



I kontakt med din
skyddsängel

I boken "Möt din skyddsängel" ger författarna prinsessan Märtha-Louise och Elisabeth Samnøy inspiration till att pröva många olika andliga verktyg och meditations-tekniker. Med hjälp av dem blir det lätt att hitta sin egen unika kontakt med sin skyddsängel, säger de.

Text Monica Katarina Frisk Bild Shutterstock Foto Fredrik Arff



Vi fick en unik intervju med prinsessan Märtha-Louise och Elisabeth Samnøy, i samband med att deras bok "Möt din skyddsängel" nu kommer på

svenska. De berättar om när de första gången fick kontakt med sina skyddsänglar.

- Jag har känt en kärleksfull närvaro sedan jag var liten flicka och som de vuxna upplevde som min fantasivän, säger Elisabeth Samnøy. Den energin kallade jag för Piken. Men när jag kom upp i en viss ålder var det inte längre accepterat att ha en sådan kontakt, så jag började stänga av. Det var först långt senare när jag tog min andliga sida på allvar, som jag återigen kom i kontakt med denna kärleksfulla energin, min skyddsängel.

- Jag kan inte komma ihåg att jag känt någon sådan närvaro som barn, säger prinsessan Märtha-Louise. Det var först i vuxen ålder, då jag läste en bok om hur man kan kontakta sina änglar, som jag kom i kontakt med den första gången. Jag kände en doft av rosor och en kärleksfull energi som jag tyckte mig känna igen.

I SIN NYUTKOMNA BOK "Möt din skyddsängel" ger författarna läsaren vad de båda kallar för andliga verktyg, övningar och meditations-tekniker, som gör det lätt att få kontakt med sin skyddsängel.

- Var och en har sitt unika sätt att ha kontakt med sin skyddsängel, säger Elisabeth.

I förordet skriver båda om hur de möttes och att det så småningom växte fram en önskan om att kunna förmedla till andra vad de lärt sig. Men hur kom ni båda in på den här andliga vägen själva, innan ni startade Änglaskolan?

- Jag har alltid tagit in sinnesstämningar från människor runt omkring mig, säger Märtha-Louise. Emellertid funderade jag mycket på hur det kom sig att jag uppfattade andra människor som tvåra eller argisinta, när alla andra runt omkring mig uppfattade de andra som gladlynta. Jag började fundera på hur människokroppen fungerar. Därför studerade jag fysioterapi som gav mig svaret på hur allting hänger i hop på det fysiska planet. Men jag visste ändå att det måste finnas något mer

än bara det fysiska.

Därför började prinsessan Märtha-Louise på en utbildning i Rosenmetoden på Axelsons institut.

- Där började jag att se bilder och få fram ord som jag undrade var de kom ifrån. Det var därför jag också gick en utbildning om att få känslolntrycken insatta i sitt sammanhang. Det var där jag träffade Elisabeth.

- Ända sedan jag var barn har jag sett saker och intryck om dem runt omkring mig som jag inte kunde förklara, säger Elisabeth. Ett sökande och en längtan efter något mer än det fysiska jag kunde ta och känna på började utvecklas inom mig. Det ledde mig till kursen där jag träffade Märtha.

Både Märtha-Louise och Elisabeth skriver om att deras barn är en stor inspirationskälla. Vilka andra inspirationskällor har ni?

- Marion Rosen är en stor inspirationskälla för mig, säger Märtha-Louise.

- Alla de människor som har visat oss på något nytt är inspirationskällor för oss, säger Elisabeth.

FÖRFATTARNA FÖRKLARAR hur chakrasystemet fungerar och hur man kan göra olika övningar för att balansera sina chakran. I sammanhanget resonerar de om att kunskapen om chakrana och ett andligt förhållningssätt kan hjälpa indigo- eller kristallbarnen. Hur då?

- Det hjälper de flesta att förstå vilket chakrasystem man tillhör. Det gäller för alla människor att bli medveten om vem man är. "Möt din skyddsängel" är en självutvecklingbok med en andlig dimension, där huvudbudskapet är att ha ett ärligt och kärleksfullt möte med sig själv. På så sätt kan du upptäcka sidor hos dig själv som du inte trodde du hade, samtidigt som du kan möta andra på samma sätt.

Vilken uppgift har indigo- eller kristallbarnen, tror ni? Har vi vuxna nåt att lära av dem?

- Alla har sitt värde oavsett chakrasystem. Och alla har sin uppgift. Uppgifterna är bara olika och det gäller för var och en att hitta det som är i samklang med en själv och leva sitt liv utifrån det. Vi har något att lära av alla människor om man är lyhörd.

