

Kontakt med andevärlden

lindrar sorg och stress

Ny forskning på mediumskap visar tydliga hälsorelaterade vinster. Vetenskapliga studier från Windbridge Research Center visar att efter-döden-kontakter, ande-kontakter, med nära och kära ger påtaglig stressreducering och terapeutiska fördelar. Camilla Elfving samtalar även med några mediumkollegor om var mediumskapet står just nu och delar själv med sig av några tankar om kontakten med andevärlden.

Text Camilla Elfving **Bild** yaalan (shutterstock.com) **Foto** Södermalms foto, privata



Jag visste tidigt att jag skulle jobba som medium och vara en förbindelseänk mellan oss som lever här och de som lever i andevärlden. Redan i mina

sen tonår fick jag veta att det här var mitt kall. Jag visste, genom att andarna berättade det för mig. De berättade även att jag skulle stå på scen och prata inför människor och just detta skrämde slag på mig. Jag som under många år hade showdansat inför större publik hade plötsligt drabbats av svår scenskräck. Snälla, ta någon annan, någon med starkare nerver bad jag. Nej då, när du är äldre kommer du jobba som medium, sa andarna. Glimtar av framtiden spolades fram i mitt inre och jag lugnade ner mig en smula. Den läskiga scenen låg långt fram i tiden.

Jag blev äldre och andarna fick rätt. Idag jobbar jag heltid som spiritualistiskt medium. Jag har överkommit scenskräcken och jobbar publikt med seanser och föredrag. Det jag gör för andra människor väger tyngre än någonting annat och jag känner enbart tillfredsställelse.

ALLT FLER INTRESSERAR sig för Mind Body Spirit och mediumskaap får uppbackning från vetenskapligt håll, bland annat från Windbridge Research Center som forskar på mediumskaap i samarbete med framstående medier (andemedier).

Laura Lynne Jackson från Long Island i USA är en av dem som deltagit i Windbridge tester. Laura Lynne Jackson jobbade som engelskalärare men var samtidigt medial och hade kontakt med avlidnas andar. Efter 16 år som lärare lämnade hon skolmiljön och började jobba heltid som medium och deltog i vetenskapliga undersökningar kring mediumskaap via Windbridge. Laura Lynne Jackson har utkommit med flera böcker bland annat den bästsäljande boken "Signs - The Secret Language of the Universe" som släpps på svenska på Livsenergi senare i år.

I redovisade studier från Windbridge Research Center så fastslår man först att olöst sorg kan orsaka djup psykisk och fysisk olycka och bedrövelse. Sedan presenterar man forskningsresultat som visar att både spontana och framkallade upplevelser av avlidnas andar (efter-döden-kommunikation) minskar sorgen med tydlig effekt, samt att pilotstudier indikerar liknande positiva konsekvenser efter sittningar med medier (andemedier).

Windbridge Research Center framhåller även att privatsittningar så kallade readings med professionella medium kan vara mindre skrämmande samt enklare att förstå än egna, direkta kontakter med andevärlden och avlidnas andar. Man drar även slutsatsen att en kombination av traditionell psykoterapi och att besöka ett medium (an-

"Det jag gör för andra människor väger tyngre än någonting annat och jag känner enbart tillfredsställelse."

demedium) ger starkare och bättre resultat än att enbart göra någon av dessa åtgärder.

Med stor tydlighet visar detta att vi står på randen till en helt ny tid gällande överlevnadshypotesen och förståelsen för vår inre natur. Fler studier är planerade på Windbridge och på flera universitet pågår forskning på medvetandet.

Jag pratar med min kollega *Steven Upton* som under lång tid tjänstgjort på den internationella mediumskolan The Arthur Findlay i London. Steven Upton berättar att det pågår forskningsexperiment även här på skolan, både inom healing och mediumskaap, och att de flera gånger fått förfrågningar om samarbeten i forskningssyfte, nu senast från högt ansedda Yale University.

WINDBRIDGE RESEARCH CENTER har genom noga utförda undersökningar och dubbelblinda experiment kunnat fastslå att det finns mediala personer som kan uppfatta och lämna information om avlidna. I dessa fall har det varit uteslutet att mediet kan ha tagit emot informationen på något sätt än på det sätt som får kallas paranormalt.

