

RITA  
BORENSTEIN

MIN SJÄL  
ÄR EN  
DIAMANT



LÅT MITT SANNA JAG LYSA



RITA  
BORENSTEIN

MIN SJÄL  
ÄR EN  
DIAMANT



LÅT MITT SANNA JAG LYSA



Rita Borenstein Publishing  
2021

## **Tidigare utgivning hos Rita Borenstein Publishing**

Rita Borenstein:

*To Soul Home and Back – About Life Between Lives® hypnotherapy for spiritual regression*, 2018

*Själens resa hem – Möt din själ i livet mellan livet*, 2020

Michael Newton:

*Själarnas resa – Fallstudier om livet mellan livet*, 2020

## **Rita Borenstein Publishing**

ISBN 978-91-986498-0-2

© Rita Borenstein, 2021

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

Materialet i denna bok är skyddat enligt upphovsrättslagen.

Översättning av Michael Newton citat: Kerstin Kennedy

Redigering: Ann-Christine Magnusson

Foto i inlagan: Peter Bodhi Anand Ullberg, [www.bodhi-anand.com](http://www.bodhi-anand.com)

Foto omslagets baksida: Ruben Sznajderman

Foto bakre fliken: Johanna Asserlind, Conqurator AB

Foto främre fliken: privat

Grafisk form: Lilla blå tornet

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

Tryck: Latgales Druka, Lettland 2021, [www.druka.lv](http://www.druka.lv)

The book has been printed on FSC certified paper.

*Vi färdas till den dolda världen  
där alla själar bor.  
Resan dit går genom  
dödens disiga dalgång.  
På avstånd kallar oss  
ett ljus som vi har glömt  
men minns i trans.*

DR MICHAEL NEWTON 1931–2016





# Innehåll



## Förord

Med dr Dorothea Fuckert .....	13
Roger Gotthardsson .....	27
<b>DEL 1 – Introduktion .....</b>	<b>33</b>
Min själ kallar på mig .....	35
<b>DEL 2 – Vårda själen och ge den näring .....</b>	<b>39</b>
Jag älskar mitt liv! .....	41
Min session med Dorothea .....	44
En spricka i mitt hjärta .....	46
LBL och nära döden-upplevelser .....	50
Min primära själsliga guide .....	54
Livet efter detta och kärleksfullt stöd .....	58

Djup läkning .....	61
Alla mina frågor besvaras .....	65
Min själ är en diamant .....	69
Reflektioner ett år senare, april 2020 .....	75
<b>DEL 3 – Att vara nöjd .....</b>	<b>79</b>
Jag älskar dagarna i skolan .....	81
Min session med Ketki .....	85
Ett tidigare liv .....	92
Dödsögonblicket och en övergång in i andevärlden .....	97
Att orientera sig efter att man dött .....	101
Våra själar är som en .....	105
Föräldrarnas skilsmässa .....	111
Livsuppgift och uppdrag .....	113
En högre makt och vägledande kraft .....	118
Ketki .....	119
Ett brev från Ketki fem månader efter sessionen .....	120
<b>DEL 4 – Samverkan med själsfränder .....</b>	<b>123</b>
Jag kan aldrig lita på henne .....	125
Min session med Terry Evans .....	126
Ett tidigare liv i Tyskland .....	128
En plötslig olycka och död .....	131
Färden hem efter ett liv .....	134



Ännu en inkarnation i krigstid .....	136
Att säga adjö till Mutti .....	142
Platsen för högre lärdom .....	145
Min guide Ascala .....	149
Möjligheter att läkas på djupet .....	153
<b>DEL 5 – Sammanfattning .....</b>	<b>159</b>
En reflektion under äppelträdet i Fagervik, maj 2020 .....	161
<b>DEL 6 – Brev från Ketki och Terry Evans .....</b>	<b>167</b>
Två brev från Ketki .....	172
Ett brev från Terry .....	176
Mer att läsa .....	178
Hjärtligt tack .....	179



DEL 2



# Vårda själen och ge den näring



*Allting kan tas ifrån en människa förutom en enda sak: Den ulti­ma friheten hos varje människa att välja sitt sätt att förhålla sig till det man möter och att välja sin egen väg.*

VIKTOR E. FRANKL



## Jag älskar mitt liv!

*Jag sitter i skuggan under det stora persikoträdet. Dofter från de vackra och guldgula persikorna i trädet fyller mina näsborrar. Vädret är behagligt. Jag hör ett stilla porlande ljud från en fontän och det känns mycket fridfullt. Min dräkt känns så lätt och ledig och dess vackra färger mot min hud ger mig en känsla av skönhet och lycka. När jag sitter under persikoträdet kommer minnen från mitt liv tillbaka så levande.*

