

## Glæpir í stríði

Ástralski Rauði krossinn hefur kortlagt þá stríðsglæpi sem aðalpersónur Krúnuleika eru sekar um **28**



## Engin uppgjöf

Carles Puigdemont segir frá sjálfstæðisbaráttu Katalóníu, áróðursbaráttunni við Spán og útleigðinni **10**



## Járni frá Anfield



Tommy Smith var einn sa grjótharðasti í sparksögunni **6**

21. APRÍL 2019

**SUNNUDAGUR**

# Morgunblaðið

## Við erum öll ljósberar

Hrafnhildur Sigurðardóttir, eigandi Hugarfrelsis, kennir börnum og ungmennum hugleiðslu, jákvætt hugarfar og sjálfsstyrkingu. Þessi fimm barna móðir og kennari sá sýn fyrir níu árum sem breytti lífi hennar til frambúðar. Hún trúir því að tilgangur lífsins sé að hjálpa öðrum, þroska sálina og breiða út ljósið og kærleikann. **14**



## VIÐTAL

# „Ég fékk að sjá ljósið“

Hrafnhildur Sigurðardóttir, stofnandi og annar eigenda Hugarfrelsis, hefur orðið fyrir andlegum upplifunum sem hafa breytt viðhorfum hennar til lífsins. Þessi fimm barna móðir úr Garðabænum kennir börnum og ungmennum hugleiðslu, jákvætt hugarfar og sjálfsstyrkingu. Hún segir tilgang lífsins vera að hjálpa öðrum, þroska sálina og breiða út ljósið og kærleikann.

Ásdís Ásgeirsdóttir asdis@mbl.is

Það er notalegt um að litast á heimili Hrafnhildar Sigurðardóttur á Arnarnesinu. Þar býr hún ásamt manni sínum, fimm börnum og hundi. Við setjumst inn í stofuna með kaffi í bollum og horfum út á hafði á meðan við spjöllum. Hrafnhildur hefur áorkað miklu í lífinu og er bæði kennaramenntuð og menntuð í klassískum söng. Hún lét sér það ekki nægja heldur lærði að verða pílateskennari og síðar jógakennari. Nú á hún og rekur fyrirtækið Hugarfrelsi sem sér til þess að skólábörnin okkar kynnist aðferðum til að róa hugann og efla jákvæða sjálfmynd. Allt sitt líf hefur hún miðlað og gefið af sér til þess að hjálpa öðrum að öðlast betra líf, bæði andlega og líkamlega. Í seinni tíð hefur hið andlega verið áberandi í lífi Hrafnhildar en sýn sem hún sá fyrir níu árum breytti henni fyrir lífstíð.

## Var alltaf að eiga börn

Hrafnhildur er alin upp í Garðabænum af miklu söngfólki, þeim Sigurði Þórðarsyni verkfræðingi og Sigrúnu Andrésdóttur tónlistarkennara. Hrafnhildur, sem er yngst þriggja systkina, gekk menntavegin og stundaði söngnám frá fimmtán ára aldri í Söngskólanum en auk þess lærði hún á fiðlu sem barn. Hrafnhildur lauk áttunda stigi í ljóða- og óperusöng í kjölfar stúdentsprófs.

Eiginmaður Hrafnhildar er Arnar Þór Jónsson héraðsdómari. Þau hjónin, þá barnlaus, bjuggu eitt ár í Vínarborg þar sem Hrafnhildur lærði óperusöng. „En þar sá ég að þetta var harður heimur og til þess að verða óperusöngkona þurfti mikla færni en einnig vilja til að fórnar ýmsu. Þessu fylgir vinna á kvöldin og um helgar og mikil ferðalög en þarna var ég orðin ólétt að fyrsta barninu,“ segir Hrafnhildur sem ákvað að söngurinn yrði ekki gerður að ævistarfi. Eftir heimkomuna kláraði hún kennaranámið sem hún hafði sett á bið á meðan þau bjuggu erlendis.

„Ég kenndi svo í Flataskóla í fjögur ár með hléum, en ég var alltaf að eiga börn,“ segir Hrafnhildur og brosir.

