionens betydelse löper som en röd tråd genom berättelsen i "Champagne & gummistövlar", som varvas med faktasidor om andliga läror som inspirerat författaren genom livet.

Att växla mellan romanform och faktadelar på detta sätt är ett ovanligt grepp, boken är både spännande läsning och en slags "manual för sökare" i ett och samma paket. Jag blir nyfiken på Birgitta och söker upp henne via mejl. Hon berättar att hon nyligen avslutat studier i kvantfysik och just nu har fullt upp med sin teologie kandidatutbildning, men att hon gärna besvarar mina frågor mellan varven.

HUR FICK DU IDÉN till den här boken och till den ovanliga formen?

- Idén har funnits inom mig länge, länge. Jag utsätter mig gärna för risker och går rakt in i äventyr av olika slag. När en situation blir "svår" så lever jag upp och blir glad! Då sätter min utveckling igång, då ger livet mig tillfällen att testa och växa, då fattar jag pennan och skriver en kursplan eller en bok. "Champagne & gummistövlar" har jag arbetat med i mer än två år.

- Jag möter ständigt kursdeltagare som kan rabbla teorier men inte omsätta dem i praktisk handling i relationen med sig själv och andra. Genom att blanda roman med teori vill jag visa hur teorin blir verklighet och uppmuntra till att våga praktisera den för att växa genom livet istället för att bara gå genom det.

- En person kan vara förtjust i

attraktionslagen, en annan i feng shui, en tredje tycker att numerologin har svar på livets gåta. Man kan gå kurser i olika teorier som alla "leder till ett lyckligt liv". Jag vill med boken visa att livets kunskap bygger på integration av alla visdomar. Det känns fint när läsare säger att de äntligen förstår hur allt hänger samman. Jag hoppas också att boken hjälper dem att bejaka kärleken hur den än uppenbarar sig.

"Livets kunskap bygger på integration av alla visdomar."

HUVUDKARAKTÄREN i boken verkar betrakta sig själv inifrån och utifrån på samma gång. Hennes upplevelse av den tidiga förälskelsen och den starka dragningen varvas till exempel med kvantfysikens definition på attraktion och andliga tankar om livskraft och kärlek. Det känns som att hon vill rivas med i livet samtidigt som hon vill förstå det. Har denna beskrivning av henne sitt ursprung inom dig själv?

- Ja. Livet är min spelplan. Det stämmer att jag vill rivas med

i livet och samtidigt betrakta det. Den egenskapen ger mig en stor trygghet. Jag agerar och betraktar samtidigt. Jag vill inte fastna på skolbänken med alla fantastiska visdomar. Jag vill ut och möta utmaningar och motstånd. Det är som med segling. Jag vill inte sitta tryggt förtöjd vid bryggan. Ut bland vågorna och vindarna vill jag. Bli lite tilltufsad och blöt. Hur ska man begripa livet eller segling om man inte testat och experimenterar?

HON HAR LITE

blandade känslor för mannen som hon attraheras av. Är hon i stark kontakt med sin intuition, tror du?

- Hon är levande på det sättet att hon pendlar mellan en ihållande önskan om att förhållandet ska bli bra, samtidigt som hon noterar virveln i magen. Intuitionen är där, hon märker signalen. Ibland väljer hon att ignorera den. Jag vet att många ignorerar intuitionens signaler, det märks tydligt i uttalanden som "jag visste att det skulle gå så här".

På vilket sätt kan intuitionen vägleda oss i livet?

- Intuitionen är en medfödd egenskap som alla har och den meddelar sig på många olika sätt. När man upptäcker sitt eget intuitiva signalsystem har man fått en trygg vän i livet. Man kopplar bort hjärnans resonemang och känner genom hjärtat hur detta signalsystem verkar i kroppen. Intuitionens uppgift är att vägleda och skydda människan från fara. När det gäller ▶



OM
BIRGITTA

BIRGITTA TRYBERG

är i grunden sjukgymnast. Hon har även studerat traditionell kinesisk medicin och grundat en komplementärutbildning i feng shui samt skrivit tre feng shui-böcker. 1994 upptäckte hon taoismen, som hon praktiserar sedan dess. Hon har även nyligen avslutat studier i kvantfysik och teologi. Förutom studier och skrivande håller hon kurser, bland annat om kärlek och medvetandehöjning. Hon bor i Stockholm och har en skrivarstuga på Gotland. Höst och vår tillbringar hon i Sydfrankrike.