*Mitt namn är Leyla. Jag kom till det här palatset när jag var alldeles ung. Mina föräldrar förde mig hit när det var dags för mig att äkta min kära make, Sultanen. De hade valt ut honom åt mig. Han var också ung och blyg. Jag visste inte då vad det innebar att vara kvinna, men ändå lärde vi känna varandra med tiden. Jag älskar honom av hela mitt hjärta. Och jag älskar mitt liv. Jag är så lycklig!*

*Min tro är stark. Sultanen och jag var ämnade för varandra. Sakta men säkert ökade min kärlek till honom. Jag lärde mig om livet tack vare honom. I hans närhet och hängivenhet till*

*mig lärde jag känna mig själv. Vi är välsignade med många barn och barnbarn.*

*Nu är jag gammal, vis och djupt tillfreds. Mitt liv har flödat över av lycka, sinnlig skönhet, tro och rikedomar tillsammans med en kärleksfull och underbar partner, många friska och starka barn, en stor familj, nära och kära vänner. Mina dagar och liv förflöt innanför murarna i detta palats. Här är mitt paradiset på jorden. Detta är mitt älskade hem.*

*Jag kände inget behov av att resa någonstans, för allt jag någonsin behövt hade jag här. Vi har mat och rikedomar i överflöd. Vi har fred i landet. Min make blev Sultan när hans pappa dog. Från den första dagen jag mötte honom har jag funnits vid hans sida. Han älskar mig oändligt. Och jag älskar honom.*

*Vi har ofta stora och festliga sammankomster här i palatset. Då brukar jag bära en av mina absolut vackraste dräkter i de klaraste färger och smycken som passar extra bra till. Jag har alltid haft långt hår och det känns så bra med de olika håruppsättningar som jag trivs med. Sultanen och jag ger varandra stöd och vi respekterar varandra på djupet. För mig är det absolut viktigast att vara här och njuta av mitt liv i palatset. Det finns folk här som tar hand om allt det praktiska. Efter att jag födde våra barn kunde jag njuta av att vara mamma, medan andra tog hand om resten. Vi har en vänlig atmosfär här i palatset. Det är en harmonisk och fridfull plats.*

*Ibland besöker jag mina favoritställen i palatsträdgården*

*där jag har en utsikt över nejden utanför murarna. Där jag sitter nu kan jag se himlen, solen, molnen och världen utanför vårt palats som ligger på en kulle.*

*Åh, mitt liv är så underbart. På natten kan jag se alla stjärnorna!*

## Min session med Dorothea

I april 2019 reste jag till Tyskland för min fjärde egna LBL, denna gång med Dr Dorothea Fuckert. Dorothea är sinnebilden för en mycket vis och erfaren kvinna, psykiater, författare och hypnoterapeut. Man kan lugnt säga att jag var i goda händer.

I min session med Dorothea upplevde jag ett mycket lyckligt tidigare liv som kvinnan Leyla. Efter sessionen gjorde jag ett antagande att Leyla bodde i Sevilla på den tiden platsen kallades Taifa Ishbiliya in al-Andalus (det muslimska Spanien) under perioden AD 712–1248. I djup hypnos upplevde jag min död i mitt liv som Leyla. Jag kvävdes av en persikokärna som fastnat i min hals. Strax efter dödsögonblicket svävande jag under taket och blickade ner. Jag såg hur flera människor försökte återuppliva mig där nere på stengolvet inne i palatset. Men min själ hade redan lämnat min kropp och var på väg till livet efter detta. Min älskade make hade dött och jag gladdes åt att möta hans själ igen.

I min inkarnation som Leyla hade jag en autentisk och stark gudstro. Detta var väldigt läkande för mig, eftersom jag känt



mycket rädsla och oro i mitt nuvarande liv. Leyla trodde helhjärtat på en högre makt och oroade sig inte för något. Dorothea frågade mig hur jag upplevde min egen död som Leyla. I djup hypnos svarade jag väldigt lugnt: ”Det var ett så lyckligt liv. Nu kan jag återvända hem.”

## En spricka i mitt hjärta

*Såret är den plats där ljuset kommer in i dig.*

RUMI

En av mina viktigaste frågor inför min session med Dorothea var hur jag kunde läka min ångest. Jag ville komma till botten med orsaken till att jag hade haft perioder med panikångest av och till under de senaste sju åren. Vad ville min själ uppleva just genom dessa svårigheter? Vad hade jag lärt mig av det? Vad hindrade mig från att läkas? Hur kunde jag hjälpa mig själv i det hela? Jag hade verkligen många frågor.