Aðspurð segist hún aldrei hafa ætlað sér að eignast fimm börn en hún var ákveðin í að eignast þrjú. „Þegar ég var búin að eignast tvo stráka og eina stelpu fann ég bara að þetta var ekki komið. Það vantaði fleiri í hópinn,“ segir hún og tvö til viðbótar áttu eftir að bætast í hópinn. „Kári Þór er elstur, fæddur 1997, Óttar Egill kom 2001, svo Ásdís 2004, Theodór Snorri 2007 og Sigrún Linda kom svo 2012.“

## Gæðastundir með börnunum

Hrafnhildur hætti grunnskólakennslu árið 2004 og hefur verið sjálfstætt starfandi síðan.

„Þegar ég var þrjú ára fór ég að fylgja hjartanu og innri leiðsögn. Ég fann að ég var ekki nógu sátt í skólaumhverfinu; of mikill tími fór í agastjórnum og of lítil tími í eiginlegt nám og kennslu. Ég sá þarna að það þyrfti eitthvað að hjálpa foreldrum við uppeldið. Þá fór ég að hugsa hvernig ég gæti nýtt mína menntun til þess. Ég vildi leggja mitt af mörkum til að börn og foreldrar ættu fleiri gæðastundir saman. Þá byrjaði ég með tónlistarnámskeið fyrir börn sem ég kallaði „Með á nótunum“. Þetta byrjaði smátt í sniðum; ég var með hópa sem komu á laugardagsmorgnum heim í bílskúrinum en svo vatt það upp á sig og ég var með tíma mörgum sinnum í viku. Ég var að kenna börnum frá sex mánaða upp í fimm ára á ásláttarhljóðfæri og einfalda hreyfisöngva. Þetta gerði ég í tíu ár,“ segir hún en þess má geta að Hrafnhildur gaf út tvær bækur í tengslum við þessa kennslu.

„Ég lærði líka á þessum tíma að vera pílateskennari, þar sem ég fann þörf hjá mér til að hjálpa öðrum að bæta líkamlega líðan. Þarna var ég ekki búin að átta mig á því að grunnur lífshamingju er andlegs eðlis, það þýðir lítið að rækta bara líkamann ef andinn fylgir ekki með!“ segir Hrafnhildur og bætir við að pílates- og tónlistarkennslan var síðar færð í heilsuræktarstöðina Jafnvægi sem Hrafnhildur stofnaði.

## Opnaðist nýr heimur

Hrafnhildur segist alla tíð hafa verið berdreymin. „Mig dreymir mjög táknaða drauma. Og svo hef ég mjög sterka leiðbeinandi innri rödd sem reyndar allir hafa ef þeir læra að hlusta. Ég hef alltaf haft næma tilfinningu fyrir því hvað ég á að gera og við hvern ég á að tala, þannig að ég er leidd áfram,“ segir hún.

„Ég skráði mig í jógakennaranám, aðallega til að læra góðar teygjuæfingar. En þar opnaðist alveg nýr heimur og ég fór að skilja ýmislegt betur. Í jógaheimspeki er talað um alheimsorku, eða ljós, kærleika og visku sem er að verki. Þetta hjálpaði mér til að skilja betur að trúarbrögð eru ekki annað en mismunandi leiðir manna að sama kjarnanum. Fram að þeim tíma hafði ég ekki mikið verið að velta trúmálum fyrir mér. Það kom eitthvert „aha-móment“ í gegnum jógaheimspekina sem leiddi mig af stað í nýja andlega vegferð.“

Hrafnhildur segir að í kjölfarið hafi hún farið að leita að svörum við spurningum eins og: „Hver er ég, hvert er mitt hlutverk, hver er tilgangur lífsins?“ Hana þyrsti í svör og í þeim

„Svo þegar ég kem í ljósið birtist fallegasta sýn sem ég hef séð. Þar var grænt gras og tær blár himinn, allt svo friðsælt og kærleiksríkt. Ég get ekki lýst þessu með venjulegum orðum. Tilfinningin var svo yfirþyrmandi og ljósið svo bjart að ég hugsaði með mér að ég væri komin til himna.“

tilgangi sökkta hún sér í bækur um andleg mál-efni og fór hún m.a. til miðla til að leita svara.

Varstu í tilvistarkreppu?

„Já, í rauninni, og ég veit ekki af hverju. Flestir sem lenda í slíku eru að ganga í gegnum erfiðleika eða áföll en hjá mér var þetta einhver innri ólga. Mig langaði að fá svör. Mér fannst hljóta að vera einhver æðri tilgangur með lífinu. Ég var virkilega að leita og ég fann svör og mér var veitt sýn. Mér var sýnt þetta á þennan hátt svo ég yrði sátt,“ segir Hrafnhildur og deilir með blaðamanni sögunni.

