CAMILLA ELFVING

Handbok för medialitet, healing och själsresor

Själens SUPERKRAFTER

Innehåll

Förord 9

FÖRSTA DELEN

Min väg till medialitet, healing och andlig rikedom 12
Själen är den farkost som tar oss ut i universum 21
Religiös vidskepelse och förtal under häxprocesserna 24
Glömskan och förlåtelsen är nödvändig för våra liv 27
Parallella världar som pulserar av allt levande 31
Svindlande betraktelser genom multidimensionellt medvetande 34
En själsresa som slår över till klardröm (medveten dröm) 51

ANDRA DELEN

2000-talet och att verka som medium i en andlig guldålder 64
Mediumpodden, samarbeten och andlig organisering 68
Storseanser och återföreningar med nära och kära 78
Forskning på mediumskap och trådlösa förbindelser
med andra sidan 91
Kontakt med andevärlden ger oss djup själslig insikt
och helande 99
Livet som medium är roligt, spännande och krävande 102
Från mesmerism och hypnos till studier på biofältet 113
Personlig och andlig utveckling för att bli en ren kanal 119
Beskrivning av William Bengstons healingexperiment 128
Vi går mot ökad förståelse för mediumskap och healing 130
Själslig livsåskådning och ett holistiskt synsätt på hälsa 134

TREDJE DELEN

Övningar för att utveckla själens superkrafter 140
Meditation, stillhet och självkännedom 144
Möten med guider och andliga upplevelser 146
Healing och självläkning 150
Progressiv avslappning, energimetoder och själsresor 157

Övningar

Hantera negativ energi genom att visualisera ljus 143
Enkel meditation som alltid fungerar 144
Känn in din sanning och livsuppgift..... 145
Vägledning från din ljusguide 146
Sitt i kraften 148
Självkännedom..... 149
Självhealing och kroppscanning..... 150
Helande genom att visualisera färger 151
Hela och rena med ljus..... 154
Healing touch för självhealing 155
Progressiv avslappning..... 157
Att resa mentalt med synen 159
Olika tekniker för själsresor..... 160

Intervjuer

Niklas Lindgren, själsresainstruktör 41
MariaTherese Bohman Agerhill, medium 70
Stella Upton, medium 86
Billy Cook, medium 96
Emmy Bornemark, Mediumförbundet 107
Steven Upton, healer..... 115

Förord

Kan alla utveckla medialitet? Kan alla utveckla healingförmåga? Kan alla lämna kroppen och se andra verkligheter? Svaret är tveklöst ja. Den uppfattningen är dominerande bland spiritualister, medier och insatta människor, och det finns även studier som backar upp att medial och psykisk förmåga går att träna upp.

I den här boken får du läsa om min väg till att bli ett framgångsrikt medium. En väg som började med ”Själens dunkla natt” – ett begrepp myntat av *Johannes av Korset*, munk och mystiker på 1500-talet. Begreppet används för att uttrycka en fas av sorg, mörker och existentiell kris som ofta föregår ett andligt uppvaknande. Ja, det blev ett rejält uppvaknande. Jag fick den ofattbara upplevelsen att i medvetet tillstånd lämna kroppen och besöka högre verkligheter, det som kallas för själsresor.

Om detta liksom om den populära spirituella branschen får du läsa om. Hur du själv kan göra för att nå psykiska och mediala färdigheter som bidrar till insikt och existentiell hälsa. Våra mediala sinnen och healingen är dolda själsförmögenheter och superkrafter som finns inom oss, färdiga att lyftas fram ur gömmorna.

Själens superkrafter innehåller också ett antal intervjuer med personer som är kunniga på dessa områden samt en övningsdel med tips, verktyg och konkreta övningar som ger energi, andlig upplysning och möjlighet att kunna färdas bortom tid och rum.

