

Kajsa Ingemarsson

En mystisk resa

"A Mystical Journey" är en färd ut i det okända, men samtidigt också in i det allra mest välkända. Resan består av nio guidade musikaliska meditationer, kraftfulla redskap för dig som vill ge näring åt din innersta längtan och utforska din dolda potential. De symboliserar den resa vi alla behöver göra för att nå det som många mystiker och visa män och kvinnor har förmedlat till oss sedan urminnes tider. Det säger Kajsa Ingemarsson, en av landets mest uppskattade författare om sin och musikern Staffan Bond Westfält's produktion.

Text Agneta Ortlå Bild Saga-Mariah Sandberg



NAMN Kajsa Ingemarsson.

ÅLDER 53 år.

FAMILJ Man och två döttrar, 17 och 20 år och katten Eddy, en helig birma.

BOR I lägenhet i Stockholm och sommartid i hus i Roslagen.

GÖR Just nu, redigerar en ny bok jag arbetat med i många år och som nu äntligen börjar bli klar. Sen arbetar jag med fortsättningen på "A Mystical Journey".

MOTTO The mystical path is a treacherous road. If you are fortunate you will loose everything.

HEMLIG TALANG Tja, det skulle väl vara att jag är hyfsad på att fickparkera, haha!
AKTUELL MED "A Mystical Journey", guidade musikaliska meditationer.

KORT
OM
KAJSA

Kajsa Ingemarsson är en välkänd författare, som tidigare bland annat arbetat som programledare, manusförfattare, komiker, skådespelare och med kontraspionage på Säkerhetspolisen. Hon debuterade som författare 2002 och har gett ut tretton böcker. "Små citroner gula" blev en storsäljare 2005 och blev 2013 också film. Hennes böcker är sålda till ett tjugotal länder.

DEN ENORMA pressen med att mitt i framgången med författarskapet hantera framträdanden, PR-arbete och arbete på radio och TV tog till slut ut sin rätt då svårigheten med att följa sitt inre ihop med den karusell av aktiviteter och höga tempo hon levde i var omöjlig att klara av. Utbrändhet och sjuk-skrivning blev resultatet. Mycket omvärderades, yttre framgång och kändis-skap lockade inte längre.

Hennes författarskap fick en ny riktning i och

med trilogin "Hjärtats väg" där "Den magiska gnistan" var den första i serien då den kom ut 2013.

- Jag hade valt en ny väg i mitt författarskap, jag kände att jag ville renodla innehållet i mina romaner och istället skriva om vad det egentligen handlade om. I bok efter bok hade jag skrivit om vändpunkter, om att lyssna inåt och följa sin längtan, men i en väldigt snäll och lättillgänglig form. Jag hade nått vägs ände med det och det ledde till att jag började skriva trilogin. Det var ett stort jobb, det krävdes enormt mycket energi att få ner tankarna i bokform men jag kände samtidigt ett starkt kall att förmedla hjärtats väg till människor, säger Kajsa med övertygelse.

"A MYSTICAL JOURNEY"

blev ännu ett steg i den riktningen, genom ett möte mellan Kajsa och musikern Staffan Bond Westfält.

- Vi fann varandra helt oväntat. Staffan kom från rockvärlden och jag höll på med mitt, men det blev ett sådant där fantastiskt kreativt och fruktbart möte som

man ibland har lyckan att få vara med om i livet. Det var en fantastisk process att skapa meditationerna, även om ansträngningen var monumental. Det här var vad jag hade längtat efter.

Tidigare hade jag jobbat på egen hand, helt ensam så länge. När jag började jobba med Staffan och musiken så var det som att allting fick växa och bli så mycket större. Det var som att lägga till ytterligare en dimension, som skapade en rymd, ett utrymme som jag inte kan beskriva med ord, men som gör att vi kan möta människor i de här meditationerna på så många olika nivåer, berättar Kajsa.

DERAS SAMARBETE är helt intuitivt och skapat utifrån inspiration. När de går in i studio finns inga manus, inga noter och inga färdiga idéer om hur slutresultatet skall se ut. Förberedelserna sker på ett annat plan, genom fokusering och fullständig närvaro. Orden och tonerna som förmedlas hämtas direkt ur det mystiska fältet, och Kajsa understryker att hon och Staffan bara är redskap i den processen.





”Skapar vi från källan så skapar vi också för oss själva. Det som sker i resan har jag också levt.”

- Senare har jag fått hjälp med att skriva ned orden jag säger i meditationerna. När jag läste texterna blev jag helt tagen! De är berättelser, de har verser, refränger och teman som knyts ihop från början till slutet etcetera. När jag läser dem förstår jag att det finns en kraft bakom, som inte är jag. Skulle jag ha tänkt fram en text som hänger ihop på det här sättet skulle jag ha behövt jobba massor, nu har jag bara öppnat mig för orden.

Man kan beskriva det som att vi upplåter vår hantverksmässiga förmåga att välja ord och toner till den kraft som guidar. På så vis kan vi fånga det som skall fångas i stunden. Vi kanske själva inte riktigt har förstått ännu vad syftet med hela resan är, och det kanske vi heller aldrig kommer att göra, för mystiken är höljd i dunkel. Vi får veta vad nästa steg är, men vi vet inte vad som händer tio steg fram, förklarar Kajsa.

