

# MER TID FÖR SJÄLEN

EN BOK OM HUR VI ALLA KAN BLI LYCKLIGARE  
I GRUNDEN - KÄNNA MER FRID, BALANS  
OCH SAMHÖRIGHET I VARDAGSLIVET

AV PER-ÅNDERS HEDLUND

Det finns en fridfull, lugn plats. Det finns en förnöjsamhet som väntar. Det finns en kärlek som aldrig lämnar oss. Allt detta finns i vårt inre - i själen, menar författaren Per-Anders Hedlund. Genom stunder av stillhet och ökad närvaro, kan vi alla lära känna och närma oss en högre form av livskvalitet och lycka. Författaren går bland annat igenom hur regelbundna avslappningsövningar och meditation både kan förhöja vår livsupplevelse och samtidigt skapa mer trygghet och stabilitet i vardagslivet. Ett särskilt kapitel ägnas åt bönen som en metod för självstöd och kraft. Dessutom ger författaren flera exempel på hur man kan lära sig hantera jobbiga känslor samt kommunicera bättre både med sig själv och andra. Detta kan i sin tur leda till mer äkta och lyckliga relationer i livet. Oavsett om man är en djup sökare eller bara vill må bättre och känna mindre stress i vardagen är **Mer tid för själen** en inspirerande bok.

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

KAPITEL 1 ATT BYTA FOCUS .....	6
KAPITEL 2 ATT SLAPPNA AV .....	12
KAPITEL 3 ATT VARA MER I KROPPEN .....	17
KAPITEL 4 ATT VARA TACKSAM .....	22
KAPITEL 5 ATT MÖTA KÄNSLOR OCH KONFLIKTER .....	32
KAPITEL 6 NYA PRÖVNINGAR INOM ARBETE OCH FAMILJ .....	49
KAPITEL 7 KÄNSLOLIVETS RIKEDOMAR .....	38
KAPITEL 8 ATT SAMVERKA MED SJÄLEN .....	42
KAPITEL 9 ATT ANVÄNDA BÖN .....	50
KAPITEL 10 ATT HANTERA STARKA KÄNSLOR .....	57
KAPITEL 11 VÄGEN UPPFÖR BERGET .....	63
KAPITEL 12 ATT SITTA TILLSAMMANS .....	69

## ”MER TID FÖR SJÄLEN”

Det var två indiander som skulle gå till fots från en by till en annan. Den ena började trava på längs stigen i ett högre tempo därför att han ville komma fram snabbare än den andra indianen, som föredrog en lugnare takt. Den ivriga indianen försvann allt längre bort, och snart var han ur sikte. Men efter bara någon timmes vandring får den långsamare indianen se någon som sitter på en sten. När han kommer närmare ser han att det är den andra indianen som sitter där stilla och helt orörlig. Lite förvånad frågar han honom - ”Varför sitter du här?”. - ”Jag sitter och väntar på Själen!” svarade han. I sin iver att komma fram hade hans sinne blivit alltmer splittrat av tankar och känslor om framtiden, och kanske också tankar om det förflutna, så själva vandringen och närvaron i nuet hade tonat bort för honom. Lyckligtvis hade han uppnått en medvetenhet som kunde uppmärksamma vad som var på väg att ske i psyket eller sinnet. På så vis kunde han undvika den stress, splittring och förvirring som lätt uppstår för den som rusar fram för snabbt på någon av livets stigar. Vi kan alla lära oss, som indianen, att känna in när det är lämpligt att ”sätta oss på stenen” - särskilt vi moderna människor som får ta emot så mycket intryck och information i vår forcerade tid, både socialt och teknologiskt.

Enligt en stor undersökning lider så många som 38% av Europas befolkning av psykisk ohälsa, ex. depressioner, ångest, sömnsvårigheter eller andra obehag. (hörde i Vetenskapsradion P1 hösten 2011). Det är en hög siffra, men lyckligtvis går mycket att åtgärda eftersom det till stor del beror på vår moderna livsstil (stress, stillasittande, näringsfattig kost etc.). Bortsett från att motion och kostförändringar kan hjälpa många människor till en bättre hälsa, kan vi också ge mer tid för stillhet och eftertanke i våra vardagsliv. Det kan avsevärt minska på stressen samtidigt som det kan leda till mer klarhet i livet, eftersom det är i stillheten som vi kan börja lyssna, känna in och få kontakt med alla våra erfarenheter. Det blir lättare att välja och handla

och till exempel känna om vi är på rätt eller fel väg i livet. Dessutom får vi alltid en bättre hälsa, ett mer välfungerande självläkesystem när vi stressar mindre och inte bara lever i vår yttre tillvaro. Ju mer vi jäktar och stressar oss fram i vardagslivet ju mer kommer vår lägre sinneshierarki - våra överlevnadsinstinkter, begär, impulser och grövre känslor (rädslor, irritation, olust, rastlöshet etc.) - att styra och påverka våra handlingar och val. ”Mer tid för själen” betyder alltså att ge mer tid för att lära känna och vara mer i kontakt med vår *inre kärna* - av naturlig frid och klokare vägledning i livet.

När vi kommer till ro och stillhet öppnas oftast en dörr till mer trygga, fridfulla och kärleksfulla känslor. Vi blir med andra ord mer behagliga, medkännande och lyckligare. Våra splittrade tankar blir också lugnare och klarare. Till en början kanske vi upplever att dörren öppnas bara en kort stund. Men ju mer tid vi ger till dessa stunder ju mer kommer dörren att vara öppen - även när vi inte är i stillhet eller har dragit oss undan för att slappna av. När vi tränat upp förmågan att snabbt komma i stillhet, slappna av och öppna oss för livet precis som det *är*, kan det räcka med bara något djupt andetag, slappna av i kroppen och tankarna så är vi ”där” - i friden och lugnet. Så enkelt är det! Visserligen kommer vårt utåtriktade sinne att göra motstånd till en början, dvs, den delen i psyket som lätt blir rastlöst och otåligt när det inte finns någon sysselsättning, Därför är det bra i början att ta *ofta* och *korta* stunder av stillhet och avslappning. Jag kommer längre fram att beskriva hur man kan träna. Samtidigt vill jag betona ett det är ingen handbok, gör si, gör så, som du håller i handen. Jag vill främst inspirera och belysa några enkla men betydelsefulla principer som verkligen kan leda till ett behagligare liv - en slags stabilare lycka. Tro mig efter 25 år av återkommande meditation och avslappningsövningar - det fungerar! Vi blir lyckligare och lugnare, men vi måste också göra det som krävs. Det vill säga vi behöver ”sätta oss på stenen” lite mer i vardagslivet än vad vi vanligtvis gör.

# KAPITEL 1

## ATT BYTA FOCUS

Förutom mer inre lugn och ro i vardagen kommer den öppna närvaron i våra stilla stunder att skänka oss en djup känsla av tacksamhet och kärlek - en slags må bra-känsla som tycks uppfylla alla våra behov. Det vi alla söker och har sökt och letat efter gång på gång i livet *utanför* oss (i upplevelser, saker, andra människor etc.) upptäcker vi finns *inom* oss. Denna lyckokänsla av att bara finnas till har hela tiden funnits "där". Vi har bara inte förstått vår egen roll eller vårt eget ansvar i alla våra upplevelser. Det vill säga, att det är vi själva som både stänger och öppnar dörren till vårt eget välbefinnande. Varje gång något eller någon har fått oss att må riktigt bra eller riktigt dåligt har det egentligen inte varit händelsena eller människorna utanför oss som varit orsaken. Dessa händelser eller personer har visserligen varit en utlösande faktor. Men det är hela tiden vi själva som väljer hur vi förhåller oss till det vi möter. Att det verkligen är så, kan vi tydligt se i en kö med människor. Några verkar irriterade eller rent av ilska, andra är mera lugna och anpassade, och kanske någon står och ser både glad och fridfull ut.

Eftersom vi är så vana att uppleva livet som en process "utanför oss" lägger vi gärna orsakerna till våra livsupplevelser också "där ute". Men själva upplevelsen (visar både vetenskapen och människors djupare erfarenheter) äger alltid rum i vår egen hjärna eller rättare sagt i vårt medvetande. Det är i denna "inre rymd" som också våra tankar, minnen och känslor lever kommer och går. Och ju mer observanta och medvetna vi själva blir i vår egen "inre rymd" desto mer medvetet kan vi börja påverka våra liv. Det är först när vi börjar förstå vår egen roll i våra livsupplevelser, och börjar ta mer ansvar för den rollen, som vi kan gå mot ett stabilare och lyckligare liv - inte minst i vår samvaro med andra. När Dalai Lama fick sitt fredspris och senare blev intervjuad av några ungdomar inför en storpublik i Globen i Stockholm, fick han frågan hur man bäst kan arbeta för

freden i världen. Han höjde handen och riktade sitt pekfinger mot ungdomarna och publiken. *De flesta människor vill att det som är utanför ska ändra sig, "du och andra ska ändra sig". Men vi måste alltid börja här*, sa han och vände fingret mot sig själv! Ungdomarna log och publiken applåderade. Innerst inne anar vi nog alla att det är så vi måste rikta vårt "pekfinger" och focus. Men av bekvämlighet vill vi gärna slippa det jobbet och ansvaret. Det är naturligtvis lättare om omvärlden skulle ändra sig först så slipper man själv. Men så länge vi har den utgångspunkten både när det gäller den stora freden och den mindre freden i våra nära relationer i vardagen, kommer vi aldrig riktigt fram till den fred, lycka och harmoni vi alla önskar. Det vi önskar av andra måste vi själva försöka att ge, vara eller bli. Det är bara att se oss omkring eller fråga sig själv - hur bra har den andra metoden fungerat!?

Det är inte bara Dalai Lama och Buddhismen som pekar på det personliga ansvaret för den yttre freden och lyckan i livet. Det är kärnan i alla våra stora religioner, och den är också grunden i all Psykologi, som strävar efter att hjälpa människor att förstå sig själva och andra bättre. Ju mer ansvar jag själv tagit för mina tankar, känslor och behov desto lyckligare och stabilare har jag blivit. Dessutom blir det alltid ringar på vattnet - i relationer och i samspel med andra, när jag försöker ta ansvar för både mitt eget beteende och mina egna behov.

Jag kommer ihåg en jobbig situation när jag startade min firma Läkekällan. Innan jag blev offentlig med egen firma hade jag under många år hjälpt människor med hälsoproblem. Efter ett tidningsreportage och en annons trodde jag naivt att nu skulle allt ta fart! Men så blev det inte. Det gick trögt under en längre tid, och jag blev alltmer nedstämd - trots den vackra miljön jag levde och bodde i, och där jag också bedrev min nya verksamhet. Min dåvarande fru mötte ingen solstråle precis när hon klev in genom dörren efter en lång arbetsdag. Även om jag inte ville att min otålighet och besvikelse, som grundade sig på en ekonomisk otrygghet, skulle pysa ut mot min



livskamrat mötte hon en del irriterade uttalanden och negativitet från min sida. Det gjorde också henne mer negativ, stressad och inbunden, och vår relation började svikta. En dag kände jag att nu fick det vara nog. Jag måste göra någonting vettigt av min dag - även när jag inte tog emot klienter i firman. Jag bestämde mig för att börja nyttja alla mina verktyg och kunskaper. Rent praktiskt försökte jag att arbeta med huset, göra hushållssysslor eller jobba i trädgården när det inte var arbete med Läkekällan. Det var ju också ett arbete, även om det inte gav inkomster. Förutom att sköta om min egen hälsa, som jag alltid har gjort (motion och relativt sund kost), tog jag tag i den mentala biten. Jag började öva på i en viss typ av meditation som syftar till att öppna hjärtat för mer närvaro och tacksamhet. Ju mer jag övade - slappnade av, var närvarande i kroppen och kände efter i hjärtat vad jag var tacksam för i mitt liv - desto mer lycklig, uppfylld och nöjd blev jag.

Bara en liten förskjutning av mitt inre focus förändrade alltså hela min livsupplevelse. Från att bara se det jag saknade och inte hade för tillfället (trygghet med arbete och klienter i firman) förflyttade jag mitt synfält till allt det jag verkligen hade runt omkring mig. Utan att överdriva blev det snabbt en inre resa från mörker till ljus. Bara några dagar senare kom det också en yttre bekräftelse på mitt ljusare och stabilare sinnestillstånd. - *"Vad har hänt Per-Anders, du är så hjälpsam och snäll!?"* sa min livskamrat. Jag blev inte alls förvånad eftersom mina återkommande stunder med avslappning och tacksamhet fick mig att må så bra att jag helt naturligt ville göra livet lättare även för henne. Jag såg till att fixa med saker som hon upplevde var viktigt. Bland annat kunde jag se till att duka fint och ha maten i ordning när hon kom hem. Istället för att fortsätta att dra mig undan, vara bekymrad och besviken på allt och alla för att jag hade för lite klienter, hade jag blivit öppen och tillgänglig igen.

Att det blev en sådan helomvändning berodde helt enkelt på att jag tog ansvar för mina egna behov och såg till att ge mig själv den trygghet och mening jag saknade just då i livet. De återkommande stunderna



med avslappning gjorde att stressen i kroppen klingade av. De korta stunderna med uppmärksamhet på kroppen och hjärtat förde mig in i nuet och jag kände mig snart lugnare. Det som hade oroat mig alltför mycket började minska, och jag fick ett mer korrekt perspektiv på livet igen. Precis som alla andra som startar ett företag tar det givetvis tid innan hjulen börjar snurra. Det gällde också för mig, trots att jag redan var känd för en del människor. Naturligtvis skulle firman komma igång mer så småningom. Tills dess hade jag ändå meningsfulla sysslor och ett bra liv precis som det var, med mycket att vara tacksam för.

När vi hamnar i stress är det lätt att den normala sunda överblicken på livet minskar. Vi blir lite som små barn som saknar den vuxna översynen. Tiden och perspektiven krymper samtidigt som situationen också kan haka i gamla upplevelser där vi känt oss utsatta, osäkra och hjälplösa - ofta med rötter ifrån barndommen. På så vis kan vi lätt överreagera och bli alltför otåliga, rädda och frustrerade i en uppkommen situation. När jag tog mer ansvar för mina egna otrygga och besvikna känslor, tog jag samtidigt ett vuxenansvar över den "lilla Per-Anders" som hade kommit fram i mina gömmor. När jag hade gjort det kunde jag känna mig mer lugn, trygg och helare igen.

Ofta önskar vi att andra ska se och uppfylla våra behov när vi inte själva kan det. Det är fortfarande en vanlig företeelse för de flesta människor. När det inte sker någon behovstillfredsställelse eller att vi inte blir tillräckligt sedda och förstådda uppstår lätt besvikelser och vi börjar automatiskt skylla på vår omvärld - vår partner, arbetskamrat, familjemedlem osv. Kanske beror det på att vi inte kommunicerat tillräckligt tydligt och rakt, eller för att vi haft för höga förväntningar. Dessutom är det vanligt att vi alla känner oss hjälplösa och regredierar en aning när vi känner oss trötta och utmattade. Kan man därför inte kommunicera eller på ett bra sätt uttrycka sina känslor och sina behov av stöd eller förståelse, uppstår lätt konflikter och spänningar.

Trots att vi har våra vuxna kroppar och åldern inne, är det ingen

garanti för att vi alltid känner oss och betar oss som vuxna. Många människor lider också av oförmågan att inte alls kunna ta hand om sig själva när tillvaron gungar. Oftast beror det på att man som barn saknade bra känslomässigt stöd från föräldrar och andra vuxna. Man fick aldrig lära sig hur ett stöd skulle kännas och vara när det blev svårt i livet.

Som jag ser det behöver vi alla bli mer medvetna om den här problematiken. Det är absolut inget att skämmas för. Vi har alla någonting med oss - mer eller mindre beroende på vår livshistoria. Men så länge vi inte bryr oss om våra inre haltande sidor - i det här fallet den lille sårbara killen eller tjejen inom oss - kommer våra vuxna nära relationer också att halta. När jag till exempel ser tillbaka på mina nära relationer jag har haft till kvinnor, är det just den problematiken som gjorde att förhållandena brast. Både jag och mina partners hade brister i kontakten med våra ”inre sårade barn”. Det var dessa och inte våra vuxna delar som fick oss att dra oss undan eller strida och skylla på varandra, eller ställa alltför egoistiska krav. Visst går det att trycka ner dessa känslor, som en del par tycks kunna göra och på så sätt hålla ihop relationen. Men om den självbehärsknigen och förnekelsen blir för ofta är den ingen lösning som håller i längden. En alltför stark självbehärskning kan i många fall, har jag sett, ge en rad kroppsliga besvär och spänningar. Den kan också pysa ut som bitterhet och aggressioner mot andra utanför relationen (mot samhället eller enskilda personer). Det enda som håller är att börja lära känna sig själv och ta mer ansvar för både sin egen roll och för sina egna behov i en relation. När vi börjar göra det kommer vi att känna hur vi mognar och växer och blir alltmer lugna och trygga som personer.

Först nu när jag börjat närma mig 60 har jag och den lille killen inom mig fått en bra och trygg kontakt. Det innebär för mig att jag lättare kan leva och vara i en nära relation, och jag kan också leva och vara ensam utan att känna mig bortvald och övergiven. Med andra ord har jag blivit helare som människa, vilket också gör att jag känner

mindre stress i vardagslivet och kan därför känna mer kontakt med min inre kärna av frid och stabilitet. Här vill jag direkt kommentera att det är heller inte fel eller ovanligt när vi emellanåt återfaller till vår primitivare ”kamp o flykt” natur. Den är också en del av oss, men den kommer alltmer att tona bort när vi stegvis utvecklas, mognar och växer. Därför är det särskilt viktigt att börja se både på sig själv och andra med kärleksfulla ögon, med mer förlåtelse och acceptans när vi hamnar i affekt. Det är faktiskt möjligt att bli mer trygg och inte känna sig usel och värdelös trots att starka känslor har svallat över. Och det är också möjligt att känna samma trygghet, acceptans och sympati när andra människors känslor svämmar över.

Längre fram i boken kommer jag att berätta om hur man kan ta hand om sina känslomässiga svallvågor och komma till ro och balans på ett bra sätt. Jag har redan berättat om en mycket betydelsefull aktivitet (om man nu kan kalla det för en aktivitet), nämligen att ”sitta på stenen” lite oftare - att bara vara och slappna av lite mer. Det kommer att ha en gynnsam inverkan på både oss själva och vår omgivning. Och när vi blivit mer vana att ta eget ansvar - att ta hand om våra egna känslor och behov kommer det också att gynna andra omkring oss. Vill vi må bra och vara mer i balans i vår vardag har vi alla fantastiska möjligheter - bara vi börjar byta focus.

