



# Här är Cecilia

– civilekonomen som blev Mrs Mindfulness

Cecilia Åkesdotter får högutbildade akademiker och sjukvårdspersonal att vallfärda till föreläsningssalarna för att lära sig Mindfulness. Hon är glad att vetenskapen idag har bevis för att närvaro gör oss friskare och kärleksfullare. Det hjälper henne att nå ut till alla, inte bara andligt intresserade. Cecilia talar ur egen erfarenhet. Från en tuff barndom, mycket sjukdom, både själsligt och kroppsligt kaos. Tills hon lärde sig att acceptera och bearbeta känslor.

TEXT: SARA HEDMAN FOTO: EVA FINDER

**C**ecilia Åkesdotter är på hotell Coral- len i Oskarshamn för att hålla en öppen föreläsning om Mindfulness och sprida sin nya bok. Vi har stämt möte strax innan och sitter ensamma i matsalen. Framför mig sitter en fantastisk inspiratör och glädjespridare, men vägen dit har enligt hennes själv varit lång.

– Jag levde i ett kaos och var nära en kollaps. Jag fick inte sova under två år. Min yngste son var ständigt sjuk och väckte mig 15-20 gånger per natt. Jag fick hjärtrusningar och till slut hamnade jag på hjärtintensiven 2002.

Cecilia berättar att hennes läkare och kardiolog Eva Swahn gav henne en varning: ”Du kan inte bara ta hand om andra, du måste själv må bra” och beordrade henne att resa bort.

– Jag reste till Skåne och satt tre dagar och tittade ut på havet, och så sov jag. När jag var hemma igen kom min väninna Camilla för att hjälpa mig. Hon frågade om jag kunde acceptansmetoden. ”Nej”, svarade jag. ”Vad är det för något?”

Väninnan kände till Cecilias barndoms- trauma. Redan som sexmånaders baby fick hon utslag efter en vaccinationsspruta. Dessa utvecklades till eksem och när Cecilia var som sämst hade hon bara hud på nästippen. Hon var inlindad i gasbindor och hade rör på armarna. Eksemen var som värst när hon var 3-4 år, sedan mildrades de något. I tioårsåldern drabbades hon av svår astma.



Cecilia Åkesdotter ute i naturen som hon menar är en av nycklarna till nuet.

Ur mitt perspektiv så infinner sig en andlig kontakt när du är koncentrerad i nuet

## Det här är Cecilia:

**Bor:** I Linköping.

**Ålder:** 49 år.

**Yrke:** Inspiratör, föreläsare, författare, instruktör inom Mindfulness.

**Familj:** Gift med Dag, tre söner och ett barnbarn.

**Erbjuder:** Föredrag i Mindfulness.

**Aktuell:** Med boken ”Heartfulness – Din väg till glädje i nuet”.

**Motto:** Leva i sanning och våga uttrycka det som är sant för mig och leva efter det, men även att respektera andras sanningar.

**Kontakt:** [www.heartfulness.se](http://www.heartfulness.se)

– Min barndom var väldigt isolerad och tråkig. Ingen var som jag och jag kände mig utanför. Eksemen och astma kunde blomma upp för vad som helst, vilket skapade osäkerhets känslor och en enorm stress inombords.

Cecilia menar att hon bar med sig traumat som vuxen och log utåt, men grät inombords. Genom att möta och acceptera sina känslor kunde hon bearbeta dem och läka. Idag har man inom forskningen sett att acceptans kan läka svåra känslomässiga obalanser, metoden kallas ACT och är en vedertagen behandlingsmetod runt om i världen.

## Allt började med zonerapi

Cecilia bildade familj tidigt och fick sitt första barn när hon var 20 år. När hennes son var två år bestämde hon sig för att läsa till civilekonom. Så småningom hamnade hon i Linköping, på Saab Scania, som koncerncontroller. 1993 hade hon haft en längre sjukdomsperiod med astma och gick på höga doser kortison. Hon kände att hon ville hitta en alternativ behandling och sökte sig till en zonerapeut. – Varje gång jag hade varit på zonerapi kände jag mig helt snurrig. Nu efteråt så förstår jag att hennes starka, andliga energier satte igång ett andligt uppvaknade i mig. Jag kände mer och mer hur jag visnade bort bland balans- och resultaträkningarna på Saab Scania. En dag frågade jag om hon trodde att även jag skulle passa till zonerapeut.

– Hon hade förmågan att se auran och sa att jag hade mycket rosa i den, vilket betydde att jag ville hjälpa andra. Och rakt ovanför huvudet såg hon en pelare med ljus som gjorde att jag hade lätt att få andlig kontakt.

