



Lär dig ledas av kärleksfull intelligens

Är intuitionen vägledning från vår själ? En intelligent och kärleksfull röst, som vill vårt eget bästa? Det frågar sig yogaläraren Tomas Frankell, välkänd profil inom personlig och andlig utveckling, i sin nya bok "Följ din intuition". Vi alla har hjälp från en evig källa av visdom inom oss, säger Tomas. Men det är sällan som vi får lära oss att värdesätta den inre röstens signaler under uppväxten och i vardagen. Det krävs tillit och mod att ta steget från ett gammalt trygghetstänkande till att börja ledas av vår djupare kärleksfulla intelligens.

Text Monica Katarina Frisk **Bild** Jenny Sturm, Eva Bidiuk (shutterstock.com) **Foto** Katarina Di Leva

Allt började med en kris i tonåren för yogaläraren och författaren **Tomas Frankell**.

Under sina tonår led han av återkommande panikångest och kände sig handlost utkastad i ett ödsligt universum.

- Jag förstod inte varför jag fanns till, jag kunde ju lika gärna inte finnas till, säger han. Ställde mig existentiella frågor som inte fick några svar.

KRISEN TVINGADE Tomas att söka hjälp, som han hittade i STAR-processen under ledning av den dynamiska psykoterapeuten **Barbara Findeisen**. Hon undervisade utifrån en kombination av självanalys och primalterapi. Här mötte Tomas första gången tanken om att vi alla är gudomliga barn med ett sårat barn inombords.

- Det var kraftfulla tankar tillsammans med en människosyn jag aldrig mött tidigare.

Under Barbara Findeisens erfarna ledning började Tomas förstå att hans egen barndom gav ekon in i vuxenlivet. Varken hans far eller mor hade varit en förebild att kunna leva utifrån sin verkliga vilja.

- Mamma var den som stod för gränserna och stabiliteten i min familj, medan pappa var bohemen som kom och gick som han ville. Jag tror ingen av dem riktigt kände att de hittat rätt i livet. De var två rätt olyckliga individer vars relation hade gått isär. Jag minns inte att jag såg dem visa några ömhet mot varandra.

TOMAS ROLL I familjen blev istället medlarens.

- Jag utvecklade under uppväxten en förmåga att ständigt känna av deras känsloläge för att skapa fred mellan olika stridande viljor. Något som kom att förpassa mina egna behov ut i skymundan.

Det var under STAR-processen som Tomas första gången fick en chans att ifrågasätta dessa känslomönster.

- Jag lärde mig omfamna den lilla killen inom mig och förstod att det inte längre var mina föräldrars kärlek jag behövde utan min egen.

När STAR-processen var över bestämde sig Tomas för att göra något meningsfullt med sitt liv och startade Café Vega, en samlingsplats och nätverkscafé i början av 1980-talet i centrala Stockholm.

- Jag var ung, oerfaren och fullkomligt novis när det gäller företagande eller caféverksamhet. Inte heller hade jag de ekonomiska resurser som krävdes för att starta en servering mitt i storstaden. Jag sålde min bostadsrätt och lyckades efter många turer få caféet att bli en lokal succé.

”Vi har alla vår unika väg till mognad och intuition.”

BLAND DE MÅNGA gäster och föredragshållare som under de kommande åren besökte Café Vega var indiskfödda yogi **Bhajan**, yogalärare inom kundaliniyoga.

Det var också han som uppmånade Tomas att bli Sveriges första lärare inom traditionen.

- Jag hade aldrig trott mig kunna bli yogalärare. Men yogi Bhajans ord fick mig att börja öva och erfara kraften i meditation och yoga. Jag blev visserligen aldrig sikh, likt yogi Bhajan, men jag blev en hängiven yogi.

IDAG SER TOMAS på mötet med både yogi Bhajan och Barbara Findeisen som ödesstyrda, de var del av hans själsplan. Med åren har han blivit alltmer övertygad om att intuitionen för oss till de människor eller situa-

tioner som kan få oss att växa. Inom österländska traditioner uttrycks samma tanke med orden: ”När eleven är redo står läraren framför honom.”