”Hur ska man begripa livet eller segling om man inte testat och experimenterar?”

förälskelse kan intuitionen lära människan att skilja på känslan av bröllopsklockor eller varningsklockor.

DET TAOISTISKA tankesättet verkar påverka henne mycket och fungerar som ett viktigt stöd i svåra stunder. Är det så för dig också?

- Ja. Taoismen är en mild och insiktsfull livsfilosofi som har gett mig lugn, insikt, närvaro, hälsa och väldigt mycket kärlek. Jag vet att jag påverkar mitt liv och alla mina relationer genom mitt sätt att tänka. Jag vet också att tystnaden talar, och att det oftast inte behövs så många ord. Jag blir friare och lyckligare genom att inte bedöma och positionera människor, åsikter och omständigheter. Jag navigerar genom livet i en slags harmonisk balans sedan taoismen blev min livsfilosofi.

DU SKRIVER: ”... ditt välmående ska inte vara beroende av en annan människas beslut.” Vad är att vara oberoende för dig?

- Sann kärlek är en egenkap - en frekvens i människan. För att kunna ge och ta emot kärlek måste man finna den i sig själv först. Att gå genom livet och tro att någon eller något ska ge mig kärlek och lycka är ett osäkert kort som kan sluta i förtvivlan. För mig betyder ”oberoende” att jag kan leva i glädje och kärlek själv. Jag kan resa själv, jag kan gå på bio själv, jag kan ha en picknick själv eller vara i skivarestugan själv och njuta av mitt eget sällskap. Men jag vill understryka att tvåsamheten är mycket viktig för mig, att utvecklas i en relation är fantastiskt, och det tror jag också är livets mening. Min förmåga att ge och ta emot kärlek i min relation börjar med att jag vet vad kärlek är.

VAD ÄR DET huvudpersonen i boken egentligen går igenom? Kan man kalla det ett eldprov?

- Ja, det är ett eldprov. Stark passion och stark åtrå är alltid ett eldprov. Allt är som bortblåst. Kroppens begär slår ut förståndet, lugnet och visdomarna. Men eldprov är bra. Som att sätta sig med en tentamen. Man ser vad man går för.

Kan vi hitta sann lycka i förälskelser?

- Förälskelse är ju en slags hög energi som riktas mot oss och väcker oss. Förälskelser speglar det bästa i oss, vi känner oss vackra, strålande och energifyllda. Javisst är det lycka! Men hemligheten bakom varaktig lycka är att finna den i sig själv, i naturen, i solskenet, i livet. Lyckan är ganska skör om man tror att man kan hitta den i en förälskelse, det vill säga att lyckan är beroende av yttre omständigheter. Jag tror det är viktigt att lära sig njuta av

umgänget med andra människor, att bära vackra kläder, resa till underbara platser, njuta av lyxiga skönhetsprodukter och så vidare. Samtidigt är det viktigt att lyckan inte är beroende av dessa.

ORDET ”SYNKRONISITET”

nämns en del i boken. Vad är ödesbestämt i livet, tror du? Finns det någon slump?

- Synkronisiteten i livet är enligt min mening tillsammans med intuitionen livets vägvisare. Allt i naturen är synkroniserat, allt från befruktning till födelse är synkroniserat, allt i människokroppen är synkroniserat. Vi är en del av den synkronisitet som styr vår planet. Men eftersom människan är utrustad med det fria valet, kan hon stressa förbi alla sublimes signaler som vill visa om hon är på rätt eller fel väg. Jag ser det som att alla möten och omständigheter i livet följer en individuell utvecklingsplan. När man lever i samklang med naturen och lyssnar på intuitionen så vecklar livet ut sig på bästa sätt. Nu lever de flesta människor helt avstängda från det naturliga flödet vi alla är födda in i. Så det är klart att de flesta inte ”tror” på synkronisiteten. Men det är skillnad på att tro och att veta. Jag vet.

VAD BESTÄMMER vår livskraft?

- Vi är alla födda med en viss livskraft, en viss energi, en frekvens. En människa som lever i harmoni känner när hon behöver vila eller äta. När man stressar försätts cellerna i ett alarmtillstånd, de naturliga funktionerna stannar upp och allt det som omfattar begreppet livskraft stannar upp. Att stressa är det säkraste sättet att snabbt förgöra den livskraft var och en är född med. Livskraften och tiden är ju det vi får när vi föds. Intuitionen och synkronisiteten finns naturligt som guider i varje

”Sann kärlek är en frekvens i människan.”



människas liv för att hon på bästa sätt ska följa sin livsväg och värna om sin livsenergi.

