

Gjør kunsten levende

Visjonen til Monica Ljungberg Öhrns er å hjelpe andre uten å bruke ord. Hun vil gjerne hjelpe andre til å nå sin hjerteenergi uten å snakke om det, og gi støtte og hjelp slik at andre finner sin egen vei gjennom farger og linjer. Med dyp inspirasjon og klar vilje fant hun veien til å få andre til å nå sin hjerteenergi. Hun opplever det som om hun får lov til å hjelpe uten at det direkte merkes, slik at hver og en kan nå sitt mål på sin egen måte.

:: Tekst: Astrid Elisabeth Pedersen. Foto: Astrid Elisabeth Pedersen og privat

Monica er en dyktig kunstner som skaper kjærlighetsfulle bilder i keramikk, oljemaling og glasskunst. Det lyser av kunsten – på mer enn en måte. Både hun og kunsten vekker noe i deg som du trodde du hadde glemt, men kanskje bare hadde gjemt litt langt inne i deg. Slik opplever mange Monicas kunst. En totalt healende opplevelse med budskap om kjærlighet, fred, muligheter og skaperkraft. Fargene og motivene er mange. Hun inspireres av naturen og naturånder, av natu-

rengler, himmelske sfærer, andre dimensjoner og menneskers sjelelige ønsker og mål for denne inkarnasjonen.

Med forskjellige materialer lager hun former og skikkelser som ingen har sett før. Disse skaper hun med hendene, og enkle redskaper figurer og former fylt med healende kraft. Monica har holdt på som fulltidskunstner i 10 år kjenner, og er ydmyk over å kunne jobbe på denne måten.

– Da jeg fikk inspirasjonen sluttet jeg i

lærerjobben og slapp alt jeg hadde i hendene! Dette var det eneste som betydde noe for meg, det å få lov til å være en hjelpende hånd og hjelpe andre på denne måten, forteller hun.

Engler og Devaer

Engler har lenge vært en del av vår historie og våre opplevelser som er beskrevet i skriftlige religiøse materiale, hvor de gjerne er budbringere av hendelser eller gir åpenbarin-

Monica har internett, men hun bor på en øy, og det hender derfor at e-post forsvinner og internettforbindelsen blir brutt. Derfor er det lettest å nå Monica på telefon.

Tlf. **+46 526 20349**,

Mobil: **+46 708 43 46 06**

E-post: monica@artofmonica.se

Eller ta en titt på hennes nettside:

www.artofmonica.se

«Fra å være et stille og rolig barn, ble jeg en helt umulig unge»

Monica Ljungberg Öhrn

ger. De finnes som bærere av lys til alle tider. De tolkes også som bærere av budskap om forandring. Selvfølgelig er det ikke alltid lett å oversette lys til lyd og forklaringer. Flere systemer og hierarkier har beskrevet og prøvd å forklare hvordan engler energimessig fungerer ut fra menneskenes kapasitet til å tolke budskapet, og det har blitt skrevet bøker om hvordan devaenes (naturenglenes) energier fungerer og samarbeider med naturen. Kanskje er de alle like sanne? Ifølge Monica er det viktigste den sannhet som passer for deg. Den kan ta deg videre og gi deg nye opplevelser. Ingen av systemene er mer korrekte enn andre. Mange påberoper seg fortsatt at deres sannhet er den eneste. Det er en måte å holde fokus på sin egen lære, og gjennom dette nå de mennesker som deres sannhet passer for i øyeblikket. Under den årlige Alternativfestivalen i juni, beskriver Monica dette som et godt og betryggende inntrykk av hvordan forbindelser skapes og lære formidles. Hun er en kvinne med mye visdom og kunnskap. En visjonær kunstner som har en dyp indre forbindelse som hun ønsker å formidle til andre.

Barndommen

Monica vokste opp i Sverige i de Värmland-ske skoger ved en stor sjø og tilbrakte sine barneår i nær kontakt med naturen.

