



# En öppen himmel

Som människor har vi både djupa behov och ytliga önskningar. Vi är fria att tänka, känna och välja. När vi gör kloka val är kropp och själ i balans, när vi inte lyssnar inåt drar själen sig undan och vi börjar må dåligt. Människor är som träd, vi behöver rötter och näring. Men vi behöver också en öppen himmel där vi kan spricka ut, mogna och utvecklas.

Varje dag gör vi många val, medvetna och omedvetna. Vi väljer hur vi använder våra mest värdefulla resurser; tid, pengar och uppmärksamhet. Genom vår uppmärksamhet skapar vi relationer både till det som sker omkring oss och inom oss. I dessa synliga och osynliga världar etablerar vi en mängd relationer, till människor och platser, minnen, tankar och känslor. Om vi är vakna ser vi både oss själva och våra medmänniskor.

## Det är skillnad på känslor

Det är skillnad på känslor och känslor, det svenska ordet används normalt både för ytliga och djupa känsloupplevelser. Engelska språket har två ord som kompletterar varandra, *feeling* och *emotion*. *Feeling* används för känslor i yttlig bemärkelse medan *emotion* används för djupare känslor, det svenska ordet *sinnerörelse* ligger nära i betydelse.

De djupare känslorna är en del av vår mänsklighet och tjänar viktiga funktioner i själslivet, vår inre värld. Dessa känslor uppmärksammar oss på behov, förlust och mättnad. Utan vår emotionella energi skulle vi inte vara medvetna om detta, känslor i den här meningen ger oss bränsle och styrka att agera. På engelska kan man säga *emotion is energy in motion*, känslor är energi i rörelse. När vi inte tar känslorna på allvar förlorar vi kontakten med livet inom oss och blir lätt offer för omständigheter. Om vi förtränger eller dövar våra känslor får det konsekvenser på sikt, att blunda är att förneka och det har alltid ett pris. Känslorna försvinner inte, de tar bara en annan form, blir svåra att greppa som en dimma.

## Vad formar vår upplevelse av livet?

Alla våra relationer formar upplevelsen av livet, på gott och ont. Eftersom vi ständigt tolkar och analyserar det som sker kan man säga att vi lever en stor del av livet i våra tankar. Jag har ofta fastnat i det som varit, särskilt det som inte blev som jag önskade. I stort sett har jag nog tänkt mer på det än det jag vill och längtar efter. Varför blir det så? Ett försök till analys ...

När min uppmärksamhet flyttas från det som sker till mina känslor *om det som sker* låter jag de ytliga känslorna prägla livet. Jag fastnar i mina känslor och de tankar som känslorna genererar vilket får till konsekvens att jag fokuserar på mina känslor istället för det som verkligen händer.

Denna lilla tankevärld är min verklighet så länge jag stannar kvar i den men jag kan när som helst välja att ta ett steg in i en större värld. Ett steg in i i nuet. Om jag väljer den större världen kan jag samtidigt vara medveten om det som händer i mig och det som sker runt omkring. Bara här är jag riktigt vaken och kan förstå hur mina tankar och känslor påverkar mig. Nuet är en öppen himmel, här finns livet, här finns verkligheten. Det är här jag lever och gör mina val. När jag stiger ut ur nuet lämnar jag den enda plats där livet äger rum.



△ Minne från det förgångna

## Att tämja en elefant

Gamla metoder att tämja elefanter var brutala. När man väl fångat det stora djuret kedjade man fast varje ben i ett närbeläget träd. Elefanten gjorde vad den kunde, slet och drog för att komma loss, trumpetade och frustade. Slutligen efter tre dagar utan mat och vatten gav den upp. Efter det kunde en människa närma sig och träningen inleddes.

När elefanten var upplärd och van vid människor räckte det med att man band den i ena benet med ett rep som satt fast i en påle. Elefantens minne av de första dagarna i fångenskap gjorde att den inte ens försökte komma loss. Den trodde inte att det gick fast den lätt kunnat slita loss pålen från marken.

Du och jag är också präglade, genom ord och upplevelser. Det börjar tidigt, vi lär oss att se på oss själva som andra ser oss. Jag behandlade länge mig själv som jag blev bemött som barn. Negativt laddade omdömen jag gång på gång fick höra fastnade i det undermedvetna och kom sedan att styra hur jag upplevde mig själv och min omvärld. Jag fick en svag självbild, blev rädd och litade inte på min egen förmåga. Det har tagit tid att bli fri från den bilden, ord kan vara både kreativa och destruktiva.



