

En teoretisk och praktisk kurs för att lära
sig komma ur sitt negativa tänkande

Meditation

är vägen hem till dig själv

Gratis E-Bok

"Jag har själv stor
nytta av Joakims
meditationstekniker"

Gustaf Skarsgård

Buddhas visdom om
sann självkänsla

Joakim Månsson

Meditation är vägen hem till dig själv

Buddhas visdom om sann självkänsla

Av: Joakim Månsson

Den här boken är min gåva till dig.

I en tid där mycket har ett pris, vill jag erbjuda något utan krav. Kunskap, insikt och inre utveckling tillhör oss alla. De är inte något som bör begränsas av pengar.

Gautama Buddha tog inte betalt för att dela sin lära. Den andan av generositet har inspirerat mig. Det här är mitt sätt att föra visdomen vidare, i en modern form.

Om du läser denna bok, eller lyssnar på den, hoppas jag att du finner något som berör dig, något som skapar stillhet, klarhet eller riktning.

Det finns inget du måste ge tillbaka.

Men om du känner att du vill stödja mitt arbete, finns det möjligheter att göra det via min hemsida. Annars räcker det att du tar emot.

Vänligen,

Joakim Månsson

Innehållsförteckning

Välkommen

Buddha

Egot och fisken

1 Min låga självkänsla

2 Vad är självkänsla?

3 Dina inre mänskliga processer

4 Varför är människan olycklig?

5 Varför tänker jag negativt om mig själv?

6 Jaget i tankeprocessen

7 Jaget bakom tankeprocessen

8 Känslor styr dina beteenden

9 Vad är meditation?

10 Meditation för en stark självkänsla

11 Självkänsla i vardagen

Under 30 år av mina över 50 år i livet har jag varit på den inre resan inom personlig utveckling och andlighet utan att veta vem jag är. Jag trodde att jag var vaken men jag sov. Nu vet jag vem jag är. Jag fann att jag var inget som fanns att hitta i mina tankar - Jag fanns bakom mina tankar. Tänk att det skulle behöva ta 30 år på den inre vägen för att hitta hem till sig själv. Här delar jag min visdom om att komma hem till dig själv så du slipper gå vilse i 30 år. Det verkar helt onödigt.

Detta är min gåva till samhället.



Välkommen

Välkommen till den här kursen i meditation för att stärka din självkänsla – en resa hem till dig själv. De flesta av oss går genom livet med en märklig, ofta omedveten förväntan att vi ska må bra, bara för att vi är människor.

Att lycka, inre frid och en stark självkänsla på något sätt borde komma naturligt. Som om det vore en standardutrustning för oss människor. Något vi föds med och bara “har”. Men stämmer det verkligen?

Om det vore så enkelt – varför mår så många dåligt? Varför brottas så många med oro, självkritik, självtvivel, mental stress och en känsla av att inte räkna till? Sanningen är denna: inre frid, lycka och självkänsla är inte något som automatiskt uppstår bara för att du existerar.

Det är något du behöver lära dig. Det låter kanske oväntat. Men tänk efter.

Ingen förväntar sig att bli läkare bara för att man är människa. Ingen tror att man kan bli en skicklig bilmekaniker, pilot eller musiker utan träning, kunskap och övning. Vi förstår logiskt att det krävs utbildning, disciplin och tid för att bemästra något yrke.

Men när det kommer till vårt inre liv – vårt mående, vår självkänsla, vår förmåga att hantera tankar och känslor – där tror vi plötsligt att det ska fungera av sig själv bara för att vi är människor. Det är bakvänt.

Vi lägger år på att lära oss hur världen fungerar i skolan, men nästan inget har vi lärt oss om hur vi själva fungerar på insidan. Hur tankar uppstår och hur man hanterar dem. Hur känslor påverkar oss och hur man hanterar dem. Hur vår självbild formas och att det är en falsk självbild.

Och framför allt – hur vi kan bli fria från det som skapar lidande inom oss. Men det är precis just detta den här kursen handlar om. Detta är en utbildning i ditt inre liv som saknades när du växte upp.

En utbildning i att förstå hur din tankeprocess fungerar – och hur den påverkar din självkänsla och hur den skapar allt ditt lidande. En utbildning i att sluta vara ett offer under dina tankar och istället börja leva medvetet, bakom dem. Och det fina är: det behöver inte ta år.

Med rätt förståelse och rätt meditationsverktyg kan du på några veckor börja uppleva en tydlig förändring i ditt liv. Inte för att du blir någon annan – utan för att du börjar upptäcka vem du redan är, bortom alla tankar om dig själv. Och det är där allt börjar.

Kanske har du länge känt att något saknas. Att du inte riktigt duger, att du jämför dig, tänker för mycket eller bär på en inre oro. Du är inte ensam. De flesta människor lever så – fångade i sina tankar, utan att riktigt förstå varför.

Den här kursen i meditation handlar inte om att bli någon annan. Den handlar om att upptäcka vem du redan är. Det finns ett enkelt citat som fångar hela kärnan:

”När du ser på dig själv genom dina tankar är du bara en idé. När du ser på dig själv utan tankar är du dig själv”.

Så länge du ser på dig själv och filtrerar dig genom tankarna så kommer din självbild alltid att vara osäker och ostabil. Tankar förändras hela tiden. De dömer, jämför och ifrågasätter. Ena stunden är du bra, nästa stund är du inte tillräcklig. Det är där låg självkänsla föds. Men bakom alla dessa tankar finns något stilla, något som inte förändras.

Du.

En medveten närvaro som alltid är där bakom tankarna, oavsett vilka tankar som passerar. Det är det vi i den här kursen kallar ditt sanna jag. Meditation handlar om att upptäcka det. Att börja se dina tankar istället för att vara fast i dem.

När du förstår hur din tankeprocess fungerar händer något viktigt. Du inser att det inte är du som skapar alla dessa negativa tankar om dig själv. De bara uppstår. Och när du slutar tro på dem börjar de tappa sin kraft. Där börjar friheten.

Den här kursen kommer att lära dig att leva mer bakom dina tankar än i dem. Inte genom att kämpa eller förändra dig själv – utan genom att se klart. Och när du börjar se klart händer något vackert.

- Du blir lugnare.
- Mjukare.
- Mer närvarande.
- Du blir dig själv.

Relationen till dig själv förändras – och därifrån förändras också relationen till andra. Vi lever i en värld där det finns mycket negativitet, krig, konflikter och mycket fokus på yttre framgång. Men samtidigt saknas något avgörande.

- Närvaro.
- Medkänsla.
- Kärlek.

Det är *inte* något vi måste skapa. Det är något vi återupptäcker när vi slutar vara fast i våra tankar. När du är dig själv fullt ut, bortom idéer, tankar, roller och identiteter, kan du möta andra människor på riktigt. Inte genom försvar eller jämförelse – utan genom äkta närvaro.

Du har säkert läst många självförbättringsböcker som jag för att förbättra dig själv - men den här boken är annorlunda. Vi lever i en tid där vi ständigt ska förbättra oss själva. Bli bättre, snyggare, smartare, mer framgångsrika. Alltid ett steg till. Alltid något som saknas. Det kan kännas som att livet är ett projekt som aldrig blir klart. Men stanna upp en stund och fråga dig själv:

vad är det egentligen du försöker uppnå?

- Lycka.
- Kärlek.

- Bekräftelse.
- Känslan av att vara tillräcklig.

Och här kommer den stora insikten:

Det du jagar... är redan du.

Problemet är inte att du saknar något. Problemet är att du letar på fel plats. Så länge du söker utanför dig själv – i prestationer, relationer eller hur du framstår inför andra – kommer det alltid kännas som att något fattas. För det du söker kan aldrig hittas där. Det finns redan inom dig.

Men det döljs av något.

- Dina tankar.
- Din självbild.
- Din personlighet som du hela tiden försöker förbättra och visa upp för världen.

Vi lägger så mycket energi på att framstå som någon. Att glänsa i andras ögon. Att bli accepterade, beundrade, älskade. Men i den jakten tappar vi kontakten med oss själva. Meditation handlar inte om att bli bättre. Det handlar om att sluta fly och se vad som redan är här.

När du stannar upp... När du blir stilla i meditation... När du börjar observera dina tankar istället för att tro på dem... då händer något.

Du upptäcker att bakom allt du försökt bli... finns du redan.

- Hel.
- Lugn.
- Tillräcklig.

Du inser då att du inte behöver jaga lycka – för du kan känna den utan anledning. Du behöver inte jaga kärlek – för den finns redan som en del av dig. Du behöver inte jaga bekräftelse – för du börjar se ditt eget värde. Det betyder inte att du slutar utvecklas. Men din utveckling kommer inte längre från en känsla av brist. Den kommer från helhet.

Du slutar försöka bli någon...

och börjar istället vara den du är.

Och i det finns en frihet som inget yttre någonsin kan ge dig.

Meditation är framtiden. Om mänskligheten ska leva utan konflikt bör alla människor ta sitt ansvar och återknyta kontakten med sitt sanna inre jag i meditation. Det är där verklig förändring börjar. Både i dig – och i världen.

När du återknyter kontakten med ditt sanna jag genom meditation och när dina inre och yttre konflikter stannar av - så bidrar du till att göra planeten till en vackrare plats att leva på för alla. Du är viktig. Jag är glad att du är här. Det här är början på något nytt.

Buddha

Buddha var inte en mystisk gudomlig figur; han var en människa som föddes i en kunglig familj och en dag valde att söka svar på livets djupaste frågor – frågor som fortfarande berör oss alla: varför lider vi, och hur kan vi komma ur lidande?

Buddha föddes som prins Siddhartha Gautama nära det som idag är Nepal. Från födseln visar legender omständigheter som antydde en ovanlig framtid för honom. Hans mor dog kort efter hans födelse och han växte upp under trygga och skyddande omständigheter.

Som ung vuxen levde Siddhartha ett liv i lyx och komfort. Hans far, kung Suddhodana, försökte skydda honom från världens obehag: åldrande, sjukdom och död. Tjänare som visade tecken på svaghet eller åldrande ersattes, och överallt fanns nöjen för att hålla honom distraherad.

Men när Siddhartha vid tre tillfällen fick se en gammal man, en sjuk person och ett lik, förändrades hans syn på livet. Det var första gången han såg verklighetens bräcklighet och lidande – det som världen försökte gömma för honom. Sedan såg han en kringvandrande asket, vilket väckte en längtan i honom efter att förstå vad som låg bortom livets lidanden.

Trots allt han hade lämnat han familjen – sin hustru och nyfödda son – i vad som kallas den Stora Avskiljelsen. Han gav upp allt för att söka sanningen om livet, lidandet och hur man kan frigöra sig från det.

Detta hände för mer än 2 500 år sedan.

Många ser Buddha i dag som en religiös gestalt, men i grunden var han inte intresserad av att skapa en religion. Han var snarare en utforskare av människans inre värld - en praktisk forskare som ställde en enkel men avgörande fråga: Varför lider människan, och går lidandet att upphöra?

Han studerade inte stjärnor, materia eller naturens yttre fenomen. Hans laboratorium var det inre mänskliga medvetandet. Genom djup meditation, noggrann observation och många års praktisk inre undersökning upptäckte han något som förändrade historien: lidandet är inte något vi är dömda till. Det har orsaker, och det finns en väg ut ur det.