– Det som er viktig for meg med barndommen, er starten som var så merkelig for mine foreldre. Jeg var så utrolig snill da jeg var liten, forteller Monica. – Jeg bare spiste, sov og lo. Så kom den markante forandringen da jeg ble fem og et halvt år, hvor «de der oppe» syntes at jeg skulle begynne å ta tak i min inkarnasjon og være mer i kroppen. Fra ikke å ha vært i kroppen i det hele tatt, så opplevde jeg at jeg satt fast, og jeg ble helt fortvilet. Alt det jeg savnet, som jeg ikke visste hva var, raste gjennom meg. Jeg ble lei meg og fortvilet. Fra å være et «stille og rolig barn» ble jeg «en umulig unge». Da jeg var seks og et halvt år, reiste vi på familietur til Rjukan i Norge. På fjellet ovenfor Rjukan sa «de der oppe» at, «jaha, skal vi ha noe nytte av henne, så må vi nok gjøre noe!» Min opplevelse var at de koblet inn tre tråder av kontakt til Kosmos, til Gud, til Kilden.» forteller Monica.

Så der satt lille Monica bak i bilen og ble koblet til sin inkarnasjon av «de der oppe,» eller sine sjelsforbindelser og skytsengler om du vil, og på turen opp mot fjellet beskrev hun plutselig veien fire mil framover...«Snart kommer vi dit, og da ser det slik ut, og der finnes det på veien sånn og sånn...» Og det gjorde det.

Monica er svært takknemlig for at foreldrene tok det helt rolig, og bare lot henne få lov til å være seg selv uten å korrigere henne.

Fra å ikke være tilstede i det hele tatt, begynte hun å lære seg ting raskt. Hun følte at det var mer å hente og at hun ville tilbake til dette «noe.» Hun ville vite mer om kjærligheten og visdomskilden hun opplevde den dagen på fjellet, og det lille barnet søkte i eventyr og historier.

Møter

– Livet ville noe med meg, så det fortsatte å skje merkelige ting, sier Monica. – Jeg var jo litt rar. Jeg så alver, gnomer og nisser og jeg pratet om det og var veldig merkelig. Monica forteller at hun etter hvert fikk lære seg å lukke munnen og ikke si noe. Men hun hadde kontakt hele tiden og snakket med dem hun så når hun var alene. Hun stiftet etter hvert familie og byttet ut skogen med havet. På Koster fant hun sitt øyparadis med havet på alle kanter.

I dette energimessige paradiset fant Monica seg til rette, men hun ville videre med livet og finne ut mer om sine muligheter. Hun fikk det som hun selv beskriver som en «vokse- verkperiode» hvor hun gikk mye omkring og undret på hvor hun var på vei. Selv om hun hadde mer kontakt innover i seg selv, var det fortsatt noe som verket i henne. Hun ble med i Rosenkorsordenen, eller rosenkreutzerne, som er et hemmelig brorskap som trådte fram i Tyskland i det syttende århundre gjennom tre anonyme skrifter. Rosenkorsordenen har hatt stor betydning for europeisk esoterisme, og flere moderne mystiske organisasjoner

hevder å være videreføring av den.

– Takket være Rosenkorsordenen fikk jeg møte mennesker som tenkte på samme måte som meg, sier Monica. Det var en fantastisk gave. Siden søkte hun overalt, dro på møte i Stockholm med Norma Milanovich, og traff stadig flere og flere åndelige budbringere. Hun søkte på kryss og tvers. Så kom dagen som forandret alt og åpnet skaperkraften enda mer.

Begynnelsen

En dag bestemte hun seg for å male et oljemaleri med et motiv som hun hadde en sterk indre lengsel etter å gjøre. Hun hadde aldri malt i olje før. Hun hadde brukt mange andre ulike materialer, men ikke olje, så hun spurte en nabo som maler bilder med havmotiver om han kunne hjelpe henne. Monica så et indre bilde på hvordan bølgene skulle

«Et sjelsportrett er et bilde som forsterker energikontakten som du allerede har mellom himmel og jord»

Monica Ljungberg Öhrn





Bilder
i glass fra
An-serien.



komme foran på lerretet, men hun hadde ikke teknikken. Han lot henne låne sitt atelier, men var selv opptatt med en annen jobb på data som han måtte ha ferdig, fra atelieret kunne man ane havet.