## KAPITEL 2

### ATT SLAPPNA AV

Hur kan man lättast slappna av och komma till den inre stillheten? Min syn på meditation och avslappningsövningar, är att det ska vara enkelt och kännas naturligt. Det viktiga är inte vilken typ av meditation eller avslappningsövningar man väljer utan mer att man gör det, det vill säga - tar sig stilla stunder med sig själv - regelbundet eller så ofta man kan. Har du inga eller bara lite erfarenheter av stilla övningar, kommer jag senare att ge några övningsexempel för att komma i gång. Har du redan erfarenhet av någon anslappningsövning eller meditationstyp, så använd den. Det kan också vara bra att vara öppen för nya varianter, trots att man är van med sin egen metod. Det kan ge omväxling och kanske också nya erfarenheter. Precis som naturen har olika landskap som vi gillar mer än andra - ex. lugna skogar eller öppna vyer, lummiga parker eller klippor, sand och hav, kan vissa övningar lättare än andra att ta oss till vår "inre natur". Det behöver inte betyda att man alltid föredrar samma övning (om man har valmöjligheter) precis som vi ibland kan känna omväxling och glädje i nya miljöer.

Själv behöver jag variera mig för att slippa en viss enformighet. Men grunden är alltid den samma - "sitta på stenen" och ta mig till stillhetens inre fria och behagliga rymd. Vanligtvis sker det genom att sitta upprätt på en meditationskudde eller i en fåtölj - känna kroppen, andetagen och bara slappna av och vänta... Det kan röra sig om 5-10 minuter eller upp till en timme om så är. Eftersom jag är van att komma in i det avslappnade tillståndet, kan det ibland räcka med bara någon minut så är jag "där". Det kan till och med ske ute på gatan när jag promenerar med min hund eller om jag skulle sitta i en buss. I bland har jag också ett behov att utöva bön - för mig ett slags inre samtal med mig själv och det vi kallar *Gud*. Det är en gammal beprövad metod man kan få stor nytta av, men som dessvärre har fallit i glömska eller kommit på skam för många moderna, sekulariserade

människor som inte längre har någon *tro*. Men bön är absolut inte bara en metod för den religiösa människan för att få tröst och kraft när livet är rörigt och svårt. Bön kan mycket väl nyttjas av alla, och göras på ett privat och personligt sätt. Som jag upplever det kan bönen bli en stund av värdefull ”bikt” eller samtalsterapi med *någon*, visserligen osynlig, men som blir alltmer verklig och betydelsefull ju mer man gör det. För mig har denna osynliga närvaro med tiden blivit till en slags trygg ”föräldragestalt” som jag vänder mig till när jag ibland känner mig trött, svag eller ledsen och behöver prata av mig. Och särskilt när jag står inför svåra beslut i livet, känner okunnighet eller tvekhågsenhet, är bönen alltid en självklarhet. Eftersom jag tror att bön kan fungera och göra livet lättare för oss alla, vill jag gärna dela med mig mer om börens möjligheter längre fram i boken.

Det finns alltså många sätt att ”sitta på stenen”. Jag har bara nämnt några som jag har mest erfarenhet av. Många människor har också goda erfarenheter av mer rörelseinriktade meditationsövningar som till exempel - Yoga och Qi gong. Det går naturligtvis också bra. Men åter igen - bara vi gör det regelbundet!

Jag vill också nämna något om motion, eller rättare sagt den effekt som motionen kan ge *efter* ett träningspass. När ansträngningen är över brukar kroppen spontant börja slappna av. Dessutom frisätts kemiska ämnen som endorfiner och serotonin och framkallar ett behagligt och förnöjsamt tillstånd i både kropp och sinne. På så sätt kan även motion bli till hjälp för att komma i mental balans. Det avslappnade tillståndet efter motionspass kan dessutom nyttjas till att öva meditation av något slag. För människor som befinner sig i depressioner har motion visat sig vara en bra och effektiv stämningshöjare. Motion är alltså en bra ”medicin” mot depressioner, liksom också meditation. Vi blir lyckligare av att motionera, slappna av och meditera, om vi gör det regelbundet! Däremot är det bra att vara lite försiktigare med meditation och mentala övningar om man lider av mer kroniska besvär - ofta har ångest, har haft psykosor eller har

andra djupa problem. Här är det säkrast, till en början, att välja enbart motion om man själv vill förbättra sin mentala hälsa och stabilitet. Även om man har ett skört psyke med mycket okontrollerade tankar och känslor är det alltid positivt och vilsamt att vara i kroppen så mycket som möjligt. Och det kan verkligen motion hjälpa till med.

När vi börjar slappna av och ibland kommer till en djupare nivå är det inte helt ovanligt att det kan uppstå förändrade medvetandetillstånd. Det vill säga att det vardagliga tillståndet med våra sinnen spontant kan sättas ur spel för en stund.

För många år sedan när jag i samband med styrketräning började öva avslappning och mental träning, var jag med om en upplevelse som kom att få stor betydelse för mig. Jag satt i köket och var strax klar med en avslappningsövning som var intalad på band. Känslan av frid och lugn fick mig att fortsätta ytterligare en stund på egen hand. Efter någon minut drogs jag på ett förunderligt sätt ut ur min egen kropp och stannade, som jag upplevde, under taket i rummet. Med hela min uppmärksamhet och mitt ”jag” var jag inte längre i min kropp. Men jag kände mig mer lycklig, levande och närvarande än vad jag någonsin gjort. Jag vet inte hur länge det pågick. Men efter en stund fick jag avbryta min överraskande upplevelse när jag började förnimma att min dåvarande fru, och mor till mina två barn, var på väg in genom dörren. Jag minns tydligt hur jag tänkte. ”Nej, måste du komma nu, när jag har det så skönt!” - ”Nu dunsar jag väl ner i den där kroppen, hur ska det här gå?”. Lika mjukt som jag gled ut ur min kropp, helt utan min egen viljekontroll, lika mjukt gled jag ner igen minst lika förvånad, och absolut mot min vilja! Under flera dagar försökte jag genom samma avslappningsövning komma åt min underbara upplevelse igen, men det var omöjligt så jag gav upp. Det skulle dröja några år till innan jag förstod vad jag hade varit med om, eftersom jag valde att inte berätta för någon eller forska vidare själv efter svar.

Jag fortsatte att leva mitt vanliga liv, som handlade mycket (alltför

mycket) om intresset att bygga muskler och vara inriktad på mig själv, mitt ego eller min yttre person. Trots att jag utåt sett hade ett bra liv var jag inte lycklig. Jag hade två friska barn, en vacker fru, egen villa, god ekonomi och föräldrar som alltid ställde upp. Det var naturligtvis en viss lycka att se de snabba resultaten, och alltid en njutning efter ett träningspass när hjärnans belöningssystem aktiverades och endorfiner och andra signalsubstanser frisattes i kroppen.

När jag ser tillbaka på den tiden är det inte dessa stunder jag minns, utan två helt andra upplevelser med mina barn, mina söner.

Det ena minnet är när min äldste son var 4 år och ville sitta i min famn, han var ledsen och hade gjort sig illa. Jag hade en mjuk fiberpälströja på mig, och han tyckte nog det kändes skönt och varmt att sitta hos mig. Vi satt där länge, och bara njöt av stunden att vara tillsammans. Det andra minnet är en utflykt till Leksands sommarland med min yngste son, som då var 10 år. Han hade inte så många kamrater, eftersom han var blyg och tystlåten till sin natur. Den här dagen var han glad och ovanligt öppen. Vi hade mycket tid, och han pratade nästan oavbrutet om än det ena, än det andra. Det kändes härligt att få vara tillsammans och möta honom så öppet.

Med mina erfarenheter i dag förstår jag varför just dessa två minnen etsat sig fast i min själ. Under den här livsperioden var jag ganska självupptagen, och hade svårt att stanna upp och vara närvarande med andra. Men dessa två upplevelser fick mig att, helt spontant, glömma mig själv för en stund och bli närvarande i någonting mer än min person. Det äkta mötet jag fick både med mig själv och med pojkarna framkallade en frid och lycka jag normalt inte kände. Även om jag inte var typen som jagade ”upplevelsekickar”, var jag alltför oerfaren eller omedveten om att små tillsynes banala upplevelser också kan ge underbara och värdefulla lyckostunder.

Under dessa år i början av åttiotalet kände jag ofta ett missnöje över livet - trots allt jag hade på utsidan. Allt mer upplevde jag en återkommande känsla av tomhet inom mig, som i sin tur ledde till en



existentiell livskris. Som alla andra som hamnar i den sortens livskris blev jag mycket angelägen om att få svar på livets djupa frågor - *finns det någon högre mening? Eller är det bara så här?* osv.. Med andra ord blev jag en "sökare". Och mitt nya intresse för livsåskådning, psykologi och andlighet förde mig ganska snart till litteratur om nära-dödenupplevelser och förändrade medvetandetillstånd. Nu fick jag också bekräftelse på min märkliga upplevelse några år innan. Det jag hade upplevt var ett moment i en nära-dödenupplevelse (NDU). Det var en så kallad "utanför kroppenupplevelse". Den amerikanske läkaren och kardiologen Michael B Sabom berättar i sin bok - "Vi upplevde döden" om ett antal patienter som haft hjärtstillestånd och varit kliniskt döda för ett ögonblick. I sina intervjuer med dessa patienter framgår en gemensam nämnare - *1. man ser sin kropp uppifrån och blir vittne till sin egen återupplivning. 2. man har en överväldigande känsla av frid, lycka och klarsyn. 3. man känner sig förflyttad till en "paradisisk" värld och möter en kärleksfull gestalt. 4. efteråt har man förlorat sin dödsrädsla.*

Bortsett från att jag inte varit nära döden, var det precis som i moment 1 och 2 jag själv hade upplevt! Det blev en skön känsla när jag fick veta det.

I slutet på åttiotalet och en bit in på nittiotalet kom en mängd litteratur och forskning omkring NDU-fenomenet. Jag tror jag läst det mesta om dessa intressanta och inspirerande erfarenheter. Nu mer ser man sällan böcker av det slaget bland bokhandlarnas och bokklubbarnas urval. Däremot kan man finna en rik flora av självhjälpsböcker, med både psykologiska och andliga infallsvinklar. Och vad gäller meditationsformer är det *mindfulness* som slagit igenom mest under 2000 talets början - lite som *TM*, *transcendental meditation* var inne på 60 och 70 talet. Här i Sverige blev också L-E Uneståls Mentala Träning (sk. *autogen träning*, med *suggestioner* och *självhypnos*) populär under 80 talet - särskilt bland idrottsfolk.

## KAPITEL 3

### ATT VARA MER I KROPPEN

Försök följ anvisningarna här nedan. Låt varje mening sjunka in innan du går till nästa:

Hur känns det just nu i din kropp? (slappna av och undersök vad du upplever just nu!)

Hur känns det när du andas?

Lägg märke till om du upplever några tankar?

Ta ett djupt andetag in..... och andas ut!

Fortsätt att slappna av - Acceptera allt precis som det är just nu! - allt du känner - alla ljud du hör - allt du upplever omkring dig!

Låt allting vara precis som det *är* !

Det här var ett exempel på hur man snabbt kan komma in i ”nuet” och bli mer centrerad i sig själv. Om du blundar kan det vara lättare att känna kroppen. Samtidigt är det lättare att vara koncentrerad en längre stund om du har ögonen öppna. Gör som du känner. Det viktiga är att börja göra den här typen av genomgång så ofta du kan för att få mer lugn och närvarokänsla i livet. (Läs gärna igenom och gör om övningen en gång till innan du fortsätter).

När vi börjar ge ”mer tid för själen” måste vi lustigt nog också ge ”mer tid för kroppen”, då kontakten med själen, vårt inre djup, går enklast via upplevelsen av den egna kroppen. Annars fortsätter vi lätt att vara kvar huvudet - i flyktiga tankar och känslor. Kroppen är inte bara ett viktigt instrument för våra livsupplevelser utan också en plats där vi kan komma djupare och längre in till oss själva - till Självet eller Jaget som bara *är*. Det vill säga, själva medvetandet som oförändrat upp-

lever livet. Med andra ord pratar vi om "något" inom oss som hela tiden upplever livet, oavsett vilken ålder kroppen har. Det var alltså samma Jag eller "något" som upplevde livet när din kropp var 3 år, när den var 10 år, 20 år och det är samma Jag, medvetande eller "något" som upplever det du läser just nu. Trots att jag börjar närma mig 60 känns det som att något i mig inte alls har åldrats, och som jag också hört många andra säga om sig själva. Och jag kan absolut tänka mig att detta "något" i mig fanns också före födelsen och kommer oförändrad att finnas kvar när kroppen som instrument inte längre kan fungera. Skulle jag haft en fullständig nära döden-upplevelse har jag nog varit helt övertygad om själens eller medvetandets odödlighet. För personer som haft en NDU är det ingen tvekan om den saken. Och det är relativt många! Enligt en Gallupundersökning på nittioalet rör det sig om ca. 8 miljoner bara i USA, och här i Sverige lär siffran vara ca. 400.000. Det finns ytterligare en grupp människor, sk. Mystiker eller Andliga lärare, som också har samma erfarenhet och övertygelse om medvetandets eller själens odödlighet.

När jag var i min Existentiella livskris i början av åttioalet mötte jag inte bara litteratur om nära döden-upplevelser utan också den danska författaren och mystikern Martinus utvecklingslära. Det blev också en stark upplevelse, även om det var mest på ett teoretisk plan. Min egen upplevelse (glimt av själen) och NDU:arnas direkta erfarenheter fick ett ännu större innehåll av mening när jag tog del av Martinus tankar. Meningen med att växa och utvecklas som människa blev ännu mer tydligt för mig när jag teoretiskt kunde se hur hela vårt gigantiska universum inklusive våra små liv på jorden genomsyrades av en bakomliggande kärlek och intelligens. Medvetandets eller själens odödlighet, allas vår inre odödlig kärna, blev även intellektuellt tydligare för mig.

Hur det än är, om vi har en evig identitet eller inte, måste vi ändå konstatera att vi lever, och att vi lever här och nu och ingen annan stans. Och ju mer vi kan vara just i "nuet" och i vårt eget inre centrum desto mer frid, förnöjsamhet och lycka över att vara till kan vi uppleva.

Den korta övningen som inledde kapitlet är ett exempel på hur man kan öppna dörren till ”nuet” och den inre lycka som alltid finns där inne i vårt stilla medvetande. Och grunden är mycket enkel:

- ...slappna av - känn efter hur det känns att vara i kroppen*
- acceptera allt precis som det är (försök inte ändra på någonting)*
- tänk inga tankar (om så bara för en kort stund)*
- återvänd till kroppen och eventuellt andningen - gång på gång tills den korta övningen är klar (1 minut, 2 minuter eller 5..)*

Det finns en hel del meditationsövningar som bygger på dessa enkla principer. Bland annat finns det bra övningar och instruktioner intalade på CD som är enkla och bekväma (exempelvis olika typer av mindfulness-övningar). Har du redan erfarenhet av avslappning eller någon meditationsmetod, använd den. Eller börja utforska nya varianter för att få omväxling eller nya erfarenheter. Som jag tidigare varit inne på är själva metoderna mindre viktiga bara man tar sig tiden och ”sitter på stenen” regelbundet så ofta man kan. Om du har svårt att slappna av och komma till ro och har just inga erfarenheter av meditation och avslappningsövningar är det alltid bäst att börja med mer grundläggande övningar, som också finns på CD.

När människor kommer till mig med smärtbesvär på grund av stressrelaterade bekymmer lär jag ofta ut en mycket enkel, basal avslappningsövning. Den går till så att man ligger ner och om vart annat spänner och slappnar av i muskelgrupp efter muskelgrupp. Man börjar med fötterna och vidare steg för steg - benen, sätesmusklerna, händerna, armarna, axlarna, nacken och upp till ansiktet. På nästa sida kan du se övningen i sin helhet, i fall du vill prova.

Lägg dig ner på sängen (eller ta en kudde under huvudet och ligg på golvet om det känns bättre). Innan du startar övningen tänk på att "andas in" varje gång du spänner kroppsdel, och "andas ut" varje gång du slappnar av. Tiden varje gång du spänner kan vara ca 5 sekunder. Avslappnings-momentet kan däremot vara något längre. Känn efter själv vilken rytm som passar dig bäst. Men tänk på att inte stressa igenom övningen, om du vill ha bra effekt.

Spänn, fötter vrister (genom att vinkla upp fötterna mot ovansidan av kroppen) - andas ut och slappna av.. (gör om proceduren en gång till)

Pressa ner hämlarna och benen mot underlaget (på sängen eller golvet) - andas ut och slappna av.. (gör om proceduren en gång till)

Spänn sätesmusklerna (knip ihop skinkorna) - andas ut och slappna av.. (gör om proceduren en gång till)

Vinkla upp händerna (på det sätt som du gjorde med dina fötter) - andas ut och slappna av.. (gör om proceduren en gång till)

Lyft upp armarna (ca. 2-3 decimeter upp i luften) - andas ut och slappna av.. (gör om proceduren en gång till)

Pressa ner axlarna mot underlaget (skulderbladen in mot ryggraden) - andas ut och slappna av.. (gör om proceduren en gång till)

Pressa nacken nedåt i kudden (böj samtidigt huvudet bakåt) - andas ut och slappna av.. (gör om proceduren en gång till)

Spänn ansiktet (knip ihop mun och ögon, blunda med hela ansiktet) - andas ut och slappna av.. (gör om proceduren en gång till)

...klart - ligg gärna kvar och bara slappna av, och var tillsammans med din kropp en stund innan du kliver upp.

Trots att övningen är enkel har den en djup och lugnande effekt. Dessutom förbättrar den kontakten med din kropp, och hur den ska kännas när den är så gott som helt avspänd. Det är ju när vi kan känna igen det avslappnade tillståndet som vi snabbt kan föra oss själva tillbaka till "nuet" och det lugna fridfulla medvetandetillstånd vi alltid har när vi slutar tänka och bara *är*. Det kanske räcker med bara något djupt andetag, slappna av i armar och axlar så är vi "där" (oavsett var vi befinner oss i den yttre verkligheten).

