

Även när det känns jobbigt finns nya möjligheter!

Som barn kunde Karin inte dricka ur familjens ärvda finglas. Hon såg den tidigare ägarinnan som med krumma händer höll hårt om sina älskade glas. Röster och ansikten förföljde Karin, som kämpade för att uppfattas som normal. Hon ville anpassa sig till normen, valde musiken och arbetade tretton år som fagottist i Helsingborgs symfoniorkester. Idag är hon medium på heltid och vägleder gärna via telefon.

TEXT OCH FOTO: MARIANNE WESTERLUND

Min första tanke är att jag tagit fel på person. Kvinnan framför mig har inga likheter med den lite schablonmässiga bild många har av ett medium. Karin Skeppstedt bär proper omlottklämning, eleganta stövlar med klack, make-upen är diskret, små studs glänser i öronen.

Runt henne finns varken tarotkort eller kristaller, änglasymboler eller rökelsedoft. Hon är sitt eget attribut. Kanske just på grund av sitt nedtonade yttre, blir hon som person desto tydligare. Hon yttrar sig klart och precist med mjuk, inkännande röst.

- Nämner man ordet medium, inleder hon, får de flesta en bild av någon som sitter med en spåkula. Själva namnet är behäftat med en oseriös stämpel.
- Jag ser mitt arbete som en terapeutisk vägledning, använder min medialitet för att få en överblick av människors liv. Vilka förutsättningar finns? Hur ser dagssituationen ut? Var ligger läsningar och möjligheter?

Karin fortsätter:

- Livet ger oss tilltal. Vi har möjlighet att gå

olika vägar om vi svarar an, om vi ser våra möjligheter och inte bara hinder. Om vi tar tag i våra mönster och inte lägger skulden på samhället eller någon annan. Då kan vi förbättra våra liv.

- Men att gå till ett medium är ingen quick fix, det innebär arbete och ansvar.

Låtsasvänner förstod henne

Karin kan inte minnas någon gång när hon inte sett saker. Som liten flicka var hon väldigt mörkrädd, såg ansikten i hörnen av rummet när hon skulle somna. Rösterna hon hörde i kudden fick henne att stelna av skräck.

Att gå in i gamla hus eller att dricka ur de fina glasen som familjen hade ärvt gick inte. Hon såg ju alla dem ingen annan la märke till, såg den gamla damen hålla hårt om sina glas med krumma fingrar.

Men att vistas bland de osynliga kunde också vara spännande. När hon lekte förde hon långa monologer i sitt inre, hade låtsas-kamrater som förstod henne.

Hamnade hon bredvid främmande människor satte fantasierna igång. Det var behagligt. Plötsligt såg hon personens liv framför sig, alldeles som på en film.

- Att sjunka in i en annan människa, att känna av hennes energier är ett tillstånd jag fortfarande trivs väldigt bra med, säger Karin. Som liten kunde jag sitta alldeles tyst och bara mysa.

I skolåldern stängde Karin av sin inre syn. Familjen var rationell, akademisk, krävde koncentration på läxor och goda betyg. Föräldrarna sa att hon var tvungen att skärpa sig och inte ha så livlig fantasi.

Karin ansträngde sig för att passa in i normen och att vara normal. Just detta att vara normal kom att få stor betydelse i hennes liv. Hon gick musikerlinjen följt av diplomlinjen – den högsta utbildning man kan göra om vill arbeta som musiker, dirigent eller tonsättare.

- Jag stängde helt ner min andliga sida och arbetade som fagottist i Helsingborgs symfoniorkester i tretton år. Jag har ett otroligt kontrollbehov. Gör jag något så gör jag det till 150 procent. Så blev det också i musikvärlden. Det var en skön och fri värld som jag kände mig hemma i.

Medial utbildning gav redskap

Karin gifte sig, fick fyra barn, var så anpassad som hon kunde bli. Men allt eftersom barnen växte knackade hennes medialitet på. Och ju mer hon försökte ignorera den, desto hårdare blev knackningarna.

Hon började se saker igen. Det var dock inte lika skrämmande som när hon var liten. ▶



Det här är Karin:

Ålder: 46 år.

Familj: Fyra barn mellan 5 och 13, sambon Lena, två hundar, höns och fyra katter.

Bor: I Munka-Ljungby i nordvästra Skåne.

Intressen: Att vara ute i naturen. "Jag mediterar som bäst när jag springer eller går med mina hundar". Musik.

Motto: "Dag Hammarskiöld är en stor förebild. Han säger: 'Var dag ska mitt väsens skål räckas fram tom'. Om skålen är full får inget mer plats, då varken ser eller hör jag det nya som livet har att bjuda mig.

Medialitet för mig: "Att vara lyhörd för det tilltal som kommer från livet, universum eller Gud. Då kan jag också svara an på det och bli en kanal".