Resultatet av denna inre forskning kallade han Dhamma - läran om hur den inre verkligheten fungerar på ett direkt, erfarenhetsbaserat plan bortom tro. Kärnan i denna lära sammanfattas i de fyra ädla sanningarna:

1. Det finns lidande i människans liv.
2. Lidandet har orsaker.
3. Lidandet kan upphöra.
4. Det finns en väg som leder till lidandets upphörande.

Denna väg beskrev han som den åttafaldiga vägen, som i sin tur kan förstås i tre huvudområden:

- Moral
- Sinnesbalans (Meditation)
- Visdom (meditation)

Dessa tre områden bildar tillsammans en helhetsväg för människans inre utveckling - hur vi lever, hur vi stoppar vårt lidande, hur vi tränar vårt sinne och hur vi ser verkligheten som den faktiskt är.

En ny värld efter 2500 år

Den bok du nu håller i din hand är inspirerad av denna tidlösa visdom. Under de senaste trettio åren har jag ägnat mitt liv åt inre utveckling, och i över sexton år har jag studerat och praktiserat Buddhas lära på djupet men även många andra läror som tex. Non-Duality läran som den här boken är mycket baserad på.

Jag har deltagit i mer än tio tysta tio-dagarsretreater i vipassana meditation och samlat flera tusen timmar i meditationens stilla arbete. Den erfarenheten ligger till grund för det du kommer att läsa här.

Samtidigt lever vi inte i samma värld som människor gjorde för 2 500 år sedan. Psykologi, neurovetenskap och modern kunskap om människans inre har gett oss nya perspektiv och nya verktyg. Därför är denna bok en modern tolkning av Buddhas tidlösa väg – Buddhas kärnsikter uttryckta här i ett språk som passar dagens människa i kombination med många andra läror.

Buddha tala om att det finns inget jag inom oss - Anatta. Han fick frågan om det finns något jag inom oss men han svarade varken ja eller nej, säger sägen. Ingen kan egentligen veta vad Buddha upplevde eftersom hans lära skrevs ner flera hundra år efter Buddha liv. Men non duality läran talar om att det visst finns ett jag inom oss och många andra läror.

Så vem ska man tror på? Tro inte på någon annan än på din egna erfarenhet och upplevelse.

Syftet med boken är inte att du ska tro på något, utan att du ska upptäcka något själv. Precis som Buddha uppmanade människor att själva undersöka den inre verkligheten genom egen erfarenhet, är tanken här att du steg för steg ska lära känna ditt inre liv – Så du behöver inte tro på något.

Människan som ett “hungrigt spöke” – en bild av det omätliga begäret

I flera av sina undervisningar (Petavatthu, Samyutta Nikaya, Anguttara Nikaya) använde Buddha en stark och tankeväckande metafor för att beskriva människans psykologiska tillstånd: han liknade människan vid ett hungrigt spöke.

I de buddhistiska texterna kallas detta tillstånd peta – en existensform som symboliserar omätlig hunger och ständig törst utan verklig tillfredsställelse.

I de klassiska berättelserna beskrivs dessa hungriga spöken som varelser med enorma magar men mycket små munnar. De bär på en oändlig hunger, men deras förmåga att verkligen ta emot näring är minimal.

Bilden är kraftfull, och den är inte bara tänkt som en beskrivning av ett mytologiskt väsen. Den är framför allt en psykologisk symbol för människans inre tillstånd när hon styrs av begär, girighet och ständig otillfredsställelse.

När vi betraktar vårt moderna samhälle blir denna metafor förvånansvärt tydlig. Många människor jagar ständigt något mer: mer bekräftelse, mer pengar, mer status, fler upplevelser, fler intryck, fler distraktioner.

Trots att mycket redan finns i livet uppstår snabbt en känsla av tomhet igen, och jakten börjar om. Precis som det hungriga spöket kan vi fylla våra liv med saker, aktiviteter och stimulans utan att den djupare känslan av tillfredsställelse infinner sig.

Denna omätthet handlar inte bara om materiella saker. Den kan lika gärna visa sig som ett starkt behov av uppmärksamhet, kärlek, erkännande eller social status. Sinnet säger: "Om jag bara får detta, då kommer jag att känna mig hel." Men när det vi längtat efter väl uppnås, räcker det ofta bara en kort stund innan nästa längtan tar över. Den psykologiska hungern fortsätter.

Buddhas poäng med metaforen var inte att döma människan, utan att hjälpa oss förstå var lidandet uppstår. När livet styrs av omedvetna begär och ständig jakt på mer, skapas en inre känsla av brist – även när vi egentligen har mycket. Det är inte bristen på saker som skapar lidandet, utan den inre övertygelsen att något hela tiden saknas.

Denna hunger förstärks ytterligare när vi identifierar oss starkt med vårt psykologiska jag, egot. Egot bygger sin känsla av värde på jämförelser: hur mycket jag har, hur jag ser ut, hur jag uppfattas och vilken position jag har i andras ögon.

Eftersom det alltid finns någon som har mer, ser bättre ut eller verkar mer framgångsrik, kan egot nästan aldrig känna sig helt tillfreds. Det lever i en ständig känsla av otillräcklighet, och därifrån föds begäret efter mer.

Varför är man tom och hungrig? Människor är tomma för de lever i sitt psykologiska jag i tankarna och det jaget är som ett spöke - det jaget existera egentligen inte. Och när man bara lever i sitt huvud så är man helt tom inombords och då måste man jaga olika aktiviteter och ta olika substanser hela dagarna för att fylla upp sitt tomma inre.

Vägen ut ur detta tillstånd handlar inte om att förneka alla önskningar eller leva utan mål. Den handlar om att gradvis utveckla medvetenhet om hur begäret fungerar inom oss. När vi börjar se hur tanken ständigt säger "mer, mer, mer", och hur denna röst aldrig riktigt blir nöjd, uppstår en möjlighet att förhålla sig annorlunda till den.

Vi kan börja upptäcka att känslan av helhet inte kommer från att ständigt fylla på utifrån, utan från att lära känna den stilla närvaro inom oss som redan är komplett. I det perspektivet blir metaforen om det hungriga spöket en spegel. Den visar oss vad som händer när vi lever helt styrda av begär och omedveten längtan.

Men den pekar också mot en djupare insikt: när vi börjar förstå vår egen inre natur genom meditation och roten till hungern och att vi låter den sluta styra varje steg, öppnas möjligheten att leva med större frihet, större tacksamhet och en självkänsla som inte längre är beroende av att ständigt få mer.

Buddha om varför man tänker negativa tankar om sig själv?

När vi idag frågar oss varför vi tänker negativa tankar om oss själva:

- Jag duger inte.
- Jag är värdelös.
- Jag är misslyckad.

– skulle Buddha inte ha sett det som ett personligt fel. Han skulle inte ha sagt att det är något “fel” på dig. Istället skulle han ha pekat på okunskap.

Enligt Buddhas lära uppstår lidande genom okunnighet – att vi inte ser verkligheten klart. Vi identifierar oss med det psykologiska jaget i tankarna som inte är stabilt. Tankar uppstår i tankeprocessen, vi tror att vi är våra tankar. När en negativ tanke dyker upp:

– “jag är inte tillräcklig”

Tar vi den som en sanning, istället för att se den som ett mentalt fenomen som uppstår och försvinner.

Buddha beskrev hur begär och motvilja driver tankeprocessen. Vi begär att bli accepterade, älskade och bekräftade. Vi känner motvilja mot kritik, avvisande och misslyckande. När verkligheten inte stämmer överens med våra önskningar uppstår inre konflikt. Ur den konflikten föds självkritiken.

Det negativa självpratet är, ur detta perspektiv, en form av bindning vid identitet. Vi skapar en föreställning om ett “jag” som måste vara på ett visst sätt för att duga. När vi inte lever upp till den bilden uppstår dukkha – lidande, otillfredsställelse. Vi tolkar våra brister som bevis för att det är något fel på oss, istället för att se att det är egots konstruktion som skapar smärtan.

Buddha talade också om de tre sinnestillstånden som förgiftar vårt medvetande: begär, hat, och okunnighet. Negativa tankar om oss själva innehåller ofta alla tre.

- Begär: Jag vill vara bättre än jag är.
- Hat: Jag ogillar den jag upplever mig vara.
- Okunnighet: Jag tror att tanken definierar mitt sanna jag.

När vi misslyckas eller blir kritiserade aktiveras rädslan för att inte höra till. Tankeprocessen reagerar snabbt och skapar en berättelse: "Det är mig det är fel på." Men enligt Buddha är detta bara villkorade reaktioner – samsara i miniatyr, den ständiga cykeln av begär och motstånd som snurrar i vårt inre.

Det centrala i Buddhas syn är att tankar inte är ett jag – Anatta. De är fenomen som uppstår beroende på orsaker och villkor. En tanke föds, existerar en stund och upplöses. Problemet är inte att negativa tankar uppstår – det är att vi klamrar oss fast vid dem och gör dem till vår identitet.

Genom medvetenhet i meditation – lär vi oss att observera tankarna utan att identifiera oss med dem. När en självkritisk tanke uppstår kan vi se den som just en tanke: föränderlig, opersonlig och inte ett bevis på vår essens. I den observationen börjar greppet lossna.

Buddha skulle alltså inte ha frågat: "Varför är du så negativ mot dig själv?" Han skulle snarare ha frågat: "Vem är det som tror på tanken?"

När vi ser att tanken inte är vårt sanna jag, utan en betingad mental process, öppnas en möjlighet till frihet. Negativa tankar kan fortfarande uppstå – men de behöver inte definiera oss. Har man en låg självkänsla så innebär det att man har låga negativa tankar om sig själv.

I Buddhas perspektiv ligger roten till självkritik i missförståndet om vem vi är. När vi slutar identifiera oss med varje tanke och istället vilar i medvetenheten bakom våra tankar, minskar lidandet. Då börjar vi upptäcka att bakom de självkritiska berättelserna finns något stilla, öppet och oförstört – vårt sanna jag.

Och det är där friheten börjar.

Buddha såg att tankeprocessen, när den är omedveten, skapar en illusion av ett fast jag som måste försvaras, förbättras och bekräftas. Och i den kampen uppstår dukkha – lidandet.

Men när vi börjar leva från medveten närvaro bakom tankarna istället för från den automatiska tankeströmmen förändras allt. Då finns det utrymme mellan tanke och reaktion.

Då behöver vi inte tro på varje inre dom. Då kan vi uppleva livet direkt – utan att hela tiden filtrera det genom våra tankar. Och det är denna frihet Buddha och non duality läran pekade på – inte som en tro, utan som en erfarenhet som var och en kan upptäcka själv och detta är kärnan i hela min lära och vad den här boken vill lära dig.

Non-duality – Självisikt

Non-duality, eller icke-dualitet, betyder helt enkelt “inte två”. Det låter svårt, men vi gör det enkelt. Tänk dig att du tittar på världen och tänker:

“Det där är jag... och det där är allt annat.”

Non-duality säger: tänk om det inte är så uppdelat som det verkar?