När någon klient som har lärt sig den här övningen kommer tillbaka kanske efter en längre tid, brukar jag fråga om han eller hon fortfarande gör avslappningsövningen. - *"Nej, det blir inte så ofta, nu var det länge sedan!"* blir i regel svaret. När jag då frågar - *"Mådde du bättre då?"* får jag ofta svaret - *"Ja visst gjorde jag det!"* *"Jag måste nog börja igen"*. Det är så här vi vanligtvis fungerar, trots att vi egentligen vet hur det är. Vill vi till exempel ha mindre stela och korta muskler måste vi också se till att stretcha dem ibland. Vill vi ha bra kondition, kanske gå ner i vikt, måste vi också motionera regelbundet. Och vill vi känna mindre oro, stress o jäkt måste vi också slappna av eller meditera regelbundet - det vill säga "sitta på stenen" då och då.

## KAPITEL 4

### ATT VARA TACKSAM

Avslappningsövningar innan man går och lägger sig, eller när man har lagt sig, kan också göra insomningen lättare. Jag har haft flera klienter som använt övningen i föregående kapitel för att sova bättre.

Det finns också fler sätt att varva ner och komma till ro inför kvällen och natten. En enkel och välbeprövad metod är att öva *Tacksamhet* i slutet av dagen. I boken *Tack* (underrubrik - *tacksamhetens filosofi*) berättar, psykologiprofessorn Robert A Emmons om alla positiva effekter tacksamheten har i människors psyken. Han har forskat på området och menar att en så enkel sak som att föra dagbok över tacksamma tankar kan avsevärt förbättra människors sömn samt ge mer energi och livsglädje under dagen. Själv skriver jag ingen dagbok, men på kvällarna går jag oftast igenom händelser jag varit med om under dagen. Om jag inte gör det känns det nästan lika ofröcht som när man går och lägger sig och har glömt att borsta tänderna. Det blir som en slags ”mental hygien” man behöver varje dag. Någon haltimme innan jag lägger mig går jag igenom upplevelser, inklusive handlingar jag gjort, som jag känt glädje och tacksamhet för. Jag har nästan alltid en god sömn, och känner mig ofta både vital och förnöjsam. Men jag kan också behöva gå igenom händelser som kan ha varit mindre bra, rent av usla och smärtsamma. Det är också betydelsefullt. Det menar även Emmons, då svårare upplevelser också är en del av livet. Det blir inte som man önskar alla gånger. Även här kan det vara positivt och förlösande att - å ena sidan släppa fram känslan och det svåra som fanns i upplevelsen - å andra sidan känna sig lättad över att upplevelsen och känslan den skapade är över. Kanske kan man vara nöjd att man gjorde så gott man kunde, att det faktiskt kunde ha varit värre.

I tidskriften Hälsa nr 10/2012 berättar prästen Olle Carlsson hur man kan ”inventera” sin dag. Det är en metod hämtad ur 12-stegsrörlsen



(Anonyma Alkoholister:s program), som han själv har erfarenhet av.

- *Vad har jag blivit arg över idag?*
- *Vad har jag blivit ledsen över i dag?*
- *Vad har gjort mig glad i dag?*
- *Hur har jag hjälpt någon i dag?*
- *Vad är jag tacksam för?*

12-stegsrörelsen, AA - som kanske har den mest framgångsrika metoden mot alkoholmissbruk - är inte bara kända för sina möten och stödet i gruppen utan också för sin ödmjuka andliga inställning. Att *ta hjälp av en högre kraft* är också en del av behandlingsmetoden. Den geniala "sinnesrobönen" (ursprungligen från 1700 talet) har blivit en välkänd bön genom 12-stegsrörelsen:

Gud, ge mig sinnesro  
att acceptera det jag inte kan förändra,  
mod att förändra det jag kan  
och förstånd att inse skillnaden

Många av de självhjälpböcker som florerat en tid har sina rötter i den s.k. *Positiva Psykologin*, där man forskat på människors friska psyken. Hur lever och tänker den psykiskt friska människan - den som ofta känner balans, livskraft och glädje i livet? Ett genomgående karaktärsdrag är att ofta kunna känna tacksamhet. Att öva tacksamhet har därför blivit ett "verktyg" man beskriver och går igenom i dessa böcker. (bl.a *Lyckoformeln*, S. Klein. *Lyckans verktyg*, S. Lyubomirsky. *Verklig lycka*, M. Seligman.)

Det bor en stor kraft i den äkta känslan av tacksamhet och uppskattning. Inte minst om den tacksamheten gäller allt man möter i livet - inte bara det man har eller uppskattar just nu. Men är det verkligen möjligt att också känna tacksamhet för utmaningar och svårigheter man möter i livet? Det är naturligtvis svårt, just när man står med fötterna i ett gungfly och känner oro och kanske

också smärta och kaos. Vi håller nog alla med om att det är en välsignelse att vi normalt inte kan se in i framtiden när det gäller svåra upplevelser. Men det är trots allt många som uttrycker en tacksamhet *efteråt* - när allt lagt sig och själva erfarenheten blivit kvar. Man har lärt sig eller förstått någonting viktigt och kanske också förändrats på ett betydelsefullt sätt. Det har jag själv upplevt, även när det gällt händelser jag absolut önskat undgå om jag kunnat.

Det är inte så länge sedan jag gick igenom en svår livskris i samband med en skilsmässa. Jag har berättat om den i min första bok - *I samma båt* och ger därför en kort sammanfattning.

I det vackra boendet och miljön på landet jag och min dåvarande fru och livskamrat hade byggt upp under flera år, kom vi till en slutpunkt. Våra vardagsliv och vår relation hade blivit allt mer ansträngd och vi valde att ge upp. Eftersom våra band till varandra hunnit bli starka samt att vi båda älskade platsen vi bodde på försökte vi hitta lösningar i det längsta. Vi valde till exempel att gå i familjerådgivning i fall det skulle hjälpa oss - trots att vi hade en bra kommunikation och lätt att prata med varandra. Det gick bra en kort tid, men ganska snart körde vi fast i gamla hjulspår och insåg att vi måste bryta upp. Båda hade vi tidigare äktenskap bakom oss, och nu var det alltså dags igen för en skilsmässa. På det rent praktiska planet innebar det att sälja huset och se oss om efter egna boenden, och på det känslomässiga planet fick vi var och en börja acceptera det oundvikliga. Det blev en sorg och livsomställning för oss båda, och som för mig framkallade en inre stress och nedstämdhet som varade i nästan två år. Det hade troligtvis hakat i minnen eller obearbetade upplevelser från mitt förflutna. Inte så mycket från tidigare äktenskap och relationer tror jag utan mer från barndomen när jag känt bristande vuxenstöd, otrygghet och ensamhet. Min livskamrat hade alltså varit ett känslomässigt stöd för mig i livet. Det betyder inte att jag haft en traumatisk och olycklig barndom. Jag har haft en relativt bra barndom, och min föräldrar har i många avseenden varit bra och stöportande föräldrar. Det som

saknades var förmågan att kunna lyssna, acceptera och bara närvara och ge känslomässigt stöd när någon i familjen kände sig sårbar ledsn och svag. Kunde man inte skrida till handling, agera eller försvara något, var alltid metoden att släta över det hela eller dra sig undan. Det är ingen ovanlig strategi, särskilt för den generationen. Min livskamrat däremot hade upplevt den mer känslomässigt stödjande strategin under sin uppväxt, särskilt från sin mor. Och kunde därför ge sig själv och även mig det stödet när behovet fanns. Naturligtvis hade också jag egenskaper som hon hade haft glädje av i vår relation.

Det ömsesidiga stödet och vänskapen mellan oss gjorde också att vi ville försöka leva som särbo. Men även det misslyckades efter en tid. När vi tillsist valde att inte ha någon relation - vare sig i form av särbo eller vänskapsrelation - blev det min stora prövning. I samband med det beslutet fick jag olyckligtvis (om man nu kan säga så) en sträng förkylning med stora andningssvårigheter. Under några dagar utvecklades en stress och ångest som blev så stark att jag fick panik. Om jag inte haft den grund jag ändå stod på - en viss förmåga till självtröst, utlevelse och bönen som hopp - hade jag hamnat akut inom Psykiatrin. Men jag "överlevde" känslan av att vara ensam och på väg att förintas, och kom på så vis ännu längre in i mig själv. Jag kunde möta den lille vettsskrämda pojken, som blev allt lugnare och tryggare.

Det kom visserligen en del efterdyningar under några veckor, men det kunde jag parera med hjälp av bön och regelbundna avslappningsövningar. En ny tryggare grundkänsla började etablera sig i mitt psyke. Det gjorde att jag kunde uppleva en annan slags Gudskontakt - en som var mer fysisk, kroppslig och känslomässig, än den mer eller mindre intellektuella upplevelsen jag hade tidigare. Jag kan verkligen förstå människor som blivit "frälsta" som man säger, eller fått en "stark tro" efter en djup livskris. Om det i mitt fall är en "tro" eller en starkare tillit till livet och det vi kallar Gud har ingen betydelse. Jag är bara tacksam för att ha blivit mer hel och trygg inuti. Och ju mer jag i meditation och bön öppnar mitt hjärta

i ödmjukhet och överlåtelse, det vill säga blir mer som ett barn desto mer förnimmer jag kontakten. Ju mer näring jag ger den öppna, ödmjuka känslan, desto mer organisk och kroppslig blir upplevelsen. När jag öppnar mitt hjärta i bönen, öppnas också himlen inom mig kan man säga. Men jag vill också säga – och det är jag fullt medveten om – att ljuset är alltid starkast när man nyss varit i mörkret. När livet har varit tufft ett tag är det som allra skönast när det vänder. Men det kommer alltid en vardag igen...

Nu har det gått så pass lång tid efter min livskris att jag hunnit uppleva både tomhet och slentrian liksom stressande stunder i vardagslivets ekorrhjul. Men när den tomheten kommer – en slags olustkänsla, en känsla av att vara lite avstängd eller separerad från livet – kan det räcka med en kort stund av meditation eller bön. Där skiner alltid solen har jag upptäckt, särskilt när jag gör mig liten, sårbar, öppen och tacksam för livet.

*Solen skiner inuti  
En rymd av tacksamhet  
(Jag sitter i bön)*

I bland kan den varma trygga känslan av enhet vara med mig stora delar under dagen. Det är egentligen inget märkvärdigt eller storslaget. Men för mig har upplevelsen blivit mer realistisk än tidigare innan min livskris. För en tid sedan fick jag inspiration till en dikt som berör just detta.

*Tack för krisen:  
Tack för mitt lidande, min depression,  
min ångest – min separation från dig  
Tack för att det har för mig närmare  
verkligheten - öppnat mitt öga och  
mitt hjärta, så att jag kan se och känna  
Dig på ett nytt sätt*

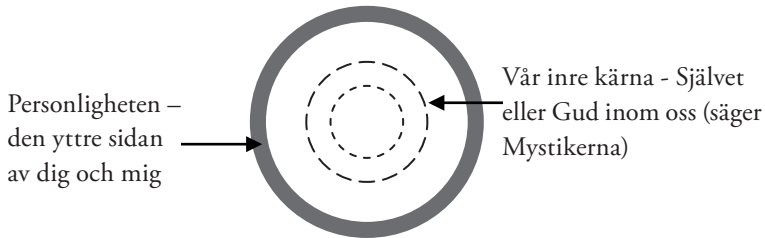
## KAPITEL 5

### ATT KÄNNA ENHET OCH TILLIT

Jag är övertygad om att känslan av enhet och tillit till livet är ett sinnestillstånd vi alla kan ta oss till om vi tränar på att öppna vårt hjärta genom stilla, trygga stunder i avslappning, meditation eller bön. När vi stänger hjärtat (ofta omedvetet i samband med stress) känner vi oss lätt sorgsna, rädda och ensamma, medan det öppna hjärtat får oss att känna enhet, tillit och även mer lycka och glädje i livet. Neale Donald Walsch, författaren till böckerna - "Samtal med Gud", som befann sig i en mycket djup kris innan allt vände - säger så här:

*"Var sårbar, var innerlig, var känslomässigt naken.  
Jag har erfårit att kvaliteten i mitt liv ökar när jag  
är villig att vara sårbar, innerlig och känslomässigt  
naken - i motsats till inställningen att vilja framstå  
som totalt osårbar, avstängd, och skyddad."* (övers.G.M.A.)

Även om vi måste vara i världen och vardagen med vår individualitet och personlighet, kan vi alla ta oss in till vår tidlösa inre kärna, där solen alltid skiner upplever jag.



Det är inte bara genom bön och meditation vi kan öppna vårt hjärta till vårt inre utan också genom andra aktiviteter och upplevelser. När jag har samtalat med vänner och klienter, och ställt frågan - *När är du mest i kontakt med din inre kärna - känner dig tidlös och mår så där riktigt bra?* - har svaren varit både *andliga* och *vardagliga*. Här

följer några svar:

- ”när jag rider på min häst ute i naturen”
- ”när jag är i skogen, och tillsammans med mitt barnbarn”
- ”när jag är i bön, eller djupa samtal med andra”
- ”tillsammans med bästa vänner, tar en fika”
- ”när jag läser Tomas Mearton (Kristen mystiker)”
- ”uppe på höjder, och i närhet till mina barn”

När jag ställde nästa fråga – *När känner du dig avskuren?* handlade svaren alltid om STRESS i någon form.

- ”smärta (ont i kroppen)”
- ”rädsla”, ”irritation”
- ”trötthet”, ”ensamhet”
- ”kantiga människor”
- ”dålig ekonomi”
- ”reklam/information”.

Det är alltså uppenbart att vi alla har, oavsett om vi registrerar det eller inte, kontakt med vår inre kraftkälla emellan åt. Det är också uppenbart att stressen i våra liv är en grundorsak till känslan av separation och kraftlöshet.

När jag talade med en samtalsterapeut kring det här ville hon gärna tillägga hur kontakten med Självet eller Gud oftast går via ”barnet” inom oss. Det stämmer väl in på min egen erfarenhet i dag. Dessutom finns ett välkänt påstående, från västvärldens kanske allra största andliga eller själsliga auktoritet – Jesus: *”Låt barnen komma hit till mig och hindra dem inte: Guds rike tillhör sådana som de. Sannerligen, den som inte tar emot Guds rike som ett barn kommer aldrig dit in.”* (Mark 10:14-15). Kanske är det just därför små barn och ”djurbarn” så lätt väcker vår glädje och kärlek till liv? Den oskuldsfulla nyfikenhet och tillgivenhet de visar oss öppnar vårt eget hjärta så att vi för ett ögonblick tycks få kontakt med vår sanna, mer eviga identitet.

Om vi skulle utgå ifrån innehållet i en nära dödenupplevelse, kanske de går att förstå varför gudsupplevelsen och barnet kan höra ihop. I en NDU blir den ”döde” fullkomligt omsluten av det kärleksfulla ljuset, som samtidigt är en oändlig kärleksfull närvaro. Personen i fråga kan inte göra någonting – hon är helt hjälplös och naken i sin nya situation. I den klassiska NDU:n beskriver man också hur man dras genom en slags tunnel mot ett starkt ljus. Man skulle kunna beskriva det som en ”födelse” till en hinsides andlig värld, Guds inre värld eller tankevärld om man så vill. Den värld vi alla genom vårt oförstörbara medvetande, vår eviga själ, tycks få tillgång till när vi lämnar jordelivet.

På liknande sätt fast omvänt, lämnar det lilla barnet, när tiden är mogen, en varm och trygg plats och kommer ut i ljuset i den fysiska världen – lika naken, hjälplös och beroende som vid den fysiska döden. Den enda skillnaden är att den kärleksfulla närvaron i stället för Gud är barnmorskorna och föräldrarna.

Enligt den allmänt vedertagna *anknytningsteorin* är föräldrarnas roll och betydelse stor i de tidiga åren för barnets utveckling av grundtrygghet och självkänsla. Även om alla däggdjur inklusive människan har ett slags ”organiskt” kärleksband till sin nyfödda avkomma - bl.a. genom utsöndring av hormonet *oxytocin* - är det ingen garanti för en fulländad anknytningsprocess. Som föräldrar behöver vi dessutom kunna tillgodose barnets behov av känslomässig trygghet, värme och kärlek fortsättningsvis - oavsett vad som händer i vardagslivet. Ju mer trygga och känslomässigt mogna ett föräldrapar är desto mer kontinuitet av trygghet och kärlek till barnet, även när det uppstår svårigheter i familjelivet (ex. sjukdomsperioder eller konflikter i parrelationen).

Jag hade själv önskat att jag som ung förälder varit mer känslomässigt mogen. Men så var det inte och kunde inte vara annorlunda just då. Det gällde också mina föräldrar, som var präglade av sin uppväxtmiljö och sin tid. Trots att jag haft ett bra föräldrastöd i många avseenden

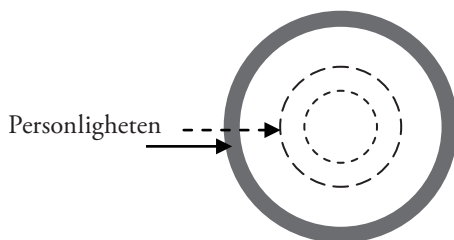


och vet att de tyckt mycket om mig, har inte den trygga grundkänslan varit med mig hela vägen in i psyket. Det fick jag erfara då jag bröt upp från en känslomässigt trygg relation i mitt senaste äktenskap. Eftersom jag länge varit intresserad av andlig och personlig utveckling hade jag redan innan separationen kommit en lång sträcka på min inre resa. Jag hade en hel del självinsikter liksom både andliga och psykologiska verktyg som fungerade i vardagslivet. Men tydligen behövde jag en konkret upplevelse av separation för att komma ännu längre in i mig själv - till den grundtrygghet vi alla har i vår inre kärna. Kanske var det just den resan till vårt själsliga inre centrum Dag Hammarsköld åsyftade när han skrev - "*Den längsta resan, är resan inåt*" (boken Vägmarken). Troligtvis var det så, då han själv hade en djup andlig sida.

Om vi människor inte fastnar på vägen, hamnar i bitterhet, kamp eller nedbrytande sjukdomar, tycks vi alla med åren bli mer ödmjuka, äkta, tillitsfulla och trygga. Det gäller inte bara personer som själva är intresserade av sin utveckling - i psykologi, andlighet och självförverkligande. I mitt arbete i äldreomsorgen kan jag se det hos vissa vårdtagare, trots att de själva inte kan sätta ord på att de uppnått en högre psykologisk mognad. Inom geriatriken eller åldringsmedicinen kallas tillståndet för *gerotranscendens*. Det innebär att den äldre människan uppnått en slags visdom och känner sig mer tillfreds med livet som det är innan jordelivet är över. Utvecklingspsykologen Erik H. Eriksson tar också upp det i bland annat boken "*Den fullbordade livscykel*". En annan känd psykologipionjär; Abraham Maslow belyser något av det i sin *behovstrappa*, när han talar om *självförverkligande* och *peak experiences* som ett slags högsta nivå av livsupplevelse.