Under flera årtionden drev Tomas Frankell flera stora center som Café Pan och Deva center med olika samarbetspartners, samtidigt som han startade Sveriges första lärarutbildning i kundaliniyoga. Men strax innan millennieskiftet var det åter dags att ta ett nytt steg.

- Jag hade lärt mig det jag kunde inom yogi Bhajans organisation och kände att det var dags att starta min egen Livsyogaskola, säger han.

TIDIGARE I ÅR avslöjade en yogalärare i sin självbiografi att yogi Bhajan, som gick bort för sexton år sedan, under många år begått en rad olika övergrepp mot henne och andra kvinnliga yোগaelever, inom ramen för sin yogaorganisation. Något som Tomas inte alls hade kännedom om under åren han var knuten till organisationen.

- Det som nu kommit fram är extremt traumatiskt för de kvinnor som blivit utsatta, men också för alla som haft tillit till denna man. Just att någon som utger sig för att representera det gudomliga i världen, så fullständigt missbrukat sin position.

- Jag kommer alltid ha svårt att få ihop mina egna erfarenheter av denna lärare med det som kommit fram i ljuset. Den viktiga lärdomen för oss alla, tror jag, är att aldrig förlägga vår inre auktoritet hos någon yttre guru.

EN ANNAN VIKTIG källa till inspiration för Tomas är ”En kurs i mirakler”. En bok som märkligt nog kom i hans väg genom en dröm.

- Jag hade hört talas om detta 1200-sidiga verk genom Barbara Findeisen, men tyckte då att boken var svårförståelig och ▶



**KORT
OM
TOMAS**

NAMN Tomas Frankell.

FAMILJ En stor själslig familj som inkluderar bror och syster.

BOR Pendlar mellan Sverige och Frigiliana, Sydspanien.

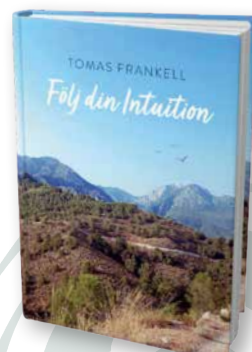
YRKE Yogalärare, kommunikötör i ord och skrift.

DOLD TALANG Är en riktigt bra lekfarbror.

AKTUELL MED Nya boken ”Följ din intuition” utgiven på eget förlag.

Vinn!

Free lottar ut 2 exemplar av boken ”Följ din intuition”, i samarbete med Tomas Frankell. Gå in på free.se och klicka på ”Free utlotning”. Skriv gärna några rader om varför du är nyfiken på boken.



Intuitionens väsen

Här är en sammanfattning av vad Tomas lärt om intuitionens källa och egenskaper:

- ☺ Intuitionen är vägledning från vår obegränsade själ.
- ☺ Den är vår personliga länk till ett kärleksfullt medvetande, det många kallar källan eller Gud.
- ☺ Intuitionen har tillgång till all samlad kunskap från allas medvetande – den känner oss inifrån.
- ☺ Intuitionen förmedlar sig via en känsla av visshet och inre glädje.
- ☺ Den ger oss kreativa idéer och visar oss stegen till förverkligande.
- ☺ Dess vägledning kan förmedla sig som ett "första intryck", men kan även värka fram under en längre tid av processande.
- ☺ Intuitionen fungerar som bäst inom de områden där vi utvecklat självförtroende och vågar släppa på kontrollen.
- ☺ Intuitionens slutliga mål är själsfrid – den leder oss steg för steg mot ett uppvaknande.
- ☺ Intuitionen använder alla våra talanger och erfarenheter för att stödja andra.
- ☺ Paranormala förmågor till exempel telepati, medialitet och kanalisering är inte likvärdig med intuition. Vi kan med andra ord vara mediala, utan att vara intuitiva.
- ☺ Intuitionens djupaste mål är alltid att föra oss hem till nuets frid. Men som en stor andlig lärare uttryckte det: "Välj en väg med hjärta." Om detta saknas är det klokt att stanna till och ställa sig frågan: "Är jag verkligen på rätt väg?"

