



# MIN BERÄTTELSE

Min Personliga Högre Kraft

FÖRFATTARE:  
Rosanna L. Antonsdotter



## **SSRF | CENTRUM FÖR SJÄLAVÅRD & SAMTALSTERAPI**

[www.ssrif.nu](http://www.ssrif.nu)

[info@ssrif.nu](mailto:info@ssrif.nu)

070 24 83 783



# Min berättelse

## INLEDNING

Den 26 december 2004 förändrades mitt liv för alltid. Jag vet precis i vilket ögonblick det var, oftast går dessa ögonblick obemärkta förbi och så kommer vi att tänka på dem efteråt när vi blickar tillbaka. Men för mig var det annorlunda.

Jag kommer ihåg att jag satt uppe på ett berg med mina två barn i knäet. Svetten rann ner över ögonen och det kändes som om hela jag var blöt av alla olika slags vätskor som kroppen kan utsöndra av ren överlevnadsinstinkt. Vi tog en liten paus och satte oss ner och jag slöt ögonen en kort stund. När jag åter öppnade ögonen så strilade en ljusstrimma från solen genom den täta växtligheten och mötte mina ögon. Jag kände hur mina ögon tårades och för en kort stund släppte ångesten sitt grepp om min trötta kropp. I den stunden visste jag att mitt liv för alltid var förändrat. Vi hade drabbats av Tsunamin i vårt underbara paradiset i Thailand.

Jag visste inte i den stunden om vi skulle komma ner från berget levande. Men en sak visste jag och det var att i den stunden av allt detta lidande kunde jag känna en kort stunds obeskrivlig lycka. Låter konstigt men så var det. Jag hade min familj samlad som just då kändes som det viktigaste i livet. Om vi skulle drabbas av den där andra vågen, om den lyckades nå oss uppe på berget, så visste jag i alla fall att ingen av oss skulle överleva. Det kanske inte låter som någon vidare tröst, men i den stunden, när livet testar ens styrka till max, så var det min räddning. Vi var i alla fall samlade, jag och min familj. I samma stund visste jag också att överlever vi det här så kommer mitt liv att se väldigt annorlunda ut.

Vi överlevde och mitt liv ser helt annorlunda ut. Man kan säga att jag träffades av två katastrofer samtidigt. Tsunamin och en skilsmässa kort därefter. Många har frågat mig hur jag överhuvudtaget har lyckats att känslomässigt överleva det här. Och svaret på den frågan är Gud. Gud har varit min livlina för att överhuvudtaget orka vandra vidare. Gud är mitt hem, mitt andningshål där jag kan andras fritt och känna mig som hemma. Gud är min frihet. Gud är min Personliga Högre Kraft.

## MIN PERSONLIGA HÖGRE KRAFT

### GUD

Min Personliga Högre Kraft har alltid varit Gud. Begreppet GUD kan för vissa vara ett negativt ”laddat” begrepp. Men, för mig är det istället ett positivt ”laddat” begrepp och här tänkte jag dela med mig av vad Gud är för mig.

Enligt mig så handlar det inte så mycket om **vem** Gud är, utan snarare **vad** Gud är eftersom jag ser Gud både som personlig och opersonlig och det finns ingenting, enligt mig, som Gud inte är. Detta betyder att allt och alla som finns, är en del av Gud.

Gud är inte en plats du kommer till eller en person du försöker nå fram till. Gud är ett medvetandetillstånd och en process som pågår inom dig. Eftersom du utvecklas hela tiden så utvecklas också din version av Gud. Desto mer du utvidgar ditt medvetande, desto mer utvidgar du din bild och version av Gud. Din livskraft är en bidragande faktor i denna process och din livskraft är starkt knutet till din ”andliga ryggrad” som också kan kallas dina inre rum eller chakran.

#### **Du kan ha 7 olika versioner av Gud. Om ditt medvetande är bundet till chakra...:**

1. Då kan du ha en version av Gud som är baserad på materiella önskningar och begär som skapar fruktan, rädsla och bristtänkande.
2. Då kan du ha en version av Gud som är baserad på invanda vanor och begränsade tankemönster som skapar osäkerhet, skuld och skam.
3. Då kan du ha en version av Gud som varierar från dag till dag. Du blir lätt påverkad av yttre saker, människor och platser som skapar inre splittring och konflikt inom dig.
4. När du kommit upp till hjärtchakrat sker en skiftning. Din medvetenhet har då utvidgats så pass mycket och din livsenergi är nu så pass stark att du kan hålla en klar och ren bild och version av Gud som är baserad på kärlek, tro och tillit. *(Hela mänskligheten befinner sig just nu i detta skifte, mellan chakra 3 och 4. Det är därför vi upplever så mycket splittring och konflikt både i det yttre som i det inre. Desto fler människor som kan klara av att göra detta skifte, desto snabbare går processen för hela mänskligheten. Om Du läser detta just nu och om det är begripligt för dig, då är Du en av dem som redan har gjort detta skifte inom dig och Du är nu en andlig lärare som visar andra vägen.)*
5. Då kan du ha en version av Gud som är baserad på frid, harmoni och balans.
6. Då kan du ha en version av Gud som är baserad på helande, helighet och visshet.
7. Då vet du att Du Är en del av Gud.