Camilla Elfving
Stockholm den 8 mars 2022

Det som sedan radikalt förändrade mitt liv var det som hände en kväll efter att jag lagt mig för att sova. Jag var trött men samtidigt uppe i varv med tankar som malde, full av intryck från dagen som jag inte hunnit bearbeta och grubblerier om tillvaron. Mitt medvetande pendlade i gränslandet mellan sömn och vakenhet och plötsligt blev jag klarvaken – för att upptäcka att jag befann mig i ett förlamningstillstånd. Jag kunde inte röra mig, hela jag var stel och förlamad. Den muskulära paralysen hade inträtt snabbt efter att jag lagt mig på sängen. Bara någon minut efter att jag hade börjat slappna av kändes det som om någon hällde bly över mig, som om jag låg i en blyform, och jag kunde inte röra en muskel. Jag blev helt paralyserad i kroppen som om den låste sig, medan jag var fullt vaken. Tillståndet var enormt skrämmande, det var som om jag var instängd i min egen kropp och jag fick panik och försökte förmå kroppen att bryta förlamningen, men ju mer jag spjärnade emot, desto kraftigare blev förlamningen. Jag var verkligen inlåst i min egen kropp. Jag försökte skrika i förhoppning att någon i ett intilliggande rum kunde höra mig, men även mitt röstorgan var paralyserat. Det kom bara ett par ansträngda flämtningar. Inte ljud. Efter ett tag fick jag kontroll över den värsta paniken och när det skedde så hörde jag inom mig att jag bara skulle slappna av och släppa taget. Då löstes sömnparalysen upp och jag var fri från greppet. Men jag var mycket skärrad. I princip vettskrämd. Som en logisk följd utvecklade jag nattskräck eftersom förlamningstillståndet kom över mig var och varannan kväll.

Under flera veckor ansträngde jag mig för att komma ur det otäcka tillståndet som jag alltjämt fastnade i. Till slut var det som att jag inte orkade kämpa mer. En dag gav jag upp och gav efter. Jag släppte kontrollen varpå jag började vibrera otroligt fort inifrån, och med ens insåg jag vad som höll på att hända. Jag var på

väg att lämna kroppen. Senare i livet skulle jag lära mig att detta tillstånd heter *vibrationstillståndet* och att detta ögonblick är väldigt avgörande (därav kallas det för *the point of no return*). För så är det. I början av vibrationstillståndet så kan man fortfarande hålla sig kvar men när vibrationen drar igång den kroppsliga energin ordentligt så finns det ingen återvändo. Och så blev det. Det ofattbara hände. Dagen kom då jag klarvaken sögs ut ur kroppen och hamnade uppe i luften, fortfarande i mitt rum och sedan var jag ute i hallen, fortfarande i luften, svävande. Hur dramatisk denna syn än var, där jag plötsligt hade ett perspektiv jag rent logiskt inte kunde ha, så hade den del av mig som varit vettskrämd lugnat ner sig. Jag såg hela rummet i färg, precis som vanligt. Jag kände mig som vanligt, jag kunde tänka, minnas, se och uppfatta – allt var som vanligt. Förutom att jag hängde uppe i luften, utanför mitt rum, mitt i hallen och jag flämtade av chocken innan jag hastigt drogs tillbaka in i kroppen. Det enda ord jag uppfattade utanför kroppen var *själen*. ”Det här är själen.” Det var som om någon talade till mig, ordlöst, telepatiskt.

Själen är den farkost som tar oss ut i universum

Som femtonåring fick jag tillgång till själens perspektiv och jag kunde förstå och minnas sammanhanget för mitt liv utifrån en högre utsiktspost. Utanför kroppen mötte jag otroliga världar som pulserade av liv. Med mig på de utomkroppsliga färderna hade jag en maskulin energi som talade med mig, ordlöst, via telepati. Jag uppfattade hans röst inom mig och ibland kunde han ingripa och leda mig till olika destinationer. Han var min ledare i andra dimensioner och långt senare, skulle han tillkännage sig som Edward. En diskarnerad själ som bar visdom. Han var närvarande men höll sig på avstånd, oförkroppsligad, som en följeslagare och guide som går ett par steg bakom eller framför, för jag tycks ha klarat mig självständigt i hög utsträckning under mina år som utomkroppare eftersom jag blev själsligt medveten när jag lämnade kroppen och genom detta visste hur jag skulle göra och bete mig. Senare, när jag kunde lämna kroppen utan sömnparalys, blev det en hänförande gudomlig resa in i högre dimensioner och sfärer, men inledningsvis var alla dessa kontakter med andra verkligheter och alternativa tillstånd mycket skrämmande och obehagliga.