Ett 20-tal andemedier har testats och de har helt saknat förkunskaper om klienten eller den avlidna och de har inte mottagit någon feedback under de kontrollerade testerna vilket gör att cold reading kan uteslutas.

Med cold reading avses ett sätt där mediet försöker fiska information från klienten genom att ställa ledande frågor. Mediet kan även manipulera genom att rätta sig efter klientens responser och ändra sina uttalanden så att de plötsligt stämmer, fast den ursprungliga informationen var något annat. Barnum-uttalanden kallas det när man kommer med väldigt generella påståenden som passar på i princip alla människor. Hot reading är ett begrepp som används när ett medium fuskar medvetet, till exempel genom att kolla upp detaljer om en person på förhand och låtsats som om informationen kommer från andevärlden.

PÅ SENARE TID HAR även Windbridge börjat kartlägga andemediers bakgrund och karaktär för att se om några demografiska mönster kan urskiljas. Psykologiska och genetiska faktorer är intressanta samt kulturella och historiska. Och visst är det spännande att få statistik kring om högpriesterande andemedier har



många psykiskt mediala personer i släkten eller om det kognitiva schemat, våra grundantaganden om oss själva, har betydelse för förmågan att kommunicera med andra sidan.

Spiritualismen och de spiritualistiska skolorna har förstås också bildat sig en uppfattning genom åren om vad som förenar andemedier, men mer som en önskvärd profil, egenskaper att sträva efter snarare än en bakgrundsanalys. För att kunna arbeta som medium behöver man vara i balans, man bör ha ägnat sig åt personlig utveckling och så ska man uppvisa tålmod och tillit.

ETT BUDSKAP VI MEDIER ofta får höra från andevärlden under våra sittningar och storseanser är att uppskatta och ta hand om livet - det fysiska livet, den fysiska tiden. Så mediumskaap är ingen verklighetsflykt eller längtan till en annan tillvaro utan en möjlighet att förstå mer av livet och sin existens. Mediumskaap ger det stöd som kan vara avgörande för en människa för att komma vidare med sitt liv på jorden. Budskapen är ofta att man bör bli tillfreds med sig själv. Söka efter tillit och trygghet i tillvaron. Förstå livet utifrån en högre utsiktspost och lära känna sina möjligheter till positiv förändring.



Plus mer

Sällskapet för Parapsykologisk forskning:
www.parapsykologi.se
Windbridge Reseach Center: www.windbridge.org
MediumPodden med Vivi Linde och Camilla Elfving: www.mediumpodden.se
LaxTon Ghost Sweden Paranormal Investigators
www.laxton.se

Läs vidare - 5 röster om mediumskaap
på nästa sida. ▶

5 röster om mediumskap



MIA OTTOSSON

MIA OTTOSSON jobbar internationellt som spiritualistiskt medium och lärare, bland annat på The Arthur Findlay.

”Jag älskar vetenskapen men också magin.”

Hur har mediumskapet ändrats från det att du började jämfört med idag?

– Det har absolut förändrats, jag har dels lagt märke till att det är yngre människor som söker sig till detta ämne och dels att det är fler män.

– Männen vågar omfamna sin feminina sida och törs erkänna att de tror på något mer. Många är också väldigt intresserade av sin intuition och att vidareutveckla sin intuition. Det är inte skamfyllt längre.

– För oss som jobbar som medium idag så har det också ändrats, fortsätter Mia. Idag sitter vi på själva mekanismerna kring mediumskapet och har större kunskande om verktygen. Däremot kan jag inte se att det är någon större marknad, antalsmässigt, sett till den fysiska marknaden då, men över internet, ja där är det fler som tar kontakt. Så kontakterna över nätet har vuxit. Personligen tycker jag det är lite kallt, jag gör inte Skype-sittningar till exempel. Men det är ju en smaksak.

– Mediumskap är mycket positivt och ger många vinster för vårt samhälle och det är jätteviktigt att tala om döden, generellt. Mina f.d. svärföräldrar var svårt sjuka i muskelsjukdomar men efter att ha fått personliga bevis för att andra sidan finns och att vi överlever döden så var de inte rädda längre. Men det handlar inte enbart om att inte vara rädd för döden utan också att inte vara rädd för livet – att inte vara rädd för att leva. Jag älskar vetenskapen, men också magin, avslutar Mia.



