

fri 10 frågor modigt

med Vanya Pernilla Mårtens
Kristallrummet



1. Vad jobbar du med?

- Jag är en av ägarna till Kristallrummet där jag har ett helhetsansvar för verksamheten. Inom den ramen är jag även smyckesdesigner och tillverkare, grafisk designer, kristallhealer och ... dataexpert!

Jag arbetar även som Oshoterapeut med meditation och Oneness deeksha som grund för personlig och andlig utveckling. Sista året har jag också engagerat mig en del i produkter mot åldrandet - antiaging.

2. Varför valde du det?

- Det är inget jag tänkt ut ... det känns som att livet förde mig hit. Som tonåring ville jag förändra världen, senare hamnade fokus mer på att försöka förändra mig själv.

Jag är väldigt glad, tacksam och förundrad

Om Vanya

Namn: Vanya Pernilla Eva Lucia Mårtens.

Familj: Min son Joshua, hans pappa Björn, min bror Pehr och mina systrar Ylva och Ann, syskonbarn, mamma Margareta, samt pappa som just lämnat sin kropp.

Bor: Stockholm.

Astrotecken: Skytt.

Min guru: Den eller det som stöder mig att öppna mig för kärleken, ljuset och det stora sammanhanget. Mina föräldrar och Osho är de som betydtt mest. Nu är det livet och att lyssna till mitt hjärtas röst.

Gör jag helst: Är delaktig i att människor öppnar sina hjärtan. Pysslar, är i naturen, lagar mat, jobbar, lever i nuet helt enkelt.

Bästa bok: Läser gärna om gudinnor. "Sedna" av Joel Rudinger är en favorit.

Motto: Life is happening.

Hemlig talang: Poetissa.

Aktuell med: Kristallrummets 20-årsjubileum, en ny smyckeserie och som Oshoterapeut och Oneness experienceförmedlare (Deeksha).

Kontakt: www.kristallrummet.se och www.dakshina.se

över hur jag får leka och vara kreativ inom så många områden i mitt liv. Det känns helt fantastiskt, samtidigt som det är en ständig utmaning och inte alltid lätt. Jag valde att lyssna på mitt hjärta här och nu, utifrån det har mitt engagemang och arbete expanderat.

3. Vad ger det till andra?

- Förutom att Kristallrummet är en inspirationskälla till människor att ta tag i sina liv, hela sig själva och hitta sin inre buddha eller gudinna så förmedlar vi också vackra smycken och presenter för alla åldrar. Som terapeut, meditationsledare och smyckesdesigner är fokuset för mig det samma.

4. Lever du som du lär?

- Ja, jag upplever livet här och nu. Men jag har heller ingen dogm eller regel för hur man ska leva. Vi är alla skapade i kärlek och älskade precis som de vi är av livet självt.

5. Vad säger du om alternativ medicin?

- Viktigt att alla får hitta den metod som fungerar för var och en. Traditionell och alternativ medicin kommer helt säkert att smälta mer samman i framtiden.

6. Och om egenvård?

- Ta hand om sina nära relationer och sin kropp. Kroppen och sinnena är vårt tempel och våra nära relationer håller vårt hjärta i sina händer. Mycket kraft och kärlek kommer ur dessa aspekter i våra liv.

Egenvård är också att vara en lärande människa och ta till sig nya rön. Jag tror att antioxidanter, yoga, njutning och glädje, dans eller gärna dynamiska meditationer, inre stillhet och upplevelsen av gemenskap med helheten är alla viktiga delar för att må bra. En promenad i naturen med en god vän är också egenvård.

7. Vilken är den viktigaste hälso- eller livsfrågan just nu?

- Jorden, klimatförändringarna och att vi alla ger oss själva den plats som redan är

vår. Det är viktigt att var och en förstår att den är betydelsefull just på sitt sätt som den är. Jorden behöver lyckliga människor.

8. Vad är viktigt för dig?

- Kärlek och närvaro. Mina relationer, möten med mina närmaste, familj och arbetskamrater betyder mycket för mig. Att uppleva naturen är också enormt givande och fantastiskt.

Vi är alla skapade i kärlek och älskade precis som de vi är av livet självt.

9. Vad är kärlek för dig?

- Det är svårt att sätta ord på. Det är något jag upplever - alltifrån en andlig kärlek som en slags förtätning i luften och känslomässig kärlek som att dela sorg och glädje med någon, till fysisk kärlek som beröring och kroppens njutning.

Gemenskap, att bry sig om sina medmänniskor är självklart kärlek. Kärlek är att ta emot det livet ger mig, att våga öppna armarna för allt som ständigt flödar till mig. Det kan vara stillhet och det kan vara fest! Det kan vara roligt det kan vara tråkigt. Närvaro till det som är, är kärlek och att uttrycka sin sanning är kärlek.

10. Vilken fråga önskar du helst att Frees läsare bör ställa sig?

- Hur kan jag vara mer närvarande och njuta mer av livet som det är?