

Rösten i ditt huvud är inte vem du är



Rösten i ditt huvud är inte vem du är

I hela mitt liv har jag haft en röst i mitt huvud som jag har trott varit jag. En röst som ständigt kritiserar mig, en röst som värdera och dömer mig och en röst som förminskar mig, en röst som skapar en dålig självkänsla, dåligt självförtroende, ett beroende, självmordsförsök, avund, svartsjuka och massor av rädslor. Ständigt har jag levt i rädslan för vad andra ska tycka och tänka om mig och rädslan för att inte duga och att bli avvisad.

Rösten i mitt huvud berättar en liten historia om precis allt som jag möter under en dag. Och rösten drar fram och påminner mig om mina dåliga sidor och rösten plockar fram gamla jobbiga minnen från förr som jag hela tiden ältar tills jag mår dåligt. Rösten i mitt huvud stör sig hela på andras beteenden och åsikter så mitt huvud blir helt svart av irritation.

Rösten i mitt huvud, talar om för mig vem jag är och det är ingen vacker bild som rösten i mitt huvud förr plockar fram om vem jag är. När jag blev en andlig personlighet så tyckte jag bra om mig själv. Men det var bara en ny mask jag gömde mig bakom.

Rösten i mitt huvud har fått mig att må dåligt nästan under hela mitt liv. Men frågan är vem är den där rösten i mitt huvud som hela tiden klagar och pratar på från morgon till sen kväll? Det är mitt ego. Min personlighet.

Vad är ett ego?

Egot är ett jag som bara finns i mitt tänkande. Med hjälp av olika tankar och minnen så skapar jag en bild och ett *jag* om vem jag är i mitt tänkande. Men jag är inte rösten i mitt huvud och alla tankar. Det kom jag på när jag lärde mig meditation. Jag är tystnaden, vakenheten och medvetenheten bakom mina tankar.

Rösten i mitt huvud, egot är som en självgående process av tankar. Och det är i den självgående tankeprocessen som jag fastnade och sökte mitt jag i. Så jag trodde på alla tankar som mina tankar och att tankarna var sanna och det gjorde att jag led och hade en förvrängd bild om vem jag var. Ofta störde jag mig på andras andlig tro som inte var som min tro. Egot tror att den hela tiden har den ultimata sanningen.

Men allt är bara fake. Sanningen kan inte finnas i en tanke, bara i en ren upplevelse.

Alla människor sitter fast i sitt ego eftersom det är så vi människor måste börja leva vårt liv med vårt tankebaserade jag. Det går inte på något annat sätt. Egot är vårt inlärnings jag. När vi vet hur livet fungerar så kan vi sedan lämna egot och få kontakt med vårt sanna jag som finns bakom våra tankar.

Min hjärna och sinne ska hela tiden producera tankar till mig så jag kan överleva. Vår hjärna är programmerad till att hela tiden spotta ut en massa tankar och sedan är det upp till oss att komma på olika kreativa idéer för att överlev som art. Så var tanken från första början, att evolutionen gav oss förmågan till tänkande. Så när vi levde i grottorna så var vårt tänkande vårt bästa vapen för att överleva där ute i vildmarken.

Men nu bor vi inte längre i grottor och vi har inte så stor användning av vårt tänkande på samma sätt som tidigare när vi bodde i grottorna. Istället har den här förmågan att tänka vänts emot oss och nu har tänkandet blivit vårt värsta fiende. Nu handlar allt tänkande bara om vår sociala status och självcentrerad rädsla.

Så mitt tänkande har fått mig att må sjukt dåligt under den större delen av mitt liv för att jag inte har vetat hur jag ska hantera mitt egna tänkande.

Idag kan jag hantera mitt tänkande så mitt tänkande kan inte skada mig längre på samma sätt. Jag har slutat tror på alla tankar och små tankehistorier som sinnet ger mig hela dagarna. Och jag har aidentifierat mig med bilden om vem jag är och istället har jag fått kontakt med mitt sanna jag som finns bortom mitt tänkande.

Men min psykiska sjukdom gör det svårt ibland att inte tror på tankarna. Psykisk ohälsa är som hunger. Man kan gå till kylan och äta något så löser man problemet. Psykisk sjukdom är också som hunger men det finns ingen kyl att gå till. Det är min erfarenhet. Så har du inte en psykisk sjukdom så kommer du att kunna ta till dig det här jag talar om ganska lätt.