## Gekk í átt að ljósinu

„Ég fór til miðils 2010 og sagði honum að mig dreymdi oft sérstaka drauma og að ég héldi að ég væri dálítið næm. Hann svaraði: „Við skulum sjá hvað þeir segja.“ Svo lagðist ég á bekk, en hann er líka heilari, og hann lét hendurnar á iljarnar á mér. Hann leiddi mig í gegnum mjög djúpa heilun eða dáleislu. Ég fór að sjá sýnir. Það sem hafði mest áhrif á mig var að ég sá dimm göng en það var birta við endann. Hann segir mér að ganga í gegnum göngin, sem ég og geri, og mér finnst eins og það séu hendur sem leiða mig áleiðis. Svo þegar ég kem í ljósið birtist fallegasta sýn sem ég hef séð. Þar var grænt gras og tær blár himinn,

allt svo friðsælt og kærleiksríkt. Ég get ekki lýst þessu með venjulegum orðum. Tilfinningin var svo yfirþyrmandi og ljósið svo bjart að ég hugsaði með mér að ég væri komin til himna. Þetta væri það sem fólk væri að tala um sem hefur dáíð en snúið aftur og sagt frá þeirri reynslu,“ segir Hrafnhildur og segir að hún hafi síðan verið leidd inn í lítið hús.

„Þar kemur svakaleg birta á móti mér og svo birtist tengdamóðir mín, sem lést tæpum tuttugu árum áður en þetta var. Hún tekur á móti mér og hún faðmar mig og það var nákvæmlega sama tilfinningin eins og ég myndi faðma þig, ég fann það á líkamanum. Það var dásamlegt að sjá hana og ég byrjaði að gráta. Þegar hún var búin að faðma mig sé ég að hún heldur í hendur á tveimur börnum. Ég kem svo til baka og miðillinn segir við mig að það sé greinilegt að ég geti tengst,“ segir Hrafnhildur.

„Þetta var yfirþyrmandi reynsla og ég var ekki viss um að ég vildi vita svona mikið, þótt ég hafi verið að leita. Upplifunin var svo sterk að ég var í sjokki. Ég grét í bílnum í hálf tíma, yfir að hafa séð tengdamóður mína og alla þessa fegurð, sem ég gat séð og snert.“

## Erum öll ljósberar

Hrafnhildur segist hafa verið mjög lengi að ná áttum eftir þessa reynslu. „Mér fannst í fyrsta lagi mjög skritið að ég væri bara yfirhöfuð á jörðinni. Ég spurði sjálfa mig; hvað á ég að gera í hversdagsleikanum, í rigningunni? Samt var ég hamingjusamlega gift, þá fjögurra barna móðir. Ég átti bara erfitt með að finna taktinn aftur, þetta sló mig alveg út af laginu. Það tók tíma að ná taktinum aftur. Ég sagði mínum nánustu frá þessu; fjölskyldu og vinkonum, en ég held að fólk hafi ekki áttað sig á því hvað þetta hafði svakaleg áhrif á mig. Ég sá lífið í allt öðru ljósi. Þetta var og er mér svo raunverulegt. Ég fékk að sjá ljósið, það er bara ekkert öðruvísi,“ segir hún og segist hafa velt því fyrir sér hvers vegna hún hafi fengið að sjá þessa sýn. „Af hverju var mér sýnt þetta á þennan hátt án þess að ég væri að deyja?“

Hrafnhildur segir að ýmsar hugsanir hafi leitað á sig í kjölfarið. Hún hafi farið að velta fyrir sér hvaða hlutverki henni væri ætlað í þessu lífi. „Flestir sem lýst hafa þessum göngum hafa verið á mörkum lífs og dauða.“

Veistu af hverju þér var sýnt þetta?