Kontakt: 0702-03 46 16 eller karin.helalivet@gmail.com

Hemsida: www.helalivet.net



Att gå till ett medium är ingen quick fix, det innebär arbete och ansvar

Hon såg dem inte i det yttre, utan på insidan av ögonen eller som skuggor bakom sig.

Hon fick svårt att sova, ville inte vara ensam hemma, kände oro.

– Jag har alltid haft ett högt tempo. Var jag på språng lyckades jag hålla det borta. Men på kvällen, när jag la mig, var det som att det stod människor vid min säng.

– Kommer någon in i vårt energifält, oavsett om det är en död eller en levande person, så är det otäckt.

Likt många andra som känner att något i livet inte stämmer blev Karin utbränd. Själv orkesterjobbet började gå på tomgång. Efter tredje barnet var hon hemma i två år. Allt mer började hon förstå att hon kunde ta emot budskap. Känslan av att en ny väg låg framför henne, vaknade. Hon ville hjälpa människor.

På märkliga vägar och med kort framförhållning började hon en utbildning i Stockholm hos Vendela Cederholm och Lottie Vallin på Academy for Inner Potential. Där fick hon redskapen att förstå att det hon upplevde var medialitet och hur hon kunde gå vidare.

Undervisningen var seriös. Karin fick förtroende och säkerhet. Det som skrämte henne var okunskapen. Nu vet hon, att när en avliden visar sig har den ett budskap att komma med. Det är precis som när någon i det fysiska livet ropar på en.

Dyker andarna upp under en konsultation, är det så gott som alltid när en människa står inför ett steg i livet där hon behöver förstärk-

ning, tröst eller en kärleksfull putt i rätt riktning. Kanske behöver man kraft för att kliva ifrån en arbetssituation som är för jobbig, men har svårighet att ta det steget. I det läget kan någon från andevärlden kliva in och ge råd.

Karin har lärt sig strukturera sin tid så att hon inte alltid är en öppen kanal. Behöver hon tid för sig själv är hon bestämd och stänger ner.

Hjälper klient se kloka vägval

Varför avlidna visar sig i olika situationer, kan ha flera orsaker.

– Jag tror att det finns platsbundna väsen som av olika skäl inte har gått över, säger Karin. Det kan vara av rädsla för att man inte vet om det kommer ett straff. Man kanske dör snabbt, i en trafikolycka exempelvis, och hinner inte hinner med att förstå att man är död. Det kan också vara att man är för materiellt bunden.

– De flesta lämnar dock. De finns på Andra sidan, men kommer och hälsar på.

– Min sanning är, att när vi dör så är vi i någon typ av större sammanhang. Vi finns på olika frekvenser. De som gått före oss har kanske erfarenheter som jag behöver. Är jag i behov av jag styrka, kan en farfar som var stark i sitt liv, kliva in och färga mig med styrka och stolthet.

Karin använder sin medialitet för att få överblick av sina klienters livssituation. Därifrån ser hon vilka vägar som finns att gå och

får en klarsyn över vad människan som själ har kommit till jorden för att träna på.

– Vi föds med olika förutsättningar och vi har olika mål med vår vandring. Vi övar på olika uppgifter, upprepar mönster i våra liv, träffar samma slags människor, går på samma typ av nitar. Att få förståelse gör det enklare att handskas med situationen.

– Det är därför jag kallar mitt arbete medial vägledning. Jag brukar prata om klarsynens objektivitet. Lyckas man höja sig en bit över sin livssituation, blir det enklare att se den. Även om den just nu känns oöverstiglig, kan det vara för att man behöver bryta ett mönster man haft med sig till det här livet.

Vad gäller frågan om tidigare liv, har Karin inget behov av att gå tillbaka och rota. Själens är evig, menar hon. Vi bär på erfarenheter som sträcker sig långt bak och långt fram. Tiden är inte linjär utan allt kan hända samtidigt. Rent filosofiskt skulle vi kunna förflytta oss både framåt och bakåt i tiden.

– Jag har minnen som skulle kunna vara från tidigare erfarenheter, sen om det är jag själv som upplevt detta, eller om jag kopplar upp mig på en kunskapsbank vi alla har tillgång till, där pendlar jag lite.

– Vi kanske har ett kollektivt medvetande där den gudomliga kraften finns i en mängd olika former. Om jag behöver information från en person som levde på 1700-talet för att förstå ett visst scenario, kan jag få tillgång. Men om det är min egen själ som levde på 1700-talet, eller om jag kopplas upp till ett kollektivt minne, låter jag vara öppet.

Innan Karin började arbeta som medium på heltid, vilket var för tre år sedan, hade hon svårt att tro att det skulle fungera. Hon hade träffat en mängd medier och kände en skepsis.

