

Sagt om Terapeutiska skattkistan

Som psykoterapeut med lång erfarenhet har jag slagits av den djupa psykologiska insiktsfullheten i änglabudskapen. ...Oavsett om råden verkligen kommer från änglar eller Hannahs eget omedvetna, finns här en rik källa att ösa ur. Mitt råd till läsaren är därför att försöka ta till sig boken utan förutfattade meningar och låta texterna tala för sig själva. Man *behöver* inte tro att bokens innehåll härrör från änglar eller andra översinnliga varelser för att bli djupt berörd.

- *Ur förord av Tomas Videgård, leg. psykolog, leg. psykoterapeut*

Ända sedan jag lärde känna Änglarna för 20 år sen har de inte upphört att förvåna mig. De blandar det himmelska med det jordiska. De är moderna och likaledes för terapi som mediciner, och så är de "förstås" för andlighet. Jag som själv ofta i mitt arbete med patienter använder mig av hypnos kan känna igen det intuitiva i Änglarnas ord.

- *Carl Bergfors, leg. läkare och psykiater, leg. hypnos- och psykoterapeut*

Jag tror att många anser att fysisk vetenskap är den exakta vetenskapen. Man skulle kunna ställa den i motsatsförhållande till den andliga vetenskapen. Men är det faktiskt så, eller kan möjligen de två vetenskaperna vara två sidor av samma mynt? Ibland möts det andliga med fysiken i uttryck som "Gud spelar inte tärning med universum" (Albert Einstein), "Gudspartikeln" (Peter Higgs, Nobelpriset 2013). I "Terapeutiska skattkistan" möts det jordiska och det himmelska, det psykologiska och det andliga.

- *Ur förord av Greger Aronsson, leg. psykolog, leg. psykoterapeut*

Änglar, finns dom? Ja, i Hannahs version finns de, smarta, kloka, kvicka och med svar på många av livets frågor. Läs "Terapeutiska skattkistan"!

- *Göran Grip, läkare och författare*

Sen jag fick kontakt med Hannah och Annmari 2012 har det som Änglarna förmedlat alltid varit intressant och gett inspiration och nya tankar. Sättet som Änglarna uttrycker sig på har hela tiden fascinerat mig: en blandning av charmerande gammaldags, skärpa och ett annat språk och perspektiv än jag är van vid, ofta med en subtil glimt i ögat och en underfundig, mild humor. Alltid överraskande och upplyftande. Kära läsare, förnöjsam resa in i Änglarnas värld!

- *Thomas Wiehe, artist och andlig sökare*

Genom erfarenhet har jag fått full tillit till Hannahs förmåga och de ord hon förmedlar. Det har blivit många budskap genom åren och de är alltid fullständigt trovärdiga, även om jag ibland blivit irriterad då de inte smekt mig medhårs utan istället utmanat min förståelse av mig själv och andra.

- *Ur efterord, Frida Nilsson, fil.dr i sociologi*

ANNMARI & HANNAH DOHNFORS

Terapeutiska skattkistan

PERSONLIG UTVECKLING UR PSYKOLOGISKT
OCH ANDLIGT PERSPEKTIV



PARTHENON

Kontakt med författarna:
www.dohnfors.com

terapeutiskaskattkistan@dohnfors.com

www.parthenon.se

ISBN 978-91-85044-14-6

Copyright © Annmari & Hannah Dohnfors, 2018

Parthenon förlag, Nyköping

Omslagsbild och författarfoto: Katerina Tzigotzidou

Illustrationer: Hannah Dohnfors

Sättning och layout: Parthenon förlag

Tryck: Lasertryck AB, Uppsala 2018

Innehåll

<i>Författarnas tack</i>	9
<i>Förord</i>	
Av Tomas Videgård, leg. psykolog, leg. psykoterapeut	10
Av Greger Aronsson, leg. psykolog, leg. psykoterapeut	13
<i>Inledning</i>	15
Vardag bland Änglarna	18
Vår definition av andlighet	24
KAPITEL 1 <i>Jakten på den gömda skatten - dig själv</i>	27
Vem är jag?	27
Själar som föds till jorden	32
Om reinkarnation	35
Vårt innersta väsen	43
Det vi försöker gömma om oss själva är ofta helt synligt för andra	45
Självkänsla och självförtroende	48
Att stå upp för sig själv	51
Anpassning och kompromiss eller hävda sin rätt?	54
Stolt eller uppblåst?	57
KAPITEL 2 <i>Känslornas galleri</i>	62
Kämpa inte emot känslor och tankar, men välj vilka du kämpar för	62
Tänk om känslorna var elever i ett klassrum eller skådespelare på en scen?	65

Vad gör man när tanken säger ett och känslan något annat?	67
Glädje	70
Ledsnadens och vredens många ansikten	72
Rädda rädslan	77
Mod	80
Ångest	82
Skuld känslor och ånger	85
Ältandets rondell	92
Dömande	97
Dyrkan och förakt	99
Tacksamhet	105
 KAPITEL 3 <i>Sorg</i>	 109
Ylvas och Åkes berättelse	109
Sorgens ebb och flod	125
 KAPITEL 4 <i>Viskningar och rop från kropp, själ och universum</i>	 130
Intuition	130
Vägledande möten	136
Vem har företräde när våra vägar korsas?	143
Drömmar blir verklighet	145
Nattens drömmar	150
Förändring	154
Hur kan vi finna vår livsuppgift?	161
Tur i oturen	165
Kommer sjukdomar med ett budskap?	167
Vägledning, hjälp och skydd från andra sidan	172

Slumpen eller en livsplan?	176
KAPITEL 5 <i>Tillsammans: kärlek och relationer</i>	180
Älska sig själv utan självupptagenhet	180
Den universella och villkorslösa kärleken	183
Tillhörighet och ensamhet	187
Banden som inte binder	191
Förälskelsen är flyktig, kärleken är evig	193
Erik och Kerstin, en kärlekshistoria	196
Behöver vi tolkhjälp för att förstå varandra?	199
Dialog eller monolog – tala till eller tala med?	200
Mönster och mönsterpassning i relationer	203
Öppna och dolda agendor och manipulation	210
Vad händer när kärleken tar slut?	215
Medkänsla och gåvan att hjälpa och bli hjälpt	223
KAPITEL 6 <i>Livet och döden – två sidor av samma mynt</i>	236
Eriks och Kerstins sista tid	238
Besök från himlen	248
Vår stund på jorden	260
Själv mord	264
Är själv mord alltid fel?	266
Hur är övergången till andra sidan efter ett själv- mord?	269
Andra chansen	270
Du släckte ett ljus för att tända en stjärna: Gunnars sista tid	271
Från tid till evighet: Evys andra chans	276
KAPITEL 7 <i>Livets skatter</i>	282

En balanserad tillvaro	282
Göra som strutsen eller se verkligheten som den är?	285
Acceptansens kärna	288
Tillitens träd	290
Tryggare kan ingen vara	294
Att förlåta hjärta till hjärta, själ till själ, skapar nya vägar	298
Positivt tänkande och handlande – hjälp eller stjälp?	302
Att vara och att prestera	307
Om rätten att lyckas – och rätten att misslyckas	310
Ja, nej eller kanske	313
Jaga inte efter stressen	315
Låt oss ändra framtiden nu	319
Mänsklig mognad genom livets alla faser	331
Att börja om	334
Ta lyckan i handen	336
<i>Efterord</i>	340
<i>Bevingad visdom</i>	346
<i>Noter</i>	352

Författarnas tack

Vi vill börja med att tacka vårt förlag Parthenon för dess engagemang under hela processen. Speciellt vill vi tacka vår fantastiska redaktör som direkt förstod sig på både oss och Änglarna. Att bolla med henne har varit guld värt.

Ett stort tack också till vår eminenta fotograf Katerina Tzigotzidou, som fick oss att slappna av och leka oss fram till de slutgiltiga fotona.

Ett lika stort tack till Linda Dohnfors, som har sytt de vackra kläderna vi bär på bilderna.

Vi riktar också vår tacksamhet till Daniel Dohnfors för all hjälp med att få igång vår blogg. Det har varit ovärderligt att ha Daniel med som teknisk support under hela resan mot färdig bok.

Och sist men inte minst går vårt tack till familj och vänner för inspiration, uppmuntran och en aldrig sinande tro på oss och Terapeutiska skattkistan.

FÖRORD

av Tomas Videgård
fil. dr, leg. psykolog, leg. psykoterapeut

Kan man som psykolog ta en bok på allvar som påstås komma med psykoterapeutiska insikter och råd dikterade av änglar? Svar: ja.

Hannah Dohnfors upptäckte att hon i ett meditativt tillstånd kunde få sin penna att på egen hand skriva svar på frågor som hon själv eller andra ställt. Inom psykologin kallas fenomenet automatisk skrift och är, om än sällsynt, känt sedan lång tid tillbaka. Den vanligaste psykologiska förklaringen är att det är personens eget omedvetna som styr pennan.

Hannah, däremot, upplever att det är ett annat, högre medvetande som tar över och använder henne som en kanal för att förmedla sina tankar. Detta högre medvetande uppfattar hon inte som en enskild ande utan som en slags kollektiv intelligens, som hon valt att kalla "änglarna".