Dorothea hade ett fantastiskt sätt att hjälpa mig att slappna av. Här följer en dialog mellan oss i början av sessionen när jag precis har sjunkit in i en skön hypnotisk djupavslappning.

**Rita:** *Jag ser en bild av ett hjärta!*

**Dorothea:** Hur känns det? Ditt hjärta kan rymma så många olika känslor på samma gång.

**R:** *Jag ser en hjärtsymbol. På den högra sidan finns en liten spricka. Där fattas det en liten bit.*

**D:** Aha, som om en liten bit fattas där. Det låter intressant. Det kan vi fråga mera om litet längre fram i din själsresa. Är det okej att vi noterar det här och återkommer till det senare? Jag kan fråga dina guider om vad det är. Vi kan fråga om orsaken till sprickan och hur den kan läkas helt och hållet. Andas bara nu och låt det vara.

**R:** *Nu skiftar bilden och hjärtsymbolen vänder på sig så att jag kan se den högra sidan närmare. Nu kan jag se detaljerna. Jag inser att hjärtat är mycket gammalt. Delen som fattas har inte slitits av, utan skadan har uppkommit under mycket långvarig friktion. Sprickan skapades och en bit föll bort. Jag ser det väldigt tydligt.*

**D:** Det är tydligen en mycket viktig bild för dig. Det är bra att du ser den så tydligt. Vi återkommer till den när vi träffar dina guider och kan kommunicera med dem. Vi återkommer till ditt hjärta. Okej? Speciellt till sprickan! Låt bara känslorna vara. Låt dem komma och gå i takt med din andning. Nu går vi djupare ändå. Just så där. Jag vill att du upplever dig själv på en plats där du känner dig mycket trygg och lugn, avslappnad, beskyddad och i kontakt. Hur vill du känna dig nu?

I dialogen som du nyss läst fungerar Dorothea som "själens advokat", alltså hon vill genom sina frågor hjälpa mig att minnas djupare själsliga minnen. Hon ger mig bekräftelse på det jag berättar om hjärtat, men föreslår att vi tar upp frågan när jag är i ännu djupare trans och då kan möta mina själsliga guider.

När du läser vidare i dialogerna med mig kommer du att upptäcka att jag hittar biten som fattas, inte bara i mitt hjärta, utan även i mitt liv. Dorotheas närvaro gav mig hela tiden en känsla av trygghet. Det hjälpte mig att känna mig avslappnad från början till slut. Hon uppmuntrade mig att i mitt inre hitta min inre "trygga plats" när jag hade berättat om sprickan i mitt hjärta. Tekniken hon använde kallas inom hypnos för "fördjupning".

För klienter som är i djup hypnos finns det ingen tids- eller rumsuppfattning. En "fördjupning" kan beskrivas som att gå djupare ner i stillhet, så att endast en djup frid i ett slags flytande tillstånd upplevs. Det är väldigt behagligt och det gör att man kan slappna av ännu mera och känna ett stort välbefinnande.

Genom att be mig att i mitt inre hitta en plats där jag kände mig lugn och trygg, hjälpte Dorothea mig att ännu mera sjunka in i ett förändrat och mycket avslappnat medvetandetillstånd som möjliggjorde kontakten med min egen själ. Ju djupare avslappnad jag var, desto lättare blev det att uppleva själsliga minnen.

Det behövs mycket tid och tillåtelse för att kunna sjunka in så pass djupt och sedan utforska allt som sker i det tillståndet. Därför tar en session ca fyra timmar eller mer.

## LBL och nära döden-upplevelser

Även för dem som tror på reinkarnation är det ett faktum att just det här livet, det lever vi bara en gång. Bara att tänka tanken att för evigt ta farväl av sin egen personlighet och kropp, samt nära och kära, kan kännas helt förkrossande och ofattbart.

Jag har träffat några personer som haft en så kallad nära döden-upplevelse och som efteråt kunde berätta om hur det var att dö. Den amerikanska neurokirurgen Eben Alexander har i sina tre böcker beskrivit sin egen nära döden-upplevelse. Han låg i koma under en vecka och kom sedan tillbaka till medvetande och tillfrisknade. Han beskriver sina erfarenheter i böckerna *Till himlen och tillbaka* samt *Vägvisare till himlen*. Utifrån sin erfarenhet och kunskap som neurokirurg kunde han förklara olika aspekter av sin upplevelse även utifrån neurofysiologi. Det gör hans berättelse ännu mera fascinerande. I sin tredje bok *Living in a mindful universe*, som han skrev med Karen Newell delar han också med sig av sina erfarenheter om bland annat LBL. Upplevelserna under en autentisk

LBL liknar en nära döden-upplevelse. Skillnaden är den, att hypnosen sker under trygga förhållanden, där råder ingen fara för livet.