Nästan allt mänskligt lidande startar i vårt tänkande. Det är inte våra negativa tankar som skadar oss utan det är att vi tror på våra negativa tankar som skadar oss.

Rösten i vårt huvud är bara olika automatiska tankar och minnen från hjärnan. Rösten i vårt huvud är bara tankar, inte vem vi är. Vårt tänkande är som ett program i datorn. Under våra första 7 år i livet så programmerade vår omgivning vårt tänkande. Så växte man upp med känslomässigt omogna föräldrar med ett sjukt tänkande så förs det tänkandet över till oss.

Rösten i vårt huvud får oss att tror att de är vi som är rösten i vårt huvud, för så har det varit från väldigt tidig ålder fram tills nu. Om du önskar komma ur ditt falska jag egot, ditt lidande och olyckliga liv så bör du lära dig att hantera ditt egna tänkande, det finns ingen annan väg ut.

Den tysta observatören inom dig och din falska personlighet egot

Ditt riktiga jag är inte hypnotiserat eller konsumerad av dina ändlösa tankar och historier som kommer i ditt huvud hela dagarna. Bakom allt brus av tankar inom dig så finns något som observerar allt inom dig. Fritt från reaktioner, värderande och dömande. Oberörd av det yttre tankemässiga kaoset och din trasiga historia finns där bakom dina tankar ditt sanna jag som alltid är närvarande, tryggt och stabilt.

Den tysta observatören inom dig observerar tankarna, historierna och bilderna som hela tiden stutsar i ditt huvud som pingpongbollar utan att bli konsumerad av dem. Får du kontakt med ditt sanna jag inom dig så är det slut på självtvivel, dålig självkänsla, negativa tankar om dig själv och då är du inte längre fångslad av din trasiga historia och falska personlighet egot.

Den tysta observatören inom dig är din innersta sanna mänskliga natur. Den tysta observatören inom dig är inte ditt namn, ditt yrke, dina åsikter och eller inte din historia. Den tysta observatören inom dig är det ren medvetandet inom dig som har varit med dig ända sedan den dagen du föddes.

Hela din personlighet är bara en tankeprocess upp i ditt huvud om vem du är och den historian spelar du upp i ditt huvud varje dag för att påminna dig själv om vem du är. Men du är varken din historia eller din påklitrade personlighet. Den tysta observatören inom dig är vad du är, som kan observera din personlighets historia som bara finns upp i ditt huvud.

Vi lever våra liv och identifierar oss med vår historia och vår personlighet som vi har fått andra under våra första 7 år och vi identifierar oss med vår nya personlighet som vi själva har klistrat på oss med nya olika värderingar, åsikter och trossystem.

Den tysta observatören inom dig finns alltid där i bakgrunden och observerar hur du går vilse i ditt eget tänkande. Att vakna upp ifrån sin personlighet som bara är en tankeprocess är att vakna upp till din sanna existens. Att få kontakt med den tysta observatören inom dig är slutet för att dina tankar att dominera ditt liv.

Under hela vårt liv så har vi byggt på vår identitet, vår personlighet och definierar vem vi är genom vår livserfarenhet, vårt jobb, våra prylar, vårt namn, klädstil, tränings stil vår tro och det vi har uppnått genom olika prestationer.

Jag är framgångsrik eller jag duger inte så som jag är. Under våra 7 första år så programmerade vår omgivning in hur vi skulle tala, tänka, tro och bete oss. Blev vi programmerade med kärlek så blev vi framgångsrika och blev vi programmerade utan kärlek så misslyckades vi. Generaliserat i grova drag.

Hela vår identitet, vår personlighet har vi klamrat oss fast vid så hårt att den är svårt för viss att släppa taget om. Vår personlighet är som en mask som vi gömmer oss bakom. Bakom masken finns bara otrygghet, osäkerhet, tvivel, rädslor och förvirring. Hela vår personlighet egot bygger på rädsla i grunden.

Rädslan för att inte duga, rädslan för vad andra ska tycka och tänka om mig, rädslan för att bli avvisad, utanför och övergiven. Vår personlighet livnär sig på bekräftelse från andra eller så blåser personligheten upp sig i sin ensamhet och tycker att jag är lite bättre än alla andra.