Naturligtvis var jag skeptisk till en början, men ju mer jag har läst, desto mer imponerad har jag blivit. Oavsett om råden verkligen kommer från änglar eller Hannahs eget omedvetna, finns här en rik källa att ösa ur. Mitt råd till läsaren är därför att försöka ta till sig boken utan förutfattade meningar och låta texterna tala för sig själva. Man *behöver* inte tro att bokens innehåll härrör från änglar eller andra översinnliga varelser för att bli djupt berörd. Texterna har ett speciellt tilltal; på samma gång högtidligt och varmt mänskligt, en vis blandning av allvar och humor. Änglarnas förkärlek för ordlekar resulterar ofta i slående formuleringar och ett urval av dessa "bevingade visdomar" finns samlade i slutet av boken.

Som psykoterapeut med lång erfarenhet har jag slagits av den djupa psykologiska insiktsfullheten i änglabudskapen. För att ytterligare testa detta bad jag änglarna om råd rörande en patient.

Patientens stora problem var extrem kritikkänslighet; vid minsta dröjsmål med svaret på något han sagt befarade han omedelbart att bli kritiserad och avfärdad. Jag undrade om änglarna kunde förklara denna ångest, som både jag och patienten själv hade svårt att förstå. Så här blev svaret:

Det som sägs som kritik tar du personligt; inte att du gör något fel utan att du är fel, och med tanke på allt du redan tycker att du gör fel och är fel, så finns det inga marginaler. Du har fråntagits den trygga självklarheten i att vara rätt bara genom att vara. Istället har du fått känna på det motsatta: att vara fel bara genom att vara. Två fel gör inget rätt, men ett fel till kan vara ett fel för mycket

Din trygghet kommer inte från grunden, den är något du ständigt måste vakta för att behålla. Kritik blir för dig lika med döden och det är som om du väntar på dödsstraffet, men inte vet när din dag är kommen.

Kontentan var att det inte handlade om att göra fel utan att vara fel och varje form av kritik kunde därför bli en dödsdom. För både mig och patienten blev änglarnas förklaring en aha-upplevelse.

Vad är det då man kan få råd om i denna bok? Jag skulle vilja säga allt som är viktigt i livet. De flesta stora livsteman tas upp: kärlek och hat, rädsla och mod, sanning och lögn, ondska och godhet, sant och falskt själv, vara och göra, ge och ta emot, hänsyn till sig själv och andra, kropp och själ, nationalism, liv och död. Reflektionerna kring dessa teman är psykologiskt och existentiellt djuplodande samtidigt som de förmedlas med ett vardagsnära språk helt fritt från facktermer. Men – här finns också något mer som skiljer boken från en vanlig psykologisk-psykoterapeutisk-existentiell handbok.

Någon har betecknat impressionismen som en avbildning av naturen sedd genom ett temperament. På liknande sätt kan man se denna bok som en belysning av människans liv sett genom ett andligt temperament. Klarast framträder detta i texterna om liv och

död. Änglarnas otvetydiga budskap är att livet inte tar slut när vi dör utan att vi övergår i en annan existensform för att efter kortare eller längre tid återfödas. I boken sägs dock inte mycket om hur livet gestaltar sig ”på andra sidan”. Fokus är hela tiden på hur vi ska leva livet på denna jord. Änglarna varnar uttryckligen för risken att drömma sig bort från detta liv med dess krav, smärtor och svårigheter. Varje livsresa erbjuder en möjlighet till själslig mognad och utveckling som det är meningen att vi ska ta vara på.

Hur ska man då som läsare förhålla sig till änglaråden? Jag uppfattar dem som mer inbjudande än påbjudande; mer som inbjudningar till reflektion än påbud att följa. Detta understryks av lättheten i tilltalet, vilket i hög grad också präglar den personliga inramning som Annmari och Hannah Dohnfors ger änglatexterna. De utgår ofta från konkreta problem som de själva eller personer i deras närhet haft och ber om perspektiv och synpunkter på problemen för att lösa dem. Som goda psykoterapeuter talar änglarna inte om hur man ska göra utan förmedlar först insikt i de känslomässiga knutar som oftast är orsaken till problemen (som i exemplet med min patient) och pekar sedan mot möjliga lösningar. Änglarna är tydliga med att vi har ett eget ansvar att möta våra problem, samtidigt som de förmedlar en stark medkänsla med den smärta och de svårigheter livet ofta ställer oss inför.

I bokens självbiografiska avsnitt berättar Annmari och Hannah Dohnfors om olika märkliga parapsykologiska fenomen som sann-drömmar, kontakt med avlidna och föremål som oförklarligt förflyttar sig, som följt dem genom livet. Hannah var trots närheten till dessa fenomen till en början tvivlande på att änglabudskapen var autentiska och krävde att få bevis – och fick det när änglarna kom med förutsägelser och upplysningar som gång på gång visade sig stämma.

Som sagt, man behöver inte tro att texterna har änglaupphov för att bli berörd. Men efter läsningen kan jag bara säga att det känns som om man blir tilltalad av någon form av andligt medvetande.

- Tomas Videgård, fil.dr, leg. psykolog, leg. psykoterapeut

FÖRORD

av Greger Aronsson
leg. psykiolog, leg. psykoterapeut

Det är en märklig värld vi lever i. Jag tror att många människor har uppfattningen att vi har bra koll på tillvaron, livet vi lever. Planeten vi bor på, avancerad forskning kring sjukdomar, utveckling av teknik, självkörande bilar, utforskning av universum... människan blir bättre och bättre på att förklara livet, vårt ursprung. All denna ökade kunskap hos människan skapar trygghet. Det vi kan se, mäta, räkna ut, det är sådant som finns, det är människans liv. Men ibland ställs allt på ända, helt oförklarliga saker händer.

En natt vaknar min kusin och hans fru och får uppleva något mycket överkligt. Där på golvet vid deras sänggavel står min far och avtecknar sig tydligt. Min far är död sedan många år. När jag senare frågar ut min kusin om de hade varit onyktra, påverkade av droger, sjuka eller om det hade varit fråga om en dröm, svarade de nekande.

Vad ska man tro, detta strider ju mot all vetenskap och naturlagar?

Jag har känt Annmari och Hannah i många år. Vi brukar träffas lite då och då och diskutera andliga frågor och det mänskliga psyket. Man kan väl säga att mitt intresse för andliga frågor började för ett antal år sedan med att Annmari en dag stack en bok under näsan på mig och sa, ganska uppfordrande, "Läs den här, Greger". Bokens titel var "Vi upplevde döden" och författare var läkaren och hjärtkirurgen Michael Sabom. Boken handlar om nära-dödenupplevelser. Vid den tiden hade jag en mycket neutral inställning till

ämnet. Naturvetenskapligt skolad som jag är och var trodde jag bara på sådant som gick att bevisa i upprepade vetenskapliga experiment. Men jag började läsa boken och ju längre in i kapitlen jag kom, desto mer förundrad blev jag över det folk berättade. Människor från jordens alla hörn, fattiga, rika, olika trosuppfattningar, unga och gamla, kvinnor och män från alla samhällsklasser, alla hade haft liknande nära-dödenupplevelser.

Författaren hade något år tidigare blivit övertalad av en bekant att följa med på ett föredrag om nära-dödenupplevelser och motvilligt följt med. När mötet var slut bestämde sig dr Sabom, i rätt stor frustration, för att sätta upp en egen vetenskaplig studie som en gång för alla skulle slå hål på myten om nära-dödenupplevelser. Efter sammanställning av tusentals intervjuer kunde han till slut konstatera att han hade misslyckats med att få sin hypotes bekräftad.

Man kan undra över varför många människor har så lätt för att avfärda en andlig del av livet, samtidigt som man inte har några problem med att acceptera de olika hypoteser och antaganden som finns inom delar av den gåtfulla och mystiska kvantmekaniken och kvantfysiken: mörk materia, mörk energi, det oförklarliga i varför en foton (ljuspartikel) både kan uppträda som en partikel och som en våg och varför den vägrar att framträda i vågform när det finns en observatör. Jag tror att många anser att fysisk vetenskap är den exakta vetenskapen. Man skulle kunna ställa den i motsatsförhållande till den andliga vetenskapen, men är det faktiskt så? Kan de två vetenskaperna möjligen vara två sidor av samma mynt?

Ibland möts det andliga och fysiken i uttryck som "Gud spelar inte tärning med universum" (Albert Einstein), "Gudspartikeln" (Peter Higgs, Nobelpriset 2013). I "Terapeutiska skattkistan" möts det jordiska och det himmelska, det psykologiska och det andliga. Genom åren har jag fått vara med och följa ett antal personer på deras resa, där de fått hjälp av Annmari, Hannah och Änglarna. Jag har sett hur dessa personer genom dem hittat en väg framåt, trots ibland stora svårigheter. Så gör ett dyk ner i "Terapeutiska skattkistan".

- Greger Aronsson, leg. psykolog, leg. psykoterapeut och funderare om livet

Inledning

De allra flesta människor har någon gång haft funderingar om vilka de är. Många av oss har under olika perioder i livet också velat förändra våra liv till det bättre och funderat över livets mening, döden och det existentiella. Ofta ställer sig människor också frågor om kärleken; den villkorslösa, allmänmänskliga, vänskapliga och kärleken till en partner. Dessa och andra frågeställningar om livet och hur vi kan leva det på bästa möjliga sätt har vi intresserat oss mycket för och det är frågor som vi kommer att behandla i den här boken, ur både psykologiskt och andligt perspektiv. Vi ser det som en skattjakt – att finna sig själv och lära sig leva det mest givande och meningsfulla liv som var och en av oss kan leva.