ANDREAS HINDSTRÖM

ANDREAS HINDSTRÖM i Göteborg driver Sveriges Spiritualistiska kyrka.

”Mediumskap handlar i första hand om att förmedla kontakt mellan världarna.”

Hur har mediumskapet ändrats från det att du började jämfört med idag?

– Det har skett mycket förändringar sedan jag började jobba som medium för 15 år sedan. Mediumskapet har exploderat, mycket tack vare internet och media. Jag upplever dock att det inte bara är av godo eftersom det blivit så kommersialiserat att kunskapen har urvattnats. För mig, som kommer från den gamla engelska mediumtraditionen, är mediumskap heligt och inte någon produkt eller tjänst som där du, som på Facebook, kan köpa svar på frågor eller välja på ett stort utbud av distanskurser där du inte ens träffar din lärare. Mediumskap handlar i första hand om att förmedla kontakt mellan världarna.

– Män lyser fortfarande med sin frånvaro, hos mig är kanske en av tio som kommer på kurs eller sittning en man. Jag tror att vi framöver kommer se ytterligare breddning av intresset för mediumskap och healing, men jag befarar att kvaliteten överlag kommer fortsätta sjunka.

– För dig som vill utveckla ditt mediumskap vill jag ge några råd: Ta reda på vad läraren har för bakgrund och erfarenhet inom mediumskap. Förväxla inte mediumskap med andlighet även om de behöver gå hand i hand för en verklig utveckling av dina inneboende förmågor. Lita inte blint på vad andra säger om mediumskap utan att alltid lyssna på din intuition och lita på den. Mediumskap ska bland annat leda till att du blir starkare i dig själv och börjar leva ett liv i andlighet, avslutar Andreas.



EWA OLSSON

EWA OLSSON är ett medium baserad i Skåne, som ofta syns på alternativa mässor och kryssningar.

”Jag vill påtala vikten av att vara förankrad och jordnära, att inte tappa fotfästet när man går in i det andliga utan att hitta kraften här och nu.”

Hur har mediumskapet ändrats från det att du började jämfört med idag?

– Intresset för mediumskap tycks ha ökat de senaste tio åren främst. Det är mer kaos, stress och frustration i samhället. Vi påverkas mycket av massmedia och går in i rädsla. Människor söker vägar, alla vill ha ett hopp, antingen via mediumskap eller andra vägar. Det ger hopp och styrka att ha kontakt med andevärlden.

– Fler män verkar söka andligheten och det mediala och så sitter vi inte i en mörk källare där enbart vissa är inbjudna utan vi visar upp oss offentligt, vi är mycket mer synliga och står upp för det vi gör. Vi krigar inte, men vi backar inte heller. Det är så jag ser på förändringen främst. Men vi försöker inte påverka de som inte vill se och möta det här.

– Många öppnar upp just nu. Vi känner att vi hör samman allihop – vi sitter samman i en cirkel. Vi är närmare varandra och alla bitarna är lika viktiga, vi har alla en uppgift.

– Jag vill påtala vikten av att vara förankrad och jordnära, att inte tappa fotfästet när man går in i det andliga utan att hitta kraften här och nu. Jag tror på livet, avslutar Ewa.



ANDREAS ÖSTERLUND

ANDREAS ÖSTERLUND har synts i programmet "Det okända". Andreas jobbar huvudsakligen som husrensning-medium och hemsökta hus och platser är något tv- och videoproduktionerna ofta har valt att fokusera på. I december lanserades Spökjakten på D-play. Ett samarbete mellan Jocke och Jonna (kända youtubers), LaxTon Ghost Sweden och Andreas Österlund.

"All förändring kommer inifrån, så man bör lyssna på mediet men vara beredd på eget arbete."

Hur har mediumskapet ändrats från det att du började jämfört med idag?

– Det har blivit mer accepterat att öppet tro på andar och medium. Många tycks ha en helt ny bild och uppfattning om mediumskap där man inte längre betraktar det som flummigt, utan som ett hantverk. Många har ju sin frisör, sin nagelskulptör, sin massör och så vidare. och det har blivit mer vanligt att ha "sitt medium" också som man går till.