„Já, ég veit það í dag. En þetta var fyrir níu árum og það er fyrst núna sem ég í raun þori að tala um það og vera algjörlega í mínu hlutverki. Við erum öll neistar af þessu ljósi og öll sköpuð í Guðs mynd. Þá er ég að tala um sálina okkar. Við getum öll tengst inn á við og upp á við og fundið friðinn og sáttina sem því fylgir. Þegar við tengjumst þá erum við að tengjast til Guðs og inn í þetta ljós. Þetta er nokkuð sem allir þurfa að vita um en það eru auðvitað ekki allir að leita. Ég skil það mjög vel, en kærleikurinn, fegurðin og friðsældin er svo mikil að þú þarft að geta tekið á móti því. Þegar þú hefur náð þessari tengingu, þá opnast allt smám saman. Ég veit að það geta þetta allir en fólk þarf að vilja það. Við erum öll ljósberar en felum þetta ljós á bak við persónuleika, störf og hlutverk okkar í þessu leikriti sem lífið er. Um leið og við tengjumst okkar innsta kjarna, sálinni okkar, sjáum við tilveruna í skýrara og hjartara ljósi, fyllumst von en ekki vonleysi og hættum að líta á okkur sem fórnarlömb. Við fáum þá kraft til að hjálpa öðrum að blómstra, en tilgangur okkar allra er að hjálpa, taka á móti kærleika og breiða hann út,“ segir hún.



„Mér fannst hljóta að vera einhver æðri tilgangur með lífinu. Ég var virkilega að leita og ég fann svör og mér var veitt sýn. Mér var sýnt þetta á þennan hátt svo ég yrði sátt,“ segir Hrafnhildur sem sá fallega sýn undir handleiðslu heilara.

## Frekar vissa en trú

„Ég hef vaxið í trúnni síðan ég hóf þetta andlega ferðalag. Áður var ég lítið að pæla í trú. En í dag lít ég á trúna sem undirstöðu lífsins. Ég vil frekar lýsa þessu sem vissu en trú. Ég hef fengið að sjá svo margt hinum megin sem hefur veitt mér þessa vissu, eins og þessa sýn árið 2010 og aðrar sem ég hef upplifað seinna. Það hefur alveg tekið mig níu ár að treysta mér til þess að tala um breytta trúarlega afstöðu mína. Í dag skiptir það mig engu máli þótt fólk trúir mér ekki eða skilji, þetta er svo sterkt í mér að ég verð að fara að tala meira um þetta,“ segir hún.

„Ég hugleiði reglulega og í hugleiðsluástandi sé ég og heyrir mjög margt. Fyrir þremur árum fór ég að leika mér að því að skrifa niður setningar jafnóðum og ég heyrir þær. Textinn kemur algjörlega fullmótaður til mín. Ég vissi fyrst ekkert hvað ég ætti að gera við þetta. Þetta er mjög djúpur texti um kærleikann,“ segir Hrafnhildur og segist hafa ákveðið í október síðastliðnum að gera þetta



Morgunblaðið/Ásdís



Hrafnhildur og Arnar Þór eiga fimm börn. Kári Þór er elstur, fæddur 1997, Óttar Egill er fæddur 2001, Ásdís árið 2004, Theodór Snorri 2007 og Sigrún Linda árið 2012.

opinbert. Þá opnaði hún Facebook-síðuna Visku ljóssins.

#### Að þjálfá ímyndunaraflið

Fyrir um fimm árum stofnaði Hrafnhildur ásamt vinkonu sinni Unni Örnú Jónsdóttur fyrirtækið Hugarfrelsi. „Hún er líka andlega þenkjandi og ég fann sterkt á mér að við ættum að vinna saman, en ég vissi bara ekki við hvað. Ég fór í hugleiðsluskóla til Indlands um haustið 2013 og eftir að ég kom heim vissum við það báðar, að við ættum að fara að kenna börnum hugleiðslu. Við uppgötvuðum það á sama tíma. Fyrst bjuggum við til heilræðaspjöld og síðan bjuggum við til námskeið fyrir börn. Þetta hefur vaxið mikið síðan. Núna erum við í tíu sveitarfélögum með námskeið og kennarar á okkar vegum eru víða. Svo erum við að innleiða í leikskóla og grunnskóla öndun, slökun, hugleiðslu, jóga og sjálfsstyrkingu. Við kennum fagfólki að nota aðferðirnar með nemendum. Við leggjum mikla áherslu á að kenna þeim djúpa öndun sem er fyrst og

fremst notuð til þess að róa hugann og tengjast sjálfum sér. Við kennum þeim að veita góðum og uppbyggilegum hugsunum athygli og þá eru meiri líkur á því að börnunum líði betur og fari í kjölfarið að hegða sér betur. Það er nauðsynlegt að við lærum betur á huga okkar,“ segir hún.

„Svo notum við slökunaræfingar og hugleiðslusögur. Þar erum við að þjálfá ímyndunaraflið, því þegar krakkar eru mikið í tölvum og sínum þá dregur verulega úr ímyndunarafinu. Þetta er svo mikilvægt því öll ímyndun er sköpun,“ segir Hrafnhildur, en hún hefur alls skrifað sjö bækur.