Om du är nyfiken på kropp, själ, andlighet och psykologi, har du således hittat rätt. Vi kommer att blanda en cocktail av dessa ingredienser, som faktiskt inte bara passar ihop utan vi tycker att de riktigt "gifter sig med varandra".

Som du kanske redan har förstått är vi mor och dotter. Jag, Ann-mari Dohnfors, har en fil. kand. i beteendevetenskapliga ämnen i botten, men min största och viktigaste utbildning tror jag att upplevelser i livet har bibringat mig. Det är verkligen ofta så att det är genom kriserna vi går igenom som vi utvecklas allra mest. Människor har många gånger sökt sig till mig med sina dilemman när de haft det svårt och jag har jobbat med personlig utveckling länge. Under många år arrangerade jag workshopar i Grekland på temat "Släpp taget och finn livsinspiration" tillsammans med Göran Grip, läkare, författare och känd som expert på nära-dödenupplevelser, och Christine

Lilja, målningsterapeut. Jag reste ner med kursdeltagare till den lilla ön Egina utanför Aten varje år i omkring tio års tid och det hann bli flera hundra personer och mängder med resor innan jag kände att det var dags att ta nya steg i en ny riktning. Idag arbetar jag och Hannah med klienter tillsammans, enskilt och i grupp, och håller seminarier på existentiella teman som "Livet och döden", "Oro, ångest och harmoni", "Skattjakten för att finna dig själv" och andra ämnen. Vår blogg med samma namn som den här boken, *Terapeutiska skattkistan*, behandlar också existentiella, terapeutiska och andliga frågeställningar.

Jag, Hannah Dohnfors, är i grunden leg. sjukgymnast och har byggt på min utbildning med universitetskurser i psykosomatik. Mitt intresse för hur vårt psyke fungerar och min övertygelse om att kropp och själ mycket starkt hör samman gjorde att jag inte bara ville arbeta som sjukgymnast och koncentrera mig på det fysiska. Numera har jag också en steg 1-utbildning i psykoterapi och jag har funnit att kunskaper om kroppen och det fysiologiska är en tillgång även när man jobbar som terapeut. Livet har gett också mig olika erfarenheter som jag lärt och utvecklats mycket av, och liksom Annmari har jag också många gånger varit den som vännerna kommit till när de varit i kris. Förutom att skriva uttrycker jag mig gärna i bild och jag har gjort illustrationerna i den här boken. Dessutom syr jag dockor, vilket du kan läsa mer om i efterordet.

Andliga förmågor finns i släkten på Annmaris sida och vi har båda sådana förmågor, som ser lite olika ut. Annmari har arbetat mycket med healing och Hannah har en speciell andlig förmåga som brukar kallas automatskrift. Du kommer att få läsa mer om våra upplevelser och hur Hannahs förmåga har utvecklats, men i korthet är det så att vissa människor har förmågan att sätta sig med penna och papper, ställa en fråga till "universum" och snabbt få ett svar. Vi är mycket noga med att inte göra någon sensation av detta och budskapen är aldrig till för att bevisa något utan har endast som syfte att hjälpa.

Kommunikationen som Hannah får ta del av kan röra sig om existentiella eller terapeutiska tankar och råd, både generella och personliga, som hjälper oss att förstå oss själva och varandra. Budskapen kan också innehålla tips för att förbättra kommunikationen med våra nära och kära, arbetskamrater och andra vi möter. Ibland

kan de vara en hjälp att se nya vägar, eller likna en stödjande hand att hålla i för att våga gå den smala vägen, som ibland kan vara svår, men som leder framåt. Dessa budskap har ofta flera lager, att upptäckas ett efter ett allteftersom man kommer vidare på sin resa och läser dem på nytt. Framför allt när det gäller personliga budskap kan det hända att man vid den första genomläsningen bara ser det man är redo för just då, men längre fram upptäcker att budskapet innehåller fler tydliga svar och råd än man först insåg. När man hör Änglarnas svar på psykologiska frågor känns svaren ofta självklara och man ser och förstår det man är redo för vid varje tillfälle under resans gång.

Vi har med glimten i ögat valt att kalla dessa budskap Ä-post istället för e-post, där Ä står för Änglar. Vi vill inte fastna i benämningar, så om du inte tilltalas av begreppet "ängel" kan du använda någon annan beteckning som passar dig bättre. Det är budskapen som är det viktiga. Vi vill också understryka att det handlar om guidning på livets väg och inte om att förutspå framtiden. Således hindrar budskapen aldrig vårt fria val, som ur andevärldens större perspektiv på kortare sikt ibland kanske kan leda till smärta, men som ändå leder till något gott i det långa loppet.

Några av de största och viktigaste insikterna och perioderna av utveckling under våra egna liv har på olika sätt kommit i samband med döden och tillsammans har vi följt ett antal människor i livets slutskede. Trots att det kan låta märkligt, har det varit mycket givande och lärorikt och vi har upptäckt att där, alldeles intill döden, finner man också väldigt mycket av liv.

Vi pratar så lite om döden. Ibland är det som om vi tror att den inte finns om vi gömmer undan den. Till och med på sjukhus kan det vara så att personalens egen rädsla för sin egen framtida död kan ligga i vägen för mötet med patienten. Om man i terapi söker tillräckligt djupt, hittar man ofta en dödsrädsla i botten av olika former av ångest och lidande och vi menar att vi, genom att acceptera döden utan rädsla, kan hitta sätt att få ett mer fullödigt liv. När man väl nått en acceptans om sin förr eller senare förestående död – vilket inte är liktydigt med en önskan om att dö – går det också att njuta mer av den tid man har och det man fortfarande kan göra, och man behöver inte vänta tills man upptäcker att döden är nära förestående för att nå dessa insikter. Detta kommer du

att få läsa mer om i kapitel 6 i boken och vi behandlar också ämnet i våra seminarier.

Något vi tycker är roligt är att vi i vår bekantskapskrets har ett antal läkare och psykologer som alla utgår från ett naturvetenskapligt perspektiv, men som inte desto mindre är mycket förundrade över och intresserade av vad andevärlden kan erbjuda. Det andliga och vetenskapliga synsättet behöver inte stå i motsättning till varandra; båda delar kan utgöra ett komplement till vår världsbild som gör den mer hel. Våra läkar- och psykologvänner och kollegor konsulterar allt som oftast själva Änglarna och har också uppmuntrat oss att dela med oss av våra erfarenheter. Två av dem, Tomas Videgård och Greger Aronsson som är psykoterapeuter och psykologer med mycket lång erfarenhet och stor kunskap har också skrivit förord till boken, vilket vi är mycket glada över.

Vardag bland Änglarna

Annmari berättar:

Andliga och paranormala upplevelser och förmågor ligger i släkten. Jag har ärvt dem och de finns på både Hannahs mormors och morfars sida. Dessa förmågor har yttrat sig på olika vis för olika familjemedlemmar och antagligen har både arv och miljö påverkat Hannahs mediala utveckling.

Vintern 1997-98 hade jag en speciell dröm. Ibland uppenbarar sig någon död närstående i mina drömmar och när det sker, är det ungefär som vid ett reklamavbrott på TV. Först drömmer jag en helt vanlig dröm och plötsligt avbryts drömmen av att en avliden person står där och meddelar mig något viktigt. Efter det fortsätter min ursprungsdröm igen. När jag sen vaknar är det budskapet jag kommer ihåg. Det händer inte särskilt ofta, men när det gör det har det alltid handlat om något som varit av stor vikt. Så också denna gång.

Vilken min vanliga dröm var har jag glömt för länge sen, men vad min döde pappa, som var budbäraren som bröt igenom drömmen sa, har jag aldrig glömt. Han meddelade mig att Hannah skulle komma att ta emot budskap från andevärlden och att hon skulle hjälpa många människor. Han sa också att hon skulle få budskapen

via automatskrift. Det kunde ta lite tid innan hon hade öppnat sig för det, fortsatte han, och han rådde henne att sätta sig ner med papper och penna en stund varje dag. Det gjorde hon, och redan på tredje dagen började handen med pennan röra sig. Det gick fort att skriva; en A4-sida blev klar på några minuter.

Från den där första dagen och till dags dato har det varit en lång resa för Hannah. När man öppnar dörren till andra sidan är det fritt fram för alla som vill göra sig hörda, och det visade sig vara många. Erfarenheten lärde oss att det inte är så att man blir allvetande och vis bara för att man dör. Perspektivet vidgas förvisso, men man måste fortsätta sin utveckling också efter döden. Har man varit en skojare på jorden, är man fortfarande en skojare när man lämnat jorden.

Under lång tid fick Hannah göra många olika erfarenheter med pennan i hand. Hennes morfar var ivrig att förmedla sig, och det var ju väldigt trevligt. Ibland blev det till och med hans handstil när Hannah skrev. Men så plötsligt hände något. Under en period i mitt liv ville min pappa genom sin kommunikation hindra mig från att göra något han tyckte var ett misstag, men jag ville inte höra på det örat och gick emot hans råd. "Misstaget" jag senare gjorde trots hans budskap ledde till mycket smärta för mig, men det ledde också till ännu mer gott när jag långt senare tittade i backspegeln på det som hänt.