DEN STARKA responsen som de fått på meditationerna, har inneburit att de förstått hur omvälvande och i grunden transformerande meditationerna är. Flera har upplevt att deras liv inte ►

LYCKLIGAST AV DE LYCKLIGA

Vad ser du på din resa?

Vad upplever du just nu?

Vad är det som känns?

När du möter livet med Mod, Kraft och Glädje.

Så många dagar du vandrade utan Mod, utan Kraft och utan Glädje.

Så många dagar du vandrade i trånga korridorer.

I sinnets begränsning.

Och i orden som ville krympa dig.

Alla Nej!

Alla Inte nu.

Alla Sedan. Kanske.

Alla Stopp, alla Halt, alla Bromsa, alla Håll tillbaka.

Inte nu. Sedan. Kanske.

Så många dagar du vandrade så.

Och inte förstod.

Att det. Inte. Var. Allt.

*Utdrag ur meditationen, etapp 2
"Lyckligast av de lyckliga".*



är desamma längre och det gäller även för Kajsa och Staffan, som också har gjort och gör resan.

KAJSA BESKRIVER själv sin roll som den som går några steg framför, lite som en spårare, där hon använder det hon tränat upp sig i, vak-samhet och uppmärksamhet. Men hon följer också. Hon är inte enbart läraren, eller guiden utan ser det som att hon samtidigt är eleven och den som blir guidad.

- Skapar vi från källan så skapar vi också för oss själva. Det som sker i resan har jag också levt. Där kan vi också se skillnaden mellan att skapa från egot och att skapa från hjärtat. Vad är syftet med mitt skapande? Vill jag bli berömd, tjäna pengar, imponera på andra, ha en position - eller gör jag det från en punkt i mig själv där mitt egos önsknings är underordnade? Då får det kosta vad det kosta vill. Det finns en otroligt stark drivkraft och lust i att följa den innersta rösten, även om den vägen samtidigt innebär stora personliga uppoffringar.

Mitt ego har fått många törnar och jag har behövt tränas i ödmjukhet. Det går fortfarande inte en dag utan att jag får ta mitt ego i örat! Den vägen är inte lätt, det är inte som att vada i mjölk och honung precis, säger Kajsa skrattande.

MEDITATIONERNA innehåller för närvarande nio olika steg och symboliserar den resa vi alla behöver göra för att nå det som många mystiker och visdoms män och kvinnor har förmedlat till oss sedan urminnes tider. Med hjälp av ord, musik, toner och vibrationer guidas lyssnaren steg för steg allt närmare sitt autentiska jag.

- En dag så vaknar hjärtat, och när det händer så börjar den mystiska resan. Det är inte

vi som väljer den, utan det är vägen som väljer oss. Och från den dagen då hjärtat vaknar så förändras livet för alltid.

DET JAG GÖR i mina böcker och i meditationerna är att ge redskap till människor, vars hjärtan har vaknat men som inte riktigt förstår vad det är som händer med dem. De upplever att det gamla livet inte är intressant längre, de samtal som människor har intresserar en inte längre, det är som att man inte får plats i sitt liv längre. Då är det viktigt att förstå att vi inte är ensamma, vi är många som vandrar denna vägen!

Vi kan aldrig backa från den punkten, möjligen sakta ned den ett tag genom att ägna oss åt olika distraktioner, men aldrig ta oss ur denna utveckling. Livet, sjä-len, den gudomliga kraften har valt oss. Den har väckt oss, säger Kajsa.

DE OLIKA STEGEN I "DEN MYSTISKA RESAN" ÄR:

1. "Var inte rädd"

Detta är utgångspunkten, härifrån färdas du ut i det okända, men samtidigt in i det allra mest välkända. Vi lämnar det som är bekant, det vi redan vet bleknar. Uppvaknandet startar, är du redo?

2. "Lyckligast av de lyckliga"

Resan har tagit fart och vi känner luft under vingarna. Vi anammar mod, kraft och glädje och anar livets storhet och möjligheter. Vi ger klartecken till fortsättningen och de delar som hålls dolda bortom sinnets begränsade uppfattnings-förmåga aktiveras.

3. "Vilddjuret vaknar"

Här är det dags att kliva ut i friheten och upptäcka de föreställningar som begränsar oss. Kraften och frihetskän-

slan byggs upp, instinkterna tilltar och till slut måste vi kliva ut och lämna det som hindrar oss, alla programmeringar vi bär på. Vi spränger oss fria, och den starka frihetskänslan för oss framåt, samtidigt som en känsla av ensamhet och vilshenhet kan dyka upp. Var har jag hamnat? Kan man gå tillbaka? Här handlar utmaningen om att ur ensamhetskänslan, söka och hitta sin nya flock. Att på djupet förstå att den gamla kostymen inte längre passar. Vi måste inse att det inte är hela sanningen det vi har lärt oss i skolan, i samhället, via vetenskapen till exempel.