– Samtidigt är det inget quick-fix, det finns inga magiska sätt och ett medium trollar inte utan man måste också jobba med sig själv. All förändring kommer inifrån, så man bör lyssna på mediet men vara beredd på eget arbete.

– I övrigt kan vi inte bara utveckla oss teknologiskt utan vi behöver även det andliga. Jag tror på ett fortsatt ökat intresse men det tar nog några år till innan det når sin kulmen. Många behöver kliva ut ur den mediala garderoben. Sedan är det så att massmedia hänger på nu, böcker, TV, poddar, scenen och så vidare. Vi medier har tidigare varit lite ensamvargar men nu är det mer att vi samarbetar, avslutar Andreas.



ELISABETH EDBORG

ELISABETH EDBORG är en f.d. IT-chef som växlade om till medium, transmedium och healer. Hon har även varit ordförande i en av Stockholms spiritualistiska föreningar.

"Ett första steg kan vara att lyssna mer på sin intuition och göra sina val i livet mer utifrån glädje och vad som känns bra."

Hur har mediumskapet ändrats från det att du började jämfört med idag?

– Intresset hos allmänheten har ökat. Det ses inte lika konstigt eller främmande som tidigare. Många får tröst men även att den information de får ifrån någon som gått bort många gånger blir ett verktyg för personlig utveckling för personen. Inte enbart att de förstår att vi lever vidare efter döden.

– Att förstå att livet fortsätter efter döden kan många gånger lugna människor inför att livet en dag ska ta slut här på jorden. Om dessutom fler förstod att det handlar om kärlek så skulle de se annorlunda på sig själva och andra, vilket skulle gagna hela samhället. Mindre osämja och mer samförstånd mellan människor.

– Fler personer skulle må bra av att lära sig kommunicera med andevärlden. De kan få så mycket information och hjälp från sina nära och kära för att må så bra som möjligt och leva sina liv på bästa möjliga sätt. Ett första steg kan vara att lyssna mer på sin intuition och göra sina val i livet mer utifrån glädje och vad som känns bra, avslutar Elisabeth.

Så här kan du göra för att få kontakt med andevärlden

Gör det på egen hand genom tekniken Spegelskådning.

På 1990-talet utvecklade dr *Raymond A. Moody*, författaren till flera böcker om när-döden-upplevelser, en teknik för efter-döden-kontakt. Den kallas för spegelskådning, en teknik för förändrat medvetande eller trans, som i fyra av fem fall leder till att man upplever ett möte med sin döda anhöriga. Den här metoden beskrivs i Raymond Moodys bok "Återföreningar – visioner av möten med döda anhöriga".

- 1 Placera en stor spegel i ett rum med en stol eller fåtölj framför, samt gärna en vas med färsk blommor.
- 2 Sänk belysningen något och sätt dig ner framför spegeln.
- 3 Formulera kärleksfulla tankar om att du önskar få ett möte med en avlidne. Blommorna som finns bredvid är till dem, som en visuell gest.
- 4 Skåda avslappnat i spegeln och vänta.
- 5 Skriv gärna ner upplevelsen efteråt.

En fullständig beskrivning av denna metod finns i boken "Återföreningar", av Raymond A Moody i samarbete med Paul Perry, Natur och kultur, 1994.

Besök ett medium

Att uppsöka ett medium kan vara mycket givande. Här kommer några saker du kan tänka på inför ett sådant möte. Rekommendationerna för dig som klient kommer från Windbridge Research Center.

- ☺ Välj ett medium med omsorg. Vänd dig till ett medium som du fått rekommenderat av vänner som du litar på. Du kan också gå på din egen magkänsla och intuition och låta den styra dig till rätt person. Det medium som är rätt för dig behöver dock inte vara rätt för andra.
- ☺ Glöm inte att din döda anhöriga är del av sittningen. Låt andevärlden få veta att du önskar få kontakt med dem.
- ☺ Var medveten om att ett medium som tar mycket betalt, är känt och har väldigt många följare behöver inte nödvändigtvis vara bättre än någon annan.
- ☺ Berätta inte något om dig själv för mediet utan respondera enbart med ja eller nej, det här stämmer eller det där stämmer inte, det där förstår jag inte.