Den här idén kommer från gamla visdomstraditioner i Indien, särskilt från Advaita Vedanta, där människor för länge sedan försökte förstå vad som är sant på riktigt. De upptäckte att bakom alla tankar och upplevelser finns något som alltid är där – ett medvetande som inte är uppdelat. Hur kan man förstå det?

Tänk dig att du sitter och tittar på dina tankar, lite som att titta på moln som rör sig på himlen. En tanke säger: “Jag är dålig.” En annan säger: “Jag är bra.” Tankarna kommer och går. Buddhas meditation handlar om att göra just det – att observera. Att se tankar och känslor utan att fastna i dem. Men Non-duality tar det ett steg vidare och ställer en väldigt speciell fråga:

Vem är det som tittar?

Om du kan se en tanke... då kan du inte vara tanken.

Om du kan känna en känsla... då kan du inte vara känslan.

Så vem är du då?

Det är inte en fråga du ska tänka ut ett svar på. Det är något du ska upptäcka själv. Att praktisera Non-duality är därför väldigt enkelt – men också djupt.

Du stannar upp.

Du märker vad som händer inom dig.

Och så frågar du lugnt:

“Vem är det som upplever det här?”

Du behöver inte svara med ord. Du bara är kvar i känslan av att vara den som ser. Lite som att istället för att bara titta på filmen... plötsligt bli medveten om att du sitter där och tittar. Och där, i den stilla uppmärksamheten, börjar du märka något:

Att du inte behöver bli någon annan.

Att du redan är hel.

Det är början på Non-duality.

Vanlig traditionell meditation är ofta tråkig och många slutar för att den meditationen ger inget värde. Vanlig traditionell meditation handlar bara om att observera, observera och observera. Så ha jag mediterat i tusentals timmar utan att det gav mig speciellt mycket.

Min meditation är både att observera men också fråga sig vem är det som observerar? När vi får kontakt med vårt sanna jag bakom tankarna så kommer det att växta fram ett sant värde från vårt djupaste inre – sann lycka, kärlek och inre frid. Det är ett sant värde du vill ha.

Meditation är vägen hem till dig själv. Vägen är Buddhas lära och meditation och hemma är ditt medvetande (Non duality). Detta är en inbjudan – inte att tro på något, utan att själv upptäcka vad som är sant för dig.

Egot och fisken

En fisk vet inte vad vatten är. Den är född i vatten, lever i vatten och har aldrig upplevt något annat. Om du skulle fråga en fisk: “Kan du leta upp vatten åt mig?” skulle den bli helt förvirrad. Vatten är så självklart att den inte ens ser det.

Vi människor fungerar på samma sätt.

Vi är födda in i våra tankar. Tankarna finns där hela tiden – kommenterar, analyser, tolkningar, berättar historier om vilka vi är. Om jag frågar dig: “Vem är du?” svarar du oftast med just tankar. Du berättar om ditt namn, din bakgrund, dina erfarenheter – hela din historia.

Men det du beskriver är inte du.

Det är berättelsen om dig.

Våra tankar är som fiskens vatten. Vi är så vana vid dem att vi inte ens märker att vi lever i dem. Vi tror att det är verkligheten.

Men tänk dig vad som händer när en fisk dras upp ur vattnet. Plötsligt blir det tydligt vad vatten är för fisken – först när det inte längre är där.

Samma sak händer i meditation.

När du för en stund kliver ur dina tankar – eller snarare slutar vara helt uppslukad av dem – så är det som att komma upp på “torra land”. Plötsligt ser du något du aldrig sett förut.

Du ser att tankarna bara är tankar. Och du ser att du inte är dem. Du är den som ser tankarna. Du är den som är vaken bakom tankeprocessen. Och det är där bakom tankarna, finns ditt sanna jag – Medvetandet.

Hela den här boken går ut på en enda sak egentligen att ta sig ut sitt tänkande och komma hem till sitt sanna jag bakom tankarna. All teori boken finns bara till för att du ska kunna meditera på rätt sätt. Nu kör vi.



Kapitel 1

Min låga självkänsla

Många människor lever med en ständig inre röst som kritiserar, jämför och ifrågasätter deras värde. Tankar som säger: “Jag duger inte.”, “Jag borde vara bättre.” eller “Andra är mer värda än jag”. Dessa tankar uppstår ofta ur en låg självkänsla. Och ändå är självkänsla ett av livets viktigaste ämnen. Trots det lär vi oss nästan ingenting om det i vårt samhälle.

I skolan lär vi oss matematik, språk, historia och naturvetenskap. Vi lär oss hur världen fungerar – men nästan ingenting om hur vårt eget inre fungerar. Ingen förklarar vad en tanke egentligen är. Ingen lär oss hur vi ska möta självkritik, hantera skam eller förstå våra känslor. Vi får verktyg för att förstå världen, men inte för att förstå oss själva.

Hemma ser det ofta likadant ut. Våra föräldrar växte upp i samma skolsystem och fick inte heller lära sig hur man bygger en stark självkänsla. De gjorde så gott de kunde med den förståelse de hade – men kunskapen om vårt inre liv har länge saknats i samhället.

Det är egentligen märkligt.

För hur du mår inuti påverkar nästan allt i ditt liv:

- hur du presterar
- hur du älskar

- hur du hanterat motgångar
- hur du ser på dig själv
- och hur du behandlar andra människor

Med andra ord påverkar din självkänsla inte bara ditt eget liv – utan också människorna omkring dig.

Om du som vuxen bär på negativa tankar om dig själv, låg självkänsla eller en känsla av att inte duga, betyder inte att det är något fel på dig. Det betyder att du aldrig fick kunskapen. Det finns en kunskapslucka i vårt samhälle.

Skolan har länge fokuserat på vad du lär dig – inte på hur du mår medan du lär dig det. Vi tränas i att prestera, men inte i att förstå vårt tänkande och känslor. Jag tycker att det är bakvänt.

Den här boken är mitt sätt att bidra till en förändring. Den är skriven med kärlek för att fylla den där kunskapsluckan – den jag själv levde med i många år utan att förstå vem jag var. Jag önskar att jag hade fått läsa en sådan här bok som tonåring. Det hade kunnat förändra mitt liv. Det hade kunnat bespara mig mycket lidande.

Mitt mörker

- Jag har levt med låg självkänsla.
- Med självhat.
- Med ångest och utmattning.
- Med alkoholberoende och depressioner.
- Jag har gjort självmordsförsök.

Allt detta hade en gemensam rot:

- Jag visste inte vem jag var.

Och jag visste inte hur jag skulle hantera mina tankar och känslor.

- Tankarna styrde mig.
- Känslorna överväldigade mig.
- Jag identifierade mig med den negativa rösten i mitt huvud.
- Jag trodde att tankarna var sanningen.
- Jag trodde att jag var mina misslyckanden.

Vändpunkten

Förändringen började när jag upptäckte något som Advaita Vedanta och Buddha undervisade om: Lidandet uppstår i sinnet (Tankeprocessen) – och kan också upphöra där. När jag började studera och praktisera Buddhas meditation och Advaita Vedanta på allvar hände något avgörande.

Jag började se mina tankar istället för att vara dem. Jag började förstå mina känslor istället för att drunkna i dem. Sakta men säkert förändrades min relation till mig själv. Jag läkte inte genom att bli någon annan. Jag läkte genom att upptäcka vem jag redan var bakom tankarna.

- Idag vet jag vem jag är.
- Inte som en historia.
- Inte som en roll.
- Utan som ett medvetande.

Och ur den närvaron växte en stark och stabil självkänsla fram.

Den här boken är psykologisk och praktisk. De flesta böcker om självkänsla förklarar vad självkänsla är. Få visar dig hur du bygger den. Här får du konkreta meditationstekniker och övningar som steg för steg hjälper dig att utveckla en inre, stabil självkänsla – oberoende av prestation, status eller andras åsikter.

Min historia

Jag växte upp i Östergötland i en dysfunktionell familj tillsammans med mina båda föräldrar och min lillasyster. Trots att hemmet utåt sett fungerade - jag fick rena kläder, mat på bordet, ett städad hem, fickpengar och de presenter jag önskade mig - fanns det mycket som inte fungerade på ett djupare inre plan.

Sommarloven var den tid jag tyckte bäst om, eftersom jag då slapp gå till skolan. Under min uppväxt var jag aktiv inom flera föreningar och ägnade mycket tid åt idrott. Jag spelade fotboll, tränade aikido, handboll, kickboxning och fridykning. Jag var även engagerad i föreningar som SSU, UNF och FBU.

Skolan var dock en mycket svår plats för mig. Varje morgon gick jag dit med magont, ångestfylld inför dagen. Jag var rädd för skolan, eftersom jag under flera år blev mobbad - framför allt under halva mellanstadiet och hela högstadiet.

Jag blev ständigt retad för mitt utseende: mitt rödlätta hår, mina utstående öron, mina fräknar och gluggen mellan framtänderna. Det kändes som att varje detalj användes emot mig, och jag fick ofta höra hur ful jag var.

Andra tryckte ner mig varje dag i skolan. Min självkänsla var i botten redan som liten. Jag skämdes över mig själv, oavsett var jag befann mig - på släkträffar, i föreningslivet, på fotbollen, på discot och i skolan. Jag kände mig aldrig bekväm i mig själv.

Jag vågade inte prata med tjejer, för jag tyckte att jag var för ful. Jag ogillade allt med mig själv. I mina ögon var jag den fulaste människan i världen - och det bekräftades ständigt av klasskamrater som inte tvekade att säga det rakt ut. Till slut blev deras ord min sanning, även när jag blev äldre.

Jag tyckte jag var äcklig och ful. Jag kände att jag inte förtjänade några vänner. Jag upplevde att jag bara var i vägen, oavsett var jag befann mig. Jag hatade mig själv. Tänkte att ingen kunde tycka om mig. Alla verkade hata mig - och jag trodde på det.

Jag var ständigt rädd för att inte vara tillräcklig. Rädd för vad andra skulle tycka och tänka om mig. Rädd för att bli utanför och övergiven. Jag jämförde mig hela tiden med andra, vilket bara gjorde självkänslan ännu sämre - jag var ju inte lika snygg eller lyckad som dem.

Det var som om jag letade fel hos mig själv, gång på gång, bara för att bekräfta det jag redan trodde: att jag var en dålig och ful människa.

"Ont i magen och ångest - det var min högstadietid.

Ingen vuxen fanns där att prata med, varken i skolan eller hemma. Hemma frågade aldrig någon hur jag mådde. Jag kan inte minnas att mina föräldrar någonsin ställde den frågan till mig under uppväxten. Jag upplever att mina föräldrar gjorde allt rätt när det gäller allt det praktiska i livet för ett barn.

Rena kläder, ett rent hem, fickpengar, fina semestrar, julklappar och familjemiddagar. När det gäller äkta kärlek så har jag aldrig upplevt det från mina föräldrar.

Jag tillbringade mest tiden ensam på mitt rum. Istället för att göra läxorna försjönk jag i serietidningar - en tillflykt från verkligheten. Ingen brydde sig om mina läxor heller. Jag ljög och sa att jag hade gjort dem, fast jag inte hade det.

Varje termin kom kvartsamtalet. Läraren sa samma sak varje gång:

– Joakim gör inte sina läxor.

Efteråt blev det utskällning. Sedan var allt som vanligt igen, tills nästa termin. Samma samtal. Samma reaktion. Men aldrig någon som verkligen satte sig ner och hjälpte mig.

