

Hjärtats & kärlekens budbärare

Mindfulness handlar om medveten närvaro i nuet. Att möta verkligheten som den är utan att värdera det man möter. Det säger Cecilia Åkesdotter, författare till "Heartfulness – din väg till glädje i nuet". Heartfulness är egentligen bara en påminnelse om något vi innerst inne vet. Free träffade Cecilia för ett samtal om acceptans, liv utan stress och goda relationer.

Text Monica Katarina Frisk Foto Pernille Tofte Illustration Shutterstock



Med en annorlunda barndom med mycket fysiskt och psykiskt lidande i form av eksem, allergi och astma fick Cecilia Åkesdotter ett naturligt intresse för de stora livsfrågorna. Dessa existentiella frågor väcktes på nytt när hon började hitta svaren som hon letat efter.

- Astman försämrades dramatiskt, jag medicinerades med högsta kortisonhalt, fick biverkningar och var i mycket dåligt skick.

Cecilia sökte bot inom alternativmedicinen och zonerapi. När hon gick en utbildning till zonerapeut började allt falla på plats.

- Jag slutade mitt jobb som koncerntroller och började ge zonerapibehandlingar. Det var i mötet med människor jag kände mig hemma.

NÅGRA ÅR SENARE kom Cecilia i kontakt mindfulness. Här fick hon hjälp genom acceptansövningar att läka sina känslomässiga sår från barndomen. Det ledde till att Cecilia, som med hjälp av mindfulnessterapi lyckats läka så stora delar av sina barndomstrauman, för första gången kunde uppleva värme, kärlek och försoning vid ett besök i sitt föräldrahem.

- Jag stod i min egen kärleksenergi och upplevde lugn och lycka. Det var en befriande känsla.

Cecilia insåg att hon själv blivit läkt av terapi som hon gått igenom på egen hand. Det var tack vare mindfulness hon kunnat skapa en lugn vardag och bättre relationer. Hon kände att nästa steg var att inspirera andra att göra detsamma.

- Flera tydliga tecken kom till mig, jag fick inbjudningar till mindfulnessutbildningar. Jag fick inspiration att spela in en cd, "Närvaro i nuet". Jag blev ombedd av ett förlag att skriva en bok.

För första gången kände Cecilia som om hon hade de erfarenheter hon behövde för att kunna göra det hon är ämnad att göra.

- Jag ville inspirera många till att hitta kärleken inom sig själv och leva i kärlek, för att därigenom kunna leva med mer glädje i livet.

Mycket har förändrats den senaste tiden för Cecilia Åkesdotter. Hon har nyligen skilt sig och har flyttat till ny bostad, där hon bor på halvtid med sina två yngsta barn. Andra halvan av livet är hon på resande fot landet runt och föreläser.

- Min ex-man och jag levde under många år parallella spår och våra vägar skildes successivt åt. Det kändes naturligt att fortsätta var och en på sin väg för att kunna utvecklas och leva mera i samklang med våra respektive själar. Vi valde därför gemensamt att utforska livet separerade.

- Jag kan numera med mer kärleksfulla ögon förhålla mig till det som har hänt och det som händer. Jag ser det som att vi alla är fria själar som ibland dansar tillsammans med en partner och ibland gör vi det "bara" i vår egen närvaro.

DET VIKTIGASTE ÄR att vi inser att vi alltid har en livslång eller rättare sagt evig relation till vår sanna essens, säger hon.

- Därför är det viktigt att visa oss själva respekt, aktning och värdighet och vara vår egen själslåga trogen och följa den inre rösten.

Grunden i Cecilias arbete med mindfulness eller hennes version heartfulness, som hon tycker bättre visar vad budskapet handlar om, är att inspirera och vägleda människor att leva

Det är enkelt
och äkta att leva
heartful, alla
längtar efter det!

mer kärleksfullt, både för sig själv och i förhållande till sin omgivning.