Gud Är som Du Är. Varje version av Gud tillfredsställer ett särskilt mänskligt behov, vilket bara är naturligt.

Evolutionen har utrustat oss alla för att finna Gud. Gud är inte ett val, utan en nödvändighet. Det är en urkraft inbyggd i vår själ.

Du är konstruerad för att hitta Gud, och din själ har kartan och kompassen.

Gud är också ett annat ord för gränslös intelligens eller frihet. För att uppnå något man önskar i livet måste man ta kontakt med och nyttja denna intelligens och fria vilja. Din själ har tillgång till denna intelligens och frihet och för att kunna tolka kartan och kompassen behöver du ha en kärleksfull relation till Gud. En relation baserad på MEDKÄNSLA.

## MIN BERÄTTELSE

Jag vaknade tidigt den där morgonen, söndag 26 december 2004, dagen då mitt liv förändrades.

Visst är det märkligt med förändringar. Vissa bara sker utan att vi lägger märke till dem. Helt plötsligt så har de bara skett. Andra förändringar är mer påtagliga och vi vet exakt vilken dag och tid förändringen inträffade. Till och med känslan i kroppen kan återupplevas som om det precis inträffat. Även lukter och smaker finns kvar efter lång tid. Jag brukar dela in de olika förändringarna i de synliga och de osynliga. De synliga är de som vi med ögat märker, precis som med den synliga världen vi lever i. Vi kan ta på det, se det och kanske med tiden även förstå det. De osynliga förändringarna är de som vi kan känna och kanske inte märker förrän de inträffat. Precis som i den osynliga världen är det svårt att se dessa, vi kan inte greppa dess språk och vi har svårt att förstå dess orsak och betydelse. Den här förändringen denna dag integrerade dessa två världar.

Vissa insikter kommer inte alltid som på rosa moln, fastän vi kanske tror och önskar det. Vissa insikter ruskar om oss ordentligt innan vi förstår dess innebörd. Vissa människor behöver ruskas om mer än andra för att förstå och tydligen var jag en av dessa.

Vi hade redan hunnit få tio fantastiska dagar i vårt paradiset och den morgonen var det min tur av att få njuta av en härlig strandpromenad. Det var så skönt att stiga upp tidigt för att få denna stund för mig själv innan allt satte igång. Speciellt med små barn i huset. För mig var det ett sätt att välkomna dagen. Utan att väcka de andra som fortfarande sov gott, smög jag mig ut för att njuta av min morgonstund. Jag gick ner på stranden och mötte ett fåtal människor som förmodligen hade samma tanke som jag, att njuta av ännu en underbar morgon.

Men istället för att fyllas av den där sköna och avslappnande känslan som jag brukade göra, fylldes jag av oro, sorg och illamående. Jag blev själv väldigt förvånad över den hastigt ombytta sinnesstämningen. Jag hälsade på en thailändare som höll på att förbereda sin lilla shop vid stranden. Jag noterade en örn som cirkulerade ovanför mig under hela promenaden. Illamåendet och huvudvärken ville inte släppa så jag bestämde mig för att gå tillbaka till vår bungalow. Jag kröp ner i sängen igen och bultade på min ex-man, Johan, för att han skulle vakna.

-Är du redan tillbaka? svarade han lite morgontrött.

Jag berättade om min huvudvärk, illamående och alla känslor som plötsligt hade givit sig tillkänna. Vi småpratade en lång stund om allt och ingenting som vi brukade göra. Det kändes skönt och avslappnat och jag började må lite bättre. Barnen sov längre än vad de brukade göra så frukosten blev lite senare för oss denna morgon. Efter frukosten var det dags för Johan att få sin Thaimassage vid stranden så jag tog barnen till vår bungalow för att packa ner våra badkläder och strandleksaker för att tillbringa ännu en underbar dag tillsammans vid havet.