Efter den händelsen förstod jag att min pappa också från andra sidan fortfarande ville skydda mig, sin dotter, från smärta. Från sin nya position hade han kunnat se vad mina handlingar skulle leda till och ville förhindra det.

Lärdomen för oss den gången blev att det inte alltid är det bästa att ta emot råd från sina nära och kära på andra sidan. Det är fint

att kunna ta emot hälsningar från dem, men ska man ha guidning på sin livsväg är det lämpligare att vända sig till den högre skaran. "De högre" har ett ännu större perspektiv och de tar aldrig ifrån oss möj-



ligheten att göra våra val och själva klara av de motgångar som ligger i vår väg. Genom dessa högre andar, som vi valt att kalla Änglar, kan man få stöd i att våga gå den smala vägen istället för att ta de enkla utvägarna, eller genvägar som kan visa sig vara senvägar.

När man tar emot budskap från dessa högre andar är det ingen idé att fråga vad som ska hända i framtiden. Fråga kan man förstås alltid göra, men det är mycket sällan som de ger svar på sådana frågor, eftersom det är meningen att vi själva ska hitta vägen fram. I början av Hannahs resa fick hon dock även en del sådana svar, som liknade spådomar, och det var förstås lite spännande och något som hon ibland kan sakna nu. Det finns emellertid en mening med att vi inte ska ha all förhandsinformation. Vi behöver göra våra erfarenheter och känna känslorna i vår fysiska kropp för att utvecklas. Däremot kan vi få stöd i att hitta kontakten med ett högre plan och få veta att vi faktiskt är beskyddade, även om vi i den svåra stunden inte alltid kan känna det.

Det är inte bara nära anhöriga som vill passa på att slinka in när dörren står öppen. Det finns också andra andar, som kanske inte är klara med något problem de hade under sin jordetid eller som inte kommit vidare med sin egen utveckling. I början av Hannahs skrivande smet en sådan ovälkommen gäst in. Denne ande gav mindre goda råd, som hade fått destruktiva konsekvenser om de hade följts. Det var både skakande och obehagligt för Hannah, men i efterhand också mycket lärorikt när hon hittat ett sätt att bli av med anden.

Efter det fick Hannah kontakt med en ande som gav alla budskapen på rim. De blev lite svåra att ta på allvar, även om råden var goda. Efter alla dessa erfarenheter vänder hon sig nu alltid till den högre sfären, Änglarna.

I början använde Hannah sig av Änglarna för att fråga om sig själv – om skolarbete och annat. Några kamrater fick veta att hon hade en sådan förmåga och ställde lite frågor om killar och dylikt. För min del så tänkte jag redan från början att har man fått en sådan förmåga, är det meningen att den ska användas för att hjälpa fler människor framöver.

Ären gick och Hannah fortsatte skriva med Änglarna, och vi började kalla budskapen för Å-post. Hon hjälpte de människor som kom i hennes väg och vi märkte nu att guidningen utvecklats till

att bli mer och mer av terapeutisk karaktär, något som kändes väldigt givande, eftersom Hannah alltid känt att hon hade ett kall att arbeta som terapeut. Nu började hon också kunna hjälpa sig själv med terapeutiska och andliga råd, som hon fick via automatskriften. Det blev ett starkt komplement till hennes egen terapi. Under åren har Ä-posten blivit allt mer utförlig och det har blivit mycket intressant att också ställa frågor av existentiell karaktär; om livet, döden och kärleken, och vi kände att vi ville dela med oss av dessa vackra och insiktsfulla budskap.

Efter att ha gått igenom steg 1-utbildning i psykoterapi, började Hannah arbeta med klienter med traditionell terapi, men också traditionell terapi i kombination med budskap från Änglarna. Den kombinationen kan ofta ge snabbare resultat då man får lite hjälp på traven med insikterna.

Hannah berättar:

Jag har nog alltid tagit det så kallade övernaturliga naturligt, men dessa förmågor har tyvärr ändå inte gjort mig immun mot oro för framtiden – ibland väldigt långt in i framtiden. Jag minns hur jag som fyraåring bävade för att återfödas, för tänk om jag inte blev vegetarian i nästa liv också? Jag har varit vegetarian under hela detta liv kanske ska tilläggas, och jag trivs verkligen med det. Om jag nu inte blev vegetarian i nästa liv skulle det väl inte vara särskilt viktigt för mig, försökte jag resonera med mig själv, men trots det stillades inte min oro. Nu har jag inga sådana farhågor längre, men vegetarian är jag definitivt fortfarande!

Även innan jag började skriva med de bevingade vännerna i det blå, hade jag ofta sanndrömmar. Vanligtvis handlade de om vardagliga och vad som verkade vara ovidkommande saker, men det var ändå skoj. Jag minns en gång när vi var i Grekland, där vi spenderat mycket tid sen jag och min syster var barn, då jag en natt drömde om en svensk tjej vi lärt känna. Hon jobbade på ett café på dagarna och i drömmen dök hon upp på stranden, där jag och min syster låg och solade.

"Hej, är du ledig idag?" frågade jag vår väninna i drömmen. "Nej, jag har fått sparken!" svarade hon. Jag frågade om hon hade vetat att hon skulle få sparken? "Nix," blev svaret.

När jag vaknade berättade jag om drömmen för min syrra och sen gick vi till stranden. Och vem kom gående där, om inte just

den tjejen, varpå hela drömscenariot spelades upp i verkligheten. Mycket riktigt – hon hade helt oväntat fått sparken från sitt jobb.

Många gånger tänkte jag att jag hade velat få mer spännande sanndrömmar. Även om jag har förstått att vi inte bör veta vissa saker om framtiden i förväg, hindrar det inte att man är nyfiken på vad som ska hända. I början av min "skrivarbana" sökte jag också efter bevis på att det som kom från min penna var trovärdigt och sant. Många saker jag skrev om var inte så lätta att bevisa, till exempel råd om relationer. Änglarna vill helst att man ska tro utan att vara säker, vilket ju är andemeningen i själva ordet tro. Men jag ville alltså få bevis och vid ett tillfälle när vi var på semester gjorde jag upp ett avtal med Änglarna.

Om de kunde ge mig ett konkret bevis på att något de förmedlade verkligen stämde, så skulle jag sen kunna tro på att det som inte gick att bevisa också var tillförlitligt. Svaret jag fick var, "Din gammelfarmor dog i lördags. Ring farmor och fråga."

Det här hände på en måndag, och när jag ringde och frågade hade gammelfarmor mycket riktigt dött på lördagen. För ett tag nöjde jag mig med det beviset.

Efter en tid började jag emellertid tvivla igen och ville ha fler bevis. En dag när vi befann oss i Grekland var vi på en restaurang, där en fotbollsmatch visades på storbildsteven på väggen. Jag vet ingenting om fotboll och visste inte ens om det var VM eller EM eller någon annan tävling som spelades, men de andra i sällskapet ville titta och jag kom på den märkliga idén att avtala med Änglarna om att få mitt bevis genom att få veta på förhand hur fotbollsmatchen skulle sluta. Svaret blev: "Matchen kommer att sluta oavgjort fem i tolv."

Jag förstod ingenting av det svaret, men när jag satt där bänkad framför TV:n på favoritrestaurangen var jag på helspänn. Det kändes som om det handlade om liv och död. När jag såg att ingen av spelarna hade "Nr 12" på sin tröja, steg oron inom mig. Hur skulle nr 12 då kunna sparka in bollen och göra så att det blev oavgjort? Du ser hur lite jag visste om fotboll, och inte heller hade jag någon koll på talesättet "fem i tolv".

Medan jag satt där tillsammans med de andra, kände jag mig ändå ensam med mina tankar. Jag hade inte vågat berätta för någon om vad det var jag i mitt stilla sinne "spelade" om på matchen

– något mycket viktigare än pengar – nämligen min tro. Det var en väldigt lång match, men efter en straffspark precis på slutet blev resultatet slutligen 2-2, och vips var matchen slut. Det hade faktiskt blivit oavgjort, men jag var fortfarande lite osäker på om jag verkligen fått mitt bevis eller inte, så jag berättade för mor om dealen jag gjort upp.

”Fem i tolv, det är ju ett uttryck för något som händer i sista stund,” påpekade hon. Då gick det slutligen upp ett ljus. Jag hade fått mitt bevis till punkt och pricka även denna gång.

Den händelsen är verkligen ett roligt minne, som har stärkt mig i att kunna lita på budskapen. Jag fick en ökad tro på det otroliga, det obevisbara, det förunderliga och här är jag nu: jag vet, jag tror, och jag tror att jag vet.

Vilka är då Änglarna? När vi frågat vilka de är och vem som för pennan när Hannah skriver, har vi fått följande svar:

Många är vi som för pennan, ett starkt kollektiv som arbetar tillsammans för att ge råd och hjälp till er på jorden. Vi är en samling, utvalda av en skara. Vi leder er rätt och stödjer er på er väg. Alltid är vi med er alla. Det är endast så att ni inte alltid känner vår närvaro.

Vi hör er ropa på hjälp och besvarar era rop. Men ibland är att hjälpa er undvika sorger, besvär och förluster inte att hjälpa, ty de är placerade på er livsväg. Era svåra stunder leder framåt och vi tar aldrig ifrån er dem, för då hade vi hindrat er utveckling som själar och vi hade inte hjälpt er. Det är inte för inte som ni människor myntat uttrycket ”att göra någon en björntjänst”.