Författarna beskriver också hur vår inre



Elisabeth Samnøy och Märtha-Louise

kompass fungerar. På vilket sätt har den hjälpt er båda?

- Att börja lyssna på sin egen sanning leder dig till det målet du själv har, inte till det som andra ställer upp för dig, säger Märtha-Louise.

- Den är som en trygg utgångspunkt för att navigera stadigt i livet, säger Elisabeth.

Hur har de insikter ni fått, och som ni beskriver i boken, påverkat förhållandet till era respektive käraste och familjen?

- Det är en väg som vi gått tillsammans.

Prinsessan Märtha-Louise:

"Jag kände en doft av rosor första gången jag fick kontakt med min skyddsängel."

PRINSESSAN MÄRTHA-LOUISE SKRIVER om att kunna sätta gränser, eftersom hon är en offentlig person.

- Att kunna sätta gränser gör att jag hela tiden har tillgång till ny energi vid slutet av dagen. Det i sin tur gör att jag får mer över till familjen och till att ta hand om mig själv.

Elisabeth berättar om hur familjens stuga på landet har betydtt mycket för henne och hennes barn. Vad är det med naturen som har påverkat dig mest?

- Det finns något äkta och lugnt i naturen. Den påminner mig om äktheten i mig själv och den ger mig ro och välbefinnande. Det är viktigt att ha en kommunikation med jorden, det vi kallar för förankring, för att i sin tur kunna upprätthålla det generellt i livet.

I boken skriver ni om att ni gillar enkelt tillagad mat och att baka bröd kan vara ett sätt att förankra sig. Hur är era egna kostvanor?

- Vi är medvetna om vad vi äter, utan att vara fanatiska. Det allra viktigaste är att förhålla sig till mat med livsglädje. ►

Chakrana

Energiportaler mellan det fysiska och energin inom oss

Utdrag ur boken "Möt din skyddsängel".

Vi människor är utrustade med sinnen som gör att vi kan uppleva den fysiska världen runt omkring oss. Därför är det lätt att glömma att världen består av mer än det vi kan ta på. Vi som har skrivit den här boken menar att det finns en dimension som ligger i och utanför det fysiska, nämligen den energetiska. Med utgångspunkt från detta menar vi att allting i hela världen består av både energi och fysisk substans.

Bryter vi ned materia består den av atomer. Enligt matematikern och fysikern Niels Bohr (1885-1962) består atomerna av protoner och neutroner - som utgör atomkärnan - och elektroner. Protonerna har en positiv laddning, neutronerna har ingen laddning alls och elektroner har en negativ laddning. Elektronerna kretsar runt kärnan av protoner och neutroner som planeter kretsar runt solen i ett solsys-

tem. Det är de här motpolerna och deras olika sammansättningar som bildar molekyler, som i sin tur utgör allt fysiskt som omger oss.

Enligt forskaren Bruce H. Lipton (f. 1944) består atomerna emellertid av oändligt små virvlar av energi. På avstånd ser atomerna ut som ett suddigt klot. På nära håll ser man ingenting, för atomen har ingen fysisk struktur.

När vetenskapsmän studerar atomens fysiska partiklar, som massa och vikt, ser atomerna ut och uppför sig som fysisk materia. Men när samma atom beskrivs utifrån laddningspotential och våglängd visar de upp energins egenskaper och beståndsdelar. Våra byggstenar är alltså energi och fysisk substans, vilket fysikern Albert Einstein (1879-1955) upptäckte. Han avslöjade att vi lever i en odelbar, dynamisk helhet, där energi och materia är så djupt sammanvävda att det är

omöjligt att se dem som självständiga enheter.

I praktiken kan vi jämföra det med hur en glödlampa fungerar: Själva glödlampen är fysisk, men den lyser bara om elektriciteten, energin, strömmar genom den. Så är det med oss människor också. Vår fysiska kropp kan inte leva utan energi. Vi kan se att energin bidrar till en fysisk reaktion till exempel i samspillet mellan nervimpulser och muskler. Nervimpulserna går som elektriska signaler från hjärnan, längs nervbanorna och vidare ut till kroppens muskler, så att de drar ihop sig och en rörelse uppstår. Förutom dessa specifika impulser genomsyras kroppen av energi. Den här vitala energin finns i allt liv. I Indien kallas energin för prana, i Kina heter den chi och i Japan reiki. I västlig tradition beskrivs den ofta som ande eller vital livskraft. För att energin och det fysiska

Vi är 5 av de allra första i Sverige som Certifierats* inom Reconnective Healing® och The Reconnection® av dr Eric Pearls team. Hos oss får du en professionell session!