I septemberstillheten på Koster, med sol, blomster og sommerfugler, står Monica og maler. Mens hun står der og arbeider med maleriet, blir alt lyst rundt henne. Taket forsvinner, veggene forsvinner, og det blir et enormt omfavnende lys når en røst sier: «Det blir nok ikke flere oljemalinger akkurat nå.» OK, svarte Monica inne i hodet. «Det blir kanskje bilder i keramikk, bilder med blomster,» sier stemmen. Hun sier at «jaha, det kan jeg tenke meg å gjøre.» Så forsvinner stemmen, veggene og taket kommer på plass, og hun glemmer alt. Det går kanskje nå måneder før hun kjenner jeg hun MÅ få tak i papir og blyant!

– Deretter begynner jeg å lage en skisse, og en ny skisse, og en ny side, enda en ny skisse, og så... Hjelp, det er det her jeg skal skape i leire – hvordan skal det gå till? Dette var definitivt begynnelsen på noe nytt i livet hennes, og det har gitt mye til mange mennesker.

Skapelsesblomstene

Skissene Monica laget den gangen var av noen praktfulle blomster som hun kalte skapelsesblomster. De var manifestasjonen av

den nye skapelsen som kom gjennom henne. Plutselig laget hun disse enorme blomstene i leire, med en teknikk som hun ikke hadde inne! Dette måtte hun lære seg, for blomstene skulle fram.

Da hun hadde formet de første bildene fra skissene i leire, brent og malt noen, kom en venninne som er kunstutdannet på besøk. Hun fortalte Monica at det var det første hun hadde sett av kunst som ikke er skapt av angst, men av kjærlighet. Dette bekreftet Monicas indre opplevelse av det som skjedde da hun skapte. Selv har hun ingen kunstfagskole. Hun er autodidakt, det vil si at hun er selvlært i alle materialer. Fra hun var barn har hun skapt det hun har fått inspirasjon til. Det ble tegning og bilder i forskjellige materialer, sølvsmedkunst, tre og tekstiler. Hun har sydd og brodert store tekstilvever. 15 år gammel sydde hun klær til en motebutikk i Karlstad. Det å skape har vært hos henne hele livet.

– Men skapelsesblomstene var nytt. Det var jo ikke mitt, sier Monica. – Det var jo ikke min stil en gang. Min stil er egentlig en veldig rendyrket Jugendinspirert stil. Det som kommer gjennom er ikke mine former og farger, det er noe annet, det er en ny energi. Etter at jeg hadde begynt å skape på denne måten, leste jeg et sted i Alice Baileys bøker fra begynnelsen av 1900-tallet, hvor hun skrev: «I framtiden kommer det kunstnere som kan ta ned energier gjennom sin kunst.»

Da forsto jeg hva jeg holdt på med.

For Monica handlet det om å få gjennom og uttrykke seg så eksakt som mulig det som bildene og energiene forestilte.

– En gang kom det blant skapelsesblomstene gjennom et bilde til meg som skulle være malt i fiolett og grønt, og jeg sa bare, nei det gjør jeg ikke! Jeg setter ikke sammen de fargene! Da kom det i hodet: «Jo, du må det, for ellers blir vibrasjonene feil. Det skal være de fargene.» Jeg kan jo alltid male over det, tenkte jeg i bakhodet. Men da det først var malt, så var det eksakt slik det skulle være. Fargene var samstemte og fargevibrasjonene forsterket hverandre, forteller hun.

Den neste serien Monica skapte var sommerfuglbilder. De kom ganske raskt etter serien med skapelsesblomstene. Det var også en merkelig historie for Monica. Det hun husker best, er at hun ble vekket av at noe eller noen ville hente henne, og at hun måtte gå gjennom en dimensjonsport. Det var som en film, eller historien i en drøm. Hun kom til en melkehvit sirkel som hang i luften, og visste at hvis hun tok hånden inn gjennom den, så ville hånden bli borte. Monica tenkte seg om, men ble med inn gjennom sirkelen. Hun opplevde at hun kom inn i en annen dimensjon hvor det finnes et sommerfuglfolk. Sommerfuglfolket ba henne om å forme dem. Så hun fikk med seg skisser som sto helt klart for henne da hun våknet. En av de sterkeste opplevelsene hun hadde med keramikkbildene av sommerfuglfolket, var da hun møtte engelske Peter Dawkins i Oslo.

– Han hadde et seminar om energiene og linjene i naturen og hvordan vi kan samarbeide og «tune» oss inn. Da han åpnet permen min og fikk se skissene og bildene av sommerfuglfolket, gjenkjente han dem som sine inspiratorer og lærere på et annet plan! Han var ikke helt forberedt på å se dem i en slik form, så det ble en sterk opplevelse for ham, forteller Monica.