VILKEN RELATION har du till arketyper i ditt eget liv?

- Kunskapen om arketyper har gjort att jag låter alla delar i mig få samspela. Det lilla barnets behov ser jag tydligt och henne vill jag bejaka hela livet. Offret är en annan skugga som kan bubbla upp i medvetandet. Den har inget grepp om mig längre sedan jag började praktisera taoismen. Sabotören är en arketyper som vi alla har i oss, den kan rasera allt i en relation när den står inför en utmaning. I mig har sabotören gett upp. Jag betraktar utmaningar istället för att gå till angrepp, det är mycket vilsamt. Slutligen har vi arketyper Den prostituerade - den undermedvetna delen i en människa kan få henne att vara kvar i dåliga relationer därför att det är bekvämt med den gemensamma bostaden, umgänget eller partnerns goda ekonomi. Sådana kompromisser gör inte jag. Sammanfattningsvis är det bara Barnet som jag vill hålla levande.

VAD ÄR FÖRLÅTELSE?

- För mig betyder förlåtelse ”att släppa fri”. Jag vill inte släpa runt på andra människor

i mitt inre. Vad andra gör tillhör dem, hur jag reagerar tillhör mig. Jag har inget behov av att bestraffa. Jag vill vara ren på insidan. Att inte kunna förlåta är som att bygga sitt hus på kyrkogården, har någon sagt.

”Vad andra gör tillhör dem, hur jag reagerar tillhör mig.”

DU SKRIVER: ”När jag kommer ut i den friska kvällen tar jag min glädje i handen”. Det låter vackert, tycker jag. Kan du berätta lite mer om vad det innebär ”att ta sin glädje i handen”?

- Jag är en glad människa och jag odlar glädjen. Jag nosar upp glädjeämnen och ser till att glädjen ständigt expanderar. Jag går på teatern

med min glädje, jag dricker champagne med min glädje och gläder kroppen genom att torrborsta den och smörja in den med mandelolja. Jag tar min glädje i handen och upptäcker livet.

DET ÄR MYCKET viktigt att bli medveten om sina olika känsloteg, skriver du. Varför?

- Det här är en viktig fråga. Den högsta känslofrekvensen en människa har är kärleken. Den lägsta är rädslan. Dessa båda är livets motpoler. När man vill ha kärlek, leva i kärlek, älska sig själv och andra, så måste man ge ut samma frekvens. Det finns ingen annan väg. Om man inte vet hur olika känslor känns så kan det bli svårt att ge och ta emot kärlek. Men det går att träna, precis som det går att träna upp konditionen. Övning ger färdighet.

- När man tränar sig på de olika känslotegen, blir man uppmärksam på skillnaden mellan till exempel tillit och oro. När man vet vilken av dessa som ligger närmare rädsla respektive kärlek, blir det lättare att navigera. Enkelt uttryckt: En människa har livet i sina händer när hon medvetet kan sända ut kärlek. Det är verkligen värt väldigt mycket att lära sig denna konst. ☺

UPPMÄRKSAMMA TANKAR OCH KÄNSLOR

Attraktionslagen visar att lycka är en träningsbar förmåga. När du vill leva ett lyckligare liv genom att tillåta attraktionslagen vara verksam i ditt liv, bör du uppmärksamma dina tankar. Orsaken till det är att alla känslor alltid föregås av en tanke. Ditt liv i framtiden tar form utefter vilka tankar och känslor du hittills haft. Sträva alltid efter att fylla dig med tankar och känslor som matchar det du vill uppleva.

Källa: Champagne & gummistövlar, Birgitta Tryberg (Vattumannen förlag, 2015)

Bokutdrag på nästa sida ▶

Utdrag ur boken "Champagne & gummistövlar – konsten att leva som man lär"

Fågelsång och tvivel

3 insikter om
INTUITION

” I hans uppdatering finns även ett foto av en ensam tallrik från gårdagskvällens middag på en lyxkrog.