Hon ville sätta sig själv på prov, och bad några vänner be tio av sina vänner att ringa henne, utan att säga något, inte ens sina namn. Före samtalen satte hon sig och mediterade och skrev sedan ner det som kom till henne.

– Jag hade femtio sådana samtal med för mig anonyma människor. Oftast visste jag inte om det rörde sig om män eller kvinnor. Innan de sa något bad jag att få läsa upp det jag hade skrivit ner. Därefter fick de bekräfta. Det var ett otroligt lärorikt arbete.

– Jag jobbar gärna över telefon. Nu får jag namn på personen som ringer, men egentligen behövs det inte. Kanalen hittar rätt.

Bild av kvinna som tog sitt liv

När jag ber Karin ge exempel på en konsultation, svarar hon att hon oftast glömmen. Men givetvis finns det möten som lämnar spår. Karin arbetar alltid under sekretess. I fallet nedan, har familjen gett tillåtelse att återberätta det som hände.

Bilden som kom till Karin när hon satte sig att meditera den här dagen visade en kvinna som mädde väldigt dåligt. Som satt fast i en sorg. Därefter såg Karin en rullgardin. Bilden av rullgardinen var intensiv. En ung kvinna från andevärlden visade sig och beskrev sin egen död väldigt tydligt. Det var kvinnans dotter, som året innan hade tagit sitt liv genom att hoppa framför ett tåg. Karin såg att det var bekmörkt ute. Långt borta kunde hon skönja tågets ljuslykter som närmade sig i hög fart. Precis när de släckte den unga kvinnans blick, alltså i ögonblicket hon hoppade, hörde Karin ett skri av ångest.

– Precis då, när hon klev över, förstod hon att det här inte var något alternativ. Hon försvann inte, utan levde vidare, bara i annan form. Det här har jag varit med om alla gånger någon gått över i självmord. Det är som att det kommer en klarsyn, som att de inser att de kommer att behöva bearbeta samma problematik och mönster en gång till.

Karin såg att mamman satte sig rakt upp i sängen vid tiden för dödsögonblicket. Det skrev hon ner. Ingen utomstående kände till varken tid eller dödsorsak.

Den officiella bilden kvinnan gett av sin dotters död var att hon dött i en trafikolycka. Hon var så förlamad av sorg, att hon inte



Prata, be om hjälp, uttöm alla möjligheter

dragit upp sin rullgardin på ett helt år. Hon hade överhuvudtaget inte gått utanför dörren. Nu kom dottern för att be henne dra upp rullgardinen och för att berätta att hon fanns där, på Andra sidan.

– Klienten var ett kaos av känslor efter vårt samtal, berättar Karin. Hon var förkrossad, samtidigt lättad och djupt rörd, tagen över att ha fått kontakt med sin dotter. Efter tre veckor fick jag ett mejl där hon skrev att hon dragit upp rullgardinen dagen efter att hon pratat med mig och att hon gjort en trevlig utflykt med sin väninna.

– Vetskapen om att dottern fanns där, och hennes ord att mamman inte skulle skuldbelägga sig själv, gav henne sinnesfrid. Efter en sådan konsultation känner jag stark ödmjukhet och tacksamhet över att få vara med.

– Till självmordsbenägna människor generellt skulle jag vilja säga: Gör det inte! Prata, be om hjälp, uttöm alla möjligheter.

Omprioriterat valet av vänner

På min fråga om Karin kan se sin egen väg framåt i livet, svarar hon att det är svårt att ha en objektivitet till sig själv eftersom hon är känslomässigt involverad. Två mönster som

hon tvingats arbetat med mycket under livets gång, har varit sitt kontrollbehov och sin önskan att passa in.

Livet har dock visat henne vägar som fått henne att bryta med invanda tankesätt. Att lämna yrket som musiker i en symfoniorkester för att komma ut som medium, var ett jättesteget att ta. Lägg därtill som familjemedlem i en släkt där man absolut inte talar om sådana saker.

Också när det gäller valet av vänner har Karin omprioriterat. Tidigare umgicks hon med människor som smälte in, men som hon kände ett utanförskap med. I dag tänker vännerna i samma banor som hon själv. Men umgänget är inte stort. Ju länge Karin kommit på sin vandring, desto mer förstår hon sitt behov av ensamhet.

– När vi står inför större förändringar i våra liv kan det vara både motigt och svårt. Då gäller det att tänka att även om det känns jobbigt just nu så genereras nya möjligheter.

– Livet är en dynamisk process där jag hoppas kunna förnya mina värderingar och min verklighetsuppfattning hela tiden. Varje morgon när jag vaknar, ser jag framför mig hur jag öppnar upp för att ta emot det liv som kommer. □