Det var ett filosofiskt och depressivt ältande som gjorde att jag gick ur kroppen. Jag var inne i en slags tonårsdepression, men hur mycket det kan ha påverkat är oklart. Min depression hävdes hur-

somhelst direkt, då jag helt klart fick annat att tänka på. Vid den här tidpunkten visste jag ingenting om utomkroppsliga upplevelser. Jag hade aldrig läst böcker om det eller på annat sätt blivit informerad, utan det var först efter flera år som jag hade turen att träffa en person som kunde berätta för mig vad det var jag upplevde. De första åren hade jag inte ens ett namn för det som hände. Det var fullkomligt absurt. Så det tog ett antal år att överhuvudtaget hitta till den värld som beskrev denna företeelse, och när internet och den globala kommunikationen slog igenom på mitten av 1990-talet så fick allt jag dittills upplevt en total förklaring och en ny värld och ett nytt sammanhang öppnade sig för mig. Jag kunde söka, hitta likasinnade och få en grundläggande förståelse.

Mina första beskrivningar av utanför kroppen-upplevelser hittade jag i böcker skrivna av Sylvan Muldoon och Herewald Carrington, Oliver Fox och Robert Monroe. Men även svenska Agneta Uppman och hennes syster Ingela Cole hade skrivit bra om detta fenomen. Charles Tart och Robert Monroe skrev i boken *Journeys Out of the Body* (Doubleday 1971) att en utomkroppslig upplevelse innebär att en person uppfattar en miljö, vilken omöjligt kan uppfattas eller bli nådd utifrån var hon/han befinner sig och i stunden vet att hon inte drömmer eller fantiserar. Den som upplever detta besitter sitt vanliga medvetande och även om personen tycker att ”det här kan inte hända”, så inser hon samtidigt att det kritiska tänkandet faktiskt är närvarande och vet med hela sitt förstånd att det inte är en dröm. Efteråt, i sitt vanliga tillstånd, tycker hon inte heller att det var en dröm. Kritik som hallucinationer, fantasier, drömmar och hjärnans funktioner gör inget intryck på personer som haft en utomkroppslig upplevelse. Istället blir det den djupaste upplevelsen en människa haft och förändrar radikalt allt

Religiös vidskepelse och förtal under häxprocesserna

Plötsligt vaknade jag under en pågående projektion och insåg att jag var utanför kroppen. Så gick det till ibland. Frihetskänslan var obeskrivlig. Jag svävade högt uppe i luften, frikopplad från den fysiska kroppen och kunde obehindrat röra mig fritt med hjälp av sinnet.

Sakta gled jag över trädtopparna längs Katarina kyrkogård nedanför Mosebacke på Södermalm. Jag tittade ner och såg rabatter och gräsmattor, stenar och järngrindar. Jag sneddade i luften och fortsatte att sväva fram längs den sydöstra delen av kyrkogården. Där jag befann mig hade jag kyrktornet ungefär i ögonhöjd. Kyrkan var gulmålad och till utseendet var den uppförd enligt den tidiga barockstil som var dominerande under 1600-talet. Men Katarina kyrka har återuppbyggts och restaurerats efter att ha härjats av brand, vid två tillfällen, 1723 och 1990.

Överhuvudtaget är Katarina kyrka och kyrkogård en väldigt speciell plats historiskt sett och kanske var det den historiska kopplingen som var skälet till att jag befann mig här, denna dag, under min utomkroppsliga färd – sådant är svårt att veta. Platsen är hur som helst rik på historia kring människors våld och grymheter mot varandra, så här finns mycket energier och minnen att känna in från historiens vingslag.

Katarina kyrka står på Katarinaberget – den plats där ett hundratal personer brändes under Stockholms blodbad på 1500-talet. På den här kyrkogården har allehanda människor begravts. Även illegala begravningar av så kallade ofrälse, tjuvar och mördare, har ägt rum här. En sällsynt mörk historia utspelade sig också i detta område för drygt trehundra år sedan – häxprocesserna i Katarina. Mellan 1668–1676 pågick häxhysterin i Sverige, som kallas *Det stora oväsendet*. Blåkullarättegångar hölls på olika platser runt om i landet – bland annat i Bohuslän, Dalarna och Hälsingland med hemska avrättningar som följd. 1676 hade vidskepelsen hunnit sprida sig till Stockholm och särskilt utsatt blev just Katarina församling.