Jag vill veta, jag vill verkligen se, trots att det får mig att må dåligt. Vi har inget förhållande, han har inte lovat mig någonting och jag har inte med hans privatliv att göra. En sådan märklig låtsasvärld. Ett skyltfönster. Om och om igen tittar jag på lantstället, alla kvinnor, de ensamma mattallrikarna och bilderna på honom som får min puls att öka. Allt är vackert och tilltalande, men vems hjärta tickar bakom fasaden? Har jag inbillat mig att jag ska kunna lära känna honom genom att tillbringa all denna tid framför det här skyltfönstret? Tänker att det här förmodligen är en variant av besatthet. Jag försöker finna ursäkter för att gå in på Facebook. Tänker till och med att det kanske går lättare om jag låter bli att sätta mig, om jag bara står upp och tittar väldigt snabbt på hans dagliga uppdateringar.

Jag känner inte igen mig själv. Det här tar på krafterna och slukar nästan all min energi. Finns det många som lever med en besatthet av Facebook? Där man bara finns till om man visar sig i skyltfönstret? Undrar om det känns så här att vara spelberoende?

JAG SOVER OROLIGT natten före vår stundande träff och vaknar flera gånger av drömmar om Steven. I drömmarna bor han i stora vackra hus med mängder av

tomma rum och långa korridorer. I ett av rummen står en enorm säng, i ett annat hänger mängder av eleganta kostymer. Han går runt och betraktar alla som sitter i hans kök eller festar i hans vardagsrum. De äter hans mat och dricker hans vin. Flamsiga kvinnor sträcker fram glaset mot honom och önskar påfyllning. Alla verkar veta vem han är, men ingen känner honom. Steven betraktar allt på avstånd. Han står ensam i en vacker kuliss, i en yta, men deltar inte. Han ser tom, vilsen och irriterad ut.

När koltrasten väcker mig i tidig morgontimme vänder jag mig mot väggen, stoppar in öronproppar och faller i djup sömn. Kroppen är utvilad när jag vaknar på förmiddagen, och jag ler när jag minns vilken dag det är. Tänker sedan på drömmen och funderar på om det kan vara intuitionens röst som vill berätta något.

Jag går upp och brygger kaffe som jag håller på termos, stoppar ner några frukter, anteckningsbok och filt i cykelväskorna och trampar iväg till Djurgården.

Solen gassar på Strandvägen, och på Djurgårdsbron cyklar jag förbi turister som ställer upp sig för fotografering med Nybroviken som bakgrund.

I den lilla parken bakom Rosendals slott stannar jag efter att ha köpt en kardemummabulle i trädgårdsbutiken. Njuter av den nybakade, smördoftande bullen och det varma kaffet. Ligger i solen på den varma filten fram till tidig eftermiddag. ”

Din intuition kommunicerar genom hjärtat

Det logiska resonemanget har sin frekvens kopplad till hjärnan. Intuitionen kommunicerar genom hjärtat. För att återkoppla till avsnittet om kvantfysik kan du tänka dig att det är två helt skilda sändningsstationer, med två helt skilda frekvenser. Det kanske är därför som kärleken ibland är hjärtligt passionerad men helt ologisk, det vi kallar för "att kärleken är blind". Eller så kanske kärleken kan verka logisk, praktisk och välplanerad men sakna hjärtats glödande passion.

Intuitionens främsta uppgift är att skydda dig från faror

När du känner rädsla så kan det vara intuitionen som talar. Rädsla är ett av de vanligaste sätt som intuitionen meddelar sig på, för intuitionens främsta uppgift är att skydda dig från faror. När du tränat upp din intuition ger hjärtats signaler ofta snabbare och mer pålitlig information än hjärnans resonemang. Men innan du kommit så långt vill jag råda dig att alltid ta hjälp av ditt logiska förnuft när du fattar viktiga beslut. Den längsta resan en människa kan företa sig under ett helt liv är nog många gånger att finna vägen mellan hjärtat och hjärnan.

Trotsa inte magkänslan

Om du tränger undan intuitionen och trotsar magkänslan kanske du gifter dig med fel människa. Du kanske utbildar dig till ett yrke som ditt hjärta inte trivs med men som hjärnan är stolt över. Du kanske tar ett jobb som inte ger ditt liv någon större mening. Efter några år, när hjärnan inte orkar överrösta intuitionen, kanske du dämpar signalen med medicin och ett glas vin eller någon form av beroende.

Plus mer

www.goodliving.se
"Champagne & gummistövlar",
Birgitta Tryberg (Vattumannen
förlag, 2015).

VINN!

Free lottar ut fem ex av boken "Champagne & gummistövlar" i samarbete med Vattumannen förlag (www.vattumannen.se). Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv några rader om varför du är nyfiken på boken.