Ju bättre kontakt det har blivit med mitt själsliga centrum genom åren, som särskilt min sista (senaste) livskris starkt bidragit med, ju lättare har det också blivit i livet för mig och ju lyckligare i grunden har jag också blivit. Även om vi inte hinner få uppleva någon *peak*

*experiences* - ett direktmöte med vår kärleksfulla inre källa (en NDU eller en kosmisk enhetsupplevelse av Gud), är jag säker på att vi alla då och då har den inre kontakten. Det är en livskraftkälla vi alla har tillgång till – bara vi ger oss tiden, ”sitter på stenen” lite oftare. Vad som sker i dessa stunder är att personligheten och våra yttre sinnen sammansmälter mer med vår djupare identitet.



För det mesta sker det när vi slappnar av och mediterar, dvs, när vi koncentrerar oss på att vara stilla, vara närvarande i kroppen - här och nu. Men det kan också ske mer spontant, när vi till exempel öppnar oss för naturen eller när vi försjunkar in i en bok, ett musikstycke eller får djupa möten med andra (se sid. 28). Det som händer i dessa ögonblick är något så enkelt (och samtidigt så svårt) att det vardagliga tänkandet och planerandet har mer eller mindre upphört och en starkare närvaro i nuet har ökat. När det sker känner vi samtidigt mindre ensamhet och separation från livet. Och när den tanken och känslan inte finns återstår bara den naturliga känslan av *enhet, tillit* och *kärlek* - som är allas vår innersta grund. Att detta *Ljus-tillstånd* verkligen är vår innersta grund, är inget hoppfullt påstående som bara kommer ifrån mig. Skulle vi fråga en andlig mästare, en mystiker, en NDU:are så skulle vi få just det svaret! Och skulle det lilla nyfödda barnet kunna tala skulle vi sannolikt få samma svar. Det är bara att se in i barnets ögon och väsen (även djurbarnen) så förstår vi varför. Och jag törs lova att om du börjar avsätta mer tid för själen - mer tid för stilla stunder med dig själv, med naturen eller någon annan aktivitet där du förhöjer din närvarokänsla - kommer du att få uppleva mer *enhet, tillit* och *kärlek* i ditt liv.

## KAPITEL 6

### ATT MÖTA KÄNSLOR OCH KONFLIKTER

Att vi som vuxna, ja redan som äldre barn och tonåringar kan ha svårt att uppleva känslan av enhet, tillit och kärlek beror framför allt på att vi ännu inte har avvecklat våra reaktiva överlevnadsinstinkter i tillräckligt hög grad. Dessa reaktioner har en gång i tiden - i djurriket och på stenåldern - varit betydelsefulla egenskaper. I dag är dessa instinkter och stressreaktioner mest till besvär, för både vår hälsa och våra relationer. Men utvecklingen går vidare och som mänsklighet kommer vi att utveckla bättre reaktionsätt och fredligare sätt att kommunicera och lösa problem. Allt fler människor börjar inse att det finns ingen annan väg till en mer bestående fred och lycka.

Trots att vi Skandinaver och européer nu mer slipper krig och yttre konflikter, går vi inte helt fria. Det är inte så lätt med känslor och kommunikation, särskilt i nära relationer. Det har vi säkert lagt märke till både i teverutan och i vårt eget liv. Jag vet inte hur många år teveprogrammet "Dr Phil" har pågått. Det är bra länge, och det är säker många tittare som kan känna igen sig i något, och kanske också få ett nytt synsätt. Jag tänker särskilt på en fras som Dr Phil återkommer till när någon person i en konflikt inte vill ge efter för den andre - "*Vill du ha rätt eller vill du må bra!*". Det är en enkel och bra fråga att ta ställning till när man är på väg in i ett gräl upplever jag.

Under 2012 har det gått en ny svensk programserie - "Par i terapi", som har en mer lugn, mjuk och lågmäld ton. I varje program får man följa ett par som vill ha hjälp med sin relation som inte längre fungerar. Terapeuten blir lite som en klok och ömsint förälder som lyssnar in och hjälper parterna att våga se varandra i ett nytt ljus och därigenom börja få en bättre kommunikation. I varje avsnitt får var och en göra en övning, som bygger på att möta det "inre barnet" kan man säga. Ofta hakar någon utsatt och sårbar upplevelse från barndomen i när paren har hamnat i en konflikt. När var och

en blir medvetna om det, blir det också lättare att förstå varandra. Samtidigt kan det ge en läkning och en korrigerig av minnet som gör att det gamla reaktionssättet dämpas framöver. Det blir alltid en positiv vändning för personen (som i övningen har fått kontakt med ett smärtsamt minne) när terapeuten exempelvis säger - *"Vad vill den vuxna Eva säga till den lilla Eva när du nu ser vad du behöver!?"* Det kan då bli ett svar som - *"Jag vill bara krama om henne och säga att hon är ok precis som hon är!"* *"Hon ska inte behöva känna så här!"*

Det kan givetvis finnas fler delar att utforska för att hitta tillbaka i relationen exempelvis - bättre kommunikation och se över gemensamma intresseområden. Men en avgörande del är att börja kunna ta mer ansvar för det inre barnet och sina egna behov, och inte ställa alltför högra krav på varandra.

Det som avgör om vi kan mjuka upp, få in lite olja i våra gnisslande relationshjul, är att vi verkligen vill mötas och börja se på oss själva med mer objektiva ögon. I bland kan det vara svårt, nästan omöjligt om våra rädslor och försvar är för starka. Det kan också bli en ödmjuk lärdom när vi inser att det inte går att förändra en annan människa. Det är ingen idé att varesig jaga på sig själv eller andra när vi inte törs, kan eller vill just nu. Även om vi alla skulle få god hjälp av terapi måste vi ändå ha en viss motivation och öppenhet för att kunna påbörja en förändring. Annars kommer vi ingen vart i alla fall.

Jag ska berätta om en händelse, en konflikt, på min arbetsplats i hemtjänsten som ägde rum för en tid sedan. I en något förkortad version ska jag försöka beskriva händelseförloppet.

En ny kollega, en medelålders kvinna, hade anlänt till oss. Många upplevde samarbetssvårigheter med henne. Bland annat hade hon avvisat och nästan fryst ut en äldre manlig, mycket försynt, arbetskamrat när han försökte ordna upp ett missöde som hon hade orsakat. Trots att jag inte jobbar så ofta kände även jag att det hade blivit en försämring i gruppen. Inför ett personalmöte fick jag veta

att vår nya kollega och arbetskamrat skulle ta upp att hon kände sig mobbad i gruppen. Min chef undrade om jag kunde vara med på mötet, eftersom hon upplever mig som lugn och trygg, med förmåga att vara rak om det behövs. Givetvis ville jag vara med så jag, om det kunde vara till hjälp för vår arbetsmiljö. Och mycket riktigt blev det jag som fick kliva fram när vår nya arbetskamrat alltför enögt skylldde problemen på oss och inte såg sin egen roll. Tråkigt nog drog sig alla andra arbetskamrater tillbaka, så det blev i princip en diskussion enbart mellan mig, henne och vår chef. Trots att jag försökte kommunicera så bra jag kunde, kom vi ingen vart. Hon hade bara känt sig påhoppad av mig, fick jag veta senare. Tack och lov hade både vår chef och övriga i gruppen en helt annan uppfattning. Jag hade visserligen varit bestämd om hennes egen roll i det haltande samspelet, men samtidigt hade jag varit både saklig och vänlig. Jag måste också berätta att vår arbetsgrupp var inte kvinnans första plats i äldreomsorgen. Hon hade varit i flera grupper tidigare och aldrig kunnat stanna kvar för att gemensamt lösa samarbetsproblemen. Naturligtvis hade hennes "gamla glasögon" åkt på igen. Och det var inte alls kul att det var jag som fick sitta emellan.

En dag när jag kom till jobbet och mötte henne i lokalen, tittade hon bort när jag sa "hej" till henne. Efter en stund frågade jag om vi kunde prata om det som hade hänt. Men det ville hon absolut inte. Skulle vi ta upp saken igen ville hon ha en facklig representant med sig, sa hon. Jag blev förvånad, men det var bara att försöka acceptera hennes inställning. Svårare var det att uppleva hur hon fortsatte att samspela med övriga arbetskamrater som om ingenting hade hänt samtidigt som hon nonchalerade mig.

En kväll fick vi lov att arbeta tillsammans. På slutet av skiftet uppstod en stressad situation där hon arrogant bad mig, eller att någon annan i gruppen skulle ta hennes arbetsuppgift. Normalt hade jag kunnat göra det. Men nu gick det inte. Istället välde det fram både ilska och besvikelse gent emot henne. Istället för samförstånd och empati hamnade vi i ett rejält gräl, högljudda båda två. Det gick heller inte

att resonera sig fram när det värsta hade runnit av oss. Naturligtvis hade jag sagt saker som jag inte borde ha sagt. Men hon bara avvisade mig och vände mig ryggen i alla mina försök att få försonas och reda ut vårt gräl. Det gick inte att komma vidare.

När jag kom hem på kvällen blev jag tvingad att skriva av mig en stund för att få ro och kunna somna. Jag och mina arbetskamrater skulle tillbaka och jobba vidare dagen efter.

På morgonsamlingen i lokalen försökte jag öppet berätta vad som hade hänt på kvällen. Men då min kombattant eller ”trätosyster” inte alls tyckte det var ok utan tog sitt arbetsschema och gick ut, blev det stopp igen. Senare under dagen när jag fick en stund ledigt, ringde jag upp min chef och berättade vad som hade hänt. Det hade också min ”trätosyster” gjort fick jag veta. Min chef föreslog att vi skulle ta ett möte alla parter, och det tyckte även jag. Jag fick också veta att vår nya arbetskamrat hade börjat ta emot handledning av en terapeut. Min chef undrade om det var ok att även handledaren var med, och tillade att min arbetskamrat förmodligen skulle ta med sig en facklig representant. ”Det är lika bra vi tar in hela gänget och försöker få till det här!”, sa jag. ”Ja du vet Per-Anders, att du har mitt fulla stöd!”, sa min chef. Hon berättade också att min arbetskamrat kanske skulle flytta vidare till en annan arbetsplats om några månader. Det lättade faktiskt, samtidigt som både jag och min chef insåg behovet att få lugn och ro i gruppen. Så det vore bra om vi snabbt kunde få till ett möte enades vi om.

Redan samma vecka blev det dags att träffas – min arbetskamrat, min chef, handledaren, den fackliga representanten och jag. Dessutom hade det tillkommit ytterligare en person – min arbetskamrats egen chef, som ansvarat för hennes omplacering.

Där satt vi alla runt ett bord. Jag var den enda mannen i sällskapet. Handledaren inledde samtalet och frågade mig efter sitt anförande om jag ville börja berätta om min upplevelse om vad som hade hänt. Det kändes bra att just jag skulle få börja. Jag hade förberett mig och

var också klar över att inte förlora mig i yttre detaljer - vem som har sagt vad, vem som har rätt, vem som har fel osv.. Jag ville gå direkt till själva kärnan, så vi kunde sluta fred och få börja må bra båda två. Jag tog tillfället i akt och fick tag i ett kollegieblock och gjorde en snabbskiss över Personligheten och Självet (samma symbol som finns i kapitel 5), bära eller brista tänkte jag.

Vi två är väldigt olika som personer sa jag och pekade på ytterkanten. Vi har säkert olika åsikter och synsätt om många saker i livet, och kanske aldrig kan bli helt eniga. Men vi har också någonting djupt gemensamt sa jag, och pekade på cirkelns inre. Vi vill båda må bra, känna frid, trygghet och trivsel. Frågan är - hur och vad kan vi göra för att hjälpa varandra med det!? Alla utom min arbetskamrat och den fackliga företrädaren nickade gillande till mitt upplägg och min beskrivning. Troligtvis var de så ovana att se på en konflikt så avskalat. Men jag fortsatte och hoppades att vi alla kunde gå bortom våra försvar och komma djupare - mer in i våra hjärtan. Jag skulle också vilja förklara, sa jag till min arbetskamrat, varför jag blev så upprörd och intensiv när jag inte fick möjlighet att förklara mig den där kvällen.

När jag växte upp, sa jag, såg jag ofta hur min far blev avvisad när han och min mor hade grälat. Han försökte prata och resonera med henne efteråt, men hon gled bara undan och stängde av honom. Jag tror att han försökte få frid på det sättet, bli av med skuldkänslan och kanske skammen för sin del i grälet. Precis så blev det för mig när jag inte fick möjlighet att förklara mig. Jag skämdes, och det smärtade och därför blev jag mer och mer intensiv. *"Därför vill jag nu be dig om ursäkt om jag sårat dig när jag tappade humöret den där kvällen."* - *"Det vore skönt om vi kunde släppa striden och gå vidare igen."* fortsatte jag (och hoppades att hon kunde ta emot mig i min öppenhet). - *"Nej"*, sa hon *"Jag tar inte emot din ursäkt, men vi kan säkert jobba professionellt om vi båda respekterar varandra!"*

Alla tappade nästan hakan. Till och med den lite principfasta fackliga damen såg förvånad ut. Självt blev jag inte helt överraskad av hennes

uttalande, men jag kände hur luften gick ur mig, och hur jag slöt mig samman. Det var bara att ta sig igenom mötet, som jag kände blev alltmer ytligt och meningslöst när min arbetskamrat fick beskriva sin syn på saken.

När mötet var slut, gick jag därifrån med både irritation, ånger och sorgsenhet. Varför skulle jag vara med? - Vad skulle min öppenhet vara bra för, när ingen ändå förstod?

Nästa dag fick jag ett telefonsamtal, det var min chef. - *"Jag vill bara ringa och tacka dig Per-Anders. Vi tyckte att det du sa var så bra!"*. Handledaren hade särskilt berömt mig för min insats, sa min chef. Hon hade också fått en klarare bild av min arbetskamrat - hur avstängd hon var för både sina egna och andra människors känslor. Naturligtvis fins det en förklaring till det, kanske en känslomässigt smärtsam barndom som jag i så fall hoppas hon kan få hjälp med. Men för min del var det en skön bekräftelse att få uppskattning för det arbete jag hade lagt ner på mötet. Jag hade förberett mig inför vår träff, med tankearbete, meditation och bön så att de skulle bli så bra som möjligt för oss alla.

Det skulle dröja tre månader innan min arbetskamrat gick vidare på sin livsväg och till en ny arbetsplats. Vi klarade av att mötas under den tiden. De gånger vi möttes i lokalen och ute på jobb fick jag genom henne verkligen träna på att hantera min känslighet för andra människor utstrålning. Tillskillnad från mig hade hon förmågan att kasta av sig ouppklarade händelser och känslotillstånd. Det var tydligen inte nödvändigt för henne att få frid ända in i hjärtat mellan mig och henne. Men jag skulle absolut inte vilja vara i hennes psykologiska kläder, särskilt då jag tror att hennes robustare psyke handlade mer om försvarsmekanismer och förträngning än en normal tålighet för provningar och belastningar i livet.



## KAPITEL 7

### KÄNSLOLIVETS RIKEDOMAR

För en tid sedan gick jag själv i terapi, då det kändes nödvändigt att få klarhet i en del saker. I mina självutvecklande terapiesessioner hade vi påbörjat en undersökning om mitt sätt att bearbeta sorger och förluster tidigare i livet. Eftersom mina föräldrar och andra vuxna i stort sett saknade förmågan att vara öppna och sårbara när det blev frågan om förluster och sorger, kunde det vara bra att se över om något blivit obearbetat och bortglömt på min livsresa. Min terapeut undrade hur jag hade blivit bemött i barn- och ungsomsåren, när jag varit ledsen över något jag sörjde och hade förlorat. Hade mina sanna känslor blivit accepterade? Eller hade jag fått kämpa för att bli förstådd/bekräftad? Eller har jag helt enkelt stängt av min ledsenhet och sorg för att ingen vågat möta den? Den energi som går åt om man kämpar med att till exempel uttrycka sin sorg, eller måste trycka ner den, kommer alltid att påverka ens totala livskraft. Hon upplevde, sa hon, att mycket av vår tids utmattningsdepressioner och andra depressioner, har med det att göra. Det kunde jag hålla med om, då jag vet att när vi inte kan uttrycka våra känslor, eller om det inte finns något forum för att frigöra det som pågår i vårt tanke- och känsloliv, blir vi alla dränerade. Dessutom kommer kroppen (muskel-, nerv- och hormonsystem) att också påverkas och i längden ge upphov till funktionsstörningar eller sjukdomar.

Även om jag i dag kan ta hand om både mig själv och andra på ett bättre sätt än tidigare - vågar vara närvarande, finnas och låta det hela ha sin gång - bestämde vi att göra en snabbgenomgång av eventuella sorger i min livshistoria.

Jag fick till hemläxa att tänka igenom om det kunde finnas några obearbetade förluster i mitt liv. Jag vet att jag ganska tidigt i livet gjorde valet att det inte gick att få stöd hos vuxna när det gällde sårbarhet och djupa känslor. Jag bar det hellre inom mig, eller löste det själv, än att berätta om mina olyckliga känslor. Det är först längre

fram, i mina senare vuxenår som det har förändrats. Det har jag delvis berättat om här och särskilt i förra boken (*I samma båt*).

När jag satt en kväll och försökte resa bakåt i tiden mötte jag några minnen som mycket väl kan ha haft betydelse för min självständighet och relationsproblematik senare i livet. Det gällde tre minnen, tre tidiga förälskelser. Den ena redan i mellanstadiet, och de andra två strax efter högstadiet. Jag vet att värmen och kärleken var ömsesidig från början. Men efter hand som mina känslor ökade och hjärtat öppnades, blev jag lämnad eller bortvald. Att *bättre fly än illa fåkta* blev ju också min inställning i många relationer senare i ungdomsåren och även framåt. Det var först i mitt sista äktenskap som det skedde en mer djupgående förändring. Inte så konstigt att just den relationen dök upp i min tankevärld och inte någon av de andra relationerna när jag med hjälp av vacker musik försökte locka fram känslor som kunde förknippas med just sorg och avsked.