På den här platsen hade jag bott under stora delar av mitt liv. Dels på Åsögatan och senare, när jag flyttat hemifrån, på Folkungagatan mittemot Stigbergsparken och ”Bålberget”, avrättningsplatsen för häxor. Man kan verkligen undra hur det kom sig att jag hade den vidriga platsen rakt utanför min balkong. Jag behövde bara höja blicken uppför bergsbranten några meter upp så såg jag den plats där stackars kvinnor och till och med barn avrättades under häxhysterin år 1676. Men att jag hade Bålberget utanför fönstret kände jag inte till när jag bodde där, det fick jag reda på senare. Möjligen kan jag säga att saker påkallade min uppmärksamhet som hade koppling till platsen, men det är en annan berättelse.

Nu, under min utomkroppsliga utflykt svävade jag över Katarina kyrkogård längs med det stråk där många kända personer har sin viloplats. Jag var väldigt nära mitt hem och njöt av känslan av frihet som uppstod av att kunna segelflyga i luften några meter över marken. Med lätthet kunde jag dela uppmärksamheten och vara närvarande kring vad som hände omkring där jag var, sam-

tidigt som jag i mitt undermedvetna visste att min fysiska kropp var hemma. Jag svävade framåt mot kyrkogårdens södra utgång och sedan vidare nerför trapporna och ut vid korsningen Tjärhovsgatan–Södermannagatan. Sakta tog jag mig fram, kanske i en hastighet på omkring 10 km/timme, men jag kunde med hjälp av tanken öka farten eller välja att återvända till min kropp, då på ett ögonblick. Allt sådant reglerades med tanke och vilja, precis som när vi går med benen på jorden. Att tänka med själen och det högre sinnet är dock lite annorlunda jämfört med tillståndet vi befinner oss i på dagen, i kroppen. Själen hyser inte tidsbundna resonemang och värderingar utan skiljer på ”jordbon”, den person man är på dagen och dess tillfälliga tankar och uppfattningar, och själens högre insikter. På så sätt är medvetandet separerat. Själen reglerar minnet av hur mycket av man bör minnas av det som händer när man lämnat kroppen. Allt med det utomkroppsliga var ofattbart, stort och märkvärdigare än någonting annat jag tidigare upplevt.

Intervju med medium

BILLY COOK

"Vi får aldrig sänka standarden kring äkthet och integritet"

Billy Cook föddes i den lilla staden Tilbury strax utanför London vid Themsens flodstränder. De flesta i staden arbetade vid hamnen eller på någon av fabrikerna. Hans pappa var sjöman och hans mamma jobbade som städerska men hon var även synsk och brukade använda teblad vid när hon hade sittningar. Billy brukade lyssna när hans mamma jobbade och hon förstod så småningom att han kunde uppfatta andevärlden men förmanade honom att inte berätta för andra att han var seende då de kunde uppfatta det fel.

Billy menar att han aldrig valde att bli medium utan att förmågan att uppfatta andevärlden kom till honom spontant. Det var när han förlorade sin yngre syster som han ville förstå mer och började

utveckla sin förmåga på allvar. Han utbildade sig till spiritualist-medium via Spiritualist National Union.

På vilket sätt har den andliga och mediala branschen förändrats de senaste trettio åren?
”Den spiritualistiska rörelsen har inte förändrats mycket av vad jag kan se här i Storbritannien men jag har märkt en stor ökning och ett tilltagande intresse för ämnesrelaterade saker, så som tarotkort och liknande. Många tycks också vara intresserade av mediumskap utan att för den skull vara särskilt andliga eller mediala tyvärr. Sedan pandemin började har det blivit fler som påstår sig kunna ge readings och vägledning fast de inte har förmågan, vilket är synd då det ger massmedia skäl att kritisera och dra alla över en kam, även oss med genuin utbildning och erfarenhet.”

Vad har vi för behållning av mediumskap och kontakt med andevärlden?
”Mediala sittningar bör vara en del av den helande process som hjälper människor i deras sorg och saknad när en anhörig har lämnat jordelivet. Om det är ett riktigt bra medium så bör känslan från sittningen dröja sig kvar för alltid. Jag tänker också att om alla ledare i världen såg våra världsliga problem på ett mer andligt sätt istället för ett materialistiskt så skulle världen bli en bättre plats. När människor utvecklas personligen och andligen så gör det bara gott för samhället.”

