



Livet är alla **mirakel** omkring oss

För att leva ett medvetet andligt liv måste man vara här och nu, säger Benny Rosenqvist, som nu ger ut sin sjätte bok "Mellan himmel och jord". Han kallar sin bok för en livshandbok om konsten att få ett bättre liv.



Benny Rosenqvist är medial och andlig coach. Benny erbjuder privata sittningar och storsean-ser. Han är också en flitigt anlita föredragshå-lare och andlig coach för många kända männi-skor. Benny skriver i tidningarna Hemmets Journal och Free, samt deltar i redaktionen för tidningen Nära. Han är bosatt i Malmö.



Förra året gav Benny Rosenqvist ut sin femte bok "Ljusfolket: andra sidan - så funkade det", som blev en formi-dabel försäljningsframgång och mycket uppskattad bok om livet på andra sidan. Nu kommer hans senaste "Mellan him-mel och jord", som han liksom den förra skri- vit tillsammans med *Ingrid Carlqvist*.

Benny Rosenqvist skriver i inledningen att vi människor redan har skrivit vår egen livs- plan innan vi föds åter till ett nytt liv här på jorden. För att hans budskap ska vara till så stor nytta som möjligt ville Benny gå mer på djupet.

- Jag går mer in på det mänskliga och känslö- mässiga planet, och om hur våra känslor styr oss.

BENNY HAR I SINA TIDIGARE böcker berättat väldigt öppenlydligt om sin svåra barndom och uppväxt. Jag undrar vad som haft störst betydelse för hans förmåga att vägleda andra som medium?

- Det var en nära döden-upplevelse när jag var sju år. Jag gick över till andra sidan, där träffade jag min morfar, som gick bort när jag var tre år. En genomgripande upplevelse, som gav mig förmåga att se bortom ...

Finns det en gud?

- Jag tror på en högre kunskap. Gud är uni- versums samlade kunskap.

Hur ser du på lidande och svårigheter vi går igenom?

- Jag ser allt som kunskap för att växa som människor. När man går igenom motgångar får man förmåga att vara tacksam för det man har. Livet är en skola.

När vi kan se på livet som en utveckling, är det då vi blir lyckliga?

- Genom att man inte ser problem som hin- der, utan möjligheter. Jag har nog varit opti-

mist ända sedan jag var barn. Det jag har fått utstå har lärt mig hantera svårigheter.

Hur kan man göra andra lyckliga?

- Det kan man inte. Det beror helt på om den andra vill bli det. Man måste vara beredd att jobba med sig själv. En del vill ha hjälp, men är inte beredda på att behöva jobba med sig själv. Det är nödvändigt.

"Andlighet är en förfining av hur fantastiskt livet är."

VAD SER DU ATT vi människor har för ansvar gentemot varandra?

- Vi har ett stort ansvar för varandra. Så som man vill bli bemött av andra, måste man själv bemöta andra. Respektera andra.

Har du några tips om hur andlighet kan till- lämpas i vardagslivet?

- Andlighet är en förfining av hur fantas- tiskt livet är. Att se livet som en arbetsplats, där vi tillsammans utvecklas i en mänsklig

kunskapsförening. "Mellan himmel och jord" är en handbok om konsten att få ett bättre liv.

Du möter så många människor som vill ha svar på sina livsfrågor. Vilken är den vanligas- te frågan du får?

- Kärlek är det viktigaste. Till exempel frå- gar man mig: "Kommer jag fortsätta leva med den jag lever nu?" eller "Kommer jag träffa någon att älska?" På andra plats kommer frå- gor om ens barn och hur det kommer gå för dem.


VILKET ÄR DITT BÄSTA livsråd till läsaren av dina böcker?

- Att leva i nuet! För att leva så andligt rätt som möjligt måste man vara här och nu.

Det viktigaste kapitlet i boken tycker Benny är det om föräldrar och barn.

- Boken visar hur man kan komma ur vane- beteenden och känslomässiga låsningar. Det är en livshandbok om konsten att få ett bättre liv.

En sista fråga: Vet du vad meningen med livet är?

- Livet är det vi lever, inte det vi förväntas leva. Livet är alla mirakel omkring dig i form av vänner, älskare, arbetsuppgifter, fågelsång, blommor och alla leende människor du möter. Bjud in livet så ska du se att meningen med ditt liv snart blir uppenbart för dig! 

Plus mer

Benny har tidigare gett ut "Överlevaren" tillsammans med *Staffan Sjöberg*; "Kärleksakuten - Shoppa inte kärlek när du längtar" med *Marika Hemmel*; "Ljusfolket" med *Ingrid Carlqvist* och "Kloka ord för själen", utgivna på Ica bokförlag. Hemsida: www.bennyrosenqvist.se

Hopp eller hopplöshet?

Hopp är ett ord som ligger nära sin motsats, hopplöshet. Vi kan alltid välja hopp eller hopplöshet. Hopp är en dröm och om man tror att drömmen kan bli verklighet då har man hopp. I min värld kan alla drömmar besannas, bara man väljer hopp i stället för hopplöshet.

Utdrag ur boken "Mellan himmel och jord"

Det största beviset för att hopp finns är vårt eget liv. Varje morgon tänker jag på vilket mirakel det är att jag får vakna till ytterligare en dag. Jag tänker att hjärnan är min dator och hjärtat slår mitt livs rytmen och pulserar runt blodet som ger mig energi. Mina muskler bär upp mig och mina fötter och ben som gör att jag kan ta mig runt i världen. Med sådana tankar gör det inget om det regnar utanför fönstret, det är ändå en helt fantastisk dag som väntar mig! Och tänk på att när man mår som sämst känns det alltid värre om solen skiner ...

