

– Min inre röst har gjort mig trygg

Det började som en skakning i ena handen. Idag har Ami lärt sig att hon har en inre, andlig röst som meddelar sig genom henne. Hon kallar den Kosmos. Idag är de arbetskamrater och jobbar tillsammans med medial vägledning. Vi lät vår reporter träffa både Ami och Kosmos.

TEXT: EVA BRECKERT, FOTO: CECILIA MELLBERG



Det här är Ami & Kosmos:

Namn: Ami Sundeman

Ålder: 53 år.

Bor: I Hägerstensåsen, söder om Stockholm, tillsammans med katten Lilla Besten och sonen Axel, 19 år, på deltid. Axels pappa bor ett stenkast från Ami och de träffas ofta alla tre.

Arbetar med: Deltid på insamlingsstiftelsen Forska Utan Djurförsök och deltid som medial vägledare. Två dagar i veckan tar Ami emot klienter i sin lokal på Södermalm i Stockholm.

Erbjuder: En energi som hon kallar Kosmos som pratar genom henne. Ami och Kosmos ger medial vägledning. Stor del av arbetstiden används till samtal med djur.

Vad kostar det: Det kostar 800 kr att träffa Ami och Kosmos i en timme.

Kontakt: Du når Ami via hennes hemsida: www.amisundeman.se eller på telefon 072-22 74 888.

Vi träffas i Ami Sundemans lokal på söder i Stockholm. Här jobbar hon som medial vägledare. Rummet är stort och sparsamt möblerat, det finns en öppen spis och spröjsade fönster som ger en vilsam atmosfär i rummet. Två fåtöljer och ett litet runt bord står en bit in på ett vackert trägolv.

Amis mörka hår faller ner över axlarna. Hon är lång och tunn, klädd i jeans och bär stora ringar i öronen. Fram till i höstas arbetade hon heltid på en insamlingsstiftelse, Forska Utan Djurförsök. Där har hon jobbat sedan mamaledigheten tog slut för den idag 19-årige sonen.

– Det har känts roligt och meningsfullt att arbeta för att djuren ska få det bättre, säger Ami. Det gör det fortfarande. Men det känns också som att det är dags att göra något mer. Nu har jag gått ner på deltid och startat egen firma för att även hjälpa människor.

Ami berättar att hon redan som barn kände stark empati, särskilt i förhållande till djur. Hon

fick ont i kroppen när hennes bröder trädde en mask på en krok eller dödade en myra.

– På 80-talet drev jag en kampanj på jobbet, ”Rädda pälsdjuren”. Vi fick in mycket pengar men det blev tungt för mig personligen. Jag fick söka upp direktörer som arbetade med päls och föra en dialog med dem. Det blev ett ständigt ifrågasättande av deras yrkesval och de blev förstås väldigt provocerade av mig.

– Jag började må dåligt av det här och en dag började min vänstra hand skaka när jag skulle iväg på ett möte. Det där blev bara värre och värre och skakningarna fortsatte sedan i flera år. Det var så illa att jag slutade boka in luncher med andra människor, för det var så pinsamt att äta när jag inte kunde hålla handen stilla.

Någon pratade via handen

En dag för cirka tio år sedan var Ami så trött på skakandet att hon bestämde sig för att pröva frigörande andning tillsammans med automatisk skrift, för att se om hon den vägen kunde få en

förklaring till vad som drabbat henne. I 20-årsåldern hade hon experimenterat en hel del med just automatisk skrift, hon höll i en penna och lät den ”skriva av sig själv”. Och frigörande andning hade hon provat i sina tidigare försök att bli av med skakningarna. Så hon kände sig trygg med båda teknikerna.

– Jag satte mig vid köksbordet, tog fram block och penna och började andas så som jag lärt mig. Min andningsterapeut hade visserligen sagt att jag aldrig skulle andas ensam, men jag var desperat efter att nå ett resultat, så det struntade jag i.

Ami satt på sin stol och andades länge och väl innan något hände.

– Plötsligt började handen röra sig av sig själv, men det kom inga ord på mitt tomma papper. Handen ”var arg”, den kladdade istället hårt på papperet. Sedan stannade den. Efter en stund började den röra sig igen, lugnare och lugnare. Efterhand blev rörelserna mjuka och harmoniska.

Ami tyckte att det var otroligt spännande och

fortsatte att träna med den automatiska skriften om kvällarna. Hon var övertygad om att den skakande handen ville säga henne något. Efter ungefär en månad kom det ord. Ami frågade vem det var som pratade genom handen och fick till svar att det var farmor. Det svaret tyckte hon om.

Snart märkte Ami att hon fick orden inne i sitt huvud, precis innan hon började skriva dem. Rösten hon hörde i sitt inre meddelade att den inte var farmor men signalerade tydligt till Ami att den inte var farlig, att Ami kunde välja att tolka den som hon ville, som guds röst eller som en ”andlig” röst.

Det var viktigt för Ami att valet var hennes. Och att hon kunde få skilja på att vara religiös och att vara andlig. När Ami till slut accepterat den återkommande rösten, bestämde hon sig för att kalla den Kosmos.

– Kosmos tvingade mig att utvecklas, ta itu med mina rädslor och fördomar. Jag hittade en kärna inombords som kändes trygg och stabil.

Vänd



Ami och Kosmos arbetar även med att kommunicera med djur. Här med hunden Myran som fått hjälp att sluta kissa inomhus.

Kosmos tvingade mig att utvecklas, ta itu med mina rädslor och fördomar

Forts

Nu har jag förstått att den kärnan är mitt sanna jag, samtidigt som den är Kosmos.

Kosmos vet allt

Idag använder Ami Kosmos i sitt arbete med medial vägledning. Kosmos har blivit en energi som pratar genom henne.