Är alla mediala av naturen och kan alla bli medium? Vad anser du krävs för det?
”Intuition är något samtliga av oss har naturligt och jag brukar uppmuntra de som går i lära hos mig att använda intuitionen i sitt

Övningar för att utveckla själens superkrafter

Själens superkrafter består av många saker och är ofta dolda, latenta. Psykiska förmågor, medialitet och healingförmågor hör till dessa superkrafter men även att ha ett positivt sinnelag och ett starkt, vitalt biofält. Här följer ett antal övningar som ger dig energimässig balans och starka mentala brandväggar. Du får även övningar och tips kring träning av mediala färdigheter, healing och självhealing. Slutligen får du också ett antal unika verktyg för hur man utför själsresor, hur du viljemässigt uppnår upplysningstillstånd och kan undersöka andra dimensioner för att få bevis för själslig fortlevnad.

Såhär hanterar du negativa känslor och energier

Många människor som hör av sig till mig säger sig ha problem med negativ energi, dräneringar, problematiska människor eller entiteter. Majoriteten av alla spiritualister, särskilt de som verkar utifrån brittisk tradition, menar att det inte finns onda andemakter, demoner eller någon djävul – inte som en yttre satanisk kraft eller ondskefulla väsen som har liv i sig och kan agera självständigt. En del amerikanska spiritualister är däremot öppna för att det kan finnas onda andar och besättelser, en uppfattning som delas av spi-

Progressiv avslappning, energimetoder och själsresor

ÖVNING: PROGRESSIV AVSLAPPNING

Sätt eller lägg dig ner på en skön plats. Ha gärna en mjuk kudde under huvudet. Slut ögonen och ta ett par medvetna andetag. Andas lugnt och mjukt och känner hur du kommer till ro. Släpp nu taget om tankarna. Låt tankarna passera, som moln på himlen. Fäst dig inte vid dem. Lägg märke till hur allt blir mer stillsamt.

Börja nu förflytta dig mentalt genom kroppen. Placera ditt medvetandecentrum vid huvudet och få huvudet att slappna av. Låt ansiktet och alla ansiktsmuskler slappna av. Slappna av i halsen och låt avspänningen sprida sig neråt till bröstet, magen, sätet och ner till benen och fötterna. Låt alla muskler slappna av.

Nu är det dags att spänna musklerna rent fysiskt för att få dem att slappna av.

Knyt båda dina händer, ganska hårt, och håll kvar spänningen i tio sekunder. Slappna sedan av. Gör om övningen men nu håller du kvar spänningen som en knytnäve fast i trettio sekunder. Sedan slappnar du av en stund och låter avspänningen sprida sig genom

Själens SUPERKRAFTER

Kan alla utveckla medialitet? Kan alla utveckla healing-förmåga? Kan alla lämna kroppen och se andra verkligheter? Svaret är tveklöst ja. Den uppfattningen är dominerande bland spiritualister och erfarna medier, men det finns även studier som backar upp att medial och psykisk förmåga går att träna upp.

SJÄLENS SUPERKRAFTER är boken för dig som vill veta hur du själv kan öppna upp för starkare andliga krafter. Den är skriven utifrån ett helhetstänk kring hur man når psykiska och mediala färdigheter som bidrar till insikt och existentiell hälsa. Allt hänger samman. Själens dolda förmögenheter, våra mediala sinnen och den andliga tillgången finns inom oss, alltid, och du själv bestämmer när det är dags att lyfta fram detta ur gömmorna.

I **SJÄLENS SUPERKRAFTER** berättar **Camilla Elfving** om vägen till att bli ett framgångsrikt medium. Under tjugo års tid levde hon med förmågan att lämna kroppen och besöka andliga världar.

Camilla berättar hur medial och andlig utveckling går till och hur den andliga och spirituella branschen ser ut. I den här boken lär du dig åtskilligt om hur du blir andligt och medialt utvecklad på ett bestående sätt. Boken innehåller även ett antal intervjuer med människor som är kunniga på dessa områden.

Inspired Life by VATTUMANNEN

978-91-87512-65-0

9 789187 512858