Hela poängen med att utforska tidigare liv och LBL är, som jag ser det, att hjälpa klienten göra det bästa av sitt nuvarande liv. Det kan också vara ett sätt att lätta på det existentiella trycket hos en person genom att den får uppleva sin själs längre och större perspektiv. Det är som att ta en paus eller semester från sitt liv en stund, ungefär som när man mediterar eller zoomar ut, alternativt är i ett flowtillstånd, då känsla av tid och rum försvinner. Tillståndet som kallas flow är ett slags meditativt tillstånd som många musiker, idrottsmän och vi alla har varit i någon gång. Många har berättat att deras egen död verkade mindre skrämmande efter att de upplevt sig dö i ett tidigare liv under sin LBL.

Under följande dialog guidar Dorothea mig genom frågor om mitt tidigare liv som Leyla. Någon mötte mig efter att jag lämnade mitt jordeliv där. Denna någon hjälpte mig att genomgå det som Michael Newton kallade *den helande duschen*. Jag har hört många klienter berätta om denna slags själens reningsbad efter ett liv. Det är som att ta en dusch när man kommer hem efter en tuff arbetsdag. I mitt fall var det en vitklädd nunna som hjälpte mig. Hon använde sig av en pensel för att putsa bort *resdammet* från min själ efter mitt liv som Leyla. Jag var väldigt rörd och tacksam i stunden för den hjälp jag fick.

**Dorothea:** Kom din död oväntat?

**Rita:** *Ja. Det var när jag åt en läcker persika. Plötsligt satt kärnan fast i halsen och täppte till min strupe så att jag dog. Men jag visste att det var meningen att det skulle hända.*

**D:** Aha, och nu är du en fri själ.

**R:** *Nu är jag på en plats där det finns själar som rör sig runt väldigt stilla och de är klädda i vitt. De tar hand om mig. De verkar ha olika slags hjälpmedel och de använder sig av ljudvibrationer. De lägger mig på en slags brits. En av dem har en pensel. Hon putsar bort lager av damm med den. De säger inget. De gör bara vad de ska.*

**D:** Okej. Fantastiskt!

**R:** *Hon är nu på min högra sida och hon känns som en nunna. Hon tar hand om mig. Hon vet exakt vad hon skall göra. De andra verkar upptagna med andra som de håller på med. Det är nunnans uppgift att se till mig efter att jag dött. Jag kom hit ganska så snabbt och hon tog bort ... jag vet inte vad ... hon förbereder mig.*

**D:** Åh, så hon förbereder dig?

**R:** *Ja.*

**D:** Så fascinerande.



**R:** *Ja, just det. Jag är i goda händer.*

**D:** Du litar på dem. Du vet att du är i goda händer.

**R:** *Jag känner mig fri, för jag har ingen kropp.*

**D:** Ja, du kan expandera.

**R:** *Jag är så tagen av att hon gör så här med mig. Det var ett så tillfredsställande liv. Det var hundra procent tillfredsställelse.*

**D:** Ja, det var det.

**R:** *Jag är helt överväldigad.*

**D:** Ja, var det kanske det mest tillfredsställande liv du någonsin haft på jorden?

**R:** *Det stämmer. I det här livet som Leila kunde jag känna min själs totala essens.*

I sin andra bok *Min själ är en diamant – Låt mitt sanna jag lysa* berättar Rita Borenstein om sin egen fjärde LBL hos dr Dorothea Fuckert i Tyskland. Hon redogör också för två andra fallbeskrivningar. En session håller hon med det kända svenska mediet Terry Evans och den andra med den 30-åriga kvinnan Ketki, en indisk forskare.

Temat i boken är att få kontakt med sitt sanna jag och att bli ett med sin själ. Rita skriver om att läkas på djupet, leva sitt liv innerligt och att samskapa med själsfränder.

**Rita Borenstein** är LBL-facilitator, hypnoterapeut, Osteopat D.O., författare, inspiratör och bokförläggare. Hon utbildade sig hos Michael Newton Institute 2012 och är en av 200 medlemmar inom Michael Newton Institute världen över.



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

ISBN 978-91-986498-0-2



Rita Borenstein Publishing