Jag växte upp i det man brukar kalla för en dysfunktionell familj. Vad det betyder? För mig innebar det att mina föräldrar aldrig pratade om känslor - varken om sina egna eller mina. De visade inga känslor, de frågade inget, och jag lärde mig aldrig förstå vad jag själv kände.

Jag växte upp med ett inre trasigt barn - utan kärlek och trygghet som barn behöver, men jag klandrar inte mina föräldrar längre. De visste inte bättre - de fick själva aldrig uppleva kärlek och trygghet under sin uppväxt. Det var ett arv de bar på, som de omedvetet förde vidare.

Alla negativa känslor jag kände - all ensamhet, all smärta – tryckte jag ner och riktade inåt. Jag satt ensam på mitt rum, utan vänner, medan jag dagligen bar på de sår som mobbningen i skolan lämnade efter sig. Ingen såg mig. Ingen frågade hur jag mådde.

Jag bar på mitt inre trasiga barn och all smärtan inom mig i årtal. Det gjorde fruktansvärt ont, men jag sa inget. För vem skulle bry sig? Min självkänsla var krossad. Jag visste inte hur man hanterar negativa tankar och känslor - jag hade aldrig lärt mig det av någon.

Men en dag, runt 17 års ålder, hittade jag något som tillfälligt lindrade smärtan - alkohol. Jag hade slutat med idrotten och föreningslivet, tappat mina sammanhang, och mitt i allt detta mötte jag min första kärlek - Alkoholen.

När jag drack försvann min dåliga självkänsla. Skammen tystnade, och plötsligt kunde jag vara någon. Full blev jag osårbar - som en superhjälte. Jag kunde prata med tjejer utan rädsla, utan att känna mig värdelös.

Men det var bara en kemisk, konstgjord självkänsla som existerade så länge alkoholen fanns i kroppen. När ruset försvann, kom allt tillbaka – osäkerheten, självtvivlet, den låga självkänslan.

Jag bar på en självkänsla som kändes som den lägsta i världen. Men när jag drack med mina vänner blev jag "clownen", han som alla ville festa med. Jag hade tagit på mig en roll - den rolige, den som fick alla att skratta. Men det var bara en mask. En teater jag spelade för att bli accepterad, för att känna mig som en del av något. En clown i jakt på bekräftelse och kärlek.

Jag såg till att dricka alkohol så ofta jag bara kunde. För att få utlopp för mitt festande började jag spela i ett coverband, och sökte mig samtidigt till restaurangbranschen. Jag började jobba som kock - ett yrke där det var fullt accepterat att dricka även mitt i veckan, utan att någon höjde på ögonbrynen.

Jag reste runt och arbetade som kock på olika platser: Grekland, Öland, Gotland, Stockholm, Askersund - listan kan göras lång. Men det spelade ingen roll var i världen jag befann mig. Så fort alkoholen gick ur kroppen kom den där välbekanta känslan av låg självkänsla tillbaka.

I ungefär tio år höll jag på - först med alkohol, och mot slutet även med droger. Till slut gick det inte längre.

För omkring 30 år sedan föll jag riktigt hårt. Jag var helt slut - fysiskt, mentalt och känslomässigt utmattad av allt festande och missbruk av droger. Jag hade nått min botten. Då skrev jag in mig på avgiftningen på sjukhuset. Jag låg där i några veckor, tills en dag en man kom och besökte mig. Han var en alkoholterapeut – och det mötet skulle bli början på något nytt.

Han frågade mig:

"Räcker det nu?"

"Ja", svarade jag. "Jag orkar inte med det här festandet längre."

"Okej, då följer du med mig."

Sagt och gjort - jag fick ett stödboende eftersom jag var hemlös, och påbörjade en 12-stegsbehandling inom öppenvården. Bokstavligen - den mannen räddade mitt liv. Hans namn är Tommy Axelsson. Sedan den dagen har mitt liv kommit att handla om en enda sak:

Hur bygger man upp en stark självkänsla och vara nöjd med den man är utan prestation.

Tolvstegsprogrammet har haft en avgörande betydelse för min inre resa. Det gav mig inte bara ett sätt att ta mig ur destruktiva mönster, utan också en väg inåt – mot ärlighet, ödmjukhet och självkänedom.

I grunden är tolvstegsprogrammet en andlig utvecklingsmodell som växte fram genom Alcoholics Anonymous, där människor hjälpte varandra att bli fria från beroendet av alkohol.

Programmet består av tolv steg som handlar om att erkänna sin kraftlöshet inför sina problem, ta ansvar för sitt liv, göra upp med sitt förflutna och utveckla en medveten kontakt med något större än sitt eget ego. Det handlar inte om religion, utan om en inre process – att bryta ner det falska jaget och börja leva mer sant.

För mig blev detta en bro till meditationen och Buddhas visdom. Där tolvstegsprogrammet lärde mig att släppa kontrollen och se mina egna mönster, lärde meditationen mig att observera dem i stunden. Kombinationen av dessa två vägar skapade en djupare förståelse: att frihet inte handlar om att förändra varje tanke eller känsla, utan om att inte längre vara fången i dem.

Tolvstegsprogrammet visade mig att jag inte behöver bära allt själv. Meditationen visade mig vem jag är bortom det jag bär. Tillsammans öppnade de dörren till något som alltid funnits där – en stillhet, en närvaro och en självkänsla som inte längre är beroende av yttre omständigheter.

En annan superviktig sak jag upptäckte på min inre resa var att jag inte var trasig, det var min tankeprocess som var trasig - av min trasiga uppväxt utan kärlek och mitt alkoholberoende.

Jag var inte trasig.

När jag lärde mig meditation så lärde jag mig stärka min låga självkänsla genom att leva bakom min trasiga tankeprocess och det gav mig ett helt nytt liv. Att leva i sin tankeprocess kan liknas att man har levt i en lägenhet med bara ett rum i hela sitt liv – vilket kan göra vem som helst lite knäpp.

När man blir medveten genom meditation så får man tillgång till hela verkligheten utanför det rummet. Det finns alltså ett rum inom dig utan tankar - Det är där du vill leva. Man slutar inte använda sin tankeprocess bara för att man lär sig leva bakom den. Nu är tankeprocessen ett verktyg, inte något man lever mitt i.

Det är vad jag lärde mig av 12 steg, Buddha och Advaita Vedanta och det är vad jag vill lära dig i den här boken så du kan leva i kärlek och i lycka, läka det trasiga inom dig genom att lära dig leva bakom din tankeprocess för en verkligt stark inre självkänsla.

Under mina 30 år inom personlig utveckling har jag studerat ämnen som psykologi, pedagogik, sociologi, religionsvetenskap och statsvetenskap osv. Jag har fördjupat mig i flera olika religioner och läst hundratals böcker om personlig utveckling och andlighet.

Jag har också praktiserat vipassana-meditation i 16 år och deltagit i över tio 10 st 10-dagarskurser på Vipassana-centret i Sverige. Jag slutade räkna när jag hade 3000 timmar meditation. Utöver det har jag sett tusentals timmar av föreläsningar med olika lärare på YouTube.

Att ha studerat självkänsla i över 30 år är en lång resa - en resa fylld av lärdomar, snedsteg, reflektioner, misslyckanden, återfall och personlig utveckling.

Du kanske inte känner igen dig i min historia. Det är helt okej. Vi har alla våra egna erfarenheter, våra egna vägar. Min berättelse är egentligen inte särskilt unik. Många människor växer upp med en låg självkänsla utan närvarande föräldrar, i hem där känslor inte pratas om och där kärlek och trygghet saknas.

Andra får kärlek och trygghet under uppväxten - men kämpar ändå med låg självkänsla, eller en självkänsla som bygger på prestation. Så oavsett vilken uppväxt du har haft, är det vanligt att självkänslan svajar. Det händer oss alla, från och till.

När jag blev äldre utvecklade jag en prestationsbaserad självkänsla. Det innebar att jag ständigt kände ett behov av att vara bäst på allt jag gjorde - som om mitt värde som människa hängde på mina resultat. Det blev en börda som ledde till mycket lidande.

Prestationssjälvkänsla är en falsk självkänsla

Prestationsbaserad självkänsla är en form av självkänsla som till stor del är beroende av vad man presterar, snarare än en inre känsla av eget värde. Den bygger på uppfattningen att man är "inte bra nog" eller har ett värde kommer först när man lyckas med att uppnå något, leva upp till högt ställda krav eller får bekräftelse från omgivningen.

Istället för att känna sig trygg i vem man är, oavsett resultat, baseras ens självbild och självrespekt på vad man åstadkommer, till exempel i skolan, på jobbet, i träning eller i sociala sammanhang.

Människor med prestationsbaserad självkänsla strävar ofta efter perfektion, sätter höga mål för sig själva och har svårt att känna sig nöjda. Det kan ge dem en stark drivkraft och leda till goda resultat, men det innebär också en risk för att självkänslan snabbt rasar om de inte presterar som förväntat.

Misslyckanden, även små, kan upplevas som personliga nederlag snarare än tillfälliga motgångar. I längden kan detta skapa stress, ångest, självkritik och en ständig känsla av otillräcklighet.

Prestationssjälvkänsla handlar alltså mer om att vara någon genom det man gör, snarare än att känna att man duger som man är. Det innebär inte att det är fel att vilja prestera, men när självkänslan är villkorad av prestation, blir det svårt att känna ett stabilt och hållbart egenvärde oavsett livets upp och nedgångar.

När kärleken blir till prestation

Det är lätt att tro att en uppväxt i en trygg och fungerande familj automatiskt leder till en stark och stabil självkänsla. I många fall gör den också det. Barn som får kärlek, stöd och trygghet från sina föräldrar får ofta en god grund att stå på i livet. Men även i funktionella familjer kan ett annat mönster ibland utvecklas – en prestationsbaserad självkänsla.

Detta kan ske när barnet växer upp i en miljö där prestation, framgång och höga ambitioner värderas mycket högt. Föräldrarna kan vara kärleksfulla och engagerade, men samtidigt ha höga förväntningar på barnet. De vill att barnet ska lyckas i skolan, vara duktigt på sport, uppföra sig väl och göra bra ifrån sig i livet.

Budskapet till barnet kan då, ofta utan att någon menar det, blir:

- Du är bra när du presterar.

Barnet börjar snabbt förstå vad som uppskattas. När det gör bra ifrån sig får det beröm, uppmärksamhet och stolthet från sina föräldrar. När prestationen uteblir kan barnet istället känna besvikelse, press eller tystnad. Med tiden kan barnet därför börja koppla sitt värde till vad det gör, snarare än till vem det är.

Detta skapar en prestationsbaserad självkänsla. Barnet lär sig att vara duktigt, ambitiöst och ansvarsfullt, men samtidigt kan en inre oro växa fram:

- “Jag måste fortsätta prestera för att vara tillräcklig.”

Som vuxen kan detta visa sig på många sätt. Personen kan vara framgångsrik, drivna och kompetenta, men ändå känna en ständig press att göra mer, bli bättre och inte göra fel. Vila kan kännas svårt, och misslyckanden kan upplevas som hot mot hela självbilden. Bakom prestationen finns ofta en djup önskan om att vara värdefull och accepterad.