Jag hade satt mig bekvämt i min fätölj med mina anteckningar för att på egen hand undersöka mina känslominnen med hjälp av musik. Den klassiska musik jag hade valt, gav mig omgående associationer till gripande avsked. Som alltid tycks musiken gå förbi våra försvar, intellektet hinner aldrig med att förneka känslan som musiken lockar fram. Så blev det. Musiken (Karl Jenkins: *II The Prayer laudamus te*) gick rakt in i hjärtat och jag började gråta. Samtidigt fick jag inspiration till att formulera min upplevelse i ord så exakt jag kunde. Kanske kan det bli till en dikt så småningom. Men det mest betydelsefulla var den befriande effekten när jag kunde lyfta fram hela känslan med både ett kroppsligt och ett språkligt uttryck. – *Gråtande lämnar jag min strand. Vinden för mig ut mot okänt land. Nu är jag ingenstans, bara båten och min färd tar mig bort till någonstans...*

Det är väl så all poesi fungerar för den som skriver. Och även om vi inte är några författare eller poeter, kan vi alla ta hjälp av ordet och skriva av oss. Naturligtvis finns det fler uttrycksformer som kan ha samma terapeutiska effekt – måla, dansa, sjunga mm.

”Oj, *inte visste jag att du var så känslig!*” sa en man som varit bekant med mig i många år.

Han hade lyssnat på ett föredrag jag höll – ”I samma båt” (om min utvecklingsberättelse). Visst är jag en känslig person, men det kan också handla om att ha kontakt med sina känslor och våga uttrycka dem mer öppet. Förövrigt är mitt känsloliv och min inre värld så rik att jag inte skulle vilja byta med någon som kanske har en mer robust och tåligare läggning.

Nyligen läste jag en intressant artikel i tidningen Modern Psykologi, som just berör detta. Relativt ny forskning pekar på att ca.15-20% av befolkningen är vad man kallar ”Högekänsliga”. Det är ingen diagnos, som exempelvis ADD eller ADHD, utan mer ett karaktärsdrag eller en ”personlighetstyp”. HSP: *highly sensitive person* är det rätta ordet och innebär att man är född med ett känsligare nervsystem än den andra delen av befolkningen. Hjärnan hos en HSP bearbetar informationen som vi får från våra sinnen på ett djupare plan. Man har exempelvis en högre känslighet för ljus, dofter, ljud, och blir även lätt påverkad av andra människors känslor och sinnesstämningar. Man behöver därför dra sig undan emellan åt då man lätt överstimuleras av sinnesintryck. Att vila, reflektera och sortera är därför av betydelse för en HSP. Det behöver inte alltid vara en belastning att vara en högekänslig människa. Konst, musik, naturupplevelser blir ofta starka positiva upplevelser - mer ljuvliga och intensiva än för andra.

För den som accepterat och lyckats anpassa sig till sin känslighet kan också livskvaliteten bli bättre än för den icke-högekänsliga människan. Det visar forskningen, berättar Psykologen Elaine Aron som ägnat sig åt ämnet sedan 1991. Tidigare ansåg Psykologin att människor med det här karaktärsdraget var introverta och hämmade. Men det är fel, säger Elaine Aron. Dessutom är ungefär en tredjedel utåtriktade individer, menar hon. Det bör också nämnas att en mer robust, icke-högekänslig person mycket väl kan vara mer omtänksam och empatisk än en högekänslig. Det som framför allt skiljer är ett känsligare nervsystem.

I artikeln fanns en länk till en hemsida där man kunde göra ett test [www.hsperson.com](http://www.hsperson.com). Jag gick naturligtvis in på sidan och gjorde det. Och jag blev verkligen glad och även lättad när jag upptäckte att jag definitivt var en HSP enligt testet. Här fick jag en förklaring till min ljudkänslighet hela livet, hur jag alltför lätt känner av andra människor, varför jag har behov att drar mig undan och reflektera över mina upplevelser samt har svårighet att hantera stress och mycket information. Men att vara en HSP innefattade också förmågan att kunna njuta av musik, natur, vara kreativ och uppleva ett andligt perspektiv i livet, vilket jag gör. Det blev en befriande läsupplevelse. Jag kan verkligen förstå alla vuxna som efter många år av att inte riktigt passa in i mallen får veta att man exempelvis är dyslektiker eller har andra kombinationer – ADD, ADHD, eller som i det här fallet är en HSP. Det vill säga, det är egentligen inget större fel på oss, vi har bara en större känslighet eller en viss dysfunktion i vår hjärnas sätt att hantera intrycken i livet. Jag måste också säga att jag för egen del har spontant lärt mig hantera och balansera mitt känsligare nervsystem. Och i mitt fall har det handlat om - bönen och den regelbundna meditationen, och även motionen.

Jag är säker på att många som intresserar sig för andlig och personlig utveckling, kan vara mer eller mindre ”högekänsliga personer”. Jag kan också tänka mig att många upplever sin känslighet som en stor belastning. Men om vi skulle rikta oss mot vår inre kärna (den livsvisdom som finns i *Själv*et eller hos *Gud*) och ställa frågan om *känslolivets natur* – skulle svaret antagligen bli så här:

*...Du vet att det finns både lyckliga och olyckliga känslor - glädje, sorg, hopp, förtvivlan, kärlek, hat, tillit, rädsla. Men du glömmer lätt att om det bara fanns det ena tillståndet skulle heller inte det andra finnas. Hur skulle du kunna uppleva lyckan (glädjen, hoppet, kärleken, tilliten) om inte din olycka (sorgen, förtvivlan, hatet, rädslan) besökt ditt hjärta innan? Allt du upplever kan bara upplevas i förhållande till någonting*

*annat - en motsatt kontrast. Hur skulle du kunna uppleva ljus om inte mörkret fanns? Hur skulle du kunna uppleva värme om inte kylan fanns? Så är det också med sorg och glädje, hat och kärlek, rädsla och tillit...*

*Därför säger jag dig att den sant lyckliga människan är den som kan hålla sitt hjärta öppet för alla känslor. I det hjärtat finns stor rikedom att hämta i Livet.*

Men kan man verkligen lära sig stå ut med de olyckliga, smärtsamma känslorna? Ja, det upplever jag att livet också erbjuder oss. Livskriser som vi alla mer eller mindre får uppleva, tycks ha en transformerande benägenhet i vårt psyke - i både hjärta och hjärna. För varje gång vi upplever smärtsamma svårigheter och samtidigt erfar att vi känslomässigt ”överlever” varje gång, kan vi inte undgå att utveckla alltmer livsmod och tillit till livet. Särskilt om vi fått uppleva den kraft och det stöd vi kan få via bönen när vi kapitulerar och överlämnar oss till Guds vilja. Olyckliga känslor är visserligen olyckliga känslor. Men ju mer vi släpper kampen - rädslan, försvaren för att slippa känna smärtan - ju snabbare lämnar den oss. Det skapar i sin tur utrymme och förbereder hjärtat för att helt och fullt kunna ta emot de lyckliga känslorna igen. På så vis tror jag vi också kan bli lyckligare i grunden och inte bara för den korta stunden, eftersom vi kan ta emot och vara förberedda på livet som det *är* i sin helhet och inte bara de delar vi helst vill uppleva. Vår personliga utveckling, att väckas gradvis till mer medvetenhet och visdom, behöver många ingredienser av livsupplevelser. Därför är det bra om vi kan lära oss att ta emot och förstå värdet av både det som är ”*obehagligt*” och det som är ”*behagligt*” i livet. Då kan det verkligen bli både lättare och mer berikande att leva.

## KAPITEL 8

### ATT SAMVERKA MED SJÄLEN

Oavsett om vi är ”högekänsliga” människor eller inte, ställs vi alla inför känslomässiga inre konflikter emellanåt. Vardagslivet är en bra läromästare, särskilt i familjelivet eller med andra människor vi möter och samspekar med ofta. Jag tror också att det blir betydligt lättare att arbeta med våra känslor om vi är mer i kontakt med själen, vår inre kärna, i våra vardagsliv. Ju mer personligheten sammansmälter med vårt inre - Självet eller Gud inom oss, blir vi inte lika sårbara för kritik - måste fly eller försvara oss när vissa karaktärsdrag i vår nuvarande personlighet blir ifrågasatt. När vi inser att vi själva och andra har ett tidlöst inre som stödjer och ligger bakom vår personlighetsutveckling mot alltmer fullkomlighet, blir det lättare att möta upplevelser, vara mer ödmjuk till förändring om det skulle behövas. Där vi tidigare kände att vi inte var ok, kände oss små och fyllda av skam och frustration, kan vi börja känna en större rymd av objektivitet och självkänsla. Vi får en bättre distans till oss själva och andra, och behöver inte försvara oss i samma utsträckning som tidigare.

Även om jag inte är en ”upplyst” person, kan jag ofta känna en annan typ av närvaro, rymd och trygghet i livet, därför att jag i dag har en djupare kontakt med själen. Visst kan jag känna alla mina känslor som tidigare, men jag uppslukas inte lika mycket. Om till exempel en obehaglig känsla uppstår behöver jag inte fly från den. Den är inte lika outhärdlig och smärtsam längre. Och det handlar inte om att jag med intellektet, teorier och positiva tankar har lärt mig trycka ner eller neutralisera mina äkta känslor. Det känns mer som att min ”Per-Anders personlighet” har blivit mer förankrad i min inre tidlösa kärna. Det kunde jag lägga märke till när jag för en tid sedan, vid ett tillfälle, kände en slags smärta och sorg över min egoistiska sida i psyket. Samtidigt som känslan uppstod kunde jag känna en befrielse över att jag avslöjat mig själv. Så är det ofta att jag alltmer med

ödmjukhet och kärlek ser på mina oslipade sidor i personligheten. Jag behöver varken skämmas eller försvara mig, som jag tidigare gjorde för att försöka hävda min ”personidentitet”.

En annan förändring jag kan uppleva, och som min sista (senaste) livskris frambringt är en ökad tillit. Det rör sig både om en starkare tillit till det som sker här och nu, och till min egen större utvecklingsprocess. Det har gjort att mitt behov av nya upplevelser, livsuppgift, idealisk tillvaro mm har minskat. Det vill säga den så vanliga strävan efter att må bra och slippa känna leda och olust, har stannat av. Med andra ord har det blivit lättare att låta allting vara som det *är* i stunden. Även mitt sökande efter andliga sanningar - inre kunskaper, visdom och högre medvetenhet har förändrats. Det har också blivit mer avspänt och bejakande, då jag själv (från min personlighetsnivå) inte kan styra och påverka som jag tidigare trott. Jag upplever att vi vare sig kan forcera eller senarelägga något i livet. I det stora hela kan ingenting gå fel. När vi till exempel rusar i väg för fort och tvingas stanna upp, eller då vi av rädsla eller envishet håller kvar vid något, är vi på rätt väg - eftersom det ger oss just de erfarenheter och den självkänedom vi behöver just nu.

Enligt min uppfattning och mina kunskapskällor finns fröet till en blivande upplyst mästare eller mästarinna - en kärleksfull, kreativt begåvad och klok personlighet i oss alla. Det är vår *inre natur - Självet* och det mystikerna kallar *Gud* - som i samspel med vår yttre natur i livet skapar och genomför detta utvecklingsprojekt. Hela den skapelsen och organisationen kan varken styras eller rubbas från vår yttre nivå. Vår personlighet eller vårt yttre ego kan bara välja mellan att vara en ovillig eller en mer samarbetsvillig ”aktör”.

Om det nu är så, vilket jag alltså tror och utgår ifrån, kommer en viktig följdfråga - *hur kan man då veta att man samarbetar med sin utveckling?*

Om jag skulle ställa den frågan till mitt inre Själv, tror jag det skulle

låta så här (ett svar som i princip gäller oss alla):

– *Per-Anders, eftersom du till större delen i ditt vardagsliv befinner dig i din personlighet, med dina sinnen och ditt ego är det inte så lätt för dig att veta om vårt samarbete fungerar. När du till exempel står inför något som just då verkar rätt att säga JA till eller NEJ till, är det inte säkert att det är dina känslor och ditt förnuft som vet bäst - eftersom ditt psyke är en aning begränsat till dina sinnen och erfarenheter där du är nu i livet. Jag som ser dig i ett större perspektiv kan ha en annan uppfattning och tanke om vad som är rätt för dig i din mognad och utveckling.*

*Om du skulle se tillbaka på ditt liv och försöka minnas några ödesavgörande perioder - exempelvis dina två stora livskriser. Inte skulle du ha frivilligt valt att gå in i dessa om du på förhand hade vetat vilken smärta och vilket mörker du skulle gå igenom - inte minst i din senaste kris? Nu med facit i hand, är du bara lycklig och tacksam för dessa upplevelser som gjort din Per-Anders personlighet lite mer mogen - lite mer ödmjuk, trygg och klokare.*

*Du kanske har hört att - himmelriket är inom människan, och att Ni vuxna måste vara mer som barn för att komma in i himmelriket. Det är en kosmisk sanning och handlar inte om att vara barnsliga och tanklösa. Det handlar bara om att försöka vara mer öppna, äkta och ödmjuka inför i livet. När du är mer ärlig mot dig själv, ödmjuk och tar emot livet som det kommer kan ditt och mitt samarbete fungera som allra bäst.*

*Var heller inte för snabb i dina omdömen och tolkningar i det du möter. Vänta in och se så kommer du att märka att det kanske inte alls är eller var som du trodde först.*

*Ge också tid för stilla stunder - i bön och meditation, eftersom i det tillståndet när vi varandra som allra bäst.*

*Och ju mer din osjälviskhet och objektivitet växer i personlig-*



*heten - du märker det på att ditt beräkande sinnelag, ditt ego ställs alltmer åt sidan i din vardag - desto mer kommer du och jag att samspela som en enhet.*

Jag ska strax dela med mig hur det kan kännas när vi börjar få mer kontakt och samspel med vårt inre, och därmed börjar få en mer äkta självkänsla. Här vill jag poängtera ”börjar”, då jag tror att den äkta självkänslan aldrig kan bli helt stabil förrän vi blivit *fullt* medvetna i vår inre kärna. Det kommer vi alla att bli förr eller senare, eftersom den *är* vår inre grund. Vi är bara så paralyserade ännu av vår yttre verklighet (*Mayas slöja* som Buddha sa) att vi inte lägger märke till den inre osynliga grund varifrån allting kommer. Det vill säga vi ser inte ”den” som skapar och upplever därför att vår hjärnor och sinnen är så upptagna av själva upplevelsen. När Buddha satt under trädet och mediterade, kanske i dagar, drogs slöjan bort, och han blev *upplyst!* Även om inte vi kan sitta som Buddha och bli upplysta genom meditation, kommer åtminstone slöjan att bli mer genomskinlig varje gång vi i stillhet ”sitter på stenen” - slappnar av, mediterar eller utövar bön. Om vi kombinerar det med att också praktiskt arbeta med vår utveckling i vardagslivet, kommer vi alla förr eller senare att bli en fullt upplyst mästare eller mästarinna. Även om inte det skulle vara ditt mål kommer du ändå att bli mer fridfull och lycklig när du börjar leva mer stressfritt och medvetet.

De personer jag har mest förpliktelser till i dag är min ursprungsfamilj - min äldre syster och min snart 90 åriga mor (som också bor hos min syster). Inte så ofta men ibland behöver vi samarbeta. Det kan till exempel gälla att jag behöver hundvakt, eller att de båda kvinnorna ibland behöver hjälp med inköp och transporter med min bil.

En dag uppkom en svår och krånglig situation och jag blev irriterad när jag och min mor talade med varandra i telefon. Min syster var också inblandad i det missförståndet. Jag sa till min mor med ilsken stämma, att vi måste börja planera och kommunicera bättre! Efter

någon dag när vi sågs bad jag om att vi skulle sätta oss ned och prata ut om hur vi skulle ha våra relationer och kommunikationer. Själv hade jag känt in hur långt jag kunde sträcka mig vad gällde biltransporter. Men det var inte alls rätt tillfälle. Jag var inte tillräckligt i balans och de två kvinnorna var heller inte tillräckligt trygga och lugna för en bra dialog. Vårt samtal urartade snabbt till en dispyt där urgamla mönster av maktspråk, hot, rädslor, ”uteslutning ur flocken”, skam- och skuldbeläggning drog fram i våra psyken. ”Ska det vara så här, då får ni klara er själva!” sa jag. I den aggressiva ordväxlingen kunde jag riktigt känna hur den rebelliske tonårskillen hade kommit fram i mig. Och nu fick han minsan höra hur självisk han var och att han alltid gått sin egen väg. Själv sköt jag iväg mina försvar och berättade hur falska de hade varit - min mor som aldrig menat från hjärtat när hon berömt mig för någonting - min syster som aldrig talat rakt ut utan med beräkning fått sina behov tillgodosedda. Innan ordväxlingen var över, och jag drog igen dörren och åkte hem, hade vi sårat varandra ordentligt. Visst fanns det en gnutta sanning i det vi hade sagt. Men det var naturligtvis rejält överdrivet, omoget och starkt färgat av gamla glasögon.

När jag kom hem och de utåtriktade ilskna känslorna hade lagt sig, kom alla övriga känslor fram som också var grundade på rädslor. Jag vet inte om det var skulden eller skammen som kom först, men ledsen var jag och besviken på mig själv. Jag kände mig verkligen ensam och ”utesluten ur flocken”. Och tänk om det är rätt - att jag är så självisk som jag fick höra!?

