

Lev dina drömmars liv!

Efter sin nära döden-upplevelse under kampen mot cancer fick författaren Anita Moorjani en uppenbarelse om livets storhet och såg syftet med sitt liv. I sin nya bok "Att leva i himlen här och nu" utforskar hon de kulturella myter som präglar vårt vardagsliv. Dessa myter lever vidare från generation till generation och accepteras ofta som sanningar utan att vi ifrågasätter dem. Genom att frigöra sig från dessa föreställningar och förväntningar kan vi börja leva våra drömmars liv, säger Anita.

Text Monica Katarina Frisk Foto Pressfoto Bild icsnaps (shutterstock.com)



NAMN Anita Moorjani
FÖDD Singapore. Hennes indiska föräldrar flyttade till Hongkong när hon var i tvåårsåldern.

ÅLDER 58 år.

BOR Los Angeles, USA.

FAMILJ Maken Danny, brodern Anoop och mamma.

OKÄND TALANG Laga mat, särskilt asiatisk. Tecknar. Talar dessutom fyra språk flytande.

AKTUELL MED Boken "Att leva i himlen här och nu – så släpper du taget om dina begränsande övertygelser". I full fart med video- och online-kurser, samt som medförfattare till en barnbok. Samarbetar med vårdcentraler om att inrätta tempelrum som implementerar hennes idéer. Jobbar också med producerer för en film om hennes första bok.

KORT OM ANITA

När Anita Moorjani fick sin diagnos för femton år sedan blev hon skräckslagen och trodde att hon skulle dö. Hon kämpade mot cancer i fyra år och prövade allt från ayurvediska behandlingar till traditionell kinesisk medicin. Till slut fick hon också genomgå kemoterapi. Men läkarna konstaterade att det var för sent för henne.

Det var för elva år sedan hon hamnade i koma och dog. Upplevelsen har Anita Moorjani skrivit om i sin första bok "Döden gav mig livet".

Under koman lämnade hon kroppen och kunde se sig själv utifrån. Hon var medveten om allt som hände i rummet på sjukhuset i Hongkong. Men inte bara där, utan också allt utanför där hennes kropp befanns sig. Bortom och överallt.

- Var jag än såg och riktade min uppmärksamhet, där var jag.

HON KOM OCKSÅ till insikt om varför hon hade cancer. När hon vaknade till liv igen förstod hon att hon varit med om en nära döden-upplevelse som, visade det sig senare, skulle förändra hela hennes liv. Fem dagar efter sin nära döden-upplevelse

hade 70 procent av cancer i kroppen försvunnit. Efter fem veckor skrevs Anita Moorjani ut från sjukhuset och läkare konstaterade att ingen cancer fanns kvar.

I sin nya bok "Att leva i himlen här och nu" berättar Anita om hur svårt det var för henne att integrera sina nyförvärvade insikter i sitt liv. Hon stötte hela tiden på problem, särskilt när hon umgicks med andra människor.

- Min syn på vad som var verklighet hade dramatiskt förändrats och den passade helt enkelt inte in på vad de flesta anser vara en normal världssyn.

NÄRA DÖDEN-UPPLEVELSEN förändrade också Anitas förhållande till familj och vänner.

- Tack och lov, så är min make Danny och jag mycket nära varandra och har kommit varandra närmare. Vår relation har fördjupats, eftersom han är en mycket uppriktig och direkt person. Jag har också insett hur sann och ärlig han är och lärt mig hur viktigt det är att vara autentisk.

Anita hade en mycket turbulent relation med sina svärföräldrar innan hon fick cancer.

- De har blivit riktigt nära och kära för oss numera. Cancer var den katalysator som

förde oss närmare varandra.

- Min mamma är så lättad över att hon inte förlorade mig och det gäller min bror också. Det har förändrat våra värderingar och det har blivit allt viktigare att vi träffar varandra ofta.

EN DEL VÄNNER SLUTADE hon umgås med medvetet, medan andra förlorade hon gradvis kontakt med.

- Men nu har några av mina gamla vänner kommit tillbaka, säger hon leende. Plus att jag har fått många nya vänner, förstås, tack vare böckerna.

Före sin nära döden-upplevelse behövde Anita vara omgiven av människor hela tiden för att må bra. Hon ville känna sig omtyckt och göra alla nöjda.

- Efter nära döden-upplevelsen blev det inte längre lika viktigt att vara med andra. Jag slutade döma och kritisera mig själv när jag fick för mig att jag inte kunde tillfredsställa andras behov.

Det var genom att ägna tid åt att vara för sig själv och att känna att det var okej att vara ensam, som hon återfann balansen igen, säger hon.

- Jag blev lite av en ensamvarg och lite tillbakadragen. Det hjälpte mig att hitta min egen riktning. Det är lättare att hitta

”Det liv vi alla just nu lever på jorden kan vara himmelriket om vi bara förstår hur allt fungerar och vad som krävs för att göra himlen till vår verklighet.”

vägen när man inte behöver oroa sig för vad andra människor tänker hela tiden.

EN AV DE VIKTIGASTE insikterna Anita fick genom sin nära döden-upplevelse var att det liv vi alla just nu lever på jorden kan vara himmelriket om vi bara förstår hur allt fungerar och vad som krävs för att göra himlen till vår verklighet.

- En viktig anledning till varför jag valde att återvända till livet var insikten om att himlen är ett tillstånd, inte en plats.