Har du slutat att oroa dig i vardagen sedan du fick kontakt med Kosmos?

– Nej, jag oroar mig fortfarande, men det är mindre nu. Jag var 43 år när Kosmos kom in i mitt liv. Det tar tid att förändra sig, det är ett ständigt pågående arbete.

Vad är det Kosmos vet?

– Kosmos säger att han/hon vet allt, kan allt. Men jag får inte tillgång till all kunskapen. Det kommer i den takt jag och klienten är mogna för det. Och det tycker jag är skönt.

Kan inte Kosmos vara en del av dig?

– På sätt och vis är han/hon det, mitt högre jag eller vad man vill kalla det. Kosmos är en slags referenspunkt som vi alla kan koppla upp oss till.

Kan du tänka ut Kosmos svar?

– Jag för en dialog inne huvudet, jag är ett slags filter eftersom det går via mig. Jag tror att Kosmos har användning för min livserfarenhet, men ibland får jag veta saker som jag inte har en aning om. Nej, svaren jag får är inget jag kan tänka ut, det är mer än Ami.

Amis vänsterhand rör sig idag som vilken hand som helst, helt utan skakningar.

– Genom skakningarna fick jag kontakt med Kosmos, säger Ami. Jag var tvungen att börja leta inåt för att få ett svar på vad som drabbat mig. Det var min väg. Den var smärtsam, men idag tycker jag att det har varit värt allt. □

Reportern Eva om mötet med Kosmos: – Jag fick mig en tankeställare

Det är dags för mitt möte med Kosmos. Ami fyller på våra vattenglas, frågar om jag sitter bra. Sedan sluter hon ögonen. Numera hör hon orden tydligt i huvudet och det var länge sedan hon använde pennan för att få ner Kosmos ord på papper. Situationen är väldigt speciell. Här ska jag nu träffa något annat än Ami, trots att det fortfarande är Ami som sitter mitt emot mig. Och denna någon är en energi, alltså varken han, hon, den eller det. För enkelhetens skull kallar jag Kosmos hon i resten av texten.

Amis ansiktsuttryck förändras, hon rätar ut ryggen och hakan böjer sig neråt. Kosmos börjar med att hälsa mig välkommen och förklarar att hon är en kärleksfull energi, inget att vara rädd för. Hon vill mig och allt levande väl. Hon talar snabbt och självsäkert, till skillnad från Ami som är eftertänksam och pratar lite långsamt.

Vem är du Kosmos?

Orden i svaren fortsätter att rinna fram lika fort.

– Jag är kärleken, allt som är, allt som någonsin har funnits och kommer att finnas. Vi vet alla att Gud eller Kosmos finns inom oss, även om vi har trängt undan den kunskapen. Det är viktigt för er alla att hitta mig i er själva och förstå att ni är lika stora som jag. Att ni också är jag. Det finns inget annat än kärlek. Och ni behöver inte begränsa er som ni nu gör.

Hur menar du?

– Ni människor kan inte vara i ett gudomligt tillstånd hela tiden. Men jag önskar att uppkopplingen skulle vara enklare, som att trycka på en strömbrytare och slå på och av den gudomliga energin. Alla borde träna på att stilla tankarna,

koppla bort den logiska delen av hjärnan och vara med känslan. Uppleva livet istället för att granska det. Våga titta inåt. Även i svåra stunder finns det något att lära. Vägen går via känslan.

Uppmuntrar till samtal med min son

Trots att Kosmos använder ett lite gammaldags språk ibland, känns det inte uppstylat. Vi, Ami och jag, skrattar mycket under sessionen, särskilt när Kosmos säger att hon vet allt. Då öppnar Ami ögonen och säger:

– Ingen jantelag här inte! Kosmos tycker inte om jantelagen då den hindrar oss från att göra saker.

Det är tydligt att det är något annat än den Ami jag nyss intervjuat, som kallar sig Kosmos. För Kosmos har ett annat språk och ett annat sätt att uttrycka sig på. Vi pratar lite om min son. Kosmos uppmuntrar mig att prata med sonen, inte om det som händer på ytan utan att försöka föra ett samtal mer på djupet. Även om han inte vill det så ska jag fortsätta att försöka, tycker Kosmos. För enligt Kosmos längtar sonen efter den typen av samtal.

Jag frågar Kosmos om hon kan säga något om mig som Ami inte vet. Kosmos svarar då att jag har en faster som relationen inte är bra med. Jag säger att min enda faster dog i augusti förra året, så jag tycker först inte att det stämmer. Men när jag senare lyssnar igenom cd-skivorna som jag får med mig hem, förstår jag att för Kosmos är det inte så stor skillnad om man är i en kropp eller inte. Och jag hade faktiskt en ansträngd relation till min faster.

Och min faster ger mig ett budskap. Hon vill att vi i släkten ska prata med varandra utifrån hjärtat och inte utifrån rädsla och gammal vana. Det ger mig en tankeställare.

– Det är vanligt att det dröjer innan allt Kosmos säger landar, säger Ami efteråt. Det är därför jag brukar föreslå att vi spelar in samtalet så att klienten får med sig en cd att lyssna på senare i lugn och ro.

Kosmos är uppmuntrande och stödjande och menar att vi alla har en mycket större potential än vi är medvetna om. Med det inte sagt att vi inte är fantastiska som vi är, men vi kan lära oss mer om skapandet av oss själva. Och om världen vi lever i.

Jag lämnar Ami och Kosmos med ett småleende på läpparna. Visst är det lite märkligt alltsammans, men jag uppfattar verkligen Ami som en helt vanlig tjej, inte det minsta knäpp. Mötet har i alla fall gjort mig på gott humör och för stunden är all vardagsstress långt borta. □