Jag fick för mig att jag skulle sätta mig ner med penna och papper. Och på något sätt fick jag kontakt med min djupare identitet, och började skriva:

*Låt inte kritiska uttalanden (som kommer ur rädsla, makt och försvar) från syster och mamma bli ”inre röster” i psyket som du gång på gång måste försvara dig emot.  
Du behöver inte försvara dig Per-Anders!*

*Se över i lugn o ro vad som kan vara bra att förändra eller förbättra i din personlighet (med vad skulle du kunna vara mer osjälvisk och hjälpsam?) Var tacksam för den översynen - för din egen skull, inte på grund av vad andra tycker och tänker om dig.*

*Låt medkänslan också finnas till dig själv när du ser på konflikten. - Den kan inte göras ogjord. Du kunde inte agera annorlunda just då - ingen av er kunde det.*

*Tänk på att konflikten också var bra för Er utveckling, även om bara du har den överblicken och synsättet just nu.*

Det kändes skönt att så pass snabbt kunna gå från rädsla och olust till mer tillit igen. Jag kunde verkligen börja känna mig mer trygg. På så vis blev det också lättare att känna medkänsla och förlåtelse. Det var bara ett problem. Jag skulle så gärna ha velat försonas samma dag för att få tillbaka lugnet och friden helt och fullt. Men då jag visste att det var omöjligt med en så snabbt försoning för övriga familjemedlemmar, kunde jag inte göra någonting. Det var bara att ödmjukt acceptera och försöka hålla ut tills tiden var mogen. Det var inte så lätt då jag visste att de "inre negativa rösterna" lätt kunde komma fram när vardagen var inne. Så länge mitt känslomässiga landskap var tryggt och positivt var det ju inget problem. Men skulle det uppstå stress, trötthet och mindre skärpa och energi, skulle också de negativa rösterna lättare plöja fram i fåran av andra negativa känslor. Och jag skrev igen utifrån min inre identitet:

*Stäng inte ditt hjärta – av rädsla skuld o skam Per-Anders!*

*Låt medkänslan finnas med till Er alla.*

*Ha tålmod, och Be för att ni ska kunna mötas i vänskap och försoning när tiden är mogen.*

Jag bestämde mig för att inte försvara mig om min mors eller systems kritiska uttalande om mig skulle höras i mitt psyke under de följande dagarna. Under den vecka som gick innan vi kunde träffas och

försonas, kom rösterna fram vid flera tillfällen. Men jag kunde stå emot och säga ”Nej!” till mig själv, och bli fri nästan varje gång. Jag kunde också känna en viss tröst och styrka i att jag till skillnad från mina kombattanter i familjen hade större möjligheter att styra och påverka mina känslor. Om jag kände olust bara ibland, hur skulle dom inte känna sig större delen av tiden? Bönen och den kärleksfulla medkänslan jag försökte omge oss alla med varje dag, blev också en källa till kraft och stöd.

Efter en vecka tog jag initiativ och sökte kontakt och fick till ett gemensamt möte. Om min far varit med hade jag säkert haft ett bra stöd i honom tror jag. Det är möjligt att han var med oss från ett andligt plan, när vi satt i min mors kök och försökte hitta tillbaka till varandra. Jag hade önskat att jag kunnat ta upp vår konflikt i det andliga och psykologiska ljus som den här boken bygger på. Men det har jag fått inse i min familj att det var bara min far och jag som kunde nå varandra på det området. Jag fick nöja mig med att vi kunde försonas och finna en lösning på det samspel vi tvingas ha så att livet kunde fungera för oss igen. Och det var nog så bra.

## KAPITEL 9 ATT ANVÄNDA BÖN

Jag har berättat tidigare och i föregående kapitel hur bön kan vara till stor nytta. Oavsett om vi befinner oss i svårigheter eller bara vill prata av oss kan bönen bli en underbar terapi. Jag har ingen statistik, men troligtvis är det en stor del av mänskligheten som utövar bön emellan åt. Jag tänker inte bara på den starkt religiösa människan som ber regelbundet och mer eller mindre rituellt. I svåra stunder kanske också den mindre religiösa, sekulariserade människan tar till bön när ingen ser. Och jag är säker på att stora politiska personer som haft ett viktigt och stort inflytande - Martin Luter King, Dag Hammarsköld, Nelson Mandela m.fl. - har använt bön och stilla stunder i samband med personliga svårigheter och funderingar kring viktiga beslut.

Då Martinus är den mystiker och lärare jag har studerat mest, vill jag gärna beskriva hans syn på bön. När han själv sökte andlig kunskap i sina yngre vuxna år, fick han låna en bok om teosofi av en man som var mycket beläst och bevandrad i bland annat filosofi och teosofi. Martinus berättar hur han genast ställde frågan - "*Står det någonting om bön?*". Om svaret blivit "Nej", hade han inte tagit emot boken, menade han. Nu fick han ett Ja-svar, vilket var viktigt för honom då bönen alltid varit en naturlig del, ända ifrån barndomen menade han. Det dröjde inte länge förrän han själv stod inför ett intensivt andligt uppvaknande, som kom att förändra hans liv fullständigt. Många menar att det är få människor före honom - förutom personer som Buddha och Kristus - som blivit så upplysta i sina psyken. Den utvecklingslära han kom att skapa kommer troligtvis att vara en betydelsefull källa till både kunskap och inspiration för sökande människor långt in i framtiden.

I likhet med andra stora Mystiker och Andliga auktoriteter hade också Martinus ett personligt och intimt förhållande till Gud. Med sitt upplysta medvetande var han också djupt förankrad i sin inre

kärna och var mer eller mindre ständigt i samtal med Gud. För den fullkomligt upplysta människan är Gud en realitet - en verklighet som är lika påtaglig som den fysiska världen är för våra sinnen. När till exempel en människa tillfrisknar mirakulöst från en obotlig sjukdom, eller när en komplicerad livssituation får en oväntad lösning, beror det på att det finns en övergripande faktor – en kärleksfull och intelligent närvaro bakom livet. Även när människor inte får någon synbar hjälp, trots intensiva böner, finns detta universalväsen vi kallar Gud, med bakom kulisserna. I dessa fall handlar det om att individens egen ödessituation inte gör det möjligt för ett mirakel eller en snabb upplösning av problemet. Individens egen mognad och utveckling är i behov av att få möta just den sjukdomen eller den smärtsamma livssituationen hon står inför. Men tack vare bönen princip och funktion kan det öppnas en ”dörr” till resurser som vi annars inte har tillgång till.

Martinus beskriver hur ett andligt väsen – ofta en högt utvecklad individ som befinner sig på det andliga planet – tar sig in i vår aura (vårt psykiska fält) och ger oss stödjande känslor och tankar så vi orkar gå igenom vår situation med större livsmod, tålamod och inre frid. Det var just det som ägde rum för 2000 år sedan i Getsemane Örtagård, beskriver han i boken ”Ut ur mörkret”. När Jesus, som historien berättar, ensam på natten fick dödsångest inför den korsfästelse som väntade honom, hängav han sig till sin himmelske Fader i en innerlig bön som har blivit världsberömd - *”Herre ske inte min, utan din gudomliga vilja!”*. Och i den absolut ödmjuka sinnesstämningen kom det fram en lysande ängel, och i samma ögonblick förvandlades dödskrisen till en själsstyrka som gjorde Jesus trygg och osårbar för hans bödlar och den oförstående folkmassan. Med kärlekens kraft, förlåtelse och överlåtelsen till den gudomliga viljan kunde han gå igenom sin smärtsamma död, som samtidigt var en ”uppståndelse” till en ljusare värld, dit vi alla kommer efter vår fysiska död. Så gjorde även Judas efter sin psykiska kris som fick honom att begå självmord.

I sin ånger, rädsla och förtvivlan över vad han gjort stod han inte ut med sig själv, och tog livet av sig. - Martinus boken "Påsk")...

*... "Men hans odödliga ande gick därmed över dödens tröskel in i 'förgården' till ljusets riken, samma förgård som också Jesu ande hade begivit sig till efter befrielsen från den fysiska kroppen på korset.*

*Här i denna förgård eller sfär vaknar alla väsen upp efter sin fysiska död. Och vi återfinner dem här med samma tendenser, samma tankearter, samma förnimmelser av lidande och välbefinnande som de varit knutna till omedelbart före sin död."*

En människa med ljust psyke vaknar alltså upp i samma lyckliga tillstånd och mentala miljö efter den fysiska döden medan människan med dåligt samvete, mörka känslor och tankar upplever samma dystra tillstånd och miljö som hon befann sig i innan döden. Här befann sig också Judas i sitt hopplösa tillstånd fortsätter Martinus...

*... "Plötsligt stelnade hans blick. Det var som om han i fjärran skymtade en lysande punkt. Den kom närmare och närmare...*

*... De kända dragen lyste nu med ousäglig klarhet. Ja, Judas kunde till och med känna igen händerna och de bar märken av korsfästelsen. Blixtnabbt dök i minnet upp hans egen andel i dramat. På nytt förmörkades hans sinne. Och i förnimmelser av hans egen ovärdighet att vara i Mästarens närhet försökte han fly. Men det var redan för sent. Mästaren hade kommit för nära. Hans kärlek avskar varje flyktförsök, varje återtag. I nästa ögonblick tryckte världsåterlösaren sin olycklige lärjunge till sitt bröst. Och genom rymden ljöd: 'Jag har kommit för att uppsöka och frälsa de förtappade.'*

*(Martinus, Påsk)*

Många människor som haft en "nära dödenupplevelse" vittnar om samma sak, även om det inte alltid är Kristus som gestaltar sig i ljuset. Men den kärleksfulla närvaron i ljuset som omsluter en, berättar

man, är fullkomligt förlåtande när alla ens handlingar i livet passerar revy (ett vanligt moment strax innan personen ifråga återupplivas och kommer in i den fysiska kroppen igen).

För Martinus stod det helt klart att Kristusdramat inte handlade om att mentalt ännu omogna människor skulle förändras genom ”syndernas förlåtelse”, att Jesus skulle sona och ta på sig människornas ”synder”. Detta viktiga historiska drama handlade framför allt om att uppvisa en sanning samt människans enda väg till fred och frihet. Det vill säga, att det egentligen inte existerar någon ”död”, och att visdom, nästakärlek och förlåtelse är lösningen på hur vi människor uppnår både fred på jorden samt frid och lycka inuti oss själva. I Getsemane Örtagård blev mänskligheten också undervisad om hur bönen och den överlåtande livinställningen kan ge varje individ kraft när han eller hon befinner sig i svårigheter i sin utveckling och mognadsprocess.

Martinus uttrycker det så här: *(boken: Ud af mørket)*

*”Vad ska den moderna människan då göra när hon befinner sig mitt i sitt eget livs mörkaste stund, mitt i sin egen ’korsfästelse’, sitt eget sammanbrott?”*

*Hon ska mobilisera hela sin intellektuella kraft för att därigenom finna vägen till Guds vilja, Guds mening med den upplevda smärtan. Gör människan detta kommer hon liksom Jesus att besegra mörkret...”*

*...”Och Guds vilja följer man lättast när man ger avkall på det som frambragt ’Getsemane’. Det kan vara förlusten av ett litet barn, en äktenskapspartners död, det kan vara upplevelsen av otrohet och svek av den man älskat högst. ’Getsemane’ har många sätt kan visa sig på. Men för dem alla gäller att de endast kan övervinnas genom att man inställer sig på det ofrånkomliga. Det som har hänt kan inte göras ogjort. De förhoppningar som brast, det man miste, måste man släppa.*

*Av hela sin kraft måste man söka sig fram till de möjligheter som ens ändrade öde rymmer. I samma ögonblick som man*



*lägger hela den upplevda smärtan i Guds hand och gör sig fri från ångest och fruktan, från hatets och bitterhetens nedbrytande krafter, träder en lysande ängel in i vår aura, och Guds närhet kommer att kännas så intensivt att fruktan och sorgen lämnar ens sinne. Livsglädjen börjar på nytt arbeta i blod och nerver, ty i ljuset av Guds vilja förvandlar sig även den djupaste smärta, den djupaste förödmjukelse snabbt till den värmande och livgivande välsignelse som är varje fullbordad andlig kretslopps gudomliga frukt.” (översättning Nils Kalén)*

Inom religionspsykologin finns det mängder av berättelser om människor som upplevt Guds närhet på ett eller annat sätt - haft trösterika andliga upplevelser i en svår livssituation. Religionspsykologen Antoon Geels har tagit upp ämnet bland annat i boken ”Att möta Gud i kaos” (Norstedts förlag 1991).

Bönen behöver inte alltid nyttjas som en nödlina i extremt svåra stunder, utan kan också vara en meditationsmetod för att centrera sig i Gud och sin inre kärna. Exempelvis när vardagslivets jäkt och stress gjort oss splittrade, trötta och tomma inuti. Jag berättade också i kapitel 4 hur en kort stund av bön snabbt kunde skingra eller befria mig från känslan av att vara separerad från livet eller vara fångad i någon annan olustkänsla. Särskilt befriande och skönt blir det i bönen om jag förhåller mig mer som ett barn. Kanske gråter jag en skvätt om jag haft det jobbigt. Det som är avgörande för en terapeutisk effekt med det ”inre samtalet”, är att vara absolut sann med sina känslor och det som tynger en. Ibland talar jag också högt. Det gör att tankarna blir inte så yviga och snabba, och samtidigt ”hör” jag också mina formuleringar som får någon slags lugnande effekt på kroppen och nervsystemet.

Jag har haft otaliga samtal med mig själv och Gud på det viset, och det känns lika välgörande och befriande varje gång. Det framgår alltmer för mig att ingen psykoterapi kan bli helt fullkomlig förrän den inkluderar den andliga dimensionen i människan. Jag tror vi

alla behöver en högre instans - en kärleksfull kosmisk förälder vi kan vända oss till. Även om vi är vuxna och måste styra över våra egna liv, är vi inte så vuxna att vi alltid själva kan styra upp och hantera det vi möter. Självklart skulle en ateist värja sig om han eller hon blev rekommenderad att nyttja bön och inre samtal för att stärka sin psykiska balans eller få hjälp med något i livet. Men det är bara en tidsfråga i så fall, beroende på att han eller hon ännu inte kommit tillräckligt djupt in i en kris. När ingenting annat finns att tillgå i en extrem situation, kommer även ateisten att ropa på Gud menar Martinus, eftersom bönen är en "organisk", automatisk funktion bunden till det han kallar vårt *Övermedvetande*. Jag har upplevt det själv, och sett det med egna ögon och kan lätt tänka mig att bönen verkligen är en organisk funktion hos alla individer. Jag tror också att vi alla skulle må bättre om vi kunde erkänna våra tillkortakommanden och bli lite mer ödmjuka i Livets skola. För många år sedan fick jag till mig (i mitt eget huvud) en förlösande mening om det:

*"Det är inte lätt att vara vuxen när man i själva verket är ett barn, men genast blir det lättare när man inser det."*

Genom att notera och dokumentera ens böner en period, kan man få både inspiration och belägg för bönen möjligheter. Det vill säga den hjälp man ber om eller den önskan man har kring någon situation, kan man följa upp för att se om det verkligen fungerar och finns något mönster.

Det var vad jag gjorde i början på 90-talet, när jag var mycket inspirerad av att självutforska bönen och tankens kraft för att få lite mer "bevis".

Redan några dagar innan jag skulle sätta igång med mina noteringar som jag hade bestämt, kom det en slags "hälsning ovanifrån" som jag tolkade det. Det var en söndagsmorgon jag gick ut genom dörren och ut på gården för att ta en nypa luft. När jag tog mig en titt i postlådan för att se efter om det var någon reklam, fick jag se en Svenska Dagbladet. Förvånad eftersom vi inte hade någon prenumeration, tog jag

ändå upp tidningen och gick in. När jag såg innehållet på första sidan drogs mina ögon till en artikelserie, som hette ”I själ och hjärta”. När jag slog upp sidan var det en artikel om människors upplevelser av att ha blivit ”bönhörda”! Jag skrattade för mig själv, då det var mitt i prick till det jag ville utforska. Antagligen hade tidningsbudet lagt ett exemplar i ”fel” postlåda den här morgonen. Ett ”fel”, men som egentligen kom till ”rätt mottagare”, så kände jag! Varken mina svärföräldrar, som bodde i närheten, eller mina egna föräldrar som bodde i en annan del av stan, hade fått någon tidning. Det tyder på att det inte kan ha varit frågan om någon allmän utdelning.

Hur som helst startade jag upp mitt projekt - började anteckna och följde upp mina önskningsar och tankekoncentrationer. Det pågick ungefär ett halvår och blev givande på flera vis. Dels fick jag arbeta med mig själv och mina relationer till andra människor på ett seriöst, utvecklande sätt. Dels fick jag mina personliga ”bevis” på att bönen fungerar. Mina söner som på den tiden åkte skateboard och byggde ramper var till exempel bra på att ställa till det med våra grannar, vilka inte alls var lika förtjusta som ungdomarna själva över sin framfart och sina byggen. Det blev många tillfällen till bön för att försöka få hjälp, komma i balans och hitta lösningar utan att behöva bli ovänner. Även om det yttre, objektiva resultatet tog sin tid ibland kom det alltid någon bra lösning. Och naturligtvis blev bönestunderna i sig en betydelsefull källa till ”samtalsterapi”, som gav både kroppen och själen inre frid och styrka. Det upplever jag lika mycket idag - om inte ännu mer. Det beror antagligen på att min tillit blivit starkare med åren (genom livskriserna). Om jag har förlorat en stor del av min yttre fysiska styrka, den jag hade i mina tidiga vuxenår som kroppsbyggare då jag en tid tränade styrketräning, har jag istället vunnit alltmer inre styrka med åren. Därför vågar jag vara mer sårbar i dag och hålla mitt hjärta öppet. Det tror jag också gör att bönens kraft och välsignelse blir också starkare liksom att hela livet blir rikare när jag vågar möta både mitt eget och andra människors inre.

## KAPITEL 10

### ATT HANTERA STARKA KÄNSLOR

Trots allt vad bönen kan ge, finns det givetvis andra akuta självhjälpsmetoder att ta till i svåra stunder när starka känslor och frustration stormar i ens inre. Om Judas (sid. 51-52) hade behärskat den andningsteknik som bland annat lärs ut inom den buddhistiska traditionen och psykologin hade hans hopplösa känslor kanske inte behövt sluta i självmord. Jag hörde ett föredrag en gång av den Vietnamesiska buddhistmunken Thich Nhat Hanh, som beskrev en slags stabiliserande andningsteknik som alla kan lära sig. Han tyckte det var djupt tragiskt att så många unga människor i västvärlden begick självmord på grund av en enda negativ känsla - frustration. Om de hade fått lärt sig som barn att smärtsamma negativa känslor inte är farliga och att de alltid går över efter en stund, skulle självmordsfrekvensen vara betydligt mindre menade han. Han gjorde en liknelse med trädet, som står med sina rötter fast förankrade i marken. När det börjar blåsa i trädkronan - när starka känslor börjar storma i huvudet - tar man hjälp av djupa andetag och koncentrerar sig på att andas med magen (ner i trädstammen och rötterna). Det gör det betydligt lättare att stå ut med känslan, och snart är den över likt varje storm som alltid går över förr eller senare. Att det är en teknik som fungerar i en känslomässigt stressad situation vet alla som använder den. Jag har också gjort det ibland och den fungerar!

