

# frimodigt

med Tomas Frankell

Deva Center



## ”Stanna till och smält mot själen”

### 1. Vad jobbar du med?

- Det har blivit många arbeten under livet. Bland annat kursarrangör, badvakt, centerledare och utbildare av lärare i Livsyoga. Idag tycks min undervisning alltmer handla om en kombination av Livsyoga och intuitionsträning.

### 2. Varför valde du det?

- Vissa saker tror jag nästan väljer oss. Konkret var det *Yogi Bhanan* och *Doris Ankarberg* som på 1980-talet manade på mig ”Sätt igång!”. Jag har haft blackout och utmaningar på vägen, men arbetet har med åren vuxit till sig. Idag är lärarrollen en ”all win solution”. Jag växer tillsammans med mina elever. Jag kommer troligen sitta på ålderdomshemmet och väsa till nittioåriga Uffe: ”Nu projicerar du din egen skuld på gamla Klara.”

### 3. Vad ger det till andra?

- Jag tror all kraftfull undervisning har sin grund i intuition. Det är ett språk som i sina bästa stunder talar direkt till andras hjärtan. Om jag förmår hantera min osäkerhet och befinna mig i flöde

stämmer allt. Just där och då sker något i rummet som jag vill kalla magiskt. Alla känner det men utan att vi kan sätta ord på det. Kärlek?

### 4. Lever du som du lär?

- Då kanske man först måste fråga sig vad jag lär ut? Jag försöker lära ut att vårt främsta syfte här är att acceptera vår mänsklighet. Samtidigt försöker jag inspirera till känslomässigt ansvar. Vilket för mig innebär att sluta dumpa skuld på andra och göra oss bättre genom jämförelse. I mycket tror jag mognad handlar om något enkelt: ”Hur mycket vågar vi ta emot kärlek i vardagen.”

*”Därför är kanske healing att vara sann i stunden”*

### 5. Vad säger du om healing?

- Jag förknippar healing med närvaro. När någon verkligen lyssnar utan att jag känner mig dömd eller tillrättvisad. Jag försöker göra det samma, lämna självupptagenhet och lyssna med hjärtat. Kanske är därför healing att vara sann i stunden. Kunna sätta gränser när det behövs och acceptera när det krävs. Jag tycker nyfikenhet på andra är ett mycket attraktivt drag.

### 6. Vilken behandlings- eller terapeutisk metod betyder mest för dig?

- Jag sänder mitt lilla tack, varje morgon, till Gud för yogan. ”Det gjorde du bra”, brukar jag mumla för mig själv. Jag vet inte hur mitt liv skulle ha tett sig utan den underbara verktygslådan jag funnit i Livsyogan. På ett mer psykologiskt plan är Mirakelkursen rätt oöverträffad, även om jag föredrar den engelska översättningen.

### 7. Vad kan man göra för att få balans och välbefinnande i livet?

- Försök gå i takt med den inre känslan. Vi har en in- och utandning i livet. Och jag tror inget blir meningsfullt i detta liv utan perioder av

integration. Många säger att vi lär av allt, jag tror det är helt fel. Vi kan gå igenom livet utan att lära något överhuvudtaget om vi med lärdom menar till exempel empati, tacksamhet och intuition. Jag ser livet som en resa med tydliga hållplatser. Mitt råd är: För guds skull kör inte förbi hållplatserna och haverera längre fram, utan stanna till och smält mot själen. Det vi smält kan sedan själen använda för allas bästa.

### 8. Vad är det viktigaste i livet för dig?

- Jag tror att gruppen kommer att bli allt viktigare framöver. Vår utmaning är därför att expandera vår välvilja bortom den lilla familjen och närmaste kretsen. Jag tror vi bara sett början på en mängd små andliga gemenskaper över hela världen.

### 9. Vad är kärlek för dig?

- Hjärtat är det enda som blir lättare ju fler vi bär i det. Det är ett märkligt faktum. Kärlek är för mig att vilja någon annans bästa även när det går emot mina egna själviska intressen. Men egentligen är kärleken ett mysterium. Detta att hjärtat lyser upp när vi ser någon vi älskar. Jag minns en lärare på Findhorn i Skottland som sade: ”Without an open heart you're dead anyway.” Det finns bara en kraft som kan motivera oss att fortsätta genom alla utmaningar ett liv innebär ”and that's love, baby”.

### 10. Vilken livsfråga önskar du att Frees läsare bör fundera över?

- Min mor hade några tuffa år innan hon gick över. Hennes generation sade sällan orden: ”Jag älskar dig.” Man skulle inte klema bort barnen, ansåg man. När jag själv sade det till mamma innan hon dog vad det förlösande. Så vem vill du säga: ”Jag älskar dig” till?

Jag vill också passa på att framföra ett stort tack till er båda - Monica och Per - för allt ni gjort och gör för så många törstande själar. Lycka till med allt i framtiden, jag följer era nästa steg med stor nyfikenhet ... stor kärlek till er båda.

## Om Tomas

**Namn:** Tomas Frankell.

**Familj:** Ett sammelsurium av biologisk och adopterad andlig familj.

**Bor:** Bland tomtar och troll på Tomtebogatan i Stockholm.

**Astrotecken:** En hopplöst optimistisk tvilling.

**Min inspiratör:** Dem jag ser med hjärtat.

**Gör jag helst:** Är kreativ.

**Bästa bok:** ”A Course in Miracles” har stannat kvar genom åren.

**Motto:** ”Bara hjärtat kan ge mening till det meningslösa.”

**Hemlig talang:** Hemlig och hemlig, men jag målar rätt ok och sjunger hyfsat.

**Aktuell med:** Min nya bok som heter ”Livsresan - om intuition, medvetenhet och andlig utveckling” som kommer våren 2014.

**Kontakt:** tomas@devanews.com eller facebook Tomas Frankell. Mer info på sid 32.