Om vi tänker hoppfullt och med tacksamhet på alla våra dagar så ger vi oss själva ständiga belöningar. Belöningar gör oss glada och snart får vi ännu mera hopp. För visst är det ett fantastiskt mirakel i sig att du lever, att du finns här på jorden just nu.

Att tänka så här är positivt och leder dig vidare till nästa steg, att rita upp målbilder. När du är glad för varje ny dag, när du börjar tro att du själv kan förändra ditt liv med dina tankar så kan du snart börja sätta upp mål och sträva efter att nå dem. Inse att du har stor kapacitet, tro på din egen förmåga så kommer du att växa i en mycket snabbare takt än du kunnat ana.

Motsatsen är destruktiv och leder dig i helt fel riktning. När du säger till dig själv att du inte tror på din egen förmåga, när du väljer hopplösheten i stället för hoppet, då kommer du ofelbart att må dåligt och ditt växande stannar av.

Visst råkar man ut för saker i livet som är svåra och då man har extra svårt att välja hopp före hopplöshet. Men när du är som längst ner på botten så finns det en strimma inom dig som vet att nu är botten nådd, vet att nu kan det bara bli bättre. Och även i alla hemska och jobbiga erfarenheter finns kunskap som gör dig till en klokare människa. Just då kan du inte uppskatta dem, men det kommer en dag när du kan se tillbaka på även dessa med ett slags tacksamhet.

Tacksamhet finns nämligen på så många plan. Det finns den ytliga tacksamheten över materiella ting men har du ingen att dela glädjen med så spelar tingen en väldigt liten roll. Att vara tacksam över att man är frisk och lever är ett helt annat slags tacksamhet, den går på djupet och gör ditt liv rikare.

Ibland när jag surar över att jag fortfarande inte hittat min själsfrände så försöker jag tänka med tacksamhet på den villkorslösa kärlek jag får av mina hundar. Djur och natur, alla de ting vi lånar och inte kan äga, de gör oss rika och verkligen lyckliga om vi förmår uppskatta dem. När du inser att allt i livet bara är till låns så kommer du att hitta stor kunskap. Du kommer att förstå att den största rikedom är din egen överlevnad och din förmåga att se positivt på det liv du får njuta av just nu. Framför allt du som inte tror på tidigare och kommande liv, borde verkligen ta till dig av det här!

När du förstår att det är de små sakerna i livet som betyder mest, då kommer du att bli en rikare person. Ett leende från en främling på gatan, ett vackert ord av en bekant, din förmåga att göra en annan människa glad - det är saker som verkligen betyder något. Att sprida kärlek omkring sig utan att kräva någonting tillbaka är den största kunskapen som finns i livet.

Vi lever i en tid när vi kan vara aktiva långt upp i åldern, framför allt i vår del av världen. Det är din plikt att ta tillvara ditt liv på bästa sätt. I ett livsglatt ansikte syns ingen ålder men det förgrämda och bittra ansiktet är gammalt och fult i förtid. Det är synd om de människor som inte förstår detta enkla men ändå så svåra: att det är du själv som avgör vilken inställning du har till livet. Så du som har förstått det har ett stort ansvar mot dem som inte begripit - försök att älska dem även om de gör motstånd och inte verkar förtjäna din kärlek.

De bittra och förgrämda förstår ju faktiskt inte sitt eget bästa så hur ska de kunna ta sig ur sina tillstånd av uppgivenhet? Du som själv har lyckats vända ditt liv kan hjälpa dem genom att sprida din kunskap. Man kan alltid förändra sitt liv och man kan alltid hitta kärleken till sig själv, det är aldrig hopplöst. Det ligger mycket i det gamla ordstävets: "Älska mig som mest när jag förtjänar det som minst, för det är då jag behöver det som bäst."

Se dig omkring så ska du upptäcka hur många som behöver kärlek. Jag önskar att alla människor kunde sätta sig ner och skriva ett underbart kärleksbrev - till sig själva! Skriv hur fantastisk du är, vilka goda egenskaper du

har och hur väl värd kärlek du är. Det är inte egenkärt och dåligt, tvärtom så börjar all verklig kärlek med kärleken till dig själv. Som jag sagt och skrivit många gånger förut, hur ska någon kunna älska dig om du inte älskar dig själv och inte tycker du är värd att älskas?

Det är viktigt för dig och människorna omkring dig att ditt ego mår bra. Ego är din själ och ska inte förväxlas med egoism. När du tänker bra tankar om dig själv växer ditt ego och du sprider bra tankar till din omgivning. När du förminskar dig själv och inte tycker att du har rätt att ta upp plats i tillvaron, så får du samtidigt svårt att tro på andra och stötta dem i deras ansträngningar.

Att visa kärlek och respekt för sig själv är alltid bra, det blir dåligt först i den stunden då du trampar ner någon annan. Dagens samhäll består av många vassa armbågar och därför är det viktigt att vara vaksam på att du inte vässar dina egna. Låt ditt växande ske långsamt och kärleksfullt och unna andra människor framgång. Om du respekterar andra människor kommer du att få mycket respekt tillbaka. Om du däremot går fram som en ängvält, plattar du till både dig själv och andra.

Den som hyser självkärlek har även förmågan att ge kärlek åt andra. Den som däremot ömkar sig själv kan inte ta hand om sig själv och har därför inget att ge till andra. Det är inte lätt att gå rätt stig i den där snårskogen som är kärlek, men det är lika sant att vi ofta gör det svårare än det är. Ta den enklaste och rakaste vägen i stället för att snurra runt och gör allting jobbigare än det är.

VINN!

Free lottar ut 5 ex av Bennys nya bok, i samarbete med Bokklubben Livsenergi/Vitalis. Skriv några rader om vad medium betyder för dig. Gå in på www.free.se klicka på "utlottning" Benny Rosenqvist.