Väl vid vår bungalow hinner det nog inte gå mer än 15 minuter då jag hör Johan vråla mitt namn. Tack vare detta vrål tittar jag ut och får se vattnet. Vi tog var sitt barn i famnen och började springa mot berget på andra sidan. Vad jag slogs av senare men inte tänkte på då var den stora tystnaden som jag hörde. Det var som om hörseln på mig helt plötsligt stängts av. Trots allt skrik av människor runt omkring mig så hörde jag dem inte. Det kändes som om jag var där men ändå inte. Som att ha en kupol av bomull runt omkring mig. Jag var lugn, nästan oförskräckt lugn, huvudet var helt tomt på tankar. Det fanns ingen pågående dialog i huvudet på mig om vi skulle göra si eller så. Jag bara visste vad vi skulle göra. Det var som att slå av en knapp till den här världen och sätta på en knapp till en annan.

Exakt vad som hände däremellan och tills vi befann oss vid bergets fot för att börja klättra har helt försvunnit ur mitt minne. Kroppen har sina intelligenta sätt att hjälpa oss att överleva trauman.

Vi var många som anslöt till berget och det var bara att börja klättra. All höjdskräck, orm- och spindelfobi var som bortblåsta. Alla hjälptes åt så gott det gick och de flesta höll sig relativt lugna. Då och då utbröt panik och vid de tillfällena började jag sjunga julsånger för mig själv. Av någon anledning höll det mig lugn. Eftersom vi hade fått rusa ut ur vår bungalow så hade jag inte hunnit få på några skor, varken på mig eller på barnen. Johan tog vår dotter på ryggen så hon skulle slippa få stickor i fötterna och på benen. Jag hade svårt att klara av att hålla vår son i famnen samtidigt som jag klättrade, men eftersom han fortfarande inte klarade av att hålla sig fast bak på min rygg så var jag tvungen att hålla honom i famnen.

Jag var så tacksam över min kropp vid det tillfället. Jag visste att min kropp var stark efter all träning jag utövat under flera års tid. Trots det kunde jag emellanåt känna hur mina ben skakade och svetten forsade från min kropp. Vid ett tillfälle blev det för mycket och jag kände blodsmaken i munnen. Jag var då tvungen att stanna vid ett av träden och kräkas. Jag tror inte att jag kräktes så mycket av själva klättringen utan mer av all anspänning över att inte ha kontroll. Att inte veta om vi skulle överleva eller inte.

Barnen var helt fantastiska. De sa inte ett ljud och gjorde precis som de blev tillsagda att göra. Precis som vi, så förstod de också allvaret i det hela. En svensk man gick förbi mig där jag stod och kräktes vid trädet med min son i famnen. Johan hade redan tagit sig en bra bit upp med vår dotter och jag bad honom att fortsätta.

-Vill du ha hjälp? frågade den svenska mannen. Jag kan hjälpa dig bära din son.

Jag tvekade ett ögonblick. Jag ville inte i det ögonblick lämna ifrån mig det mest värdefulla i mitt liv. Han såg min tvekan och förstod.

-Jag går precis framför dig. Du har uppsikt över oss hela tiden.

Jag gav honom min son och förklarade för mitt älskade barn att jag går precis bakom. Jag började sjunga "Midnatt Råder" högt för honom för han älskade den sången, speciellt när det kommer till Tipp Tapp. Där brukade han ta i för full hals. Så vi sjöng den högt tillsammans och på så sätt visste vi var vi hade varandra.

Johan var först uppe med vår dotter på en bra platå uppe på berget och vi andra anslöt och satte oss ner en stund för att hämta andan. Jag var glad över Johans både fysiska och psykiska styrka och jag visste att han skulle göra allt han kunde för sin familjs överlevnad. Jag kände mig lättad över att åter ha min son i mina armar och lättad över att få sätta mig ner en liten stund. Berget var brant och med djungelterräng så man kunde inte sitta var som helst. Det började bli trångt och vi försökte göra plats åt varandra. En gravid kvinna satte sig ner bredvid mig och jag såg hennes oro och frågade om allt var okej.

-Jag har kommit bort från min man och mina två barn, sa hon med tårar i ögonen.

Jag tog hennes hand men kunde då inte säga något för jag hade själv gråten i halsen och ville inte förvärra situationen. Hon förstod och vi bara satt där tysta tillsammans utan att säga ett enda ord mer, men våra kroppar talade och att hålla någon i handen när man är som mest sårbar är en stor välsignelse.

För ett kort ögonblick kunde jag känna hur solen letade sig fram mellan träden och jag kände dess värme på mitt ansikte. Under den korta stunden fylldes hela jag av värme, styrka och hopp. Jag försökte allt vad jag kunde med tankens kraft att föra över denna känsla av hopp till den gravida kvinnan bredvid mig genom min hand. Jag vet inte om jag lyckades eller inte, men det kändes bra att i alla fall försöka göra något för henne.