Cecilia började en zonerapikurs på helgerna. Alla som gick där var andligt intresserade, hon fick mängder av input och slukade även andlig litteratur. Under en gruppmeditation hade Cecilia frågat vad hennes uppdrag på jorden var.

– Jag minns att jag fick mycket starka bilder till mig, att jag satt på en scen och att det var flera hundra människor i publiken. Jag talade från hjärtat och när jag gjorde det berörde jag människor.

Vid den här tiden hade hon skilt sig och stod på egna ben med allt vad det innebar. 1995 sade hon upp sig från Saab Scania och bör-



# Övningar i närvaro

De här närvaroträningarna är två exempel av tjugo övningar som finns i Cecilias bok.

## KAFFEPAUSEN

Den här övningen gör du med en varm dryck som te, choklad eller kaffe.

**Valt fokus:** Sinnesintrycken från en varm dryck under några minuter.

**Vägledning:** Håll upp kaffe eller någon annan varm dryck i en kopp.

Använd alla dina sinnen för att utforska drycken.

Betrakta färgnyanser, bubblor och ytspänningen.

Uppmärksamma doften.

Känn koppen mot läpparna och observera värmen.

Smaka och observera aromen.

Swälj och följ värmen ner i halsen och bröstkorgen.

Lyssna till dina klunkar.

Känn energin som tillförs hela kroppen.

## STOLEN

Stolen kan du använda dig av i alla sammanhang där du har tillgång till en stol, fåtölj eller soffa.

**Valt fokus:** Känslerna under någon minut eller flera.

**Vägledning:** Sätt dig bekvämt tillrätta.

Slut dina ögon.

Känn att dina fötter är i kontakt med golvet.

Lägg uppmärksamheten på hela din kropp, från topp till tå. Känn din kroppsposition utan att förändra eller värdera den.

Koncentrera din uppmärksamhet till sätesmuskulaturen och till kontaktytan med sitsen. Var på stolsitsen är din kroppstyngd som mest koncentrerad?

Vandra med din uppmärksamhet upp till ryggen och kontakten med ryggstödet. Hur känns det i det området?

Betrakta utan att värdera.

Känn nu alla kroppens kontaktytor mot ryggstöd, sits och golv och vila där med din uppmärksamhet.



## Lyssna på Cecilia!

5 maj har hon workshop i Stockholm, på Nurnberghuset, kl 13-17.  
12 maj blir det workshop i Linköping, på Naturcentrum, kl 13-17.



Cecilia möter en engagerad och nyfiken publik på Hotell Corallen i Oskarshamn.

jade arbeta som zonerapeut. Hon träffade sin nuvarande man Dag och fick ytterligare två söner.

– Helena Montelius blev en förebild och jag gick hennes kurser i andliga kommunikationstekniker. Hennes bok ”Högre inspiration” blev en viktig vägvisare för mig.

## Integrera själen med kroppen

Cecilias andliga kanaler öppnades upp och hon började ge kurser i andlig kommunikation. Men verkligheten hann i kapp henne och 2002 hamnade hon på hjärtintensiven. Det förändrade allt och gjorde att hon kom i kontakt med Mindfulness.

– När jag accepterade mina känslor, kunde de läka, säger Cecilia. Mindfulness handlar om att acceptera nuet precis som det är utan att värdera. När man är uppmärksam i nuet och accepterar känslorna fullt ut, kan man frigöra sig från dem.

Två instruktörsutbildningar i Mindfulness ramlade över Cecilia. Hon hade inte själv sökt sig till metoden, den bara fanns där och pockade på hennes uppmärksamhet.

– På den första kursen stod jag nästan inte ut. Det var en avskalad teknik, det var bara kliniskt medicinskt. Var är hjärtat tänkte jag?

Cecilia ler varmt och säger:

– Men vad det egentligen handlar om är att vara i nuet med sin kärlek. Ur mitt perspektiv så finner sig en andlig kontakt när du är koncentrerad i nuet. När du släpper oron för framtiden och det som har varit. Då öppnas porten till din egen närvaro som är din själ. Så det handlar om att du integrerar själen med kroppen. Själen är din egen kärleksessens!

Cecilia menar att de flesta människor är inriktade på att prestera, vilket leder till både mental och fysisk obalans. De ser alltid framåt och är inte i nuet. Men många andligt intresserade personer är inte heller närvarande.

– Jag kände tidigare att jag inte hörde hemma här på jorden och att jag inte ville vara här. Men vår fysiska kropp är en av våra läromästare och genom den kan vi manifesteras och uttrycka själen i fysisk form. Ju mer närvarande vi är i våra sinnen i det materiella, desto ärligare och sannare väsen blir vi. Då kan kärlekskraften verka fullt ut. Vi blir mer kärleksfulla mot oss själva och varandra.