4. "Säg ditt namn"

Detta steg representerar sökandet efter den sanna identiteten. Det är först när vi har brutit oss ur förväntningarna på vem vi skall vara som vi kan närma oss vårt autentiska jag. Kraften vi får tillgång till då kan verka både berusande och skrämmande. Vem är jag egentligen? Var kommer jag ifrån? Hör du kallet som söker dig? Vi börjar minnas vilka vi är och finner kraften i den identiteten. Det är då som magin på riktigt börjar verka i livet.

5. "Underjorden"

Här behöver vi inse att saker måste förändras, jag måste möta det jag skapat i separation från mig själv som skapat sår i mig och i andra. Här kallas vi att möta skam, skuld och saknad. Allt som vi har stoppat ner i källaren, vår skugga, sådant vi inte vill kännas vid behöver vi möta i detta steg. Det är en fas som kan vara skrämmande och inte helt ofarlig att göra utan guidning. Här är vi nakna och väldigt sårbara för det som exponeras. Denna fas kräver ordentlig vila efteråt, så att vi kan gå upp i ljuset igen, hela och läkta.

*"En dag så vaknar hjärtat,
och när det händer så börjar
den mystiska resan."*

6. "Välkommen hem"

Det här är avslutningen på den första delen av resan. Vi har lämnat det gamla, renats och transformerats för att kunna återvända till livet och förankra det nya. Denna fas består därför av rytm och rörelse. Det vi lärt skall ner på cellnivå och kontakten med kroppen är väsentlig i denna fas. Rytmerna förankrar det i dem vi är. De förankrar oss i självaste livet.

7. "Jag älskar dig"

De tre följande delarna av resan berör vår kontakt med hjärtat och den villkorslösa kärleken. I den sjunde etappen möter vi till en början kärleken så som vi är vana att känna igen den, i mänsklig skepnad. Förmågan att älska och älskas av andra aktiveras.

8. "I korpens blick"

Det här är en av de viktigaste delarna av resan, för den handlar om vår förmåga till självkärlek. Utan att kunna omfamna sig själv, förlåta och acceptera allt som är och har varit, kan vi inte komma vidare och ta steget in i hjärtats innersta kammare.

9. "Den Du Är"

I den sista delen av resan tar vi klivet in i hjärtats innersta kammare, den plats där vi - helt rena från begär och bekymmer - möter vår egen gudomliga aspekt. Detta är mystikens mål, att förenas med vårt gudomliga ursprung. Den som upplevt den känslan kommer ständigt att längta tillbaka till den upplevelsen av helhet och villkorslös kärlek.

KAJSA BETONAR att det är viktigt att göra alla delar av resan från början. Att inte bara plocka ut delar som låter extra lockande eller hoppa över någon etapp i tron att "det där behöver inte jag, det är jag redan klar med". Hon menar att det då är egots röst som gör sig gällande, som vill styra och ställa efter eget tycke. "A Mystical Journey" är en helhet, och varje meditation är en aktivering, en nyckel till ett nytt rum. Etapperna är sinsemellan helt olika, vibrerar på olika frekvenser. Orden och tonerna är utformade så att de möter oss på den individuella nivå där vi befinner oss, oavsett hur mycket vi har jobbat med oss själva. Det är det



som är hemligheten, men också storheten med den här resan.

Kajsa rekommenderar att man ägnar minst en månad åt varje meditationssteg. Att ge varje etapp gott om tid, att lyssna upprepade gånger är en förutsättning för att nå en mer djupgående transformation.

- Såsom vi lever i dag i västvärlden har vi lurats att tro att livet är det vi ser på ytan, att det är allt. Vi har helt tappat kopplingen till vår egen gudomlighet. Vi har förnekat betydelsen av den inre världen, symbolvärlden och livets magi. Jag försöker introducera en motvikt eller en kompletterande kraft, för det är så jag tror att vi människor skall leva. Det är meningen att vår yttre och inre värld skall korrespondera med varandra. Människan är unik i sin förmåga att kunna vandra mellan världarna. Men vi har glömt att den inre världen finns.

UPPVAKNANDET HANDLAR om att förstå att jag är så mycket större än vad jag tror, att jag är en del av allt och att jag är guddad av skapelsens inneboende kraft att uppleva sig själv. Det vi har förtryckt och stoppat ner i underjorden är den feminina aspekten av varandet, och för mig handlar det feminina om att bringa mystiken åter till livet.

När hjärtat vaknar väcks också längtan efter det som hållits dolt inom oss. Avsaknaden av det mystiska blir en fattigdom vi inte kan leva med när vi väl har börjat vakna till oss själva, avslutar Kajsa. ☺

Plus mer

www.a-mystical-journey.com
www.kajsaingemarsson.nu

ODLA DINA EGNA BROCCOLIGRODDAR!

Med rabattkoden "FREE15" får du 15% rabatt på våra ekologiska broccolifrön och startkitet "Groddbuk i glas + ekologiska broccolifrön"

VÄLKOMMEN IN PÅ WWW.SPROUTLY.SE