Det viktiga att förstå är att detta inte betyder att föräldrarna har gjort något "fel". De flesta föräldrar vill bara sina barns bästa och försöker uppmuntra dem att utvecklas. Men om prestation får för stort utrymme kan barnet lätt börja tro att kärlek och värde måste förtjänas.

Att växa upp i en dysfunktionell familj med bristande anknytning

En av de vanligaste orsakerna till låg självkänsla är att växa upp i en dysfunktionell familj där anknytningen inte fungerat som den behöver göra.

Alla barn behöver höra och känna:

- Jag älskar dig
- Jag tror på dig
- Jag finns här för dig
- Jag bryr mig om dig

När dessa ord och känslor saknas under uppväxten lämnar det ofta ett tomrum i barnets inre. Självkänslan får då aldrig en stabil grund att växa ur.

Ordet dysfunktionell betyder helt enkelt att något inte fungerar som det ska i familjen. I en dysfunktionell familj fungerar inte relationerna, kommunikationen eller den känslomässiga tryggheten. Ofta är det inget som någon medvetet har skapat.

Mönstren har förts vidare från generation till generation under lång tid. Därför handlar det inte om att hitta någon att skylla på – utan om att börja ta ansvar idag och bryta mönstret.

När ett barn föds är det helt beroende av sina föräldrar, inte bara för mat och skydd utan också för känslomässig trygghet. Barnet kan inte själv hantera sina känslor - rädsla, sorg, ilska och oro behöver mötas av en vuxen som ser, lugnar och bekräftar.

När detta sker om och om igen lär sig barnet något mycket viktigt:

- Jag är trygg.
- Mina känslor är okej.
- Jag är värdefull.

Det är här grunden till självkänsla skapas.

En trygg anknytning handlar inte om perfekta föräldrar. Den handlar om föräldrar som är tillräckligt närvarande. Föräldrar som ibland gör misstag men som finns där känslomässigt och kan möta barnet igen.

Men när anknytningen brister och barnet ofta möts av kritik, avvisande, känslomässig kyla eller frånvaro lär det sig något helt annat. Barnet kan börja tro att dess behov är fel, att känslor är besvärliga eller att kärlek är något man måste förtjäna. När ett barn inte får tillräckligt med kärlek lär det sig ofta att överleva istället för att leva.

Som barn förstår vi inte varför kärleken saknas. Vi har inget perspektiv, ingen distans. Så vi gör det enda som känns logiskt – vi tror att det är något fel på oss. Att vi inte var tillräckliga. Att vi behövde vara annorlunda för att bli älskade. Och där börjar anpassningen.

Många barn utvecklar därför strategier för att behålla relationen till sina föräldrar. De blir duktiga, tysta, starka eller anpassar sig till andras behov. Utåt kan det se bra ut, men inuti växer ofta en känsla av att man måste prestera eller vara på ett visst sätt för att få vara älskad.

Eller så gör de uppror mot sina föräldrar i brist på kärlek och utvecklar egna självskadebeteenden i unga år som blir psykisk ohälsa och till en extremt låg självkänsla.

Dessa strategier följer ofta med in i vuxenlivet och kan visa sig som självkritik, relationsrädsla, bekräftelsebehov eller svårigheter att känna sina egna behov. Det är viktigt att förstå att dessa mönster inte är tecken på svaghet. De är överlevnadsstrategier. Barnet gjorde det bästa det kunde i den miljö det växte upp i.

I vuxenlivet märks anknytningen ofta tydligast i våra nära relationer. Hur vi hanterar närhet, konflikter, tillit och sårbarhet hänger nära ihop med hur våra första relationer såg ut. Men det finns också något hoppfullt i detta.

Även om anknytningen varit bristfällig i barndomen är utvecklingen inte låst. Människan är formbar genom hela livet. Genom självkännedom, medvetenhet, trygga relationer och arbete med sin självkänsla kan nya erfarenheter skapas inom oss. Man kan säga att du i vuxen ålder kan börja ge ditt inre barn det som saknades när du växte upp:

- Trygghet, bekräftelse, närhet, acceptans, omsorg och kärlek.

Att förstå anknytningens betydelse handlar inte om att fastna i det förflutna eller skuldbelägga sina föräldrar. Det handlar om att skapa klarhet. När du förstår varför du reagerar som du gör kan du sluta döma dig själv och istället börja möta dig själv med mer förståelse och omsorg.

När du stärker din självkänsla stärker du också den inre trygghet som en gång saknades. Och när du gör det bryter du ofta ett gammalt mönster – så att det dysfunktionella arvet inte behöver föras vidare till nästa generation.

”De djupaste ärrarna kommer från de som borde ha älskat oss”.

När vi blir bortvalda

Att bli bortvald är en av de mest smärtsamma upplevelser en människa kan ha. Behovet av tillhörighet finns djupt i oss. Vi är sociala varelser, och från det att vi är små söker vi trygghet, gemenskap och kärlek hos andra människor. När den gemenskapen plötsligt tas ifrån oss kan det lämna djupa spår i vår självkänsla. Många människor möter denna erfarenhet tidigt i livet.

Det kan börja redan i småskolan. Man vill vara med i leken, men de andra säger nej. Någon annan får vara med i det “tuffa gänget”, men inte du. På idrotten står man kvar till sist när lagen ska väljas. Den där känslan när alla andra redan blivit valda och man själv väntar – och hoppas att någon ska ropa ens namn. För ett barn är sådana ögonblick inte små. De kan kännas enorma.

Ibland går det ännu djupare. Man kan bli retad, utesluten eller mobbad. Man kan börja känna att det är något fel på en själv. Att man inte räcker till. Att man inte är värd att vara med. Men de djupaste sårerna uppstår ofta inte i skolan – utan i de relationer där vi borde ha blivit älskade.

När människor som står oss nära sviker, lämnar eller avvisar oss kan det skaka om hela vår självbild. En förälder som inte ger kärlek. En partner som lämnar. En vän som ljuger eller sviker. En relation där man trodde att man var viktig – men plötsligt inser att man inte längre är det. Det är ofta där de djupaste ärrarna uppstår.

När vi blir övergivna i kärlek eller vänskap kan starka känslor väckas: tomhet, ensamhet, sorg och en känsla av att stå utanför. Många börjar fråga sig själva: Vad är det för fel på mig? Varför blev jag bortvald?

Självkänslan kan börja byggas kring dessa erfarenheter. Om man gång på gång upplever att bli lämnad eller avvisad kan man börja tro att man inte är värd att bli älskad. Den tanken kan följa med långt in i vuxenlivet. Men här finns en viktig insikt.

Den smärta vi känner handlar ofta inte bara om relationen som tog slut – utan om den historia som tankeprocessen börjar skapa. Tankeprocessen tolkar händelsen och gör den personlig:

- Jag duger inte.
- Jag är inte viktig.
- Jag är ensam.

Buddhas visdom pekar på något avgörande här. Lidandet uppstår inte bara av det som händer – utan av hur tankeprocessen tolkar det som händer. När vi bygger vår identitet på hur andra behandlar oss blir självkänslan skör. Då kan varje avvisande kännas som ett bevis på att vi inte räcker till. Men när vi börjar upptäcka vårt sanna värde bortom andras åsikter händer något annat.

En stark självkänsla växer inte fram genom att alla alltid väljer oss. Den växer fram när vi slutar definiera oss själva genom andras val. När du verkligen börjar känna ditt eget värde blir något tydligt: att bli bortvald säger mer om den andra människan och situationen än om ditt värde som människa. Då förändras också upplevelsen av ensamhet.

Ensamhet handlar ofta om att vi inte längre vet vem vi är när relationer faller bort. Om hela vår identitet varit knuten till att vara omtyckt, vald eller behövd av andra kan vi känna oss tomma när det försvinner. Men när självkänslan börjar vila i något djupare – i medvetenheten om ditt eget värde – då förändras relationen till ensamhet.

Du kan fortfarande känna sorg när en relation tar slut. Du kan fortfarande känna smärta när någon sviker dig. Det är en del av att vara människa. Men du förlorar inte längre dig själv.

När självkänslan är stark blir det omöjligt att känna sig värdelös bara för att någon annan inte kunde se ditt värde. Och ensamheten förlorar sin makt, eftersom du inte längre är främling för dig själv. Du vet vem du är. Och den vetskapen kan ingen ta ifrån dig.

När en narcissist bryter ner din självkänsla

En människas självkänsla kan ta stor skada när hon lever nära någon som ständigt trycker ner henne. Det kan vara en partner, en vän, en familjemedlem eller en chef. En av de svåraste personligheterna att leva nära i detta avseende är en narcissistisk personlighet.

Att leva med en narcissist kan ofta kännas som en form av psykisk misshandel. Det sker sällan öppet eller tydligt i början. Tvärtom kan relationen ofta börja med värme, charm och stark uppmärksamhet. Men gradvis förändras dynamiken. Narcissisten börjar kritisera, manipulera och ifrågasätta den andra personen. Små kommentarer kan planteras som frön i sinnet:

- “Du överreagerar.”
- “Du klär dig fult.”
- “Du är för känslig.”
- “Du borde vara tacksam.”

Till en början kanske man inte reagerar så starkt. Men när detta sker om och om igen börjar något hända inom en människa. Man börjar tvivla på sig själv. Sakta kan självkänslan brytas ner.

Det som gör denna typ av relation så svår är att den ofta skapar förvirring. Den narcissistiska personen kan ibland vara varm och uppskattande, för att i nästa stund bli kall, kritisk eller avvisande. Denna växling skapar en känslomässig berg-och-dalbana där den andra personen hela tiden försöker återfå bekräftelse.

- Man börjar anpassa sig.
- Man väger sina ord.
- Man försöker göra rätt.
- Man försöker bli bättre.
- Men det spelar ofta ingen roll hur mycket man försöker.
- Kraven flyttas hela tiden fram.

Till slut kan människan börja tro på den bild som narcissisten skapar: att hon inte räcker till, att hon är svår, att hon gör fel. Det är här självkänslan kan tryckas ner till botten.

När någon under lång tid ifrågasätter ditt värde börjar sinnet skapa en historia: “Det kanske är mig det är fel på.” Den tanken kan bli stark, särskilt om man redan bär på gamla sår från barndomen eller tidigare relationer.

Ur ett psykologiskt perspektiv är detta en form av psykisk nedbrytning. Men ur Buddhas perspektiv finns också en annan dimension att förstå.

Den narcissistiska personen är själv ofta fångad i sitt eget ego och sin egen osäkerhet. Bakom behovet av kontroll, beundran och makt finns ofta en djup rädsla och en mycket skör självkänsla. De försvarar sitt eget psykologiska jag genom att trycka ner andra. Men det betyder inte att du ska acceptera det.

Buddhas visdom lär oss något viktigt: lidande uppstår när vi identifierar oss helt med de tankar som uppstår i tankeprocessen. När någon upprepar negativa budskap om dig kan din tankeprocess börja spela upp dem om och om igen. Då kan narcissistens röst fortsätta leva kvar i ditt eget huvud.

Den verkliga friheten börjar när du ser detta tydligt. När du förstår att dessa tankar inte är sanningen om dig – de är bara spår från en relation där någon försökte definiera ditt värde. Ditt värde bestäms inte av hur någon annan behandlar dig.