Jag kunde känna hur Johan tittade på mig och jag vände huvudet åt hans håll. Han log och jag kunde se styrkan i hans ögon. Jag log tillbaka och jag vet att han såg styrkan i mina ögon. Vi kände båda en enorm lycka och kärlek i den stunden bara genom att få vara samlade alla fyra. Genom bara ett ögonkast förstod vi båda att överlever vi det här så kommer våra liv att för alltid vara förändrade. Överlever vi inte så är vi åtminstone tillsammans och vi skulle just i det ögonblicket dö lyckliga.

Mina tankar avbröts av att panik började spridas i lägret. Någon ropade nerifrån att vi måste klättra högre för en våg till var på väg. Den gravida kvinnan tittade på mig och jag på henne och vi log, sedan släppte vi varandras händer och hon anslöt med ett annat par för att klättra högre upp. Jag önskade henne lycka till. Jag såg inte henne igen och jag hoppas att allt gick bra.

Jag blev sittandes med båda barnen i knäet och Johan kom fram till mig och frågade

-Ska vi stanna här eller fortsätta upp en bit?

-Vi stannar, svarade jag.

Jag kände hur han knuffade mig lite lätt i sidan och sa:

-Me Tarzan, you Jane.

-Ja, svarade jag. You Tarzan, me Jane.

I den stunden brydde jag mig inte om något annat än min familj. Ingenting annat var viktigt än själva Livet. Jag visste att jag i den stunden befann mig endast i nuet. Ingenting annat var tänkbart. Jag vet att jag hann tänka på hur märkligt allt var. Det här var andra gången som jag befann mig så nära döden och det jag funnit då i de ögonblicken var själva livet.



Min stora rädsla har alltid varit döden. Så länge jag kan minnas har jag dragits med en dödsångest. Och nu satt jag här och visste inte om jag skulle få se solen gå upp följande dag, och allt jag kände var lugn. Jag förstod att livet och döden alltid kommer att vara varandras följeslagare och jag visste att jag till slut var tvungen att ge upp kampen och kapitulera till livet.

Många olika känslor hann genomströmma min kropp under alla dessa timmar på berget. Allt ifrån rädslan över att inte veta om vi skulle överleva, till lyckan över att vi alla i familjen var samlade. Jag bara lät den ena känslan få ersättas av en annan. Det fanns inget annat att göra just i den stunden än att vänta. Jag fick sitta vid min källa och tålmodigt hålla hoppet uppe.

Jag visste inte om det var livet eller döden jag väntade på men det spelade inte så stor roll. Jag kände mig lugn. Det enda vi faktiskt med säkerhet vet, är att vi föds och att vi dör. Och vi har valt att kalla tiden mellan födelse och död för liv. Livet blir vad vi gör det till, varken mer eller mindre.

Många gånger har jag funderat över meningen med livet. Och förmodligen så finns det lika många svar på detta som det finns antalet människor. Svaret för mig blev väldigt enkelt där jag satt på berget. Livet är egentligen så enkelt. Livet är till för att levas och utvecklas! Allt annat får vi överlämna till det stora mysteriet. Det är bara att fortsätta framåt och vidare i varje stund. Acceptera livet och vara nöjd med det som är. Det finns inget annat att göra, eller hur? Allt blir så enkelt när saker och ting sätts på sin yttersta spets. Då plötsligt är man nöjd med allt man har, lugnet infinner sig och man accepterar allt. I alla fall var det så för mig. I den stunden var jag fullkomligt nöjd med mig själv och tacksam över att jag var jag. Jag visste att jag egentligen inte behöver något annat än mig själv och att lita till min egen förmåga. Det är det enda sättet att överleva. Om jag känner full tillit till mig själv så ger jag automatiskt andra tillåtelse att känna tillit. Det finns inget annat sätt än att leva det man vill vara, att vara ett levande exempel för sig själv och andra. Att leva som man lär! För egentligen är ord bara ett påstående. Orden behöver upplevas för att skapa tillit och handlingen är dess bevis på hur medvetna vi egentligen är. Det är många nu för tiden som pratar om sitt budskap och vill förmedla den på ett eller annat sätt. Men det är få som verkligen lyckas att ge sitt budskap en själ.

