

# Andlighet är att känna sig själv

När man kommer i kontakt med sitt autentiska jag öppnas dörren till gudsrummet – en inre kontakt med det gudomliga som växer helt naturligt när man vågar gå djupt inåt och bli medveten om sig själv. Det är det som är verklig andlighet, säger Eva-Britt Wennerström, aktuell med ny utgåva av boken "Anden i ditt liv – en guide till mediumskap och inre utveckling". I boken får du bland annat en djup inblick i spiritualismens grundläggande principer och en praktisk vägledning i att träna ditt sinne och stärka dina egna psykiska gåvor.

**Text** Ane Frostad **Bild** Jacob\_09 (shutterstock.com), nonmisvegliate (pixabay.com) **Foto** Ester Sorri

**D**u hittar henne antingen i Stockholm eller Öregrund, oftast omgiven av konstnärer eller musiker, passionerat engagerad i något kreativt projekt. *Eva-Britt Wennerström* arbetar idag som agent och producent för artister, en naturlig fortsättning på en tidigare karriär som grundare av ett eventföretag. Hon har även studerat psykologi, psykosyntes, spiritualism, antroposofi, hypnos och familjekonstellationer - discipliner som hon flitigt använt och kombinerat under flera år som samtalsterapeut. För snart nio år sen gav hon ut boken "Anden i ditt liv - en guide till mediumskap och inre utveckling" som nu kommit ut i ny utgåva på Regnbågsförlaget.

#### FÖR EVA-BRITT MARKERAR

"Anden i ditt liv" ett avslut efter många års andligt sökande. Inte för att hon alls är färdig med det andliga utan för att hon kommit fram till vad som är viktigt för henne. I boken lyfter hon fram en mängd andliga läror, bland annat spiritualismen, psykosyntesen och antroposofin. Men framför allt vägleder hon till att söka det autentiska i sig själv och livet och varnar för fallgropar man lätt kan ramla i när man vandrar längs sökandets väg. I bokens del om mediumskap ger hon konkreta råd till den som vill utveckla sin medialitet men även till den som besöker ett medium, om vad man bör förvänta sig av mediet och hur man undviker att omedvetet ge ifrån sig information som kan ge träffande men falska svar under en sittning.

**NÄR JAG RINGER UPP** Eva-Britt för den här intervjun ser jag fram emot ett långt och givande samtal. Så har det alltid varit med henne. Kanske beror det på att hon har en närhet till intuitionen som gör henne ovanligt rak, samtidigt som hon utstrålar

livskraft och ett inre lugn. Dessutom bär hon på mycket kunskap inom det psykologiska och andliga området som är spännande att ta del av. Men trots den djupa förståelse för livet som Eva-Britt hittat framför allt i spiritualismen så har inget andligt studium någonsin svarat upp mot hennes egna, personliga upplevelser, särskilt en händelse hon var med om under nittiotalet.

- Jag var mitt i karriären, jobbade långa dagar med mitt eventföretag och hade flera anställda. Det var världens roligaste jobb. Under den här tiden kom jag i kontakt med en verklighet som jag kan beteckna som fullständig, villkorslös kärlek. Upplevelsen höll i sig i ett par månader och medan det pågick var jag helt fri från rädsla - jag vågade vara hundra procent närvarande och orädd i mina relationer och med alla jag träffade.

- Jag minns att jag blev förvånad när jag hörde mig själv säga saker som jag egentligen inte vågade säga, men jag blev alltid positivt mottagen i den där ärligheten, det var aldrig någon som reagerade negativt. Det var inte heller så att jag skällde ut någon eller var otrevlig, jag var bara helt ärlig från mitt djupaste innersta om vad jag kände. Den känslan har jag kvar idag som referenspunkt.

**EVA-BRITT HAR KOMMIT** fram till att andliga praktiker, som att ge sig hän till kommunikation med andeväsen, tekniker för självhjälp eller fördjupning i andliga teorier, ibland kan stävja andligheten inom en människa istället för att främja den. Jag blir nyfiken och undrar till att börja med vad hon lägger i begreppet andlig.