När du börjar se din egen inre natur, den medvetenhet som finns bakom tankarna, återvänder något viktigt: din värdighet. Din självkänsla börjar då inte längre byggas på andras omdömen, utan på en djupare förståelse av vem du är. Och då händer något som ofta förändrar allt.

- Du börjar sätta gränser.
- Du slutar försöka vinna deras godkännande.
- Du slutar tro på deras berättelse om dig.
- Du avslutar helt enkelt relationen.

När självkänslan börjar återvända förlorar narcissistens makt över dig. Inte för att de har förändrats – utan för att du har vaknat upp till ditt eget värde.

En toxisk relation påverkar din självkänsla negativt

Att bli utsatt för en narcissist är en sak men det finns andra relationer som också påverkas oss negativt. En av de svåraste men viktigaste sakerna en människa ibland måste göra i livet är att bryta upp från en toxisk relation. En toxisk relation är helt enkelt en relation som gång på gång får dig att må dåligt, känna dig mindre värd eller tvivla på dig själv.

Det kan handla om en partner, en vän, en familjemedlem, ett syskon, en förälder, en arbetskamrat eller en chef. Många tänker att sådana relationer bara finns i kärleksförhållanden, men sanningen är att de kan uppstå i alla typer av relationer där makt, manipulation, kritik eller nedvärdering får ta plats.

När du befinner dig i en sådan relation påverkas din självkänsla gradvis. Det sker ofta långsamt och nästan omärkligt. Små kommentarer, kritik, skuldbeläggning eller manipulation kan över tid skapa en känsla av att något är fel på dig. Du kanske börjar anpassa dig mer och mer, försöker undvika konflikter eller gör allt du kan för att få relationen att fungera.

Men oavsett hur mycket du försöker förändra dig själv fortsätter du att må dåligt. Det är så en toxisk relation fungerar. Den dränerar din energi, skapar tvivel inom dig och håller dig fast i ett mönster där din självkänsla sakta bryts ner.

Det som gör dessa relationer så svåra att lämna är att de ofta är blandade med band av kärlek, lojalitet, skuld eller rädsla. Om det handlar om familj kan man känna att man måste stanna kvar. Om det handlar om en partner kan man hoppas att personen ska förändras. På arbetsplatsen kan man känna sig fast av ekonomiska eller praktiska skäl.

Men en viktig sanning är denna: så länge du stannar kvar i en relation som konsekvent bryter ner dig kommer din självkänsla att fortsätta vara svag. Du kan läsa böcker, meditera och försöka arbeta med dig själv – men om du varje dag befinner dig i en miljö där någon trycker ner dig eller behandlar dig utan respekt blir det mycket svårt att läka.

Att bryta upp från en toxisk relation är därför inte ett tecken på svaghet. Det är ofta ett av de mest modiga beslut en människa kan ta. Ur Buddhas perspektiv handlar visdom också om att se verkligheten klart. Om en relation orsakar lidande gång på gång behöver vi våga erkänna det. Vi kan inte förändra andra människor genom att offra vår egen inre frid.

Buddhas väg handlar om att minska lidande – både för oss själva och för andra. Ibland innebär det att sätta tydliga gränser. Ibland innebär det att skapa avstånd. Och ibland innebär det att lämna en relation helt.

Det betyder inte att du måste bära hat eller bitterhet. Tvärtom. Du kan lämna en relation med förståelse och medkänsla, men samtidigt välja att inte längre utsätta dig själv för den dynamik som skadar dig.

När du tar avstånd från en toxisk relation händer ofta något viktigt inom dig. Det kan kännas skrämmande i början, och kanske även ensamt. Men samtidigt öppnas ett utrymme där din självkänsla kan börja växa igen.

- Du börjar märka hur lugnet sakta återvänder.
- Du börjar höra din egen röst tydligare.

- Du börjar känna vad du faktiskt behöver.

När människor inte längre definierar ditt värde får du möjlighet att upptäcka det själv. Att bryta en toxisk relation är därför inte bara ett slut. Det är också början på något nytt – en möjlighet att bygga ett liv där relationer bygger på respekt, trygghet och äkta omtanke. Och framför allt: ett liv där du inte längre behöver krympa dig själv för att passa in i någon annans värld.

Offerrollen – när vi fastnar i vår egen berättelse

Offerrollen är en av de vanligaste fällorna vi människor hamnar i. Det är när vi börjar förklara vårt mående utifrån det som har hänt oss – vår barndom, våra relationer eller våra yttre omständigheter – och långsamt börjar tro att vi inte har någon makt över vårt eget liv.

Det är sant att vi alla bär på en historia. Vi har blivit formade av det vi varit med om. Men problemet uppstår när vi börjar leva genom den historien – om och om igen i våra tankar.

En person som lever i en offerroll ältar ofta mycket. Tankarna går i cirklar kring det som varit eller det som känns fel i nuet. Man ser hinder överallt och känner att livet står emot en. Det finns en känsla av att vara fast.

Tankar som kan dyka upp är:

- “Du förstår inte...”
- “Jag har inget val...”
- “Det spelar ingen roll vad jag gör...”
- “Livet kommer alltid vara så här...”

Detta är tankeprocessen som skapar en berättelse – en identitet av att vara ett offer.

I den här rollen blir man ofta väldigt personlig. Man tar saker hårt, känner sig lätt sårad och behöver förklara eller försvara sig. Man vill innerst inne må bra och lyckas, men känner sig samtidigt som en förlorare i sitt eget liv.

Världen upplevs som svart eller vit. Rätt eller fel. För eller emot. Och ofta finns en känsla av separation – att andra inte förstår, att man är ensam i sin situation.

Men det viktigaste att förstå är detta:

- Offerrollen är inte du.
- Det är en berättelse i ditt sinne.

När du tror på den berättelsen känns den verklig. Då upplever du att livet “händer mot dig” istället för att se att det som skapar lidandet ofta är hur tankeprocessen tolkar det som händer.

Buddhas visdom pekar på något avgörande här:

det är inte bara det som händer i livet som skapar lidande – utan hur vi tänker om det.

Det betyder inte att vi ska förneka smärta eller svåra upplevelser. Men det betyder att vi kan börja se skillnaden mellan det som hänt – och den historia vi fortsätter att berätta om det. När du börjar observera dina tankar istället för att tro på dem händer något.

Du ser hur sinnet gång på gång drar dig tillbaka till samma berättelse. Du ser hur identiteten av att vara ett offer skapas i realtid. Och i det seendet uppstår frihet.

- Du inser att du inte är fast.
- Du inser att du inte är din historia.
- Du inser att du inte är ett offer.
- Du är den som kan se allt detta.

Och där börjar ett nytt sätt att leva – inte som ett offer för livet, utan som en medveten närvaro i det.

Hur borde det se ut när ett barn växer upp?

- Jag älskar dig
- Jag tror på dig
- Jag finns här för dig
- Jag bryr mig om dig

Detta är ord som ett barn naturligt får höra i en fungerande familj. Fungerande föräldrarna har lärt känna sig själva och med en stark självkänsla. De förstår och kan hantera sina egna tankar och känslor. De ser sitt barn, bekräftar och accepterar barnet för den barnet är.

De pratar öppet om känslor och förklarar hur tankar fungerar. De lyssnar aktivt på barnet, frågar hur barnet mår och tar sig tid att verkligen möta hen i ögonen med respekt - sitta ner och säga: ”Jag älskar dig.” De stöttar barnet med läxor, idrott och andra intressen.

Detta är en välfungerande, trygg och kärleksfull familj. Men hur många växer egentligen upp i en sådan familj? Inte särskilt många, tror jag. Men som jag sa tidigare är inte en kärleksfull uppväxt en garant för en stark självkänsla. Oftast är den det - men ibland blir det lätt överdrivna krav på prestation.

Nu kanske du förstår att din uppväxt har stor betydelse för hur du mår idag. Men oavsett vilken typ av familj du växt upp i, är självkänslan ofta svag för många människor - då och då. Det går dock att läka från sitt förflutna. Om du har haft en svår uppväxt med trauma kan det också vara viktigt att söka annat stöd och hjälp.

Varför samhället inte fokuserar på att lära ut självkänsla

Under större delen av historien har självkänsla nästan aldrig varit ett ämne i samhället. Människor har vuxit upp för att arbeta, överleva och passa in. Man gick till jobbet, gjorde sin plikt, drack för att orka med livet och förde vidare samma hårda mönster till nästa generation. Barn uppfostrades ofta med rädsla och lydnad, inte med förståelse för sina känslor.

Att samhället generellt sett inte fokuserar på att lära ut självkänsla bero på flera djupgående och sammanflätade faktorer, både historiska, kulturella och strukturella. För det första är vårt traditionella utbildningssystem i Sverige, i grunden uppbyggda för att främst förmedla kunskap och färdigheter som anses mätbara och användbara på arbetsmarknaden.

Skolans fokus ligger ofta på prestation, fakta, logik och att uppnå resultat snarare än på att främja en stark inre känsla av värde oberoende av prestation. Självkänsla är något som kan uppfattas som subjektivt, svårämätbart och svår integrerat i ett system som styrs av betyg, standardiserade tester och jämförelser.

En annan aspekt är att självkänsla traditionellt har betraktats som något som i första hand formas i hemmet och i nära relationer, snarare än något som kan eller bör läras ut i klassrummet.

Det har länge funnits en uppdelning mellan det personliga och det akademiska, där känslor, självkännedom och psykologiskt välbefinnande har hamnat utanför skolans uppdrag. Det här speglar också ett samhällsligt synsätt där emotionell intelligens och personlig utveckling ofta värderas lägre än intellektuella eller ekonomiska framgångar.

Dessutom är det viktigt att förstå att ett samhälle som bygger mycket av sin ekonomi och marknadsföring på att människor känner sig otillräckliga, låg självkänsla, faktiskt kan ha ett inbyggt intresse av att självkänslan inte blir för stark.

Konsumtion drivs ofta av behovet att fylla ett tomrum, att känna sig mer värd genom att köpa rätt saker, se ut på ett visst sätt eller uppnå vissa statusmål. Om människor hade en stabil och sund självkänsla redan från ung ålder, skulle de sannolikt vara mindre mottagliga för budskap som antyder att de behöver förbättras för att vara värda något.

Detta är förstås inte en medveten konspiration, men det är en bieffekt av hur marknadsekonomin fungerar och vilka psykologiska drivkrafter den ofta utnyttjar.

Man kan säga att även om det idag finns mer medvetenhet om vikten av psykisk hälsa och självkänsla, har samhället ännu inte fullt ut hittat effektiva sätt att integrera detta i skola, arbetsliv eller samhällsplanering.

Förändringar sker långsamt, och det krävs både politisk vilja, utbildning av lärare och andra vuxna förebilder, samt en kulturell förändring där känslomässigt välbefinnande värderas lika högt som intellektuell framgång.

Tills dess kommer självkänsla ofta vara något människor förväntas arbeta med själva, på egen hand eller i terapi, snarare än något som aktivt odlas från början i samhällsstrukturen. Om självkänsla vore ett ämne i skolan så skulle de allra flesta samhällsproblem försvinna.

Hur ser utbildningen ut för att stärka sin självkänsla?