”En vanlig fallgrop är att vi förväxlar det emotionella med verklig känslighet. Vi blir självupptagna och börjar välja bort energier som verkar störa vårt ego.

krävande. Men i drömmen uppmanades jag tydligt av en kvinnlig röst: "You have to make God your friend, lesson 176."

Budskapet i drömmen fick Tomas att åter börja studera boken, som med tiden blivit en alltmer betydelsefull guide för honom. Därför delar han dagligen med sig av tankar inspirerade av "En kurs i mirakler" på facebook.

FÖRSTA GÅNGEN TOMAS

Frankell kände sig tydligt vägledad av intuitionen var i lumen, under sin militärtjänstgöring. Vissheten om att han var bög fanns där, men han hade ännu inte som 19-åring "kommit ut" med sin själsliga och kroppsliga hemvist.

- Intuitionens röst i mitt inre var så stark att jag stappade in till psykologen och förklarade: "Jag är bög, ni vill inte ha mig här och jag vill inte vara här."

- På den tiden var homosexualitet ett skäl nog för att bli friskriven, säger han.

Beslutet att lyssna på och följa denna uppmaning från sitt inre ledde till ett helt nytt kapitel i Tomas liv. Människor och möjligheter öppnades på ett nästan mirakulöst sätt.

- Dessa synkroniska möten tillsammans med känslan av att saker och ting faller på plats, har jag insett är tydliga signaler att det är själens röst vi lyssnar till.

MED TID OCH erfarenheter har det därför blivit allt viktigare för Tomas att ställa sig frågan: "Vad vill mitt hjärta ...?"

- I lugnet försöker jag

urskilja egots röster från sanningens i hjärtat. Och kriteriet för att jag nått intuitionen är alltid densamma, känslan av inspiration, visshet och livsglädje.

TOMAS FRANKELL TYCKER

sig se att allt fler börjat göra detsamma, att lyssna till sin inre röst. Det är ett kollektivt uppvaknande som sker globalt, anser han.

- Jag är övertygad om att vi är på väg in i en mer intuitiv tidsålder. Vi har börjat uppfatta världen i termer av energier. "Här känns det bra eller här stämmer det inte." Det innebär att vara lyhörd bortom de former vi uppfattar med våra fysiska sinnen.

MEN SJÄLVKLART FINNS

det fallgropar även i vårt inkännande gentemot omvärlden, förklarar han.

- En vanlig fallgrop är att vi förväxlar det emotionella med verklig känslighet. Vi blir självupptagna och börjar välja bort energier som verkar störa vårt ego. Sann intuition står som motsats stark i sitt eget centrum med tydliga gränser och behåller hjärtat öppet mot omvärlden.

- Låt oss också komma ihåg att intuitionen ofta utmanar vår självbild: "Men inte kan väl lilla jag göra det som hjärtat vill?" Men först genom att våga följa dess röst utvecklar vi vår tillit.

I BOKEN SKRIVER Tomas om något han kallar för själens alkemi. Vad handlar det om?

- När vi ser på vårt för-

flutna med medkänsla och försoning förvandlas även det mest smärtsamma till något meningsfullt. Det är först när något landat helt och fullt i hjärtat som intuitionen kan använda sig av våra erfarenheter för att även stödja andra. Till dess lever vi med egots version av våra liv vilket endast skapar mer drama och bekräftar gamla mönster.

EFTER VARJE KAPITEL och avsnitt i boken uppmanas läsaren att ställa sig reflekterande frågor som kan göra bokens innehåll mer verkligt för oss.

- De flesta kan instämna i mycket som man läser, utan att det blir något som berör vårt eget liv. Genom att reflektera utifrån olika frågor kan vi fördjupa förståelsen och göra kunskapen till vår egen. Det är därför jag under mina lärarutbildningar i yoga och meditation alltid betonar: "Du skall inte tro ett ord på vad jag säger, prova det mot egen erfarenhet och ta till dig det som klingar sant inom dig, spotta ut resten."

DET FINNS FÖRSTÅS inget bästa sätt att utveckla sin intuition som stämmer för alla, säger han.