Sjelsportrett

Monicas inspirasjon til å begynne å hjelpe enkeltmennesker med personlige bilder skjedde i en samtale med en som søkte råd hos henne. Plutselig så hun ikke personen som satt der. Hun så bare det indre lyset. Problemene som denne personen hadde, forsvant fra Monicas opplevelse. Plutselig så hun hvordan hun skulle kunne forme dette i et bilde. Hun så hvordan hun kunne legge inn farger og linjer i et bilde i keramikk. Monica ba personen om lov til å lage dette bildet. Dette ble starten på skapelsen av sjelsportretter i keramikk.

Monicas visjon er å hjelpe andre uten å bruke ord slik at hver og en kan nå sin livsvei og indre mål på sin egen måte. Ved at de har bildene hjemme hos seg spres energiene. Noen

har sjelsportrettet sitt hengende synlig, andre mindre synlig, alt ettersom hvor de er i sin prosess. Det skjer en holistisk forandring hvor bildene har en healende effekt.

Monica har opplevd det som veldig spennende når noen har ringt og sagt at bildene skifter farge. Den som ringer har gjerne vært i en indre prosess eller har noen forandringer på gang i omgivelsene og sitt personlige liv, og opplever plutselig at bildet har fått en ny fargenyans!

– De tror ikke det er sant, og noen har fortalt at de roper på familien eller på naboen og ber dem komme og se hva som har skjedd med bildet. De trenger en som kan se det sammen med dem og bekrefte at det faktisk har skjedd. Bildet kan ha endret farge, men det kan også hende at det kan forandre seg tilbake igjen. Noen har opplevd at de føler for å forandre på plassen der bildet henger, fra en framtreddende plass i stuen, til kjøkkenet, kanskje nettopp fordi det er der de oppholder seg mest, forteller Monica.

Bildene kan også flyttes fra en «æret plass» til der hvor hverdagen er tydeligst – eller omvendt. Noen ganger kan de være nesten usynlige, for så å stå fram i lyset. Kanskje har eieren nok med hverdagen, og bildet trekker seg litt tilbake – eller omvendt. De står der og lyser som om de sier: «Du har flere steg å

gå, mer å gjøre. Kom igjen. Glem ikke hvem du er.»

Monica beskriver et sjelsportrett slik:
– Jeg vil kalle det for et bilde som forsterker energikontakten som du allerede har mellom himmel og jord. Det er et speil på ditt indre energi. Selv om bildet har et symbol i form av en engel, eller en deva, en blomst eller et abstrakt bilde, så er det bare en del av formålet med bildet. Gjemt i bildet ligger det farger og linjer som snakker direkte til ditt indre jeg, og dermed også til de ønsker du har for denne inkarnasjonen. Et slikt bilde holder hele denne inkarnasjonen.

Bedrifter kan også ha nytte av bildene. En soneterapeut ba om et inspirasjonsbilde til sin bedrift. Det ble et nydelig motiv med små gullføtter med engler rundt omkring. Hun gir engelehealing samtidig som hun gir soneterapi, og bildet uttrykker gullavtrykk i sanden med små engler som puslet rundt føttene.
– Man kan få skapt et bilde til et mål eller en visjon. En dame i Göteborg ønsket å bestille et bilde for å få gjennom mer av sin musikk, og da kom det et motiv som inneholdt både indianernes tromming og englenes toner. Det hører med til historien at hun og hennes musikk er mer på vei ut i verden. Hun har flyttet til Tyskland nå.

«Da jeg fikk inspirasjonen, sluttet jeg i lærerjobben og slapp alt jeg hadde i hendene!»

Monica Ljungberg Öhrn

Devabilde til dronning Silvia

En gruppe i Göteborg ønsket å gi dronning Silvia et bilde av en deva. Monica hadde ingen ovn å brenne leiren i, men hun laget ferdig en deva over Sverige. Det var en stor engel med det svenske flaggets farger. Monica måtte få brent bildet i en keramikkovn hos en venninne, men da venninnen skulle løfte det inn i ovnen for å brenne leiren sprakk det i tusen biter.