- Jag vill på ett okomplicerat sätt ge människor en ljus, varm och behaglig upplevelse, så att man får en egen känsla av heartfulness. Man kan inte förstå heartfulness till fullo utan egen erfarenhet. Mitt budskap om ett kärleksfullt liv är ju egentligen bara en påminnelse om något vi innerst inne vet. Det är enkelt och äkta att leva heartful, alla längtar efter det! Det är enkelt att förmedla och nå fram med mitt kärleksbudskap.

När det gäller psykiska och fysiska besvär anser Cecilia att heartfulness nog främst fungerar för stresshantering.

- Att vara heartful, kärleksfull medveten närvaro, innebär i praktiken att man får kontakt med sin sanna essens och närvaro. Denna kontakt uppstår genom att du är uppmärksam i nuet och möter nuet med ett kärleksfullt förhållningssätt, det vill säga genom att släppa fördömanden och kritiska tankar. Och istället är nyfiken, öppen, utforskande och tillåtande.

FÖR VARJE GÅNG vi öppnar porten till ens egen guldgruva av närvaro, desto vidare blir porten och desto mer intensivt upplever man den genuina energin i närvaron. Kontakten med det inre lugnet stabiliserar hela ens varelse oavsett vilket sammanhang man befinner sig i för stunden.

- Därför ser jag att heartfulness kanske fungerar bäst som stresshantering, i varje fall initialt. Många har berättat för mig att de kom stressade till föreläsningen, men gick därifrån lugna, glada och fyllda av energi. Men jag vet också att heartfulness är som balsam och mycket läkande för kroppsliga och känslomässiga obalanser.

När vi är uppmärksamma i nuet kan vi upptäcka nya delar av oss själva och vår omgivning. Det vet Cecilia av egen erfarenhet.

- Vi kan exempelvis observera vilka tankar vi tänker och därmed stoppa de automatiska tankarna och medvetet välja ljusa expanderande tankar som skapar behagliga känslor och en harmonisk kropp. För min del blev heartfulness en medicin för mina känslomässiga sår som jag burit på i årtionden.

Kan man träna sig till mindfulness och hitta lugnet inom sig?

- Javisst, och det bästa är att ha dagliga rutiner och skapa naturliga vanor där mindfulnessövningar smälter samman i vardagen på ett enkelt sätt. Hitta tre tillfällen varje dag då du kan vara fullt närvarande och accepterande.

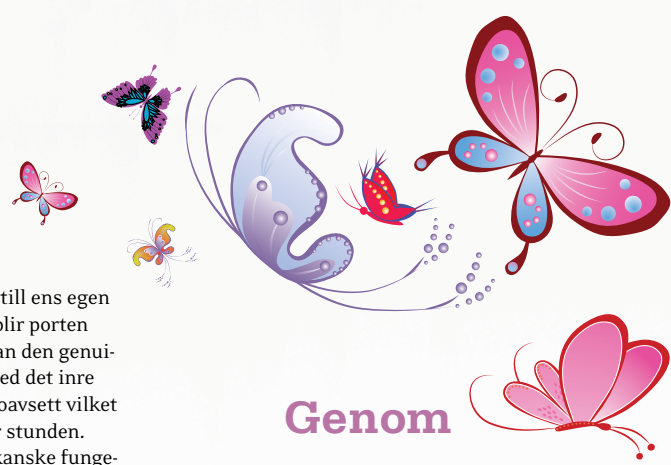
Cecilia har hittat sex nycklar som får oss i kontakt med nuet. Två av dessa nycklar bär man alltid med sig: andningen och sinnena. De andra fyra är naturen, djuren, närvarande människor och glädje.

- När du borstar tänderna kan du träna medveten närvaro, du kan släppa alla tankar som har med framtiden och historien att göra och bara uppmärksamma dina sinnesintryck. Se dig i spegeln och titta hur du ser ut när du borstar tänderna, lyssna vilka ljud som tandborstningen skapar, hur doftar och smakar tandkrämen, hur känns det i tandköttet när du gnuggar tandborsten med tandkrämen? Och när det kommer tankar som leder bort från tandborstningen, så låter du bara dessa tankar passera som moln över en blå himmel och så återvänder du till dina sinnesintryck i nuet.