- Det handlar om hur nära dig själv du vågar vara. Jag har en förnimmelse av att det finns ett rum inom oss som är vårt

sanna jag, ett gudsrum. Men det här sanna jaget har blivit förvanskad hos de flesta under uppväxten. För att återerövra det sanna jaget som har kontakt med det gudomliga måste man befria sig från de förvanskade delarna, egentligen handlar det om att man erövrar dem och gör dem till bundsförvanter istället för fiender. Jag kallar dessa bundsförvanter för delpersonligheter, andra kallar dem för försvar.

- När man successivt jobbar med att erövra dem och göra dem till bundsförvanter, då växer gudsrummet automatiskt och blir större och större, det är helt enkelt vad vi kallar att bli medveten. Det är den strävan jag har som människa - att medvetandegöra mig själv så att jag mer och mer kan känna mig i kontakt med det som jag tror är andlighet.

#### KORT OM EVA-BRITT



**NAMN** Eva-Britt Wennerström.  
**ÅLDER** 65 år.  
**FAMILJ** En vuxen son.  
**BOR** Stockholm och Öregrund.

**FAVORITCITAT** "Att vila i den tillit som skapar världen." (Karin Boye)

**DOLD TALANG** Är igång med att lära sig spela dragspel.

**AKTUELL MED** Ny utgåva av boken "Anden i ditt liv".

"Jag kom i kontakt med en verklighet som jag kan beteckna som fullständig, villkorslös kärlek."

**DET VIKTIGA ÄR** att vara i sitt autentiska jag oavsett vilken andlig praktik man ger sig in i eller vilka tekniker man utforskar, säger Eva-Britt. Då kan kunskapen man erövrar stimulera upplevelsen av helhet och sammanhang. Annars finns en risk att det andliga sökandet istället stimulerar de omedvetna delpersonligheterna som fortsätter att växa så att man hamnar längre ifrån sitt autentiska själv. Man speglar avvikelserna på omgivningen ännu mer och blir reaktiv.

- Det kan bli en slags "andlig materialism" om man hänger sig åt andliga tekniker utan att vara

# Inre kontakt

## 3 sätt att jobba med dig själv

**1** Observera dig själv. Vad blir du irriterad på? I vilka situationer går du igång eller blir reaktiv? När blir du rädd? Hur många gånger om dagen säger du saker som egentligen handlar om att du är rädd för att bli avvisad?

När vi är i kontakt med oss själva behöver vi inte reagera eller lägga ut vår inre upplevelse på omvärlden. De situationer där du reagerar säger något om vad du behöver jobba med. Välkomna det som dyker upp och försök stå kvar i det du känner.

**2** Gå ihop med ett par goda vänner, bestäm att träffas en gång i veckan och alltid vid samma tid och helst på samma plats. Ge varandra en halvtimme när bara en av er pratar medan de andra sitter tysta och lyssnar. Under din halvtimme, berätta om något som särskilt berör dig, som gör dig irriterad eller ledsen. Det är viktigt att de andra inte ger råd utan bara lyssnar.

När ni har träffats några gånger och alltid gjort på samma sätt så kommer din medvetenhet att ha vant sig vid att det finns en plats för dig där du blir lyssnad på. Det kommer att kännas lättare och lättare att dela med sig och du kommer gradvis kunna tränga djupare ner i din egen historia. Processen fortsätter även när du klivit ut ur rummet.

**3** Hitta en välutbildad terapeut som har studerat de psykologiska teorierna. Det är viktigt att terapeuten är bra på att lyssna. Om du väljer att istället anförtro dig åt en vän, välj någon som kan klara av att bara lyssna och inte ge råd.

” Det kan bli en slags ’andlig materialism’ om man hänger sig åt andliga tekniker utan att vara i kontakt med sig själv.

i kontakt med sig själv. Man är fortfarande beroende av någonting som kommer utifrån, medan verklig andlighet kommer inifrån. Man kan självklart ha starka andliga upplevelser, men avsaknaden av ett utvecklade gudsrums eller medvetenhet gör att delpersonligheterna kapar upplevelsen och försvaret eller egot förstärks.