Så enda sättet för att vilja vakna upp ifrån sin personlighet handlar om att man måste uppleva en stor smärta i sitt liv för att vara villig att lämna sin falska personlighet. Ingen smärta ingen vilja. De flesta andliga personligheter förälskar sig i sig själva och sin personlighet och de kommer sällan att vakna upp. Även om de ibland känner sig vilse, känslomässigt tilltufsade och tomma så klamrar de sig så hårt fast vid ett känt helvete (egot) hellre än vid ett okänt helvete.

Den tysta observatören inom dig förändras aldrig. Den är alltid den samma inom dig oavsett vad som händer inom dig eller utanför sig själv. Den tysta observatören inom dig är orubblig. Din personlighet däremot är alltid i förändring. Ena minuten så älskar vi oss själva och sedan händer något i livet och nästa minut börjar vi hata oss själva. Vårt tänkande är det mest instabila i oss människor. Bakom vårt tänkande är allt hela tiden stabilt.

Även om allt faller samman i ditt liv så är den tysta observatören inom dig alltid där i bakgrunden och observerar all skit utan att bli påverkad av det som händer. Att bli medveten om att man inte är sin personlighet betyder inte att man stoppar att vara den man är.

Det som händer när man avidentifiera sig med sin personlighet är att man blir fri från personlighetens olika krav. Fri från att hela tiden vilja bli bekräftad av andra och fri från alla begär som personligheten hela tiden måste tillfredsställa sig med för att bli lycklig.

En personlighet är ju bara en tankeprocess upp i ditt huvud och den kan aldrig få nog av något. Den är omätlig. Så när du börjar leva mer som den tysta observatören inom dig så går du bakom dina tankar, dina känslor och allt det yttre som hela tiden är på väg till dig utan att reagera, värdera och döma det. Då är du inte längre beroende av yttre saker för att bli lycklig. Nu blir du helt självförsörjande av din egna inre lycka.

När du börjar leva mer utifrån den tysta observatören inom dig så slutar du värdera dig själv om vem du är. Och du slutar värdera dig själv efter dina prestationer du gör i livet. Du skapar en tydlig distans till dina tankar genom meditation och då kan inte dina tankar skada dig längre. Istället för att bli arg i en situation så observera du bara att ilska har uppstått inom mig men jag behöver inte reagera på den. Jag bara observerar den ilskan och snart kommer den känslan att lämna mig.

En negativ tanke eller ett negativt minne uppstår i mitt sinne men jag observerar bara tankarna utan att reagera på dem och jag tror inte på mina negativa tankar som sanna. Hela dagarna så kommer det hela tiden tusentals olika tankar och små historier som sinnet hittar på om allt hela tiden och det gäller att lära sig leva bakom sina tankar så att man inte bli hypnotiserad och konsumerad av sina tankar.

Det är ett heltidsjobb att leva som en medveten människa. Men vinsten av det arbetet är ren sann lycka och inre frid.

Det handlar inte om att trycka ner sina tankar och känslor utan det handlar om att observera sina tankar och känslor inne från sig själv från en tyst och medveten plats inom sig. Nu är det du som har kontrollen över ditt tänkande och dina känslor vilket betyder att du även nu får kontroll över dina beteenden i ditt liv.

När du har övat mycket så kommer ditt tankemässiga brus uppe i huvud att låta mer som en radioapparat på ett litet mer avstånd och nu lever du hela tiden bakom dina tankar. Vilket är vägen till sann inre frid, lycka och harmoni.

När man lever sitt liv bara utifrån sitt tänkande så ser man inte verkligheten så som den är. Man ser bara sin egen tolkning av verkligheten filtrerat genom sina värderande tankar om verkligheten. När man lär sig leva mer utifrån den tysta observatören inom sig så ser du verkligheten och dig själv exakt så som du är. Helt utan värderingar. Hela vår personlighet är en enda stor värdering om vem vi är.

Praktiskt test om vad du är som människa:

Blunda, titta när du blundar. Det är mörkt men lite ljus ändå. Det här är din bildskärm bakom dina slutna ögon att fokusera på. Samtidigt du tittar på bildskärmen bakom dina slutna ögon så upplev tystnaden, stillheten och vakenheten bakom dina slutna ögon. Allt i livet som inte är tystnad, stillhet och vakenhet är egot, din personlighet som hela tiden inte är nöjd och klagar.

Upprepa den här övningen morgon och kväll några minuter och slut ögonen så ofta du kommer på dig själv under dagen när du är vilse i tankarna.