NÄR DET HANDLAR om kärleksrelationer kan man också ta hjälp av heartfulness, säger Cecilia. Om man är blyg och nervös, till exempel inför en dejt, kan man göra en mindfulnessövning, som handlar om att skriva ner sina egna bra förmågor och ställa om mentalt.

- För det första finns det ingen anledning att var blyg eller nervös, för vi är ju redan ett med allt och alla på ett icke fysiskt plan. Om man ändå känner sig osäker, skriv ner alla fantastiska egenskaper du har före dejten. Det kan göra skillnad för självbilden.

Jag frågar Cecilia till råds om ett kärlekspar



Genom
gemensamma
upplevelser
väver man en
vacker väv
tillsammans.

som levt samman ett tag och fått sitt första barn. De börjar bråka om vem som ska jobba och eller ta hand om barnet.

- I den här fasen är det viktigt att ta reda på vilka behov respektive partner har. Vilket behov har jag av egen tid, eget umgänge, sysselsättning utanför familjen och i hemmet för att vara i balans och må bra? Vilka behov behöver tillfredsställas för att jag ska kunna ge kärlek till barnet och min partner? Hur fyller jag på mig själv? Den här fasen kan vara okomplicerad för båda parter om båda känner sina behov och ger varandra utrymme att få behoven tillfredsställda. Men den här fasen kan också vara en riktig prövning för kärleksrelationen och mycket utvecklande för båda: att fråga sig själv vilka behov man har för att må bra, skriv ner dem, berätta för varandra, klargöra hur man kan skapa balans och trivsel för alla i familjen.

- Inse också att den här fasen är en oerhört viktig fas för ert barns grundläggande trygghet, men också att den här tiden är övergående. Vad är det egentligen som är viktigt just nu, kanske kan karriären stå på sparlåga under en period? Småbarnsåren går ju inte i repris. Så medvetandegör era behov och för en respektfull, kärleksfull dialog.

ETT ANNAT EXEMPEL är ett par som har levt många år tillsammans, och för båda känns numera samlivet som om det går på rutin?

- Ett långt förhållande vitaliserar med nya upptäckter, gemensamma upplevelser och respekt för varandras behov. Att överraska med en resa, en utflykt, kulturellt evenemang håller en relation levande. Genom att samla gemensamma upplevelser väver man vackra vävar tillsammans. Finns det behov av att ha egen tid så behöver detta naturligtvis respekteras. Frihet och tillit är vackra gåvor som stärker relationen. En gemensam resa till en avkopplande plats ett par gånger om året kan ge nytändning. Syftet med resan kan vara att stärka de intima mötena.



OMFAMNA FÖR ATT FRIGÖRA

"Känslolugnet" kan användas efter möten där obehagliga känslor väckts till liv. Genom att möta känslorna och omfamna dem kan känslorna frigöras. Vi är vana vid att undvika det som är obehagligt. Här gör vi tvärtom, vi möter obehaget. Känslan omfamnas av din milda, varma närvaro och kan frigöras för gott.

FOKUSERA på den obehagliga känslan, till exempel sorgen, ilskan eller frustrationen. Låt det ta den tid du behöver, kanske 10 minuter, kanske en halvtimme. När du känner lugnet infinna sig, vet du att övningen är klar.

VÄGLEDDNING. Fokusera på den obehagliga sinnesstämningen. Välkomna känslan. Låt känslan landa i dig. Rikta din fulla uppmärksamhet på känslan. Möt den obehagliga känslan. Omfamna känslan. Var totalt närvarande med känslan. Känn känslan. Upplev känslan fullt ut. Bli vän med känslan. Tillåt den. Gå till känslans kärna. Andas in känslan. Stanna kvar i känslan. Var känslan fullt ut.

LÅT DITT LJUS, din egen närvaro stråla på den mörka känslan och låt ljuset skingra mörkret. Vila i friden, friheten och lättnaden som infinner sig.

Förkortad övning från boken "Heartfulness".