– Jeg undret på hva dette betydde, sier Monica. Hun fikk svaret med en gang:
– Hvilket Sverige? Det finnes ingenting som er avgrenset og stengt. Det finnes svensker over hele kloden. Det finnes devaer som er en del av andre devaer og områder, på samme måte som vi mennesker er en del av alle andre! Hva skulle jeg gjøre? Jeg hadde fått en oppgave som jeg måtte løse. Dronning Silvia skulle ha dette bildet, forteller Monica som gikk inn i dyp

Alternativmessen Saga Forlaget

Norges mest spennende bok?

Oktober 2007 legges Alternativhåndboken ut for salg.
En kombinert oppslagsbok og lesebok.

- Finn din behandler og behandlingsmetode
- Lesernes egne opplevelser. 50 historier!
- Mystiske steder i Norge
- Portrett av spennende mennesker

Sider: 340
Innbinding: Trykt overtrekk
Format: A5
Redaktører: Jørn Haugerød
og Grete Tallaksrud

ISBN 978-81-92-04203-8
Distribusjon: Forlagsentralen

Pris:
Kun 129,-



I tillegg til bokhandlere, kan boken fåes kjøpt på de fleste alternativmesser i Norge. Nedenunder ser dere oversikten over våre messer vi arrangerer høsten 2007 og våren 2008.

Fredrikstad	06/07 okt.	2007	Hotel City
Skien	13/14 okt.	2007	Ibsenhuset
Kristiansand	03/04 nov.	2007	Sørlandsparken Quality Hotel
Drammen	16/17 feb.	2008	First Ambassadeur Hotel
Ålesund	23/24 feb.	2008	Rica Parken Hotel
Haugesund	08/09 mars.	2008	Haraldshallen

SAGAforlaget

Tlf: 32 88 80 90, E-mail: saga-forlaget@c2i.net
Internett: www.xbok.no



Gudinnen
Frøya på
hesteryggen.

«Devaer er en høyfrekvent energi som transporterer sin energi til lavere og lavere nivåer, helt til våre små blomsterpotter i stuen»

Monica Ljungberg Öhrn

– Før har energien nær stjerneporten An vært så sterk at vi skal transformeres ned for å kunne ta imot energien. Nå har den kollektive menneskehetens energi høynet slik at vi skal kunne ta imot mer energi, sier Monica, som har fått inspirasjon og ønske om å lage en serie med bilder for å ta ned energien. El An Ra er motsvarende energiene til pyramidene i Egypt på Gizaplatået. Khafrepyramiden der står for An.

– An-bildene har mange aspekter og speilinger som forteller at mennesker er holistiske, og at vi bare kan kjenne eller speile en del av oss. Vi viser kun fram en del av oss selv. Et glassbilde i et vindu eller et rom viser hele tiden ulike ting avhengig av om det er morgenlys, kveldslys eller elektrisk lys. Det er akkurat som hos oss mennesker. Til noen kan vi vise en del av oss, til andre kan vi vise andre deler av oss, og til en del kan vi faktisk vise ganske mye, ler Monica, som forteller at en av hennes siste inspirasjoner handler om erkeengler.

– Jeg fikk spørsmål fra erkeenglene om å forme energien til dem. Vi mennesker har tolket erkeenglenes energi på mange måter gjennom ulike religioner og tradisjoner. Jeg opplever at min oppgave er å få greie på så mye som mulig om erkeengler. Jeg har samlet en hel perm med erkeengler, og håper å finne fram til 144 stykker. Jeg vet ikke hvor tallet 144 kom fra, men antagelig var det dette antallet aspekter av gud som kom gjennom for nettopp denne bildeserien, og jeg har allerede over hundre. Jeg har lett i mange kulturer og tradisjoner. Det er lett å finne symboler i jødedom, islam og både ortodoks og gresk kristendom. Jeg har også kommet over materiale fra Zoroasterismen, fra Esseerne og en del fra Veda og hinduismen om hvordan de tolker erkeengleenergiene. I bildene er det en blanding av symboler fra de forskjellige religioner, nettopp for å bryte religionsgrensene. Det kommer ned i bilder som manifesterer dette. Om det kommer til å bli 144 bilder, vet jeg ikke ennå. Men hittil har jeg formet fem erkeenglebilder. Haniel var en av de som kom først, og Haniel står for mye av kjærlighetsenergien.