Säg nu orden högt eller tyst, vem är jag. Samtidigt du säger orden vem är jag var uppmärksam på att det är **någon** som hör orden i huvudet samtidigt du säger dem? Vem hör orden i ditt huvud som du tänker samtidigt du säger orden uppe i ditt huvud? Det som säger orden är tänkaren, en programmering. Den som lyssnar är ditt sanna jag.

Träningen i min kurs i meditation går ut på att bli mera medveten om sitt sanna jag och träna på att inte reagera, värdera och döma sig själv, och allt annat i livet. Och om du slutar lyssna och tro på dina egna tankar om vem du tror att du är så försvinner egot. Egot är bara en produkt av tankar. Egot är inte vem vi är som människor just här och nu. Egot är bara en ren fantasi.

Just precis här och nu är vi som människor något mycket djupare bortom våra tankar i huvudet. Ditt inre center och medvetna jag har alltid funnits där sedan du föddes. Men dina tankar och ego har blockerat dig från att uppleva vem du egentligen är som människa. Ditt sanna jag träder fram när rösten i ditt huvud tystnar.

Så egentligen så kan du lägga ifrån dig alla dina koncept, tro, tankar, andliga teorier, åsikter, filosofer och religion för en liten stund och bara blunda och sätta dig ner och börja observera dina tankar och genast förstå att du inte är dina tankar utan att det är du som är medveten om dina tankar. Då är du ett med verkligheten och den ultimata sanningen utan dina tankar, tro och filosofer.

Vad är meditation?

Konstant lever vi människor i vårt sinne med alla våra tankar, tro, värderingar, dömande och filosofier. Vi är sällan nöjda eftersom saker och ting inte är så som vi vill att de ska vara på. Vi är oftast bara lyckliga när allt stämmer med om hur vi vill ha det. Vi förlitar oss helt och hållet på omständigheterna.

Meditation är att leva i verkligheten så som den är. Inte så som vi önskar, vill eller tror som vårt tänkande hela tiden är dragen till. Vårt tänkande dömer, värderar och reagera hela dagarna och därför lider vi. När vi ser verkligheten exakt så som den är och att vi är ett med sanningen, verkligheten utan att vilja förändra den så är vi i vårt naturliga tillstånd.

Människans naturliga inre tillstånd är stillhet, tystnad och vakenhet (medvetenhet) bortom vårt tänkande. För att vara ett med verkligheten och sanningen måste vi gå bortom vårt tänkande. Bakom vårt tänkande är vi människor alla lika när vi vilar oss i stillheten, tystnaden och vakenheten bakom våra tankar.

De flesta människor ser inte sitt tänkande, de är sitt tänkande. När man är ett med sitt tänkande så får man stora problem. Du har upplevt dem alla. Meditation handlar om att lära sig gå bortom sitt tänkande där allt är som det ska hela tiden, perfekt. Det är bara vårt tänkande som inte är nöjd.

Bortom vårt tänkande finns en annan inre verklighet som vi inte är så vana att uppleva. Ibland upplever vi inre stillhet, tystnad och vakenhet, men ytterst tillfälligt. Träning i meditation är att träna på att inte leva sitt liv i sina tankar utan att leva i verkligheten här utanför tankarna. Här utanför tankarna finns vår sanna inre natur men vi upplever den inte för vi dömer och värderar så vi förvrider verkligheten med vårt tänkande.

Träning i meditation är att gå inåt och uppleva den inre sanna verkligheten bakom vårt tänkande. Inom oss finns stillheten, tystnaden och vakenheten som är ditt inre naturliga tillstånd. Meditation är vägen till sann inre frid, lycka och harmoni. Vårt tänkande kan inte uppleva sanningen.

Men det är där vi hela tiden söker sanningen i 100 tals olika andliga böcker som ska göra oss lyckliga. Bara praktik i meditation kan få dig verkligt lycklig. En lycka som kommer spontant inifrån dig. Livet är inte en teori, livet är en förmåga. Förmågan att gå bakom sitt tänkande.

Känner du dig lockad av att vilja vakna upp ifrån din trasiga personlighet? bra då har jag en helt gratis kurs i meditation på min hemsida som hjälper dig med det här jobbet.

Insiktsmeditation.com de är dit du vill gå. Vänligen Joakim Månsson