**HON UNDERSTRYKER** att ego inte handlar om egoism. Ego är att vara identifierad med delpersonligheterna, försvaret, rädsorna, och hur det kommer till uttryck beror på vilka sår vi bär på från uppväxten.

- Människans paradox är att vi gärna vill särskilja oss och hitta oss själva men samtidigt behöver vi relationer. Vi skadas i relationer och vi läks i relationer. De flesta människor inklusive jag själv har en rädsla för att bli avvisad, det är ett av de svårare sår.

- Ibland funderar jag på hur många saker jag har sagt som egentligen beror på att jag är rädd och vill skydda mig från att avvisas. Till exempel när jag rättar mig efter någon annan eller gör något som jag tror att någon annan vill att jag ska göra.

- Det finns många Florence Nightingales där ute, människor som hela tiden tar hand om och hjälper andra, vilket inte alls är fel om det kommer från rätt plats.

Men om det beror på att man uppfostrades av en mamma som ständigt skuldbelade en så kan det vara en del av ens försvar, ett beteende man utvecklade för att undvika att bli avvisad av henne. Så fort man träffar någon man är attraherad av går man in i samma hjälpsamma roll, men det är fortfarande egot som styr och man kan bli utbränd.

**EN ANDLIG UPPLEVELSE** kan göra den rädda Florence ännu starkare och man hjälper ännu mer - närmast per automatik, enligt Eva-Britt. - Men vågar man ta hem sin Florence och göra henne till sin bundsförvant, jobba med smärtan i minnet av mammas avvisning och vara medveten i den, då kan man själv välja om man ska hjälpa eller inte nästa gång en liknande situation uppstår. Då sker det inte automatiskt längre utan medvetet.

- Det samma gäller någon som har en narcissistisk del i sig. Denna delpersonlighet drivs av skam, och blåser upp personligheten för att skydda en mycket sårbar, inre kärna. Om denna del får en stark andlig upplevelse så skapas en "guru", någon som tycker sig ha alla svar. Bär man istället på sår som har med tillit att göra så kan andligheten stimulera till konspirationsteorier som bygger på känslan av att tillhöra "de goda" som måste

bekämpa "de onda".

- Det finns många sådana delpersonligheter inom oss som rumlar runt och tar våra andliga upplevelser, men ju mer vi vågar vara i kontakt med oss själva ju större är chansen att upplevelserna istället hamnar i gudsrumsrummet.

**I BOKEN** "Anden i ditt liv" finns ett kapitel om vikten av att överlämna sig som en praktik inom varje människas andliga skolning. Det handlar om att överlämna egot, det som egentligen inte är du, för någonting som är autentiskt och mycket större än dina försvar. Ett sätt att bli mer sårbar och därmed tillgänglig för överlämnande är att böja sig för andlig disciplin, ett begrepp som återfinns inom flera andliga läror, bland annat buddhismen där det beskrivs som helt centralt för medvetenhetens utveckling.

*Dalai Lama* säger: "Om man disciplinerar sitt sinne uppnår man lycka. Om man inte disciplinerar sitt sinne, är det omöjligt att bli lycklig. Det är nödvändigt att förbättra sitt sinne."

**ANDLIG DISCIPLIN** beskriver Eva-Britt som att anstränga sig litegrann och acceptera vissa regler, skapa en medveten begränsning för sig själv som gör det enklare att övergeppa och omfatta

livsupplevelsen. Man kan träna sin disciplin genom att repetera enkla göranden som kanske inte är så lustfyllda i utgångspunkten, men det kan också handla om ritualer eller ceremonier.

- Att överlämna sig är mycket mer än att böja på nacken och acceptera regler som någon annan har hittat på. Att överlämna sig kan också innebära att vi erkänner oss beroende av någon eller någonting. Att göra sig sårbar är något som vi människor ofta har svårt för. Samtidigt tycker vi om när någon "bjuder på sig själv". Att våga överlämna sig, visa beroende och svaghet, är att visa sig som människa.