Cecilia föreslår att man praktiserar heartfulness i sänghalmen. Till en början räcker det med att en lyckas stå i kontakt med nuet och närvaron. Genom att en är närvarande kan den andres närvaro aktiveras. Då kan man smälta samman på ett icke-fysiskt plan och bli ett.

- Ni kommer att märka att det kroppsliga mötet blir underordnat samtidigt som den sexuella upplevelsen förstärks. Kropparnas förening blir ett fysiskt uttryck för kontakten med närvaron. Ett närvarande möte innebär ett djupare möte än i ett traditionellt samliv och nya upplevelser och dimensioner öppnas.

EN RESA KAN också syfta till att få perspektiv på sin relation och titta tillbaka vad man hittills upplevt och hur man utvecklats. Samtidigt kan paret sätta upp nya visioner och konkreta mål för relationen.

- Låt fantasin flöda kring vad ni kan uppleva tillsammans. Hur kan ni fylla livet tillsammans med mera glädje, mera medvetna nu-upplevelser? Kanske rentav ett andra bröllop för att fira sin kärlekslåga? Ta med papper och färgpennor, klister och tidningar och skapa en glädjetavla där ni samlar ord, symboler, bilder som inspirerar er till nya upplevelser. Tavlans tar ni med er hem och placerar på en plats så att ni varje dag kan påminnas om era glädjevisioner och leva era drömmar.

Finns det några centrala nycklar inom heartfulness?

- Ja, några av dem är vår eviga kärleksessens, bevitnande, reningsprocessen, mötesaktivering, enhet och det globala medvetenhetsskiftet. Närvaron finns i varje levande väsen som vår sanna kärleksessens, det är därför som det skapas genklang i oss när man hör eller läser något om närvaro. Vi har alla en genuin längtan efter budskapet om närvaro och behöver verktygen för att komma i kontakt med nuet och närvaron.

Enligt Cecilia är närvarons grundläggande energi stillhet och därför har vi alla ett genuint behov av att vara i kontakt med stillheten, helst varje dag.

- Oavsett var jag befinner mig är den dagliga kontakten med den inre sfären central för mig. Genom meditation, yoga, promenader, inre dialog och samtal med likasinnade fyller jag på med andlig näring. 🌸



Plus mer

Hemsida: heartfulness.se
Vi lottar ut 5 ex av Cecilia Åkesdotters bok "Heartfulness – din väg till glädje i nuet".
Håll utkik på Free facebook.

Unik heldagskurs!

KÄRLEKSFULLA RELATIONER MED MINDFULNESS!

Stockholm 10 aug kl. 10–18
Linköping 31 aug kl. 10–18
Helsingborg 14 sep kl. 10–18

Oavsett vilka relationer du omger dig med kan du höja kärleksnivån till nya dimensioner.

Dina relationer kan vara mångfacetterade – vänskap, arbete, släkt, partner, barn, grannar och den viktigaste relationen – till dig själv!

Välkommen till en heldag med många inspirerande övningar som ger dig nya verktyg och perspektiv att möta dig själv och andra med!

Med glädje, Cecilia och Eva

945:–

Biljetter köps via ticnet.se 0771-70 70 70 eller via Vattumannen AB. Boka nu! Begränsat antal platser.

Heartfulness Inspiration AB
0707-10 30 77
cecilia@heartfulness.se
www.heartfulness.se

Vattumannen AB
08-10 96 15
bokhandeln@vattumannen.se
www.vattumannen.se

Kursledare

CECILIA ÅKESDOTTER är uppskattad föreläsare och författare till självhjälpsboken *Heartfulness*, samt en av Sveriges främsta experter på mindfulness. Utbildad civilekonom och på flera nivåer inom mindfulness. Med visdom, en annorlunda livshistoria och sin behagliga framtoning väcker hon tusentals hjärtan.



Kursledare

EVA DANNEKER är inspiratör och driver sedan 2001 Vattumannen med butik, förlag och postorder. Utbildad i personal, arbete och organisationsfrågor på Stockholms universitet samt lärare inom Vedic Art. Eva brinner för kreativitet och utveckling i gemenskap.