Vi behöver således ej alltid ge er all information som vi har, för informationen är inte alltid menad för er och den kan hindra annat som ska ske på er livsväg. Men kom ihåg: vi är alltid med er, i glada som svåra stunder. Era själar är alltid beskyddade, ty vi är alltid här för er alla. Låt livet ha sin gång och vi leder er rätt.

Vår definition av andlighet

Att vara andligt intresserad brukar liknas vid att tro på något mer än det vi kan se och ta på, att det finns något oförklarligt – Gud, universum, Änglar, andar eller vad vi än väljer att kalla det – men vi stannar sällan upp och tänker på det faktum att det andliga på sätt och vis är just precis det – oförklarligt.

Det är inte lätt att beskriva andlighet med ord. Man kan säga att man känner av något som finns där ute, något större, och man kanske känner att de nära som gått bort fortfarande finns vid vår sida. För vår egen del tror vi, och har också upplevt, att andlighet innefattar mer än det ovannämnda, att det också är att vara en del av allt liv; det mänskliga livet, djurlivet och naturen. Vår uppfattning är att allt är sammanlänkat och att det inte endast är sådant vi kan se och vidröra som är verkligt.

Vår egen definition av andlighet är att den finns i medmänniskligheten och att livet i sig – att leva – är andligt. Andlighet kan vara vardag likaväl som storslagna händelser. Vår tro är att alla är andliga i den bemärkelsen att vi alla hör samman, att vi har ett ansvar både för oss själva och varandra och att våra handlingar även påverkar andra människor. Om man säger att man inte ”tror på andlighet” därför att det inte är beskrivbart eller bevisbart på samma sätt som något som är möjligt att väga och mäta, så är det som att inte tro på känslor. Bara för att vi inte känner dem just nu betyder det inte att de inte existerar. Om vi till exempel tänker på kärleken: visst existerar väl kärlek även i de stunder då vi inte känner att vi svämmar över av kärlek? På samma sätt skulle vi inte komma på idén att säga att ett land som vi hört talas om men aldrig besökt inte existerar bara för att det är utanför vårt synfält. Så varför skulle det vara annorlunda med andligheten?

Att tro på andlighet eller inte är en laddad fråga, men de flesta svar man får beror på vad var och en lägger in i begreppet, och då människor definierar andlighet olika kommer vissa svara ja och vissa nej, men kanske ändå mena samma sak. Svaret på frågan är således inte avgörande utan det viktiga är att kunna leva våra liv på det bästa sätt vi kan här på jorden i vår mänskliga kropp och inte stänga dörren till det som finns inom oss och omkring oss. Det vi

till syvende och sist behöver tro på är livet självt.

Vi frågade Änglarna hur de betraktar och definierar andlighet:

För oss är andlighet och mänsklighet endast två ord för samma sak, ty alla väsen är andliga och alla människor som lever har en andlighet och en mänsklighet.

Hur ni väljer att definiera andlighet är nog det som bäst svarar på om ni "tror" på andlighet. Ty lägger ni in hokus pokus och gengångare i definitionen kanske ni är mindre benägna att välja att tro. Men ser ni andlighet som en del av livet, en del av er själva och andra som finns inom er men som ni inte riktigt kan sätta ord på, då är ni nog mer öppna för att tro. Om frågan "Tror du på andlighet?" skulle likställas med frågan "Tror du på mänsklighet?" skulle svaret vara det samma. Och det är dit vi önskar att ni når – att andlighet inte separeras från mänsklighet; att vara medmänniska, att leva i tro att det ni gör påverkar inte bara er och era närmaste, utan som ringar på vattnet också påverkar och når ut till alla andra människor på jorden.

Vi vill inte ens försöka definiera andlighet, ty det går ej att definiera i ord. Det skulle ta bort själva dimensionen av andlighet och andlighet handlar just om flera dimensioner. Om ni inte delade upp andlighet i tron på det eller icke-tro på det, så skulle ni också ta det mer naturligt. Att leva är att vara människa och själslig varelse, med kroppslig och andlig förbindelse som ej går att separera. Ni är inte till femtio procent kroppsliga och femtio andliga. Ni är människor och människor är andliga väsen, likt allt levande. Så varför försöka gradera eller förklara det? Att däremot leva i enighet med er själ och kropp på jorden och i världen ger er en självklar andlighet, som ni inte behöver tro på eller inte tro på. Ni behöver bara leva.

Kärlek, andlighet, mänsklighet går ej att definiera rättvist, det är något ni upplever, känner, lever och är. Så försök att inte försöka så mycket, utan bara vara. Då kan ni hitta en harmoni i det innersta och det jordiska, det ni alla har inom er, omkring er och delar med varandra.

Människans livsström är en "sådd" av beslut och handlingar. Varje ögonblick står människan inför en till synes stor mängd av valmöjligheter. Hon ser ut att välja någon av de vägar som öppnar sig för henne, men har vi verkligen ett fritt val? Hur fastställs kartan för våra liv? Varifrån kommer alla riktningar och vägar som vi antas gå eller undvika? Är ett val vi gör alltid "rätt" och vilka hinder och risker finns när det gäller "fel" bedömningar? Hur inverkar rädslan för att fatta ett felaktigt beslut eller längtan efter en bättre framtid på resultatet?

Har vi möjlighet att bedöma målet för och slutet av en vandring som sträcker ut sig i avlägsen tid och i ännu okända tillstånd och relationer? Vilken roll spelar människans medvetande för de beslut hon fattar och för de handlingar hon utför? Hur finner vi oss själva, vår egen innersta vilja, kraft och förmåga att klara svårigheter vi ställs inför och inspiration att ta för oss av allt som livet har att erbjuda? De existentiella frågorna och svaren på dem är många, och vi hoppas att du under läsningen kommer att finna en del av dem här i vår terapeutiska skattkista.



KAPITEL 1

Jakten på den gömda skatten – dig själv

Vem är jag?

Det finns inga enkla svar på frågorna om vilka vi är och varför vi är som vi är. Vi består av så många delar, vi har så många sidor. Vi har vår personlighet – vår person – och det finns många olika aspekter av oss. Vårt inre har fler sidor än vårt yttre och när någon säger, "Jag var inte riktigt mig själv i den situationen," är det en sanning med modifikation, för vi kan egentligen aldrig vara någon annan än den vi är.

Däremot kan vi vara mer eller mindre genuina mot vårt så kallade "sanna jag". Vi kan spela olika roller; skådespelare gör det hela tiden. Även när skådespelare använder någon annans manus, ger de ändå lite av sig själva i rollen. På samma sätt är vi kanske inte vårt genuina själv när vi spelar ett spel, men vi styr ändå själva vad vi gör och kan därför inte fränsäga oss att det ändå är vi.

Av olika anledningar kanske vi inte vågar visa upp vårt inre. Det kan vara så att vi inte tycker att vi passar in i omgivningen och då låtsas för att smälta in, antingen för att vi inte vågar visa oss anorlunda eller för att vi helt enkelt inte orkar gå emot strömmen. Ändå är det oftast så att vi människor reagerar på när det inre och det yttre inte går ihop, även om vi inte riktigt kan sätta fingret på vad det är som inte stämmer. En person som exempelvis inte säger som det är när det handlar om dennes åsikter, blir ofta inte bemött

på samma sätt som en som verkligen har dessa åsikter.

Det är inte helt ovanligt att man är rädd för vad som ska hända om andra upptäcker vem man egentligen är där innanför skalet. En vän till oss uttryckte en sådan rädsla när hon låg för döden. Hon funderade över hur det skulle bli när hon kom över på andra sidan och hur andarna skulle betrakta de sidor av henne som hon försökt dölja. Vi samtalade med henne om att vi inte kan dölja något för den andliga världen under livet heller och att vi alltid är älskade. Dessutom var hon en väldigt god människa, som vi var övertygade om absolut inte hade något att frukta. Det blev ett fint samtal och hennes rädslor minskade.

Varför känns det då så viktigt att finna sig själv? Och är det verkligen viktigt, eller är det ett tidstypiskt fenomen att vi vill lära känna oss själva, läsa självhjälpsböcker och ägna oss åt att utöka vår självkännetdom?

Precis som när det gäller alla andra delar av livet, behöver vi leva i en värld av balans. Det är givetvis viktigt för oss att hitta vår väg, vad vi vill vara, vad vi är och vad vi kan bli, men det är också viktigt att inte leva våra liv enbart genom en inre resa utan att också utvecklas i den yttre världen. Att hitta balansen innebär att inte bara söka inåt och försöka uppnå så stor självkännetdom som möjligt på ett sådant sätt att vi försakar den yttre verkligheten, utan att också leva här och nu och ha en samhörighet med det som sker runt oss. Genom våra framgångar och misslyckanden formas vi under resans gång. Balansen behövs, för utan interaktion med omvärlden skulle ingenting fungera. Om alla ständigt var på egna inre resor och satt som eremiter och mediterade dygnet runt, så skulle självkännetdomen inte kunna appliceras i verkliga livet.

Även om den här boken handlar om personlig utveckling, som i sig fokuserar mycket på jaget, vill vi framhålla att syftet både är att lära känna oss själva, lära känna varandra och vilka vi är i olika människors sällskap. Då finner vi både oss själva och varandra.