- Ritualer och ceremonier kan hjälpa oss att rama in det obegripliga så att vi kan förhålla oss till det, så att det inte flyter ut. Inom den rituella ramen kan vi lättare förstå det svåra i livet och världen, det är ett sätt att omedvetet övergreppa och omfatta svåra saker, sådant man inte kan förstå med sitt intellekt. Jag tror att vi behöver ritualer, men det behöver inte vara andliga ritualer, det kan vara en inramning i livet generellt, som en familjefest.

Ska man jobba med spiritualism och mediumska behöver man disciplinera sig. När man bestämmer möte med andevärlden ska man komma i

tid. Det är viktigt att man håller överenskommelser och gör saker på samma sätt.

- Om du själv öppnar dörren för det här så tror jag att ditt psykologiska sår läker av sig själv. Precis som ett fysiskt sår läker med tiden så gör ett psykologiskt sår det också. Men du behöver lämna över det, du behöver ge upp ditt ego. Då börjar det ske saker, eller i varje fall är det vad jag sett i terapi hittills. Något öppnas upp.

Det är extra spännande när man är i grupp, då ser man att personerna i gruppen följer varandra, samma saker händer för alla även om det tar lite kortare tid för vissa. Det finns en naturlig del hos oss alla som vill läka och vara i balans.

**NÄR MAN HITTAT** den genuina kontakten med sig själv, då kan andliga praktiker verkligen komma till nytta och ge upphov till förstärkt livsupplevelse.

- Det är då man känner att man är en del av allt, att man ingår i ett större sammanhang med djur, natur och andra människor. Man behöver inte sträva så mycket utan leva mer i acceptans över sig själv och världen och den man är. Det är också då som synkroniciteten ökar, man kan känna att man är i ett flöde, att allt går ens väg.

Man kan säga att bensen hamnar i rätt tank. ☺

## Vinn!

Free lottar ut 3 exemplar av boken "Anden i ditt liv", i samarbete med Regnbågsförlaget. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv gärna några rader om varför du är nyfiken på boken.



## Plus mer

Författarens webbsida: [www.mamalia.se](http://www.mamalia.se)  
 Regnbågsförlagets sida på Facebook: [www.facebook.com/regnbagsforlaget](https://www.facebook.com/regnbagsforlaget)  
 Utdrag från boken "Anden i ditt liv": [www.smakprov.se](http://www.smakprov.se)

# Energi Platsen

Energimöten som balanserar



**Barbro Eriksson**  
 Medium & Healer  
 Medial vägledning, healing, kurser, meditation



**Marianne Danielsson**  
 Medium & Healer  
 Medial vägledning, andekontakt, healing



**Seija Hedin**  
 Medium & Healer  
 Energibalansering, medial vägledning



**Tia Jumbe**  
 Energimedicerapeut  
 Shamanska sessioner & ayurvedisk pulsläsning



**Lena Karlsson**  
 Rosenterapeut & Healer  
 Lymfmassage



**Tine Kromm Henrie**  
 Regressionsterapeut  
 Tidigare liv & livet mellan livet, astrolog



**Camilla J-G**  
 Yogalärare & Healer  
 Mediyoga & soundyoga



**Kerstin Westin**  
 Medium & Healer  
 Andekontakt, medial vägledning och healing



**Jennie Galmin**  
 Healer Yuen-metoden  
 Utrensning, chakra balansering



**Karin Thorell**  
 Medium & Healer  
 Medial vägledning & healing, coachande samtal



**Björn Svensson**  
 Medium  
 Medial vägledning, verksam i Leksand



**Ayurvediskt & Soulfood**  
 Butik – allt för din andliga livsstil

Sundbyberg Stockholm · Gjuteribacken 4 ingång på baksidan  
 info@energiplatsen.com Energiplatsen · Boka oss på:

[www.energiplatsen.com](http://www.energiplatsen.com)