Efter ett flertal timmar uppe på berget var det en skön känsla när vi hörde en röst på lite knagglig engelska att vi kunde börja klättra ner. Jag och Johan tittade lite lättat på varandra och undrade samtidigt hur vi på bästa tänkbara sätt skulle ta oss ner från berget. Det var brant och jorden var torr så vi förstod att vi skulle kasa på våra fötter hela vägen ner med var sitt barn i famnen och inga skor. Vi började strategiskt att lokalisera bästa vägen ner för att slippa bränna upp våra fötter av allt kasande. Vi fick ta bit för bit och steg för steg. Så äntligen efter en massa blåmärken och skavsår senare stod vi på marken igen. Vi tog oss tillbaka till vår bungalow och bad en stilla bön för att våra pass och pengar skulle vara i någorlunda gott skick, om de nu var kvar överhuvudtaget. Förödelsen som mötte oss var enorm. Det var så överkligt. Bara några timmar innan hade allt varit som vanligt. Nu var det som om man hade släppt ner en bomb och knäppt med fingrarna så att allting var borta eller i spillror. Vi blev väldigt lättade och samtidigt förvånade över att finna vårt boende och våra saker i så gott skick. Även mobiltelefonen fann vi, dessutom fullt användbar.

När jag såg på mobiltelefonen slog det mig hur oroliga alla måste vara hemma i Sverige. I just det ögonblicket ringde telefonen och jag såg att det var min pappa. Jag kände en klump i halsen och svarade. När han fick höra min röst och jag hans, så bara brast det. Vi bara grät båda två. Jag lyckades få fram att vi alla överlevt och mådde bra och att vi hade allt vi behövde för att ta oss hem. Det var det enda jag lyckades få fram vid det tillfället för vi klarade inte av mer, varken jag eller pappa.

Det var omöjligt att sova den natten. Kroppen var fortfarande inställd på alarmberedskap och redo att fly i vilken sekund som helst. Vi stannade ytterligare ett par dagar eftersom vi inte var skadade och det var de som behövde flygstolarna bättre än oss, resonerade vi oss fram till. Vi tog oss sedan vidare till Bangkok och sedan hem till Sverige.

Känslorna var många och starka. Att återse våra nära och kära kändes givetvis skönt men också påfrestande. På TV och radio blev vi matade med så mycket samtidigt som vänner och familj ringde och ville besöka oss. Av all välmening, men både Johan och jag gled omedvetet in i vår egen lilla värld av tystnad. Det kändes som om hela livet hann i fatt oss och allt som legat undangömt kom upp till ytan. Vi trodde att denna händelse skulle föra oss ännu närmare varandra men istället gled vi bara mer och mer isär och vi förstod båda två att detta var början till vår skilsmässa.

Och, det är en helt annan berättelse...

Idag, flera år efter den händelsen är jag omgift och har ytterligare en dotter. Tänk vilka bra vändningar livet kan ta om vi bara tillåter det...

*Med kärlek,*

*Rosanna L. Antonsdotter*

## Mer om Rosanna Lariella Antonsdotter



Rosannas vision och intention är att ge människor kunskap och insikter för livet som gör att de kan förverkliga sig själv och ha modet att leva livet fullt ut.

Detta gör hon genom kurser, utbildningar, workshops, föredrag och samtal som alltid är äkta, personliga, nära och avskalade där mötet, bekräftelsen och medkänslan står i fokus.

Rosanna bygger sin kunskap på lång erfarenhet och väl beprövad forskning för att kunna skapa de bästa förutsättningarna för just din personliga utveckling, andliga förståelse och mänskliga växande.

Rosanna använder ett väl beprövat system för att du ska lära känna dig själv på djupet där syftet är att du ska lära dig förstå dig själv och hitta rätt på livets väg med både hjärta och intellekt som dina vägvisare. Målet är att ta reda på vad du egentligen vill i livet och lära dig hur du kan förverkliga dina långsiktiga planer, d.v.s. förverkliga dig själv.

Rosanna har arbetat professionellt med personlig utveckling, andlig förståelse och mänskligt växande sedan 1998 och är utbildad inom komplementärmedicinen och har flertalet diplomeringar, certifieringar och licenser inom detta område.

Rosanna har dessutom mer än fem års akademiska studier i religionsvetenskap och psykologi och innehar akademisk examen i religionsvetenskap.

Hon är även utbildad beteendevetare med inriktning mot människa, kultur och religion och är fil. kand. med inriktning religionspsykologi.

Rosanna är Självvårdare & Samtalsterapeut, samt Utbildningsansvarig & Koordinator hos SSRF.



## **SSRF | CENTRUM FÖR SJÄLAVÅRD & SAMTALSTERAPI**

[www.ssrff.nu](http://www.ssrff.nu)

[info@ssrff.nu](mailto:info@ssrff.nu)

070 24 83 783

Scanna QR-koden nedan för att gå direkt till hemsidan