Låt oss höra vad Änglarna har att förmedla om att finna sig själv:

För att "hitta" sig själv behöver man faktiskt vara "borta", för det som redan är framför er, inom er och tillgängligt går inte att finna, ty det finns redan i er hand. På det viset är det enda sättet att "hitta" sig själv att först "tappa bort" sig själv. Förstår ni

skillnaden?

För att känna sig vilse måste man veta att man inte är på hemväg. Det är då möjligheterna växer. Alla vägar bär till Rom och alla vägar bär till självkännedom. Så bli inte oroliga när ni känner er vilsna, när ni ej tror er veta vad ni vill. För där och då finns möjligheten att hitta den till synes och som det känns osynliga, oupptäckta skatten. Men för att hitta måste ni söka. Det är steg nummer två.

Sålunda är steg ett: "Tappa bort" er. Steg två: Leta. Steg tre: Finna.

Om alla val är era val, vad väljer ni då? Hur väljer ni "rätt"? Rätt är att inte välja av oro, rädsla, slentrian, brist på andra val eller att andra redan valt åt er. Om svaret finns inom er, så har ni hittat er själva. Om ni ej känner att er intuition leder er rätt, då behöver ni fortsätta leta. För när ni väl hittat hem och er själva, då vet ni att ni funnit det. Då väljer ni från er själs goda omdöme och ni väljer er själva, inte själviskt, utan vad just ni vill. Den dagen – då vet ni. Om intuitionen leder er "fel", är det "rätt", men det kanske inte alltid blir en omedelbar tillfredsställelse av att ha nått sitt mål. Ty ni ser ej hela vägen och en väg som tycks "fel" kan vara "rätt".

Så återigen, vänd er inåt, vänd er utåt. Länka samman de inre och de yttre delarna av er och länka sen samman det med mänskligheten, situationer och platser. Då blir vägen rak även då den svänger, för ni behöver ej likt Hans och Greta lämna ett spår för att hitta hem eller bli räddade. Ni kan vara trygga i att rätt tid och rätt plats gäller även er.

När är vi oss själva? För att verkligen veta vilka vi är, behöver vi kunna se alla sidor av oss. Alla har vi olika delar inom oss, som vi kan kalla delpersonligheter. Vi tänker inte på någon personlighetsstörning i det här sammanhanget, utan på de olika delarna av oss som utvecklas naturligt under livets gång. De flesta är medvetna om att vi inte bara har en roll – vi är inte bara kassörskor, politiker, föräldrar, mor- och farföräldrar och så vidare. Vi visar inte heller alla delar av oss själva för alla människor, eller i alla sammanhang. Alla dessa olika delpersonligheter behöver samsas inom oss, och ju bättre vi lär känna dem alla och ju bättre de allihop lär känna var-

andra, desto lättare får vi att verkligen vara oss själva.

Att vara sig själv betyder således inte att vi alltid beter oss på ett visst sätt som vi har bestämt är "vårt sanna jag". I själva verket är det så att olika människor tar fram olika sidor hos oss. Skilda sammanhang och olika situationer ger oss möjlighet att vara dem vi är och använda oss av inre delar som alla är vi, men som ändå är olika varandra. Till exempel har vi en roll på jobbet, där vissa sidor av oss framträder tydligare. Hemma kan vi välja att visa andra sidor av oss själva. Det betyder inte heller att vi inte är oss själva, utan att olika situationer kräver att olika delar av oss ger sig tillkänna, agerar och reagerar. Och tur är väl det, för – som det sägs – man bör ju inte ta med sig jobbet hem. Oftast beter vi oss inte heller likadant mot chefer och kollegor som mot våra nära och kära. Lyckligtvis, kan man nog säga om den saken också, om vi vill behålla både jobbet och våra nära!

För att främja vår egen utveckling är det alltså väldigt fruktbart att möta och lära känna människor av alla de slag i olika sammanhang, både sådana som är lika och olika oss själva; alla åldrar, alla kön, alla nationaliteter. Det ger oss chansen att få uttrycka varje del av oss, lära av varandra och kunna hitta ännu fler aspekter av oss, delar som vi kanske inte ens visste fanns. På det sättet blir vi också mindre benägna att döma varandra eftersom vi får möjlighet att utveckla större förståelse också för dem vars åsikter vi inte delar eller människor vi kanske inte riktigt förstår.

Att sträva efter att vara sig själv betyder således inte att man hittar ett visst statiskt tillstånd där man är sig själv på ett särskilt sätt som aldrig förändras, utan att vi inkluderar alla delar av oss, men i samklang. Det är viktigt att släppa fram alla våra delar, men inte alltid dela dem med alla människor.

Så här målande och vackert beskriver Änglarna våra delpersonligheter, som befinner sig i vårt inre balrum:

Klarhet finns i insynen och då synen vänds inåt. Ett öga som vänds inåt, in i er själva och blundar en stund för omvärldens här och nu. Känn – vad ser ni? Känn – vad möter ni? Känn – vem möter ni? Vem håller hov i ert inre balrum?

Det är många som dansar där, och likt i dans så följer de varandra. Ju smidigare de dansar, desto mindre kommer de

att krocka i dansen och istället kommer de virvla runt, strömma och snurra som ett enda flöde.

Ni har den möjligheten. Men kungens maskeradbal måste förändras. Maskerna på dansarna måste tas av. Då kan ni se vilka som gömmer sig bakom maskerna och sen bjuda upp var och en av dem till dans. Presentera dem för varandra, för desto mindre bestyr behöver ni därefter ha för att hålla dem sysselsatta. De kommer att hitta samtalsämnen utan er hjälp och kontroll.

De bland damerna och herrarna som tar för sig, kommer fram först. Men glöm ej att ta en extra titt på panelhönan, kanske det är hon som är balens drottning. Vem vet? Jo, svaret är att ni vet; ni är de enda som vet. Så vänd blicken inåt, låt musiken ljuda och bjud upp till dans.



Själar som föds till jorden

Annemari berättar:

Under hela mitt liv har jag burit på ett minne – ett minne som jag inte kunnat koppla ihop med verkligheten. Själva minnesbilden har dock varit mycket tydlig.

Jag ser en kvinna i en sjukhussäng. Själv befinner jag mig uppe vid taket. Jag har ingen kropp, jag bara är ändå. Från denna punkt betraktar jag hela skådespelet. Det börjar med att jag ser kvinnan, sen ser jag ett stort ljussken utanför fönstret och hör en väldig smäll. Fönsterglasat går i tusen bitar, jag hör spridda skrik och människor kommer inspringande i rummet.

Så såg mitt minne ut. Det bara fanns där, klart och tydligt, men utan sammanhang. Jag tvivlade aldrig på att det var ett minne, men jag pratade inte med någon om det. När jag nu tänker på det i efterhand, vet jag inte riktigt varför jag inte gjorde det – kanske för att jag inte visste vem eller vad jag skulle fråga. Åren gick utan att jag fick någon förklaring till det jag mindes, men det var ingenting som jag gick och tänkte på hela tiden. Tankarna kom bara på korta besök ibland.

År 1984-85 deltog jag i en skrivarcirkel. Vi deltagare var i olika åldrar, mellan tjugofem och sextio år. En kväll när vi hade samlats för en enbart social träff, började den äldste deltagaren i gruppen berätta lite om sina minnen från kriget. Han konstaterade att vi andra var för unga och att han var den ende som levt under tiden för andra världskriget.

Vår cirkelledare lyssnade och inflikade efter en stund lite trevande, "Det här kanske låter lite konstigt, men... jag har faktiskt ett minne från den tiden, trots att jag bara var en månad gammal då."

Ledaren, som var född 1944, började berätta om hur han låg i sin vagga och plötsligt såg ett starkt ljussken. Han fortsatte med att beskriva en explosion och krossade fönster, och tillade att familjen på den tiden bodde på Söder i Stockholm. Det han hade sett och mindes var händelsen när ryssarna av misstag, eller av andra orsaker, fällt en bomb i Eriksdalslunden den 22 februari 1944. Långt senare läste jag av nyfikenhet mer om händelsen på nätet och fick veta att bombningen kallades "ryska smällen".

När vår ledare berättade om ljusskenet, smällen och den kros-

sade fönsterrutan väcktes något inom mig, och jag flög upp och utbrast, "Det minns jag också!"

Cirkelledaren blev alldeles tyst. Han trodde att jag drev med honom eftersom han visste att jag inte var född förrän flera år senare. Jag var emellertid så upptagen av mig själv i den stunden att jag inte märkte hans reaktion. Nu ville jag bara hem och ringa min pappa för att intervjua honom, eftersom jag kände att jag nog äntligen hade fått en förklaring till mitt minne.

Några månader tidigare hade jag läst en bok, "Liv före livet" av Helen Wambach¹. Hon var fil. dr i psykologi, psykoterapeut och universitetslärare i USA och hade gjort en studie där studenter försattes i hypnos med tanken att föra tillbaka dem till barndomen. Under hypnosen hade hon ställt frågor om tiden före, under och närmast efter deras födelse. Resultatet, som hon var oförberedd på, var att många av hennes försökspersoner oavsiktligt fördes ännu längre tillbaka, till tiden mellan livet och till tidigare liv.

Ett kapitel i boken handlade om missfall och aborter, och många beskrev att de gått in i och ut ur fostret under graviditeten och att de av olika anledningar ibland lämnade fostret för gott för att senare – ibland så länge som efter flera år – återkomma till samma mamma. En del mindes att de hade varit här och sen vänt tillbaka till andevärlden innan graviditeten var fullgången, och då hade modern fått missfall. Flera deltagare beskrev hur de därefter väntade för att vid en annan, mer "passande" tidpunkt, återvända till samma föräldrapar.