- Vi har alla vår unika väg till mognad och intuition. För mig handlar det mycket om att behålla ett öppet sinne och vara redo att lära av allt jag möter. Och jag tror som sagt det universella medvetande många kallar Gud ständigt för oss till de lärare och situationer som vill hjälpa oss på vägen mot mognad.



TOMAS FRANKELL SKRIVER i sin bok om något han kallar sitt eget "fria rum", en obegränsad kreativ plats i vårt eget inre.

- När jag träder in i mitt "fria rum" tillåter jag mig att vara fullständigt öppen i tanken. Sätter inte upp några begränsningar för vad som är möjligt i mitt liv eller var jag ska rikta min kraft. Inget är för stort, inget är för litet att tänka.

- I det öppna fria rummet inväntar jag sedan ett klartecken från min själ. När jag väl funnit den dröm som hjärtat säger ja till är det dags att börja agera.

Många låter ledsamt nog sin kreativitet begränsas av en gammal självbild, säger han.

- Man styrs av det man lärde sig i barndomen. Men intuitionen känner vår verkliga kapacitet och hjälper oss att bli den vi är menad att vara.

NUMERA DELAR TOMAS sin tid mellan Sverige och Frigiliana i Sydspanien, efter ett antal oväntade turer.

- Spanien har visat sig vara perfekt för mitt liv just nu. Här finns ett nätverk av andligt intresserade människor som samarbetar i smått och stort. Här fann jag också en utökad andlig familj, vilket jag tror vi alla behöver i denna tid. Vi kan inte göra denna andliga resa själva, vi behöver stödet av andra för att möta dess utmaningar.

SJÄLV LÄRDE JAG känna Tomas Frankell i början av 1980-talet. Tomas startade

tidningen Energivägen tillsammans med *Pratima Åslund*. Tidningen togs över av undertecknad och är den du läser här. På 1990-talet korsades våra vägar igen på de center Tomas drev i Stockholm och så småningom gav vi ut två böcker på förlaget som vi drev. Vi har alltså känt varandra i nästan trettioåttio år, lika länge som jag levt med min käraste man. Själsfränder, eller hur Tomas?

- Visst är det så, jag brukar tala om mina vänner som del i en enda stor gudomlig soppa.

Beskriven som del av en gudomlig soppa, det gillar jag.

NÄR JAG BER Tomas om en övning, föreslår han ett enkelt sätt att dra sig tillbaka en stund varje kväll.

- Slut dina ögon och låt allt som skett under dagen passera på sinnets duk. Värdera inget, acceptera allt. Och be sedan en bön för världen, för dess uppvaknande till ett hjärta, en enhet. En värld som äntligen börjat lyssna till kärlekens röst inom oss alla, avslutar han. 🍷

Plus mer

www.devaneews.com
Tomas Frankells böcker:
"Lita på din intuition" (Devaneews, 2020). "Sökare i en ny tid" (Natur och Kultur, 2001). "Att leva i tillit – en resa genom våra chakran" (Deva Center, 1996). "Vägen Hem – från rädsla till kärlek" (Energica Förlag, 1991).



Tomas Frankell startar en ny Intuitions- och meditationslärarutbildning i juni 2021

NY BOK!



Läs mer om boken, utbildningen och andra program runtom i Sverige och Spanien på www.devaneews.com

 Tomas Frankell

Övergången



Möt klimakteriet med lugn och nyfikenhet, med stöd av erfaren terapeut och andra kvinnor. Förr fanns ceremonier för att fira kvinnans olika åldrar, men idag saknar vi dem. Vi möts online för att finna svar på frågor som:

- Hur behöver jag ta hand om mig just nu?
- Hur kan jag använda min kreativitet för ökad livsglädje?
- Vad ger mig mental balans i övergången till en ny livsfas?

 **Eva Sanner**, psykosyntes-terapeut och författare till flera böcker om sex, intimitet och relationer leder cirkelna med max 12 kvinnor/grupp.

7 onlineträffar under 4 månader
Start: 2 mars 2021

Information och anmälan
www.evasanner.se