Om du vill bli stark i kroppen behöver du träna regelbundet. Om du vill lära dig ett nytt språk behöver du studera och öva ofta. På samma sätt behöver du en träning för ditt inre liv. Den här boken är just en sådan utbildning. Den ger dig först förståelse – sedan praktik.

Vi börjar med att titta på hur du fungerar som människa. Inte ytligt, utan på djupet. Du får en tydlig och pedagogisk genomgång av hur tankar uppstår, hur självbilden formas, hur känslor hänger ihop med tänkandet och hur ditt beteende påverkas av allt detta.

Du kommer att få förstå:

- Hur skapas låg självkänsla?
- Vad är en tanke?
- Vad är det psykologiska jaget?
- Vad är ditt sanna jag?
- Vad är känslor och vad styr våra beteenden?
- Varför reagerar du som du gör?
- Vad är meditation?

Detta är grunden. För utan förståelse famlar man i mörker. Men förståelse räcker inte. Därför följer den praktiska delen – meditation.

Meditation är inte något mystiskt. Det är ett konkret verktyg för att börja observera ditt inre liv istället för att vara fångad i det. Genom olika övningar tränar du på att se dina tankar, känslor och reaktioner utan att automatiskt dras med av dem. Det är här förändringen börjar på riktigt.

En av de viktigaste insikterna i denna utbildning – inspirerad av Buddha – är att ditt lidande inte främst skapas av världen utanför dig, utan i din egen tankeprocess.

- Det är där dramat uppstår.
- Det är där konflikterna byggs upp.
- Det är där självkritiken maler.
- Det är där dina reaktioner börjar.

De flesta människor är helt identifierade med sin tankeprocess. Den är automatisk. Tankar uppstår utan att du väljer dem. De kommenterar, dömer, jämför och oroar sig – som om en liten berättarröst bor i huvudet och aldrig tar paus.

När du lever helt i denna tankeprocess blir du ett offer under den. Du tror att varje tanke är sann. Du tror att varje känsla är du. Och då blir självkänslan instabil och beroende av omständigheter. Buddha såg detta tydligt: att leva helt uppslukad av tankarna leder till lidande.

Men lösningen är inte att försöka laga varje negativ tanke. Det är inte att analysera sönder dig själv. Det är inte att göra ditt psykologiska jag perfekt. Den här boken handlar inte om att reparera en "trasig" tankeprocess. Den handlar om att upptäcka att du är större än den.

Bakom dina tankar finns något annat – medvetenhet. Den del av dig som kan se tankarna. Den som märker när självkritiken drar igång. Den som kan observera rädslan utan att vara rädslan. När du börjar leva mer bakom tankeprocessen än i den händer något avgörande:

- Inre frid uppstår naturligt.
- Lycka blir mindre beroende av yttre saker.
- Självkänslan stabiliseras.
- Du reagerar mindre och agerar mer medvetet.

Detta är utbildningens kärna. Först förstå hur ditt inre fungerar. Sedan träna dig i att inte vara slav under det. Det är ingen snabb lösning. Det är en träning. Men det är en träning som kan förändra hela ditt liv. För sann självkänsla byggs inte genom att förbättra bilden av dig själv. Den föds när du upptäcker vem du är bortom bilden du har om dig själv i tankarna.

Sammanfattning:

Självkänsla formas av uppväxt, relationer och hur vi tolkar våra erfarenheter. En central del är prestationsbaserad självkänsla, där människans värde kopplas till prestationer istället för ett stabilt inre värde. Detta kan uppstå både i familjer med höga krav och i miljöer där kärlek upplevs som villkorad.

Även bristande anknytning i barndomen och uppväxt i dysfunktionella familjer kan skapa låg självkänsla. När barn inte får tillräckligt med trygghet, kärlek och bekräftelse utvecklar de ofta strategier för att bli accepterade, till exempel genom att prestera, anpassa sig eller dölja sina behov.

Att bli bortvald, sviken eller övergiven i relationer kan också lämna djupa spår och skapa känslor av ensamhet, tomhet och otillräcklighet. Enligt Buddhas perspektiv kommer dock mycket av lidandet inte bara från det som händer, utan från tankeprocessens tolkningar av händelserna.

Samhället lär sällan ut självkänsla, eftersom utbildningssystemet främst fokuserar på prestation och mätbara resultat. Därför behöver människor ofta själva utveckla förståelse för sitt inre liv.

Bokens syfte är att ge både kunskap och praktiska verktyg, särskilt genom meditation och ökad medvetenhet om tankar, känslor och beteenden. Genom att förstå sitt inre liv och lära sig observera tankeprocessen kan man upptäcka sitt djupare värde bortom prestationer och andras åsikter, vilket skapar en mer stabil och hållbar självkänsla.



Kapitel 2

Vad är självkänsla?

Vad betyder det egentligen att ha god självkänsla?

Många tror att självkänsla handlar om att känna sig bra, vara nöjd med sig själv eller tänka positivt om sig själv. Men självkänsla är djupare än så. Självkänsla handlar om hur väl du känner dig själv på djupet bakom dina tankar – och hur väl du kan möta och hantera dina egna tankar och känslor.

Här behöver vi stanna upp en stund.

Hur väl känner människor egentligen sig själva i vårt samhälle i dag?

De flesta vet vad de gillar och vad de inte gillar. De vet vilken mat de föredrar, vilken musik de tycker om, vilka människor de dras till och vilka de undviker. De söker det som ger njutning och flyr det som känns obehagligt.

Men är det verkligen att känna sig själv?

Att bara navigera mellan “gillar” och “ogillar” är inte självkänedom. Det är bara en reaktion. Det är ett liv styrt av begär och motstånd – något som Buddha tydligt pekade ut som en källa till lidande.

När något obehagligt dyker upp vill vi snabbt bort. När något behagligt uppstår vill vi hålla fast vid det. Men sann självkänsla föds inte i denna jakt. Den föds när du kan vara närvarande även när livet inte känns perfekt.

Yttre och inre självkänsla

Många bygger sin självkänsla på yttre faktorer. Det kan vara utseende. Status. Yrke. Pengar. Relationer. Bekräftelse från andra. Att vara duktig, smart eller spirituell. Det är inget fel i att ta hand om sitt yttre eller att känna stolthet över sina prestationer. Problemet uppstår när hela ditt värde vilar på det.

- Om din självkänsla bygger på att vara snygg – vad händer när du åldras?
- Om den bygger på framgång – vad händer när du misslyckas?
- Om den bygger på andras bekräftelse – vad händer när den uteblir?

Allt som är beroende av yttre faktorer är föränderligt. Och det som är föränderligt kan inte ge dig stabil inre trygghet. Buddha lärde att allt som är skapat är obeständigt och föränderligt. Om du bygger ditt värde på det obeständiga kommer din självkänsla också att bli obeständig.

Den inre självkänslan

Den inre självkänslan är något annat. Den handlar inte om hur du ser ut. Inte om vad du äger. Inte om vad du presterar. Den handlar om din relation till ditt inre liv.

- Kan du vara med dina känslor utan att fly?
- Kan du se dina tankar utan att tro på varje ord?
- Kan du stå kvar i dig själv även när någon kritiserar dig?

Den inre självkänslan är stabilare eftersom den inte är beroende av omständigheter. Den vilar i medvetenhet – i den del av dig som är närvarande bakom tankarna. När du börjar leva mer bakom din tankeprocess än i den, då börjar en djupare självkänsla växa fram. Du vet att du är mer än dina prestationer och mer än dina misstag. Men utan perfektion, mer i balans.

Buddha och medelvägen – vägen om balans

Siddhartha Gautama lämnade ett liv i överflöd för att förstå lidandet. Först hade han levt i lyx, omgiven av njutning, trygghet och rikedom. När han såg sjukdom, åldrande och död insåg han att yttre komfort inte kunde skydda människan från livets realiteter.

Han valde då den motsatta ytterligheten.

En gång på hans väg ägnade han sig åt extrem askes. Han mediterade oavbrutet, plågade sin kropp under sex år och åt till slut så lite som ett riskorn om dagen. Hans kropp blev utmärglad. Han var nära att dö. Han trodde att om han bara kunde besegra kroppen och begären skulle han bli fri.

Men där, på gränsen till sammanbrott, uppstod en avgörande insikt. Detta var inte vägen.

- Extrem njutning hade inte lett till frihet.
- Extrem självplåga gjorde det inte heller.
- Båda var ytterligheter. Båda saknade balans.

Det var då han formulerade det som kom att kallas medelvägen – en väg bort från överdrift, bort från självförnekelse och bort från självupptagen njutningsjakt. En väg av balans mellan kropp och sinne, mellan disciplin och mjukhet, mellan ansträngning och vila.

Efter sex år i strikt meditation tog han emot näring. Kroppen återfick sin styrka. Och med en balanserad energi satte han sig under Bodhitrådet – inte för att plåga sig själv, inte för att uppnå något genom extrem prestation, utan för att se verkligheten sådan den är. Det var i denna balans som upplysningen kom.

Medelvägen handlar inte bara om mat eller askes. Den är en livsprincip. Den påminner oss om att överdrifter – även de som ser andliga ut – ofta är uttryck för samma obalans i sinnet.

För oss i dag kan ytterligheterna se annorlunda ut. Det kan vara att arbeta för mycket, träna för hårt, jaga framgång eller bekräftelse. Det kan också vara att fly in i passivitet, undvikande eller självömkan. Båda ytterligheterna skapar lidande. Balans däremot skapar stabilitet.

I arbetet med självkänsla är medelvägen avgörande. Att inte driva sig själv med inre kritik och perfektionism. Men inte heller att ge upp sitt ansvar och sin utveckling. Att kunna anstränga sig utan att bli hård. Att vila utan att bli likgiltig.

Buddhas egen resa visar oss något djupt mänskligt: frihet uppstår inte genom att pressa livet till sin yttersta gräns. Frihet uppstår när vi lever i medveten balans.

- Inte för mycket.
- Inte för lite.

Utan mitt i livet – stadigt, vaket och i harmoni.

Många olika orsaker till en låg självkänsla

En dålig självkänsla uppstår sällan över en natt. Den växer fram långsamt, ofta utan att vi märker det. Den formas av vår uppväxt, våra erfarenheter, hur andra har behandlat oss – och framför allt hur vi har tolkat det som hänt oss.

Ett barns sinne är öppet och formbart. När barnet får kärlek, trygghet och bekräftelse utvecklas en naturlig känsla av värde: Jag är okej som jag är.

Men om barnet möts av ständig kritik, kyla, ignorans eller känslan av att behöva prestera för att bli älskat, kan en annan inre röst börja ta form:

- Jag duger inte.
- Jag måste bli bättre.
- Det är något fel på mig.

Den rösten kan sedan följa med in i vuxenlivet.

Buddha talade om hur lidande uppstår genom begär och okunnighet – genom att vi inte ser verkligheten klart. När ett barn inte får uppleva sitt egenvärde börjar det söka värde utanför sig själv. Och den sökandet fortsätter ofta hela livet. I dag ser vi det överallt.

Människor söker sitt värde i prylar, i karriär, i status, i kroppsideal, i likes på sociala medier. De visar upp sina liv, sina resor, sina prestationer – allt för att känna: Nu är jag värdefull. Men det värdet är lånat. Det är beroende av omständigheter. Och det som är beroende av omständigheter är instabilt.