Jag kan nämna att det även fysiologiskt finns en förklaring till den goda effekten. När vi hamnat i stress och kroppen gått in i ett kamp- och flykttillstånd behövs mer syre och energi för att vi snabbt ska kunna springa därifrån eller stanna kvar och försvara oss. När det sker, och vi upplever stark rädsla eller kanske aggressivitet slår hjärtat snabbare och hårdare, andningen blir häftigare men samtidigt ytligare uppe i bröstet. När vi däremot befinner oss i vila och avspändhet andas vi alla automatiskt mer med magen (diafragman). Det vill säga magen rör sig lättare, hjärtat slår långsammare och andningen är mer

djup och grundad. Att lära sig andas mer med magen och ta djupare andetag när stress och olustiga känslor uppstår, är alltså ett effektivt sätt att hantera sina känslor.

En annan genial liknelse om hur vi kan bemöta våra smärtsamma känslor rätt, är bilden av den ”ömsinta föräldern” (också den berättad av Tich Nhat Hanh).

När en mor hör sitt lilla barn gråta och skrika i ett rum intill, frågar hon inte varför och börjar diskutera utan går genast in och tar upp barnet i sin famn. På så vis blir barnets rädsla eller smärta omhändertaget och bekräftat, och snart blir barnet lugnt (känslan smälter av kärlek).

Det är precis så vi borde göra mot oss själva när smärtsamma känslor av rädsla, ilska eller frustration uppstår. Istället för att reagera utåt, eller dra oss undan, försöker vi *ta hand om* den smärtsamma känslan som en trygg och kärleksfull förälder skulle ha gjort. Om vi skulle dela in ”*ta hand om*” i 3 steg kan det se ut på följande sätt:

- 1 *vi erkänner känslan* (vi har hört skriket i barnets rum)
- 2 *vi möter upp känslan* - genom att säga till oss själva att det är helt ok att känna så här (vi har tagit upp barnet i famnen)
- 3 *vi andas och är närvarande* tills känslan gått över (tills barnet är lugnt igen).

Om jag hade behärskat den här tekniken och förmågan när jag för ett antal år sedan befann mig på Falu Lasarett, skulle det ha varit betydligt lättare.

Jag och min dåvarande fru hade skjutsat in min mor för undersökning av hjärtat på grund av smärtor i bröstet, som egentligen berodde på uttryckta känslor och kanske brist på uppmärksamhet. Det visste vi, men hon var envis och ville åka till Lasarettet. Efter undersökningen satte sig den unga, men ståtliga läkaren bredvid min mor och berättade att det inte var något fel på hennes hjärta. Alla prover var bra. Han undrade hur hon levde och mådde för övrigt då hon verkade så ”vital

för sin ålder” sa han. – *”Jag äter Q 10 och några andra kosttillskott och hälsorekommendationer som min son har gett mig”* sa hon. – ”Det kan ju i alla fall inte vara skadligt” sa han och log mot henne inte arrogant men med en viss skepsis. Där satt jag en bit bort med min helhetssyn och mina alternativmedicinska kunskaper och såg hur min mor, nöjd, glad och lyriskt såg upp till den unga läkaren. Han som egentligen inte var så intresserad av min mors livsstil och att det skulle kunna finnas ett psykosomatisk samband till hennes bröstsmärtor. Plötsligt kände jag hur en inre frustration växte fram. Med mitt vuxna jag kunde jag behärska mig, men känslomässigt började en storm accelerera i mitt inre. Upplevelsen hade hakat i ett känslominne då jag var sju år, som tydligen ännu inte var läkt och neutraliserat. I mitt inre välde det fram en sjuårings känslor - ”men jag då mamma, ser du mig inte!”, eller ”förstår du inte vad jag också kan”. Med ojämna andetag och andra kroppsspråk såg min partner mitt dilemma och lade handen på ”sjuåringen” som nu blev sedd av en annan ”förälder”. Hon kände till mitt gamla känslominne då vi tidigare hade pratat om det. Senare på kvällen, när vi hade lämnat av min mor, gick vi igenom händelsen. Det blev både ett gott skratt och en liten tår, som resulterade i mer läkning av minnet. I dag skulle jag inte alls ha reagerat på samma sätt, dels för att minnet är bearbetat och neutraliserat, och dels för att jag som vuxen ”ser” och kan ta hand om ”sjuåringen” om det skulle behövas.

Historien bakom minnet är följande: Jag hade nyss börjat skolan. Min far och mor hade besök av ett par gamla bekanta, som hade sin son med sig. Han hade också börjat i skolan, vi var födda samma år. När de vuxna pratade om honom upplevde jag särskilt ifrån min mor, sett med en sjuårings ögon, hur pojken blev beundrad, uppskattad och även bedömd i förhållande till mig som var lika gammal. Han var mycket duktig i skolan berättade hans föräldrar. Han var lång och ståtlig, mer fysiskt utvecklad och kanske mera vuxen i sitt sätt än vad jag var. Mina föräldrar trodde nog att han var äldre än mig. Jag kände mig försvinnande liten och obetydlig i förhållande till honom

just då. Att den här händelsen skulle påverka mig så mycket kunde naturligtvis inte mina föräldrar ana, och givetvis inte heller jag själv som barn.

Jag skulle tro att varje gång jag upplever någon form av avund och missunnsamhet (som jag vare sig vill eller egentligen behöver känna) är det den lilla sjuåringens upplevelse av litenhet och att inte känna sig "sedd" av mamma som spelas upp. Givetvis kan det också vara andra minnen och upplevelser som finns med i mönstret. Men det är just det här minnet jag har kontakt med, och som jag också har kunnat bearbeta och förändra som vuxen.

På den tid jag gick i terapi och bland annat tog upp detta minne, bad min terapeut mig att ta upp en ihoprullad filt (ett litet bylte) som låg på golvet. Det fick fysiskt symbolisera "lilla Per-Anders", sa hon. Hon och ville att jag skulle ha honom i mitt knä under tiden vi pratade. Under hela vår session satt han med mig, och det kändes underbart. Jag släppte inte ner den "lilla parveln" förrän vårt samtal var över. På så vis blev det också ett fysiskt möte med mitt "inre barn", som ytterligare förstärkte kontakten mellan oss. Det ledde troligtvis till en mer slutgiltig läkning och inre trygghet. I varje fall fick jag senare en tydlig bekräftelse på att något hade hänt...

En dag på arbetet i hemtjänsten var jag på en städning hos en vårdtagare, en man sjuttioårsaldern. Precis när jag var klar med golven och skulle till med toaletten, ringde det på dörren. Det var doktor Björke, en omtyckt geriatriker i kommunen, som skulle ha ett vårdplanerande samtal med mannen. Jag släppte in honom och berättade att jag var från Hemtjänsten. Eftersom både min avlidne far och min mor kände igen doktor Björke sedan tidigare, nämnde jag det. Det slank också ur mig hur mycket min mor hade uppskattat honom när han tjänstgjorde på en vårdcentral hon hade tillhört. Han tackade för det och vi växlade några ord till innan jag återgick till min städning. När jag var inne på toaletten slog det mig hur bra jag mådde, en slags naturlig och grundläggande självkänsla. Här gick jag

och städade en skitig toalett samtidigt som en läkare planerade och samtalade om mannens hälsa - det livsområde som också var mitt. Jag kunde verkligen känna hela vägen in i mig själv att båda våra insatser var lika värdefulla för den hjälpbehövande mannen. Den känslan hade med all säkerhet varit omöjlig om jag inte hade börjat läkt och stabiliserat min vacklande självkänsla från barndomen.

Jag tror att upplevelser och olyckliga omständigheter som har fått en person att krympa senare behöver bearbetas på en rad olika sätt, och under en längre tid innan balansen är återställd. Den mer äkta och grundläggande självkänslan är vi nog många som behöver se över för att bli mer lyckliga i grunden. För det mesta tror jag det sker på ett omedvetet plan, genom livets egen terapi - genom nya upplevelser och människomöten. Men ibland kan det bli nödvändigt att stanna upp och medvetet se över problematiken för att slippa vara i otakt med sin mer mogna, vuxna del. Och ju mer sann och öppen man kan vara med sina mer eller mindre haltande personlighetsdelar desto lättare blir det. Det vill säga, ju mer vi kan erkänna att vi även som vuxna kan ha små barn och ibland rabiata tonåringar inom oss, som behöver växa vidare för att vi ska få ihop själslivet bättre, blir det betydligt lättare att leva.

På samma sätt som alla bra eller goda vanor kräver upprepning, behöver vi också träna på att bättre ta hand om våra egna känslor. Ju mer vi tränar (och träningsmöjligheter finns det gott om) desto bättre blir vi på att handskas med vårt inre. Och det kommer absolut att bära frukt i alla våra relationer - det har jag lagt märke till i mitt eget liv. I den mån jag själv blivit bättre på att ta hand om mina känsloreaktioner har också mina relationer blivit smidigare och bättre. Samtidigt är det bra att ha överseende när vi inte lyckas uppnå balans i en stressad situation. I bland hinner man inte med i svängarna helt enkelt, och då är det värdefullt om man ändå kan se på sig själv och händelsen med bejakande och kärleksfulla ögon. Det är heller aldrig för sent att rätta till ett missöde i efterhand - ta upp det som hände om det är



möjligt och kanske be om ursäkt. Att inte vara så stolt och envis kan ge många goda vinster i våra relationer.

I bland kan det uppstå situationer som inte är så känslomässigt stressande, men ändå skapar inre spänningar och besvär. Här har jag upptäckt att det ofta beror på att det inte finns någon ”fredsmäklare” mellan känsla och intellekt. Känslan kanske trycker på med ilska, irritation eller en besvikelse samtidigt som intellektet säger att det är fel, överdrivet, ologiskt. Men eftersom det är precis som det *är*, uppstår en konflikt eller inre spänning mellan båda parter.

En klok fredsmäklare kan då träda in och medla. Först låter han den ena komma till tals och senare den andra. Eftersom känslan är den mer intensiva parten, låter han känslan tala först. Ju mer bekräftelse, medkänsla och acceptans medlaren ger den upprörda känslolösliden, desto snabbare går den till ro. Och i det lugnet kan det mer klarsynta intellektet komma in och ge sin objektiva och förnuftiga syn på saken, och först då kan det börja bli fred i psyket. Att utveckla en inre ”fredsmäklare” kan också bli ett betydelsefullt redskap för känslolivet.

Hur gör man då för att bli bra på att hantera sina känslor? Jo, man kan läsa, låta sig inspireras, öva och nyttja det som verkar fungera. Över huvud taget är det lättare att arbeta med sin inre utveckling när vi har bra verktyg och inte minst inre gestaltningar att förhålla oss till. Våra jobbigare personlighets drag blir inte så *nära* och svåra att acceptera och handskas med. Den rädda och otrygga känslan man till exempel känner ibland är inte hela en själv utan ens otrygga ”inre barn” som ger sig till känna. Den ilska och det trots man känner i en viss situation är kanske ens ”rebelliska tonåring” och inte hela en själv. Känslan av trötthet och besvikelse kan bero på att ens inre ”hjälpare” eller ”behagare” som vill vara omtyckt, inte har fått någon energi och uppskattning tillbaka. Genom att bli bättre på att sätta sunda gränser och ta bättre hand om sig själv, utvecklas nya personlighetsegenskaper som kommer att förändra både den inre och yttre verkligheten till det bättre.

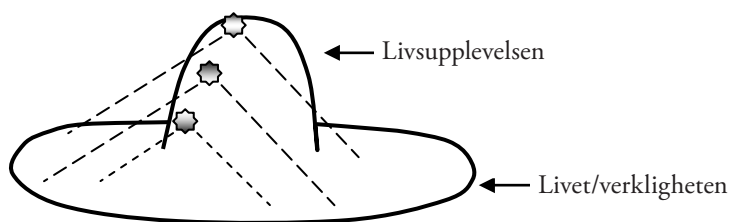
## KAPITEL 11

### VÄGEN UPPFÖR BERGET

Det finns många sätt att arbeta med sin personliga utveckling. Alla Självhjälpsböcker och enskilda människors berättelser om sin utveckling och inre resa, är tydliga exempel på det. Som jag ser det finns det ingen enskild bok eller någon metod som kan ge oss allt vi behöver, eftersom vi alla gör vår unika livsresa. För att kunna växa i visdom och medvetenhet behöver vi mängder av upplevelser och möten, som via vår kropp och våra sinnen ger oss livserfarenhet. Det behövs många olika mineraler och andra näringsämnen i jorden när en trädplanta ska växa till full storlek. Det behövs också sol, värme och regn, även vind och kyla för att kunna bli ett vackert, tåligt och kraftfullt träd. På samma sätt är det för oss människor. Det finns tyvärr inga Quick fix, som det ibland kan utlovas i någon kurs eller bok - *"Här finns allt du behöver för att bli lycklig, upplyst och uppnå dina mål"* (om man använder verktygen och arbetsmetoden). Det är möjligt att upphovsmannen eller kvinnan har hittat sin väg och formel, men det är inte alls säkert att andra kan få det till fungerande sanning.

Deepak Chopra sa någonting bra när han för några år sedan höll ett föredrag i Stockholm för en skara vetenskapsmän och kvinnor. När det blev tal om öppenhet kontra dogmatiskt tänkande, delgav han ett indiskt talesätt. *"Om någon säger att han söker efter sanningen, följ honom! Om någon säger att han funnit sanningen, spring därifrån!"* Han syftade till hur viktigt det är i vårt sökande efter sanningen om oss själva och livet, att vara öppna och ödmjuka för "flera sanningar" eller tolkningar. Det gäller att inte fastna eller låsa in sig själv i någon påstådd "sanning", en livsåskådning eller förklaringsmodell som kanske bara är delvis korrekt. Men innan vi *"springer därifrån"*, kan det vara bra att se om det är något vi kan ta med oss och införliva till vår egen sanning och kunskap om livet, där vi själva står just nu.

En gammal vis vän till mig, Sture Emby, försökte illustrera vår inre resa och utveckling i ett samtal vi hade en gång. Han ritade upp en hög rund hatt med stora brätten (en slags Mexikans hatt). Oavsett var man befinner sig i sin utveckling som människa ser man alltid något av verkligheten från den positionen. Ju högre upp man kommer, ju längre man nått i sin utveckling, desto mer delar av verkligheten kan man uppleva.



Jag förhåller mig gärna öppen och nyfiken inför de kunskaper och erfarenheter som finns i självhjälpsböcker, andliga och psykologiska förklaringsmodeller. Vad vi än tar del av finns det alltid något att ta med sig - pusselbitar eller delar av "objektiva sanningar" vi kan behöva för att komma vidare på vår långa vandring uppför medvetandeberget. Samtidigt tror jag det är viktigt att alltid vara ärlig mot sig själv och utgå ifrån sina egna behov av aktuella kunskaper just där man befinner sig. Det ger en inre stabilitet att varken rusa fram för fort eller som jag upplever det stanna och tränga alltför djupt in i en enskild människas beskrivning av sin utblick och position. Det kan i bästa fall bli en sann teori, men antagligen utan betydelse för ens utveckling i det praktiska vardagslivet.

Jag tror att många som mött Martinus utvecklingslära kan uppleva att han var en människa som stått högst upp på berget, då han så tydligt kunde beskriva det han såg. Det var inte bara det mellanmännsliga livet på jorden utan också livsperspektiven i både mikro- och makrokosmos. Han hade alltså själv uppnått det han benämnde "*Kosmiskt medvetande*", blivit fullkomligt upplyst. Men han betonade samtidigt

att han inte alls var unik. Det fanns människor före honom som redan hade uppnått det tillståndet (Jesus och Buddha är de mest kända exemplen) liksom att hela mänskligheten kommer att göra det så småningom.

I vår tid har det uppkommit många andliga lärare, både kvinnor och män, som många sökande människor här i väst fått stor inspiration av. Eckhart Tolle, Gangadji är bara några exempel. Dessa personer tycks ha uppnått en viss upplysning om själva *varat* och *medvetandet* - om den stilla, trygga och kärleksfulla eviga kärna vi alla har inom oss. Det verkar vara just den inre källan till djupare lycka som alltfler stressade och konsumtionströtta västerlänningar söker. Genom att lära sig meditation och minska ned på yttre aktiviteter och den ständiga tankeverksamheten kan vi komma djupare in i oss själva. Det är också vad den här boken till största delen handlat om. Det vill säga att inspirera till att ge mer tid för själen. Även om jag själv bara kan uppleva kortare stunder av den fridfulla inre källan i mig, förstår jag hur viktigt det är att kunna möta sig själv på djupet - för både den psykiska hälsan och för att komma vidare i sin utveckling. Allt fler människor i dag verkar gå igenom den konfrontationen med sig själva. Kanske ett nytt andligt uppvaknade på det individuella planet, men samtidigt en större kollektiv process. Sannolikt är det vårt moderna informationssamhälle som fått det hela att accelerera. Högre tempo, snabba förändringar i en allt större värld, som pressar fram mer stress och psykiska kriser hos många människor. Eckhart Tolle hade till exempel svåra depressioner med självmordstankar före sitt andliga uppvaknande. Gangadji hade som barn och ung kvinna svåra nervösa besvär i ett alkoholiserat hem. Neal Donald Walsch är också ett bra exempel på hur en svår kris ledde till djupa insikter och ett omfattande författarskap.

Min egen livskris har visserligen inte lett till ett högre andligt uppvaknade, men har definitivt fört mig framåt eller upp på en ny

upplevelseklippa på berget. För några år sedan var jag inte alls där. I dag känner jag mer tillit till både mig själv och livet, och känner mig också mer äkta med den jag *är* och med det jag *gör*. Jag behöver till exempel inte maskera min känsliga sida, och inte har jag samma bekräftelsebehov för det jag gör.

När jag till exempel öppet skriver eller berättar om mitt liv - om mina upptäckter eller tillkortakommanden - är det inte för att "bli sedd" (få bekräftelse), som det kunde vara tidigare. Däremot är det en känsla att det här ska jag göra - för att jag kan och vågar - så att andra människor kan få nytta av det. Det gör jag oavsett om det bara är ett fåtal som kan känna glädje, igenkännande och ta till sig min livsberättelse och mina erfarenheter.

Eftersom jag är en "känslomänniska" (en HSP) och har vissa terapeutiska anlag, är känslområdet lite av mitt fält där jag kan vara till nytta. Det är inte bara människor med stress och ryggbesvär jag möter utan många andra som ringer mig eller söker upp mig som medmänniska för samtal om sina liv. I traditionell psykoterapeutisk mening är lyssnarrollen den givna. Men jag har som lekman kunnat uppleva att det också kan vara befriande för både mig själv och min samtalspartner att vara lite mer jämbördiga - att kunna "sitta i samma båt". Jag tar gärna upp exempel ur mitt eget liv om det är lämpligt.