Carina Pettersson

018-132606; 0702-668799
Uppsala, reser i Sverige
carina@reconnectivehealer.se
www.reconnectivehealer.se



Eva Carlsson

018-366444; 0708-366445
Uppsala, reser i Sverige
eva.flp@telia.com
www.evasreconnectivehealing.se



Barbro Forneus

018-399003
Uppsala
barbroforneus@hotmail.com
www.reconnectionuppsala.se



Mona Norin

08-51984504; 0739-464704
Stockholm
healing333@live.se
www.reconnecting-healing.se



Agneta Sundby

0551-42070; 0706-560275
Kristinehamn, reser runt
agneta.sundby@telia.com
www.thereconnection-healing.se

RECONNECTIVE HEALING

En unik och mycket starkare healingfrekvens/healingenergi än vi tidigare har upplevt.

THE RECONNECTION

Du ställs in på din livsväg och väcker upp potentialen att bli den du var ämnad att bli. Kontakta oss idag för bokning av Reconnective Healing och The Reconnection. Vi utför även distans- och djurhealing.

* Certifieringen är en examen, med muntliga, skriftliga och praktiska prov.



-  Mitt uppe på hjässan finns kronchakrat.
-  Mitt i pannan sitter ett chakra som kallas för tredje ögat eller pannchakrat.
-  I halsen finns halschakrat.
-  Mitt i bröstkorgen sitter hjärtchakrat.
-  I de mjuka delarna under bröstben finns solar plexus.
-  Innanför naveln sitter harachakrat eller sakralchakrat.
-  Rakt under bäckenet finns rotchakrat.

ka ska kunna kommunicera finns det speciella portaler, eller energipunkter i kroppen.

Ett chakra är en sådan energipunkt, eller energiportal, som finns på särskilda punkter på kroppen. Det är en samlingsplats för fysisk, psykisk och andlig energi. Människor har känt till chakrana i tusentals år, men det är först under loppet av de senaste hundra åren som vi i västvärlden har fått detaljerad kunskap om dem. Chakrana var inte bara kända av folk i orienten, utan också av de indianska kulturerna.

De mest kända beskrivningarna av dem kommer emellertid från Indien och yogatraditionen. Ordet chakra kommer från det urgamla indiska språket sanskrit och betyder "snurrande skiva" eller "hjul". Dessa hjul snurrar åt olika håll på kvinnor och män.

TRADITIONELL BESKRIVNING AV CHAKRANA

I kroppens subtila energisystem finns det mer än 360 chakran av olika storlek. De är utspridda över hela kroppen. Det finns bland annat ett

litet chakra i varje led, i händerna, på fötterna och i inre organ. De viktigaste har traditionellt varit de sju chakran som är centrerade i kroppen, från bäckenets nedre del längs med ryggraden ända upp till hjässan.

När ljus bryts genom ett prisma och delas upp från rött till violett, är det den röda färgen som vibrerar långsammast och den violetta som vibrerar snabbast. Chakranas färgskala är uppbyggd på samma sätt - som en regnbåge.

Chakrana snurrar olika snabbt och beskrivs därför med olika färger. De chakran som snurrar långsammast är hårdast knutna till kroppen och det fysiska, och de chakran som snurrar snabbast är hårdast knutna till det andliga.

Varje chakra kan kopplas till olika delar av den fysiska kroppen. En obalans i ett chakra kan leda till fysiska obehag, och på samma sätt kan en fysisk påfrestning skapa obalans i chakrana.

Plus mer

"Möt din egen skyddsängel", *Prinsessan Märtha-Louise och Elisabeth Samnøy* (Ica Bokförlag, 2010).
www.astarte-education.com

Möt din skyddsängel

-hjärtats språk

**Prinsessan
Märtha Louise
och Elisabeth
Samnøy**

Torsdag 20 maj kl 19.00

ABF-huset, Stockholm

Det sägs att alla svar finns inom oss, men du har kanske inte funnit en väg att nå dem. Med hjälp av olika övningar går du på en inre upptäcktsfärd, för att i ärlighet möta dig själv. Du når ökad förståelse och bättre kommunikation med dig själv och kan här finna de svar du söker.

440 kr



"Möt din skyddsängel" är en självutvecklingsbok med en andlig dimension.

Respons Ability
- empowers people

INFO & BOKNING

0290-76 76 85

www.responsability.se