Monica holder også kurs i hvordan du kan vekke din egen kraft og nå din egen hjerteenergi. Intensjonen hennes er at du skal oppdage det selv. Finne ut av hva du er og hvem

du er, og at det er mer enn det du kanskje visste. Hun gir meditasjoner og øvelser slik at deltakerne kan nå inn til dette rommet hver og en av oss har inne i oss selv.

Vi i Norden er heldige som har Monica så nær. Det er bare en to timers tur til Strømstad fra Oslo, og 45 minutter med båt derfra ut til det bilfrie sommerparadisiet Kosterøyene.

Englene flyr

Monica tar ingenting for gitt, og er takknemlig så lenge denne varianten av gaven hun har fått til å skape er virksom. Temaet har for tiden skiftet fra keramikk til malerier og glass. Hun tar fortsatt imot bestillinger av personlige energibilder i keramikk, men kanskje skifter materialet til glass. Hun er åpen for det som skjer og det hun blir inspirert til. Hun vet ikke hvor lenge hun får muligheten til å holde på med personlige bilder, nettopp fordi det kan bli en annen variant av energier. Etter at erkeenglene og glassbildeinspirasjonene kom, måtte hun legge personlige bestillinger til side en periode, for å kunne ta imot det på riktig måte.

Hun vil være et redskap, og bruke kjærlighetens vilje og sin gave til å skape og til å få fram energiene. Hun ber fortsatt om hjelp til å være et redskap.

– Gjennom det å skape har jeg møtt mange fantastiske mennesker fra det nordligste i Norge til det sydligste i Danmark, gjennom halve Sverige og ut i verden. Alle disse møtene med mennesker har vært fantastiske. Når jeg har mulighet til det overbringer jeg bildene som er bestilt personlig. De møtene vil jeg gjerne takke for, sier Monica som ikke setter noen betingelser til det hun skaper.

– Jeg har sagt ja til det som kommer, stort som smått. Det har vært fantastisk. Jeg har for eksempel aldri bedt om noen utstillinger.

Men utstillingene har kommet! Hittil har Monica hatt rundt 100 utstillinger, og 50 av dem har vært separatutstillinger. Hun har foruten Sverige, vært i Danmark og Wales med sine energibilder, og hun har av og til utstillinger i Norge. I fjor sommer hadde hun en stor utstilling på Frøya i Kalvåg med bilder fra Nordisk mytologi sentrert rundt gudinnen Frøya, og i sommer var hun på Alternativfestivalen ved Hurdalsjøen med foredrag og en utstilling i flere former og materialer. Det var blant annet engler, devaer, Frøyabilder, malerier av erkeengler og An-bilder i glass.

Monicas bilder finnes også rundt omkring på vegger mange steder i verden. De er i Australia, i Canada, på Grønland, i Wales, Berlin og mange steder i Norden. De finnes på kryss og tvers. Eller som Monica så trefende sier det;

– Englene flyr jo! ■

meditasjon og ble nærmest kastet inn i devaens energi. Hun opplevde at hun ikke kunne nå denne devaen personlig, hun var bare en biteliten del av henne. Monica beskriver det som en energi som hang over Sverige, men samtidig dekket deler av Finland, Danmark og Norge.

– Denne devaen kan muligens kunne kalles for en Sverige-deva selv om hun var så mye mer, men energien dekket langt mer enn bare Sverige, sier Monica. Gjennom denne opplevelsen fikk hun se at vi er mange som hører sammen. Hun opplevde at devaer er en høyfrekvent energi som transporterer sin energi til lavere og lavere nivåer, helt til våre små blomsterpotter i stuen. Det er hele tiden en stegvis transformasjon. Slik fant hun formen til denne devaen som gruppen i Göteborg hadde bestilt til dronning Silvia.

– Devaen var så kollektiv i sin energi. Den hadde kontakt med alle planter, dyr og natur i hele den store sirkelen. Devaen hadde så mye å gjøre at hun hadde ikke tid til et lite menneske. Jeg fikk lov til å se og forstå, forteller Monica. Det ble til slutt et bilde som nå henger på slottet i Stockholm.

Serier og kurs

Når det kommer serier er det fordi de har en årsak. En av Monicas nyeste billedserier handler om An, der mange av oss ifølge Monica har kommet gjennom via stjernesystemet Al An Ra.