Resultaten från Helen Wambachs studie satte igång många tankar hos mig och jag fick delvis en ny syn på både missfall och abort, liksom bekräftelse på min livslånga känsla av att varken födelse eller död egentligen var ett riktigt slut eller en början på våra liv. Min mamma hade berättat för mig att hon och pappa fick vänta länge innan jag äntligen behagade komma till dem. Hon hade också berättat att hon haft ett missfall ett antal år innan jag föddes, men jag kände inte till tidpunkten. Kunde det vara så att mitt minne härrörde från mammas missfall? Var det så att jag hade varit på väg till jorden redan år 1944?

Nu var jag oerhört ivrig – jag måste få veta! Mamma var död sedan flera år, så jag ringde pappa. Och visst var det så: mamma hade legat på Södersjukhuset i samband med missfallet den 22 februari

1944 då bombningen ägde rum nedanför sjukhuset, i Eriksdalslunden.

Följande står att läsa om händelsen på Wikipedia:²

I Eriksdal och Eriksdalslunden träffades den där belägna friluftsteatern. En 100 kilos bomb träffade scenen, som tillsammans med främre parkett och planket som omgav teatern tillintetgjordes. Kvar blev en krater som mätte 3 meters djup och 5-6 meters diameter. Samtidigt detonerade tre mindre bomber inom femtio meter från den större bomben. Ett stort antal rutor krossades kring korsningen Ringvägen-Götgatan samt längs några mindre gator i omgivningen, även på andra sidan Skanstullsbron. En servitris skadades lindrigt av glassplitter och en man slogs ikull av tryckvågen och bröt ena axeln.

För mig blev slutsatsen självklar. Jag hade varit här, vänt om och sen väntat in min ”rätta” tid att födas. Lustigt nog är minnesbilden inte lika klar och tydlig numera. Det var som om den inte längre behövdes när jag väl hade fått min förklaring. Min pappa blev väldigt tagen av min berättelse eftersom jag aldrig hade sagt något om mitt minne tidigare och varken han eller mamma hade berättat om några detaljer kring mammas missfall för mig.

Så småningom pratade jag med ledaren i vår cirkel och talade om varför jag betett mig så konstigt. Han blev förundrad, men jag är inte riktigt säker på vad han egentligen tyckte om saken. Om man tänker efter, är det väl egentligen inte konstigare att minnas något från då man var en månad gammal än från tiden innan man fötts. Det är åtminstone inte särskilt stor skillnad.

Innan Hannah och hennes storsyster kom till världen och till mig, hade jag själv varit gravid två gånger. Första gången fick jag sjukdomen Rubella, Röda hund i vecka sex, och eftersom det innebär stor risk för missbildning hos fostret gjorde jag abort. En tid senare blev jag återigen gravid och var väldigt lycklig och förvåntansfull inför att bli mamma. Ungefär halva graviditetstiden var över, när jag en julafton mitt i julfirandet fick en blödning och därför genast åkte till sjukhuset.

Det visade sig att barnet hade dött och jag blev förstås både rädd

och ledsen. De erfarenheter jag fick av vården i samband med det sena missfallet var inte de bästa, tvärtom var de på många vis förskräckliga, men detta hände för omkring fyrtio år sen och jag är helt säker på att jag skulle ha blivit bemött på ett mycket bättre sätt idag.

Tio år senare hade jag blivit mamma till mina älskade döttrar och idag är jag övertygad om att mina döttrar är samma själar som var på väg till mig redan tidigare, men vände om.

Hannah och jag tror båda att vi alla föds i exakt rätt tid, så om vi kom hit och sen vände om – det vill säga som missfall eller via abort – var det fel tid för oss att födas in i. Det går trots allt inte att komma ifrån att många av våra möten med andra människor som vi utvecklas igenom, särskilt i början av livet, beror på vilket år vi föddes och till exempel vilken skolklass vi kommer till och de möten som blir resultatet. Ja, ju mer vi lärt oss av Änglarna och av egna erfarenheter, desto mer har vi kommit till slutsatsen att det mesta sker i "rätt tid". Både under livets gång, när vi dör och när vi föds.

Om reinkarnation

För oss känns det självklart att vi lever flera liv; att vi återkommer till jorden för att här i den fysiska världen kunna utvecklas genom de erfarenheter vi får i relation till andra människor och med de olika förutsättningar vi har i våra olika liv. Vi tänker oss att själen också utvecklas när vi befinner oss på andra sidan, men att det sker på ett helt annat sätt än här på jorden eftersom vi där klarar oss utan en fysisk kropp och en fysisk omgivning.

Vi tror att vi behöver komma hit till den fysiska världen och vara i en fysisk kropp för att få möjlighet att känna känslor som smärta, glädje, sorg, ilska och utvecklas genom dem. Vi behöver känslorna för att upplevelsen av konsekvenser av våra handlingar ska leda till ett lärande. De som får en NDU (nära-dödenupplevelse) efter ett självmordsförsök berättar inte sällan om känslan av att problemen man brottats med i livet, och som var det man ville komma ifrån genom sitt försök att avsluta sitt liv, fortfarande finns kvar, men att man inte längre har en fysisk kropp och fysiska förutsättningar

för att kunna lösa dem.

Om vi nu behöver leva flera liv för att utvecklas på själsnivå, måste vi då inte komma ihåg våra lärdomar från respektive liv? Nej, där tror vi att det är precis tvärtom – att det är meningen att vårt medvetna vardagsjag ska glömma, medan allt däremot bevaras i minnet i vår själ. Det händer att människor får spontana minnen av tidigare liv från en annan tid och vi tror att det antagligen sker för att vi då behöver få just dessa minnen i vårt nuvarande liv. Olösta knutar från tidigare liv kan ställa till det för oss här och nu, och då kan det vara både läkande och befriande att bearbeta tidigare-liv-minnen som kommer upp antingen spontant eller genom hypnos. Ofta kan till exempel svåra fobier spåras till att ha ursprung mycket långt tillbaka i tiden och när man funnit ett sådant samband finns det gyllene möjligheter att i nutid läka det som hänt för kanske århundranden eller ännu längre sen.

Hannah berättar:

En dag när jag var fyra år skulle jag åka båt tillsammans med familjen. När det blev dags att gå ombord vägrade jag å det bestämdaste och deklarerade att båten faktiskt kunde sjunka. Sen började jag berätta om panik som kan uppstå när många människor springer om varandra och på varandra för att försöka ta sig ut när en båt går på grund och om att många människor dör när det händer. Även om jag inte längre minns det själv, har jag fått återberättat för mig att jag beskrev detta scenario väldigt detaljerat och ingående, och med ett språk som tydde på att jag hade ett mycket starkt minne av att själv ha upplevt dylik skräck ombord på en båt. Vid det tillfället använde jag ord och uttryck som inte var mitt vanliga fyraåriga sätt att prata och jag hade förvisso inte varit med om någon sådan händelse under mina fyra år på jorden.

Min rädsla för stora båtar har hållit i sig, även om den klingat av en del med åren. Numera kan jag åka båt om det är nödvändigt för att ta mig till platser dit jag vill komma och jag har gjort det en hel del i Grekland, men jag skulle aldrig ge mig ut på havet på en stor båt bara för nöjes skull. Själv tror jag att det handlar om en upplevelse från tidigare liv. Som vuxen har jag inte upplevt några liknande tydliga minnesbilder, men jag har funderat över om jag möjligen var med när Titanic gick under 1912, eftersom jag alltid har blivit extremt illa berörd när jag sett eller läst något om Titanic.

Man har upptäckt att positiv läkning av fobier och andra psykiska problem kan ske även om varken patient eller läkare tror på reinkarnation. Författaren och psykiatern Brian Weiss har skrivit flera böcker om hur han i sitt arbete med klienter använt sig av hypnosterapi där patienten förts tillbaka till att minnas tidigare liv. I hans första bok "Många liv, många mästare"³ berättar han hur han genom patienten Catherine gör erfarenheter som inte bara förändrar hennes liv, utan även hans.

Vare sig Weiss eller hans patient, som led av mycket svår ångest och handikappande fobier, hade en tanke på reinkarnation när han behandlade henne med hypnos för att försöka hitta bakgrunden till hennes problem. Både till sin egen och Weiss stora förvåning, började Catherine under hypnossessionerna plötsligt berätta om händelser från andra tidsåldrar och lämna budskap fyllda av djup visdom från okroppsliga varelser hon kallade "Mästarna", och allt fler av hennes fobier löstes upp efter hand som de tidigare livet spelades upp i hennes minne. Genom Catherine och hennes möten med Mästarna började dr Weiss själv öppna sig allt mer för reinkarnationstanken, inte minst då Catherine under hypnos gav honom ett mycket personligt budskap som innehöll information hon absolut inte hade kunnat känna till. Brian Weiss ändrade så småningom sitt sätt att arbeta med patienter och började medvetet använda sig av tidigare-livterapi för att hjälpa sina patienter att läka fobier i nutid.

När det gäller spontana tidigare-livminnen, är det inte ovanligt att sådana uppträder hos barn.