„Þær eru meira og minna allar sprotnar úr hugleiðsluástandi. Tvær tónlistarbækur, ein stafabók fyrir yngstu börnin og svo fjórar bækur frá Hugarfrelsi. Svo er að koma út bók fyrir ungmenni en hún byggist á því að þú hefur val á hverjum degi hverju þú veitir athygli og hvernig þú tekst á við þau verkefni sem lífið færir þér. Mörgum ungmennum reynist snúid að fóta sig í þeim hraða heimi sem við búum í. Þau eiga erfitt með að fylgja sínu eigin hjarta, finna jafnvel fyrir vanlíðan og óöryggi varðandi framtíðina. Meðfram þessu er ég búin að semja vögguvísu- og bænabók sem kemur út bráðum,“ segir hún.

„Við erum með námskeið fyrir ýmsa aldursþópa barna og unglínga út um allt land. Þessi námskeið eru bæði forvarna- og sjálfsstyrkingarnámskeið. Það eru kennarar á okkar vegum sem annast námskeiðin en ég er sjálf með tvo þópa. Svo erum við með fyrirlestra fyrir foreldra og fyrir ungmenni,“ segir Hrafnhildur sem segist hafa nóg að gera yfir veturinn. Hún segir gott að hafa minna að gera á sumrin og í öðrum fríum því það er að mörgu að hyggja með fimm börn á ýmsum aldri.

#### Börnin bestu kennararnir

Hún segir börn sín fimm ekki hafa farið varhluta af hugleiðslukennslunni.

„Þau eru mjög opin fyrir því hvernig ég horfi á lífið og tilveruna,“ segir hún.

„Öll börnin mín hafa kennt mér svo margt. Þau eru mjög ólík. Kári er mjög þroskuð sál og ofboðslega flinkur að teikna. Hann er fæddur með hæfileikana. Hann er mjög listrænn og með mikið jafnaðargeð. Svo kemur Óttar sem ég þurfti að hafa meira fyrir, er með stórt og mikið skap. En hann hefur kennt mér svo mikla þrautseigju og að standa fast á mínu. Í dag er hann mjög metnaðarfullur námsmaður. Ásdís er miðjubarnið og hún er með allt á hreinu. Það hefur ekki þurft að ala hana upp, það má segja að hún ali mig upp! Svo kom Theodór Snorri sem er guðsgjöf, en nafnið þýðir einmitt það. Theodór Snorri hefur opnað hjarta mitt, því hann er mjög tilfinninga- og kærleiksrikur. Sigrún Linda hefur kennt mér að sýna öðrum ást og umhyggju. Hún er mjög mikið fyrir knús og faðmlög. Ástæðan fyrir því að ég nefni þetta er að börn eru bestu kennarar okkar og við lærum betur á okkur sjálf þegar við speglum okkur í þeim.“

#### Ekki bölvva vekjaraklukkunni

Í gegnum alla reynslu sem Hrafnhildur hefur gengið í gegnum er hún orðin viss um að þetta sé ekki okkar eina líf, lífið hér á jörðinni.

„Ég trúi því að sálin sé eilíf og hef ég fengið að sjá mörg fyrri líf í gegnum hugleiðslur. Inn-tak kristinnar trúar talar sterkt til mín. Jesús var skapaður í Guðs mynd eins og við öll. Boðskapurinn gengur út á að opna augu okkar fyrir kærleikanum og hjálpa öðrum. Jesús er frábær fyrirmynd og sannkallaður leiðtogi,“ segir hún.

„Við gleymum oft að við erum öll í sama líði og þurfum að stíga inn í kærleikann og hjálpsemina og vera þakklát. Við hjá Hugarfrelsi tölum um það að fólk eigi að byrja daginn á jákvæðri hugsun. Þegar vekjaraklukkan hringir eigum við ekki að bölvva henni heldur að þakka fyrir að geta farið á fætur. Á kvöldin ættum við að venja okkur á að þakka fyrir hvað dagurinn hefur fært okkur,“ segir hún.

*Ertu með vissu fyrir því að það sé líf eftir þetta líf?*

„Já, ég veit það. Annar og betri heimur sem hægt er að tengjast á einfaldan hátt.“

*Þannig að þú ert ekki hrædd við dauðann?*

„Nei, hann er ekki til, dauðinn er einungis umbreyting því sálin er ódauðleg.“