I mitt arbete med Läkekällan upplever jag en fördel i att ha plockat kunskaper lite här och var under livets gång (även om Martinus som person och mystiker har påverkat min syn på livet och hälsan allra mest). Jag möter ganska ofta personer och klienter som medvetet eller omedvetet söker ett nytt innehåll i sina liv - på grund av ihållande stress, en ohållbar livsstil, relation eller något annat jobbigt. Trots att jag vare sig är en upplyst vis man, teolog eller psykoterapeut är jag verkligen tacksam för de livskunskaper och erfarenheter jag har uppnått i livet. Det känns oerhört tillfredsställande att kunna hjälpa någon att öppna en dörr som kan leda till mer lycka och meningsfullhet. Jag

kan också känna en tillfredsställelse och meningsfullhet i att låta allt bara vara som det *är* om människor inte alls är intresserade av djupa livsfrågor och förändring. Ju mer jag blivit den jag *är* och förstått min egen livsresa och utveckling, ju mer har jag kunnat förstå, respektera och bejaka andra människors livsväg och personliga utveckling. Vi kommer alla att inse, förr eller senare, att var och en måste gå i sin egen takt - oavsett om det är en kär familjemedlem, en nära vän eller någon annan person (i mitt fall någon klient).

Då psykiatrin och den etablerade psykologin tagit bort Gud och reducerat tankelivet och själen till hjärnan, tror jag många människor känner ett tomrum - att det trots allt fattas något högre existentiellt i livet. Kanske behöver Gud ett nytt ansikte, en annan beskrivning än de traditionella religionernas bild. En beskrivning som stämmer mer med egna erfarenheter och behov. För en del människor har Martinus världsbild bidragit med nya tillfredställande svar. Andra har funnit meningen och svaren hos andra personer och förklaringsmodeller. För den sökande människans kroppsliga och själsliga hälsa tror jag själva kunskapskällan är mindre viktig. Det som betyder något är om svaren kan hjälpa en att återfå känslan av mening och sammanhang i livet.

Att frigörelsen från det religiösa livet har varit bra för samhällsutvecklingen råder det väl ingen tvekan om. Men samtidigt har den frigörelsen satt oss i en annan boja. Vi upptäcker alltmer att vårt intellekt och vårt materiella välstånd inte alls kan göra oss lyckliga eller trygga på djupet. Trots alla våra försök - nya miljöer, resor, nya möbler, ny bil, nytt arbete, nya intressen, nya relationer - består aldrig lyckan och glädjen särskilt länge. Inte heller kan vårt välfärdsamhälle och avancerade sjukvård göra oss immuna mot sjukdomar, olyckor, depressioner och känslomässig otrygghet (se sid 4 om européernas psykiska ohälsa). Förr eller senare kommer vi alla därför att ställa oss frågan - *varför blir jag inte helt lycklig och tillfreds?* Är det inte just den

frågan som ligger bakom alla människors andliga sökande eller steget in i psykoterapins samtalsrum?

För bra 50 år sedan fick människor som hade själsliga kval, psykosomatiska besvär eller andra hälsoproblem vända sig till Prästen, Läkaren och Sjukhusen. I dag finns ett stort utbud av alternativ. Såväl alternativ läkekonst som psykoterapeuter och coacher. Dessutom finns mängder av kurser, workshops och utbildningar och inte minst en rik flora av självhjälpplitteratur.

## KAPITEL 12

### ATT SITTA TILLSAMMANS

I vår tid har det börjat uppstå s.k. *självhjälpsbus* eller *självhjälpscentra*. Ett slags forum eller platser där man anordnar samtalsgrupper för människor som befinner sig i liknande känslomässiga svårigheter, exempelvis - går igenom en skilsmässa, förlorat en anhörig eller någon annan förlust eller livsomställning. Man har funnit att det kan vara ett viktigt komplement till den professionella hjälp samhället erbjuder. Dels för att väntetiderna där kan vara långa, och dels för att det finns en stor kraft och styrka att hämta i känslan att inte vara ensam med sitt problem. Spontant har verksamheten i Läkekällan också fått lite av den hjälpinriktningen särskilt genom ”Goda samtalet”.

”Goda samtalet” är en återkommande aktivitet och programpunkt, som varit med i många år. På senare tid har detta samtal i grupp blivit alltmer uppskattat. Förmodligen på grund av den speciella samtalsform som sakta mognat fram. Man kan säga att det vi gör är att ”sitta på stenen” tillsammans. I en avslappnad närvaro känner var och en in i kroppen och hjärtat vad som behöver uppmärksammas och lyftas fram just nu. Den lugna och trygga atmosfären i samtalet gör det möjligt att öppna upp för känslor och tankar som inte fått komma till uttryck i vardagslivet. Att lyssna, känna in och möta andra kan också bidra med en känsla av gemenskap - att ”sitta i samma båt”, och kanske uppleva nya synsätt och möjligheter.

Så går samtalet till:

Vi sitter tillsammans i en cirkel. Efter en kort meditation - någon stilla avslappningsövning för inre samling - får någon börja att dela med sig. Personen som har ordet har också i sin hand ett litet band eller snöre. När han eller hon känner sig klar, överlämnas snöret (medsols) till nästa deltagare. Skulle nästa person inte vilja säga något just då, överlämnas snöret vidare till nästa osv.. På så vis går samtalet runt i en cirkel.



Det är viktigt att inte gå upp i huvudet och tankarna för mycket då det lätt kan avbryta kontakten med den inkännande närvaron ”här och nu”. Därför är det bra att försöka vara i kroppen och känslorna så mycket som möjligt under samtalet. Annars kan samtalet lätt övergå i en berättelse och så småningom bli till en diskussion kring ideer, synsätt och åsikter. Det kan naturligtvis vara stimulerande, men det är ingen bra samtalsform för att få kontakt med djupare känslor, intuition och ”inre vägledning”. Det kräver istället mer tystnad, inkännande närvaro och stillhet. Det vill säga det som de flesta av oss har minst tid för i vardagslivet.

Att komma i samklang med sig själv och livet - känna sig mer öppen, klartänt och levande - är lättast om sinnet och tankeverksamheten saktas ner en aning. Genom att vara mindre i huvudet och mer i kroppen blir vi automatiskt mer närvarande och öppna för livet här och nu.

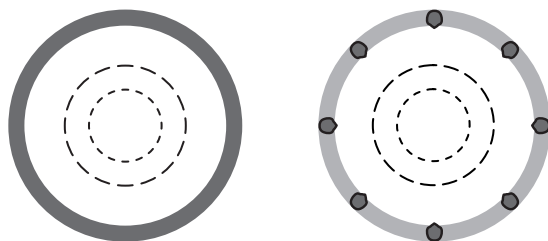
Kroppen är också en bra ”sensor” som ofta indikerar om vi talar sanning eller inte. Vi kan alltid mer eller mindre ”maskera” det vi känner och tycker till andra, men vi kan aldrig lura kroppen. Hur ofta har vi inte känt en slags ilning eller kniv i hjärtat eller magen när vi blivit sårade eller rädda? Känslan i kroppen har inte gått att förneka eller värja sig ifrån, trots att vi sagt (om vi blivit tillfrågade) - ”Nej, det är ingen fara!” Vanligtvis är det i hjärtat och magtrakten man brukar känna sina känslor tydligast (bortsett från att ansikte och hals kan rodna eller blekna).

Det är naturligtvis bra i sociala sammanhang att kunna behärska sig. Men om skillnaden mellan det vi verkligen *känner* och det vi *svarar* utåt är för stor, och uppstår alltför ofta, kommer kroppen förr eller senare att berätta det. Vår ”mask” har börjat skapa ett psykosomatiskt problem - spända, ömma muskler, huvudvärk, magbesvär, andningssvårigheter eller kanske återkommande förkylningar m.m.. Det är därför som alla former av regelbunden ”mental hygien” - allt ifrån dagboksskrivande till inre samtal och bön (se kap. 4) är

så välgörande för både kropp och själ. Ju mer äkta och sanna vi kan vara till oss själva desto lättare håller vi oss också friska. Ju mer kommunikationen utåt är i samklang med kommunikationen inåt desto bättre mår vi.

Hela tanken med ”Goda samtalet” kan ses i bilden av en fridfull Ö som man kan landstiga på och möta och vara tillsammans med andra livsresenärer för en stund. Här på Ön kan var och en i lugn och ro ”sitta på stenen”, känna in, och kanske reflektera över frågan - *var befinner jag mig i livet - vad behöver jag - vad är aktuellt just nu för mig?* Kanske vill jag dela med mig och höra vad andra har i sitt hjärta. Eller bara sitta stilla, vila och bara vara den jag i grunden är.

Symbolen av Personligheten och vår inre kärna (Självet eller Gud inom oss) är en bra illustration



I cirkelsamtalet sitter var och en med sin personlighet riktad mot sin inre kärna - den vi alla delar med varandra, vår gemensamma inre grund

Tänk om jag och min före detta arbetskamrat, och övriga inblandade den där gången, hade fått mötas som i ”Goda samtalet” (sid 36 Kap.6). Jag gjorde ett trevande försök när jag ritade upp symbolen, och var helt inställd på att - *hellre må bra, än ha rätt!* Men min arbetskamrat hade svårt att ta emot min öppenhet, min förklaring och syn på saken. För henne var det viktigare att känna någon slags *rätt*. Om jag respekterade hennes rättigheter - hennes person och sätt att vara, var det ok. Det var hennes utgångspunkt, inte att vi båda kunde försöka hjälpa varandra att trivas och må bättre genom att

prata om våra känslomässiga behov som människor. Istället för ett "gott" och meningsfullt samtal, gled det alltmer över i en meningslös diskussion, och jag ville bara därifrån. Något slags samförstånd och enhet från hjärtat kom vi aldrig fram till. Det blev bara mer olikheter och separation mellan oss.

Men är det verkligen möjligt att finna den gemensam utgångspunkten som jag var ute efter, i alla sammanhang och konfliktsituationer? Jag tror det är fullt möjligt, även om man kommer olika långt - beroende på vilka personer som är inblandade. Det är naturligtvis lättare att sammarbeta och acceptera varandra när vi har en gemensam "sanning" att utgå ifrån. - Att till exempel meningen med livet är att växa och mogna som människor. Att vi alla har en gudomlig evig kärna inom oss (Gud, Självet, Själen - eller vad vi vill kalla det) som leder och styr den utvecklingen. Men även om vi bortser ifrån detta, har vi alla - oavsett åsikter och synsätt, om vi är troende eller ateister, oavsett hudfärg och kulturell bakgrund - vissa gemensamma behov. Varje människa vill vanligtvis känna trygghet, samhörighet, mening, uppskattning, lycka och kärlek, kort sagt vi vill alla må bra!

Om vi skulle ha den gemensamma "må bra-känslan" som utgångspunkt, skulle vi säkert komma långt i de flesta situationer. Det skulle bli betydligt mer samförstånd och samtal istället för diskussioner och kamp om vem som har "rätt" (eller vad som är "rätt"). Troligtvis blev det bara "vinnare" och inga "förlorare" i det långa loppet, och vi skulle i allt högre grad slippa känslor av separation. Men det innebär också att vi behöver förändra en stor del av vår identitetsuppfattning. Det vill säga, vi behöver bli mer centrerade i vår *inre kärna* - och se varandras *personligheter* enbart som den yttre delen av oss. Den del som av Livet slipas och skulpteras till alltmer behagliga och förfinade karaktärsegenskaper eller personlighetsdrag. Synsätt, åsikter, beteenden och förhållningssätt kan i regel förändras flera gånger för oss under livets gång. Även om den mer omfattande

personlighetsutvecklingen eller mognadsprocessen äger rum i barn- och ungdomsåren, förändras vi även som vuxna. Särskilt om vi tvingas genomgå någon form av kriser och livsomställningar. Om det går väl, som det oftast gör om vi får lite stöd, leder det alltid till betydelsefulla förändringar i personligheten.

Som jag tidigare nämnt har mina egna kriser och livsomställningar, bidragit med en alltmer behaglig känsla att ha ”flyttat längre in i mig själv”. Det har gjort mig tryggare, stabilare och även friare som människa. Dessutom är min dagliga livsupplevelse inte lika mycket i den yttre personligheten, där stora flertalet av oss befinner sig och tror är vårt sanna Jag (inklusive mig själv, tidigare). Jag kommer ihåg den sköna och befriande känslan när jag upplevde att jag verkligen var i förbindelse med min inre kärna, min högre natur eller djupare identitet. Det var efter det smärtsamma grälet med min ursprungsfamilj, då jag direkt efter åt kunde skriva och formulera orden, som jag också kunde känna i hjärtat - *”Du behöver inte försvara dig Per-Anders!”* (kap. 8 sid. 47). Dessutom kunde jag känna en slags förståelse och medkänsla för oss alla, trots allt dumt jag hade sagt och den kritik jag själv fick ta emot. Det hade varit omöjligt om jag bara hade identifierat mig med min person. Då hade jag precis som de flesta människor som tror sig bara vara *”personen”* behövt försvara mig, finna argument som var till min fördel, för att inte känna mig värdelös och krympa ihop. Nu kunde jag i stället uppleva och känna att - Jag är *”själen”*, att jag är så mycket mer än den person som kom på tal. Det har jag visserligen tänkt och förstått teoretiskt under många år, men nu kände jag det också mycket konkret med både kropp och känsla.

Det är när vi tror oss vara personen och ingenting annat, som det blir så viktigt att våra sanningar - åsikter och synsätt blir bekräftade från andra. När det sker känner vi oss upprymda, levande och mår bra. När det inte sker i en situation - oavsett om vi försökt kämpa och stridit, eller bara tigit och backat - mår vi bara dåligt, känner oss besvikna och tomma efter åt. Med den identiteten blir vi som små

ballonger som går omkring i livet och behöver fyllas med luft från andra. När det inte sker krymper vi ihop och blir ingenting för en stund, och så fortsätter det om och om igen...

Är det inte samma ytliga identifikation, och brist på en djupare självkänsla, som leder oss in i existentiella kriser? Det avslöjas varje gång en människan känner att hon nästan försvinner, om hon blivit arbetslös, gått i pension eller förlorat en viktig upplevelse - en självklar hälsa, en relation, en viss miljö osv..

Därför är det inte så konstigt att så många av oss kämpar nästan med näbbar och klor med att bevara vår nuvarande personlighet, vår livsupplevelse och våra nuvarande åsikter och synsätt. Det är bara att betrakta ett debattprogram på tv, där människors olika åsikter ställs mot varandra. Under den snäva programtiden, där flera ämnen ska tas upp, accelererar tempot och rösterna till en alltmer högljudd diskussion med - röda ansikten, svettiga pannor, flämtande andning och vidgade pupiller på grund av all stress i försöket att försvara sig och hinna lägga fram alla sina argument under den pressade programtiden. Man kan riktigt se på ansiktsuttryck och kroppsspråk vilka som blivit uppfyllda och vilka som luften gått ur när drabbningen är över.

Jag tror inte ens att Dr Phil med den geniala frasen - *"vill du ha rätt, eller vill du må bra?!"* - skulle kunna stoppa den flodvåg av känslor och envisa argumentationer som väller fram i den formen av möten mellan människor.

Tänk om alla debattörer kunnat göra en avslappningsövning och senare fått sitta i en cirkel under programmet, där var och en lugnt och avspänt fått talat till punkt. Då kan det ha blivit utrymme för äkta samtal, och mer samförstånd trots olika synsätt och åsikter. Det hade i sin tur kunnat ge en mer belysande och objektiv bild för tv-tittarna, än att mest bli en slags upphetsande underhållning.

Att ändra debattformen till någon typ av "Goda samtalet" tror jag ingen teveproducent skulle intresseras av, när så mycket i dag handlar

om underhållning och tittarsiffror. Å andra sidan finns det redan lugnare diskussionsprogram med mer samtal och dialog mellan människors olika synsätt och värderingar.

Det jag ville måla upp med debattprogrammet som exempel, är att - ju mer vi kan vara i oss själva, i vår *inre kärna* eller i *själen*, ju lugnare och tryggare känner vi oss i alla situationer. Genom att "sitta på stenen" regelbundet - att stanna upp och göra dagliga avslappningsövningar, meditation eller bön öppnar vi alla människor den förbindelsen och stärker alltmer kontakten med vår grundläggande identitet. Vår vardagsstress kommer att minska radikalt och göra oss mer närvarande i nuet och mer öppna och tillgängliga för andra människor. Det märkliga är att när börjar få erfarenhet av vårt eget inre fridfulla centrum, kommer vi också att se och känna igen det i andra människor. Vi kommer att få lättare att känna enhet och kärlek - oavsett våra yttre personligheter. Vi kommer att känna oss stabilare, mer tillfreds och lyckligare i grunden - oavsett vad vi möter i livet. Visst kommer vi ibland att förlora den fridfulla känslan av inre stabilitet och lycka. Men vi kommer alltid att hitta tillbaka till den igen.

Det är vad "*mer tid för själen*" kommer att ge oss i vardagslivet...

## *Några avslutande tankar och råd*

Råd och tankar om Känslolivet:

*Var absolut sann inför dig själv*

*Bekräfta din känsla när den kommer, utan att döma dig själv*

*Förstå att intellektet sällan är rätt "verktyg"  
för att möta dina känslor - var som den kärleksfulla  
föräldern istället*

Att förebygga stress och negativa känslor:

*Avsätt tid för vila, sömn, meditation och gärna bön ("sitt  
på stenen" ofta)*

Det minskar din stress i vardagen och gör ditt känslomässiga landskap ljusare. Uppriktig bön från hjärtat, att prata med Gud som till en kärleksfull förälder eller förstående terapeut, kan snabbt förändra känslomässiga tillstånd från mörker till ljus om man övar och blir van.

*Stanna upp ibland, ta några djupa andetag, känn efter om  
det finns något i ditt liv som du är tacksam för  
(gör gärna övningen på sid.19)*

Tacksamhet är inte bara koden till ett lyckligare liv, utan också nyckeln som öppnar dörren till Guds kärlek inom dig själv

Allmänt för både kropp och själ:

*Försök att motionera regelbundet*

*Ät gärna vegetabilisk föda – i varje fall mycket bär, frukt, grönt, nötter o frön*

*Inta gärna magnesium o kalcium (bra för ett känsligt nervsystem och vid stress)*

*Drick mycket vatten*

*Njut av - naturupplevelser, konst, musik och själsligt uppbyggande litteratur*

*Ge och ta emot beröring av människor (eller husdjur) du hör i hop med och tycker om*

\*\*\*\*\*

Läkekällan 7 december 2012