Vart leder vägen? △

## Tanke och frihet

I våra tankar pågår en ständig aktivitet, vi tolkar allt som händer och formulerar det till små berättelser i vårt inre. Vi formar vår värld tanke för tanke och ord för ord. Allt vi berättar för oss själva, är det sanningen eller är det vår tolkning i ljuset av det vi en gång upplevde? Jag kan inte, jag är skapad så här ... det är ingen idé ... jag kan aldrig lära mig ... med sådana tankar begränsar vi oss själva. För att inte tala om hur vi jämför oss och blir jämförda med andra, det börjar i skolan och fortsätter sedan under livet. För mig var alla ständiga jämförelser ett outtalat budskap att det inte räcker med att vara sig själv.

*"The illusion that others are better, stronger, or wiser than you are - with its painful self-doubt and insecurity - is born of the false perception that you are here on earth to be like someone else." - Guy Finley*

Det tog tid att förstå att min negativa självbild inte stämde med verkligheten. Innan jag ifrågasatte denna konstruerade bild handlade livet om att överleva istället för att leva. Jag var fånge i mina egna tankar, det var som att befinna sig i ett rum med smutsiga fönster.

## Känslor, tankar och uppmärksamhet

Vad är en tanke, vad är en känsla? En yttlig känsla är inget annat än en känsla och detsamma gäller för en tanke. De har ingen oberoende existens förutom den tillfälliga relation som producerar och håller dem vid liv. Relationen till tankar och känslor sker genom vår uppmärksamhet. Ett stort problem för de flesta av oss är att vi blandar ihop det vi tänker eller känner med själva händelsen, tanken eller känslan är inte samma sak som händelsen men det är så vi upplever det. Vi fastnar lätt i våra tankar, börjar älta dem och inbillar oss att det skulle ändra det som redan hänt.

Tankar och känslor överlever inte utan din uppmärksamhet. Du äger din uppmärksamhet, det är en resurs som du själv styr över. Du ger den av fri vilja, medvetet eller omedvetet. Fundera på uttrycket *att skänka uppmärksamhet*. Tänk om det är en av dina största gåvor? Hur du använder den påverkar din frihet och livskvalitet.

Uppmärksamheten ger dig kontakt med livet, den etablerar relationer med allt som sker inom dig och med världen runt omkring. Denna förmåga gör det möjligt att ta ett steg tillbaka från en tanke och bara betrakta den. Det ger dig perspektiv och klarhet, att se och förstå vad som händer. När du förstår hur känslorna påverkar dig blir det lättare att medvetet styra uppmärksamheten och fokusera på det väsentliga. Frihet är att kunna välja.

## Speglar, drömmar och längtan

Mest av allt kanske vi formas av det som andra ser i oss, vi lär känna oss själva genom andra. Man kan uttrycka det som att vi föds till det som andra ser i oss. Allt vi ser och allt vi hör formar oss på olika sätt, det sker under hela livet men de första åren är givetvis grundläggande. Ett barn måste bli sett och hört för att utveckla en egen identitet, behöver spegla sig i en kärleksfull omgivning. Att bli sedd och hörd är att bli tagen på allvar, det är att bli bekräftad som den unika och speciella människa varje barn är. Hur kan annars en sund självkänsla uppstå?

Det finns mycket i oss som ingen har sett eller hört och därför aldrig kunnat födas, vi är inte allt vi skulle kunna vara. Vi har många frön inom oss som väntar på att bli synliga. Dessa frön representerar möjligheter eller potential som vi kan ana i drömmar och längtan. Kan vi bli mera medvetna om deras existens? Om vi stannar upp en stund märker vi att det innevarande ögonblicket är en öppen himmel. Här finns både ljus och syre, luften är hög och ren. När våra frön blir synliga kan vi ge dem näring.

*"Vi måste tro på att våra drömmar är betydelsefulla. Vi måste ta dem så på allvar att vi lyssnar uppmärksamt på deras budskap. Fantasierna bjuder in oss till det modiga livet, ett liv där det verkligen gäller livet, inte bara att säkra livet eller att överleva." - Tommy Hellsten*