För Anita Moorjani blev responsen på boken om hur hon överlevde en dödsdom och läkte sig fri från cancer större än vad hon kunnat föreställa sig.

Hon fick tusentals brev med frågor från människor som själva var sjuka eller hade anhöriga som var döende. Hon blev ombedd att medverka i teve och radio. Hon var efterfrågad som föreläsare land och rike runt. Människor ville tala med henne och få råd. Lära sig att skapa himmelriket på jorden, som de hade läst om.

- Jag ville hjälpa dem alla och det smärtade mig att jag inte kunde det. Det spelade inte någon roll hur många människor jag talade med, hur många brev jag besvarade, det var aldrig tillräckligt. Jag kände att jag

inte räckte till.

Efter en tid insåg Anita att hon återigen börjat förlora sig själv i andras smärta eller behov. Hon behövde dra sig tillbaka och få kontakt igen med känslan och insikterna hon fick under sin nära döden-upplevelse.

- Det tog flera år och jag fick lov att börja tacka nej till offentliga uppdrag. Jag och min familj flyttade till USA efter många turer fram och tillbaka. Dessutom behövde jag långa perioder av kontemplation för att återigen få kontakt med min gudomliga kärna.

FRAMGÅNGEN MED FÖRSTA boken och vad som följde med att vara en offentlig person visade tydligt för Anita hur lätt det är att tappa fokus på sitt sanna syfte.

Hon förstod vad som händer när vi uppslukas av vår kulturs rådande övertygelser.

- Tack vare min cancersjukdom och nära döden-upplevelse har jag fått lära känna andras smärta. Men det var insikten om hur älskad och ▶





Anitas

5 BÄSTA RÅD FÖR ETT FULLÖDIGT LIV

1. Älska dig själv. Du kan inte älska andra förrän du älskar dig själv.
2. Lev livet utan rädsla.
3. Skratta och ha sinne för humor.
4. Lär dig att livet är en gåva. Och att dina utmaningar också är gåvor.
5. Var dig själv.



värdefull jag är som botade min cancer.

Den nya boken är Anita Moorjanis bidrag till att försöka förkroppsliga denna kärlek. Hon lyfter fram och avslöjar vilka de tio största myterna är som vi lever efter, det som hindrar oss från att leva våra liv fullt ut.

- Budskapet jag får från universum är att älska och uppskatta sig själv. Och göra så gott man kan för att förkroppsliga denna kärlek och uppskattning. Det hjälper oss att skapa himmelriket på jorden.

OM VI TILL EXEMPEL lever efter myten-föreställningen om att "Man får vad man förtjänar", ber Anita oss att ifrågasätta den myten genom att fråga sig: Om "Man får vad man förtjänar" är en myt, vad är då sanningen? Hon ger där- efter ett antal olika förslag på

"En viktig anledning till varför jag valde att återvända till livet var insikten om att himlen är ett tillstånd, inte en plats."

möjliga alternativa sanningar och tänkesätt, varvat med övningar och reflektioner, som öppnar för att vi kan se våra förmågor istället för våra begränsningar.

Är det någon av de tio myterna som är viktigare att börja utforska än andra?

- Det är ju förstås personligt. Vissa människor har inte problem med att man värderar kvinnor och män på olika sätt eller störs inte av pladdret från sitt ego, medan det för andra kan vara det som överskuggar allt i ens liv. Så det beror verkligen på vem du är och var någonstans du befinner dig i livet. Börja med den som omedelbart slår an en sträng hos dig själv.

FÖR ANITA SJÄLV har myten om att "Man ska alltid vara positiv" haft stor betydelse. Den är något som hon fortfarande jobbar på hela tiden.

- Kapitlen är skrivna i den ordning som de påverkade mig personligen. Jag har inte några problem med myterna i de första sex kapitlen. Men myten i kapitel 7, "Vi sonar våra synder i helvetet" be-

höver jag få påtalat att det finns andra sanningar också. "Man ska alltid vara positiv" i kapitel 10 är min personliga favorit. Jag behöver ständigt bli påmind om att det viktigaste är att bara vara mig själv, även i sammanhang där jag till exempel står inför en stor publik. Och inte oroa mig för vad folk kommer att tycka och tänka.

ANITA MOORJANI FÖRESLÅR i boken att en möjlig sanning skulle kunna lyda så här: "Sjukdom kan vara en lärare och ofta en väckarklocka som visar oss en bättre väg att gå", som motvikt till myten om att "Sjukvårdssystemet tar hand om vår hälsa". Är det nära döden-upplevelsen eller hennes healingprocess som gjort att hon ser det så?

- Det är förmodligen en kombination av båda. Jag är medveten om att jag inte skulle göra det arbete jag gör idag, om det inte var för sjukdomen. Och jag älskar det jag gör nu och där jag är i mitt liv. Skulle inte vilja vara utan de erfarenheterna för allt i världen, avslutar hon. ☺

Vinn!

Free lottar ut 5 ex av boken "Att leva i himlen här och nu – så släpper du taget om dina begränsande övertygelser", i samarbete med Vattumannens förlag. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv några rader om varför du är nyfiken på boken.

Plus mer

Böcker av Anita Moorjani: "Döden gav mig livet" (Ica bokförlag, 2013).
"Att leva i himlen här och nu – så släpper du taget om dina begränsande övertygelser", (Vattumannens förlag, 2017).
www.anitamoorjani.com