Annmari berättar:

Jag har ett starkt minne från en händelse i 6-årsåldern, när jag en dag promenerade med min mamma från Gamla Stan och vi skulle gå över Riksbron mot Drottninggatan. Plötsligt blev jag alldeles stel av skräck och ville absolut inte gå ut på bron. Som svar på mammas oroliga frågor berättade jag för henne att jag för länge sen hade drunknat just där efter att någon knuffat mig i vattnet. När jag hade satt ord på min rädsla och beskrivit orsaken till den kunde jag till slut, om än lite motvilligt och med hjärtklappning, gå ut på bron. Mamma och jag pratade tyvärr aldrig om händelsen efteråt och det var inte möjligt att verifiera om drunkningen som jag "mindes" verkligen hänt, eftersom det främst handlade om

ett känslominne. Mina egna tankar om händelsen är ändå att det rörde sig om ett minne från ett tidigare liv.

Både Hannah och jag har också fått uppleva sådant som kan tyda på att vi som själar kan ha vissa "gamla talanger" med oss i resväskan till jordelivet. En sådan händelse ägde rum under en workshopvecka jag ledde i Grekland för ett antal år sen.

Jag hade tagit med gruppdeltagarna till ett litet kapell i byn Agia Marina, där vi bodde. Med oss följde också min grekiska väninna Stella. Väl på plats i det vackra kapellet inledde Stella med att berätta lite för oss om hur en grekisk gudstjänst kan se ut. Sen bad hon oss bilda en cirkel, fatta varandras händer och sluta våra ögon.

När vi gjort det började Stella sjunga en vacker gammal grekisk-ortodox sång. Orden i sångtexten var förstas "rena grekiskan" för oss andra och dessutom var texten på gammalgrekiska, vilket långt ifrån ens alla greker kan. Men så hände plötsligt något oväntat. En av gruppdeltagarna, en svensk kvinna, stämde rätt vad det var in i Stellas sång. Jag öppnade försiktigt ögonen för att se om det verkligen var så att någon av deltagarna sjöng. Och det var det: kvinnan hade fortfarande ögonen slutna och sjöng för full hals, med ord och allt, tillsammans med Stella.

Eftersom kvinnan sjungit helt felfritt blev Stella också förundrad och efter att de sjungit färdigt frågade hon kvinnan om hon hade hört den gamla sången förut, eller om hon möjligtvis studerat grekiska. På båda dessa frågor svarade workshopdeltagaren "Nej". Hon var själv lika förvånad som vi över det som hänt, och när vi bad henne kunde hon inte göra om sitt uppträdande en andra gång.

Vad var det vi hade fått uppleva i det lilla grekiska kapellet och hur var det möjligt? Ja, här måste jag ge mig på en gissning. Jag kan tänka mig att denna kvinna i något tidigare liv pratat gammalgrekiska och att fönstret till det gamla livet för en stund öppnats då hon kände igen den gamla religiösa sången, och så hade hon rent reflexmässigt börjat sjunga med.

För min del har jag alltid känt mig hemma i Grekland. Vid mitt första besök i Aten för många år sen åkte jag taxi med en väninna, och vid en vägkrök utbrast jag plötsligt, "Här runt hörnet ligger Olympiastadion!" Jag hade aldrig varit där förut och hade ingen aning om varifrån jag fått informationen. Taxichauffören bekräftade att Olympiastadion verkligen låg där jag sagt, men att det var

den gamla och inte den nya Olympiastadion.

Under otaliga besök i Grekland har jag lärt mig förstå en del grekiska, men tyvärr har jag varit för lat för att lära mig tala språket. Lustigt nog har jag länge haft en känsla av att om någon slog mig hårt i huvudet, så skulle det plötsligt flöda grekiska ord ur min mun. Men några hårda slag i huvudet har jag inte fått, om jag nu ska vara tacksam eller beklaga det!

När jag var barn blev jag vittne till en annan märklig händelse. Min mamma Gulli hade epilepsi och fick sitt första anfall när jag var 11 år. En dag när jag och mina föräldrar precis hade satt oss i bilen för att åka hem från vårt lantställe, fick hon ett grand mal-anfall. Ett sådant anfall ser ganska otäckt ut med stora kramper och jag blev alltid rädd då hon fick dem. Men den här gången hände något annorlunda. Mitt under anfallet började mamma prata något språk som varken jag eller pappa förstod, men som ändå lät som riktiga ord. En granne som såg att mamma var sjuk kom fram till oss i bilen och utbrast, "Men käre tid, hon pratar ju latin!"

Vad det var som hände kan man bara spekulera kring, men dylika händelser finns dokumenterade och fenomenet kallas "Xenoglossi", vilket innebär att man under trans eller förändrade medvetandetilstånd talar ett språk man i sitt vanliga medvetandetilstånd inte kan.

Precis som Änglarna säger i Ä-posten som följer, anser vi att man inte ska rota i det förflutna bara för nöjes skull. Tänk om vi skulle komma ihåg alla människor vi mött i tidigare liv. Hur skulle det vara om man exempelvis såg på sin son och samtidigt mindes honom då han var en gammal farmor, och kanske också i honom såg en tidigare lärare eller till och med en fiende från något liv för mycket länge sen? Det skulle vara väldigt förvirrande, och när den första känslan av fascination lagt sig antagligen helt ohållbart. Liksom Änglarna, menar vi att vår glömska finns av goda skäl och att vi ska leva våra liv här och nu, men när det är befogat har vi möjlighet att ta en titt i backspegeln för att få lite hjälp på vägen i våra nuvarande liv.

Vi bad Änglarna ge oss sin syn på reinkarnation: varför vi föds just där vi föds, hur det kommer sig att vi kan känna gemenskap med vissa människor vi just träffat som om vi känt dem i evigheter, om det är så att vi föds in i olika grupper, hur länge vi vistas på

andra sidan innan vi föds igen och andra spännande frågor om det här ämnet, och så här svarade de:

Vi har beskådat er genom liv och död och återfödelse, så för oss finns inte frågan om reinkarnation existerar. Vi vill däremot visa på några svar på frågor kring reinkarnation. Varför reinkarnerar själar? Vad är det som styr era öden: var ni föds, när ni föds, vilket kön ni föds till, vilken grupp ni föds in i och så vidare?

För att vara tydliga: reinkarnation är varken en gåva eller ett straff. Det är inte universum som straffar er genom att sända er till jorden. Det är ej heller en gåva ni får för att ni förtjänat den, utan en del av era själars liv. Ni kan mäta liv från den dagen ni föds eller kanske från den dag ni blir till, till den dag ni dör. Men vi mäter livet i oändlighet, ty era själar lever hela tiden. Ni befinner er på en resa som sträcker sig så långt att ni inte är beständiga, utan föränderliga, men ändock ni.

Hur kan ni då förstå att någon föds till ett liv i fattigdom, krig, svält och andra stora svårigheter, och till synes inte ges någon tur alls i livet? Om ni ser det som ett straff ser ni ej helheten, ty alla liv är värdefulla, alla själar är värdefulla och alla lärdomar är värdefulla. Ett svårt liv är, likt en svår hemläxa, en del av skolgången, ej ett straff från läraren och inte något som endast ni valts ut för utan något som alla elever måste gå igenom. Ett liv ni betraktar som svårt kan vara värdefullt i långa loppet.

Den viktigaste lärdomen är att vara där ni är även när livet är svårt, inte drömma er bort till nästa liv och önska att det ska vara ett bättre sådant. Då finner ni ingen ro vare sig nu eller sen. Ni kanske lever ett liv i lyx, ni skapar ett liv ni drömmer om här och nu, och ni har möjligheter som känns oändliga. Var då tacksamma för det, men lev inte i rädsla att förlora det liv ni nu har.

Alla livsöden på jorden har en början och ett slut. Däremellan kan ni fylla detta liv med händelser, situationer, människor och minnen. Ni har olika stora möjligheter att skapa det liv ni önskar, men alla har möjlighet att vara verksamma i sitt liv

och i sin död.

Så vad har ni då att lära? Varför kommer ni dit där ni är och hur kommer det sig att ni är där? Vi vill svara på detta utan att för den skull styra in er i en enda tro, ty det är viktigt med öppenhet och att få lärdomar i livet, så alla svar kommer ej att ges.

Ni har er egen väg, som är endast er och på denna väg kommer vi hjälpa er hitta till nästa vägsbana och till nästa. Vi kommer guida er mot det mål ni söker. Alla vägar går ej rakt, alla vägar kantas av sorger och glädje, kärlek och ensamhet, val och stillastående. När ni väl går på er väg, så ska era vägar korsas med dem ni är ämnade att möta; dem som ni går emot, går ifrån och dem som slår följe på er väg.

När ni föds har ni olika förutsättningar. Ni kommer, genom att vara just där och då, möta de personer ni är ämnade att möta. Om ni hade fötts ett år tidigare eller tio år senare, så hade ert liv inte blivit detsamma, även om ni vore densamma. För att allt ska passa in behövs en noggrann planering. Tänk på alla människor och själar ni möter; hur alla dessa vävs in i era liv och hur de i sin tur har andra i sina liv. Det är likt ett stort pussel, som alltid behöver fler och fler bitar för att passa ihop.

Ni har val ni gör i livet. Vissa väljer att orsaka andra smärta, andra orsakar sig själva smärta. Om ni väljer en väg där ni är grymma mot andra, så kommer ni en gång att få uppleva denna känsla av grymhet – uppleva känslan hos dem ni sårat.