Cecilia berättar att ”närvaro i nuet” kommer från buddismen och utvecklades för att passa vårt västerländska samhälle på 1970-talet av läkaren och professorn Jon Kabat-Zinn. Han skapade ett åtta veckor långt program som omfattade 45 minuters daglig uppmärksamhet för patienter med kronisk sjukdom, bland annat smärtpatienter, som han kallade MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction). Metoden visade sig ge mycket positiva resultat. Patienternas smärta minskade och de kunde bättre hantera den stress som sjukdomen medförde.

## Bevis för att närvaro botar

MBSR är idag spritt över hela världen som en medicinsk metod och används med goda resultat vid bland annat stressrelaterade sjukdomar, depression, trauman och känslomässiga obalanser. Det finns många vetenskapliga studier gjorda på närvaroträning.

Cecilia menar att de flesta människor är väldigt kritiska och bara lyssnar till vetenskapen.

– Jag är så tacksam att vetenskapen idag har bevis för att närvaron gör oss friskare, mer empatiska och kärleksfulla. Det betyder att jag kan sprida mitt budskap till alla. När jag talar inför företag eller sjukvårdspersonal behöver jag inte nämna ordet själ eller andlighet!

– Min bästa publik är högtutbildade akademiker som fattar galoppen direkt. De känner att övningarna fungerar. Jag känner mig privilegierad att få inspirera nybörjare i konsten att få en inre kontakt. Jag får en enorm respons efter mina föredrag.

Cecilia berättar att forskningen nu även visar att en person som är närvarande kan få andra att bli det också.

– En närvarande person aktiverar närvaron hos andra de möter i en ordlös kommunikation. I studier har man bland annat mätt pulsen och sett att den närvarande personen har en lägre puls. När han möter en icke närvarande person med högre puls så synkroniseras deras hjärtslag och puls så att den icke närvarande personen får samma låga puls som den närvarande. Även stresshormonerna i blodet sjunker på den icke närvarande personen i mötet med en närvarande person.

Cecilia menar att ju mer närvarande en instruktör eller föreläsare är, desto mer närvarande blir eleven eller gruppen. Detsamma gäller sjukvårdspersonal.

– I många forskningsrapporter har man sett att det bemötande en patient får är viktigare för tillfrisknandet än själva behandlingen. Så sjuksköterskor och läkare som är närvarande och lyssnar, kan bota procentuellt fler patienter. Bemötandet kan alltså ha större läknings-

effekt än själva behandlingen. Att agera närvarande tar cirka 60 sek längre tid.

## Bok ger vägledning

För att hon inte bara ska nå ut till den ”lilla klick” som kommer till hennes föreläsningar utan för att alla ska kunna ta del av hennes budskap, har Cecilia skrivit boken ”Heartfulness – Din väg till glädje i nuet”. Cecilia vill att hennes bok ska ge inspiration och vägledning livet igenom. Hon menar att endast när själens energi får ett fritt utlopp i kroppen, känner man sann glädje.

– Det högsta tillståndet i jordisk form är när själen får manifesteras sig med full kraft. Det blir som en inre ljusdusch i kroppen. När den höga energin får manifesteras sig i möten, i

arbetet, i bostaden och med familjen så integreras själen i din kropp och du behåller hälsan. Man kan säga att närvaron är en hälsoinvestering.

Cecilia menar att den här energin kan leva kvar i musikstycken, tavlor, poesi, klädesplagg, mat och mycket mer.

– Om ett klädesplagg är stickat eller vävt med kärlek finn det kvar i garnet eller tyget. Det samma gäller en restaurang där kocken lägger ner all sin omsorg och kärlek i varje rätt han lagar. Men för att det ska bli sann glädje hos givaren måste det finnas någon som tar emot kärleken, presenten, maten, musiken med mera. Tar inte mottagaren emot givarens kärlek, i vilken form det än uttrycks, så stoppas flödet upp. Därför är det jätteviktigt att ta emot gåvor. □

# Vinn!

## Cecilias bok om Mindfulness!

Nära lottar ut fem exemplar av boken ”Heartfulness – Din väg till glädje i nuet”.

Vill du vara med och tävla ska du svara rätt på den här frågan:

**I vilken stad bor Cecilia Åkesdotter?**

**A. Stockholm B. Lund C. Linköping**

Skicka ett SMS till 727 72. Skriv in **NÄRA HEARTFULNESS X** (där x står för ditt svarsalternativ). Glöm inte mellanslagen. Kostnad för sms:et är 5 kr. Du kan också tävla via vykort. Sänd det till ”Heartfulness”, **Nära, Egmont Tidskrifter, 205 07 Malmö**. Senast den **23 april** behöver vi ha ditt svar.