När jämförelsen tar över blir självkänslan skör. Sociala medier förstärker detta. Vi jämför vår vardag med andras höjdpunkter. Vi ser filtrerade liv och tolkar dem som sanning.

Tankeprocessen viskar: Alla andra lyckas. Jag ligger efter.

Men problemet är inte världen där ute. Problemet är hur vi identifierar oss med tankarna som tolkar världen. Dålig självkänsla handlar ofta inte bara om att känna sig misslyckad i en situation. Den handlar om att tolka ett misslyckande som ett bevis på att man själv är fel.

Det är en avgörande skillnad.

- Att säga: Det där gick inte bra, är sunt.
- Att säga: Jag är värdelös, är identifikation med tanken.

När den identifikation blir stark börjar livet krympa. Man undviker utmaningar av rädsla för att misslyckas. Man har svårt att sätta gränser av rädsla för att bli avvisad. Man söker ständigt bekräftelse, eftersom man innerst inne inte känner sitt eget värde.

Buddhas visdom pekar på roten: vi har glömt vem vi är bortom våra tankar. Vi tror att rösten i huvudet som dömer oss är sanningen. Vi tror att vårt värde skapas genom prestation och jämförelse. Men ditt sanna värde är inte något du förtjänar. Det är inte något du bygger. Det är inte något andra kan ge eller ta ifrån dig. Det finns redan inom dig.

När du börjar se hur din självkänsla har formats – av barndom, samhälle, jämförelse och tankemönster – uppstår förståelse. Och med förståelse kommer frihet. Då kan du börja släppa den falska idén att du är otillräcklig. Och istället börja upptäcka det värde som alltid funnits bakom tankarna.

En låg självkänsla uppstår inte utan orsak. Den formas över tid. Ofta börjar den tidigt i livet och förstärks sedan genom erfarenheter, relationer och hur vi tolkar det som händer oss.

Här är några vanliga orsaker till låg självkänsla:

- Du växte upp utan kärlek och trygghet.
- Känslor pratades det inte om i ditt hem.
- Du utsattes för fysiska eller psykiska övergrepp.
- Det fanns missbruk i familjen – alkohol, mediciner eller droger.
- Du levde under höga krav och villkorad kärlek från dina föräldrar.
- Dina föräldrar bar själva på låg självkänsla eller psykisk ohälsa.
- Du jämför dig ständigt med andra och värderar dig själv därefter.
- Du har aldrig lärt dig hantera negativa tankar och känslor.
- Du har en diagnos, som ADHD eller autism osv.
- Hormonförändringar påverkar ditt mående.
- Ditt hjärta har blivit krossat i en relation.

Och listan kan göras längre.

Det viktiga är inte att hitta alla orsaker – utan att börja förstå din historia. För förståelse skapar medkänsla. Och medkänsla är första steget till läkning. Men det finns en djupare orsak bakom allt detta.

Den verkliga roten till en låg självkänsla

Den största orsaken till låg självkänsla är att vi aldrig har lärt känna oss själva på djupet.

Du kanske säger:

– Men jag vet exakt vem jag är.

Okej. Vem är du?

– Jag heter Jonas. Jag är snickare. Jag gillar hårdrock och spelar fotboll.

Men är det verkligen du?

- Det där är ditt namn.
- Ditt yrke.
- Dina intressen.
- Det är din sociala identitet.

Du kan inte vara ett namn. Du kan inte vara ett yrke. Du kan inte vara en smak i musik. Det är saker du har, gör och intressen – inte den du är.

Buddha talade om detta för över 2 500 år sedan. Han såg att människan identifierar sig med kropp, tankar, känslor och roller – och där börjar lidandet. Vi klamrar oss fast vid en bild av oss själva och tror att den är sanningen. Men den bilden förändras hela tiden.

- Så vem är du när bilden om dig själv tas bort?
- När du inte tänker på ditt namn?
- När du inte försvarar din roll?

Det är den frågan hela den här boken handlar om. Vem är du bortom dina tankar?

Värdeomdöme – en stor orsak till låg självkänsla

En stor orsak till låg självkänsla och negativa tankar om oss själva är något vi gör varje dag – ofta utan att vi märker det:

- Vi värderar oss själva.
- Vi jämför.
- Vi bedömer.
- Vi sätter betyg på oss själva.
- Hon är mer framgångsrik än jag.

- Han är snyggare än jag.
- Jag borde ha kommit längre i livet.

Och utifrån dessa jämförelser skapar vi ett värdeomdöme:

- Jag är mindre värd.
- eller ibland
- Jag är bättre än andra.
- Båda är fällor.

Buddha talade om detta. Han visade att tankeprocessen hela tiden delar upp världen i bra och dåligt, bättre och sämre, vinst och förlust. Det är så egot fungerar – genom jämförelse och identifikation. Men när du gör ditt värde beroende av jämförelse, blir din självkänsla instabil.

För det kommer alltid finnas någon som:

- är rikare
- är snyggare
- är mer framgångsrik
- verkar lyckligare

Om ditt värde bygger på yttre faktorer kommer du leva i ständig oro.

Du är inte din historia

Många värderar sig själva utifrån sin historia.

- Jag hade en dålig uppväxt.
- Jag misslyckades där.
- Jag blev lämnad.

Men din historia är en samling erfarenheter. Den är inte du. Du fick de föräldrar du fick. Du växte upp i den miljö du växte upp i. Du valde inte dina första förutsättningar. Ändå dömer du dig själv för hur du har påverkats av dem.

Det är som att kräva att en läkare ska arbeta perfekt utan utbildning. Eller att lämna in en bil till en mekaniker som aldrig har lärt sig hur en motor fungerar. Det vore farligt. Men det är exakt så många lever sina liv.

Vi förväntas hantera relationer, stress, negativa tankar, kritik, skam och rädsla – utan att någonsin ha fått lära oss hur vår tankeprocess fungerar. Och när vi misslyckas tänker vi: Det är något fel på mig. Nej. **Det är kunskap som saknas.**

Vissa växer upp med trygghet och stöd. Andra växer upp med brist, trauma eller otrygghet. Det kan kännas som ett lotteri. Men oavsett din startpunkt har du idag möjligheten att förstå dig själv på djupet. Och det förändrar allt.

Buddhas insikt var att lidandet inte är ett personligt misslyckande. Det är en konsekvens av okunnighet – att vi inte förstår vår tankeprocess och därför identifierar oss med varje tanke och varje värdeomdöme.

När du börjar se hur du ständigt värderar och bedömer dig själv, händer något viktigt. Du kan börja släppa det. Sann självkänsla är bortom jämförelse. En stark självkänsla handlar inte om att tycka att du är bättre än andra. Den handlar inte om att samla prestationer. Den handlar om att förstå vem du är bakom tankeprocessen.

När du inte längre identifierar dig med varje värderande tanke, upptäcker du något stabilt inom dig. Ett värde som inte går upp och ner beroende på:

- lön
- relationer
- utseende
- prestation

Det är ett inre värde. Ett värde som inte behöver bevisas. När du känner det värdet på djupet behöver du inte längre jämföra dig. Du behöver inte längre döma dig själv. Du är inte bättre. Du är inte sämre. Du är bara du.

Vad innebär ett sant inre värde?

De flesta människor söker sitt värde utanför sig själva. I det de äger. I hur de ser ut. I hur andra reagerar på dem. I prestationer, titlar, relationer och social status. Värdet blir något som måste byggas, försvaras och ständigt bekräftas. Men ett värde som är beroende av yttre omständigheter är skört.

Det räcker med kritik, ett misslyckande, en separation eller någon som är "bättre" – så skakar hela självbilden. Då rasar den falska självkänslan, för den var aldrig förankrad i något stabilt.

Enligt Buddha lever människan ofta identifierad med ett psykologiskt jag egot – en mental konstruktion skapad av tankar, minnen och begär. Detta jag måste hela tiden bli något mer. Det jämför, konkurrerar och oroar sig för hur det uppfattas. Det är aldrig riktigt nöjt.

Buddha liknade ibland detta tillstånd vid ett hungrigt spöke – något som ständigt söker näring men aldrig blir mätt. När vi lever helt i vår tankeprocess blir vi som detta spöke. Vi jagar bekräftelse. Vi samlar på oss saker. Vi vill bli sedda, erkända, älskade. Men hur mycket vi än får känns det inte tillräckligt.

Varför?

För att det psykologiska jaget i grunden inte är en fast verklighet. Det är en berättelse. En identitet skapad i tanken. Och en berättelse kan aldrig ge oss en stabil känsla av värde. Så länge vi tror att vi är den berättelsen kan vi inte förstå vårt verkliga värde.

Att förstå sitt sanna värde börjar därför inte med att förbättra sitt ego. Det börjar med att genomskåda det. När du i meditation börjar observera dina tankar ser du hur det psykologiska jaget uppstår. Du ser hur det försvarar sig. Hur det känner sig hotat. Hur det vill bli bekräftat. Du ser hur det reagerar på minsta antydning till kritik. Och samtidigt upptäcker du något annat.

Du upptäcker att bakom denna ständiga tankeprocess finns ett vaket medvetande. Ett stilla, närvarande varande som inte behöver jämföra sig. Som inte behöver bevisa något. Som inte förändras av beröm eller kritik.

När du börjar vila i detta medvetande förändras din relation till dig själv. Ditt värde är inte längre något du måste skapa. Det är något du upptäcker. Det är inte beroende av prestation. Inte beroende av status. Inte beroende av andras åsikter. Det är en djup, stilla känsla av att vara – och att det räcker. Detta är sann självkänsla.

Sann självkänsla är inte att tänka “Jag är bättre än andra.” Det är inte att ständigt upprepa positiva affirmationer. Det är inte att bygga en starkare mask. Sann självkänsla är att veta, på ett existentiellt plan, att ditt värde inte kan tas ifrån dig – för det är inte skapat av omständigheter.

När du lär känna ditt sanna jag, det som är vaket bakom tankeprocessen, uppstår en naturlig värdighet. Du behöver inte längre överdriva dig själv. Du behöver inte längre krympa dig själv. Du kan vara som du är.

När självkänslan syns i mötet med någon du attraheras av

En av de vanligaste formerna av låg självkänsla visar sig i mötet med någon du känner attraktion till. Plötsligt händer något inom dig. Du kanske blir nervös, spänd eller osäker. Orden fastnar. Du börjar överanalysera vad du säger och hur du beter dig. Kroppen reagerar, tankarna rusar.

Och ofta dyker en gammal, välbekant röst upp:

- “Jag duger inte.”
- “Jag är inte tillräckligt snygg.”
- “Varför skulle den här personen vara intresserad av mig?”

I det ögonblicket placerar du dig själv under den andra personen. Du gör dem större – och dig själv mindre. Du skapar en känsla av underlägsenhet. Men vad är det egentligen som händer? Det är inte den andra personen som skapar dessa känslor. Det är din egen tankeprocess.

Gamla föreställningar om ditt värde aktiveras. Bilder av hur du “borde vara” jämförs med hur du tror att du är. Och plötsligt känns det som att du inte räcker till. Buddhas visdom hjälper oss att se något viktigt här: Det du upplever är inte sanningen om dig. Det är tankar.

Tankar som du har lärt dig genom livet. Tankar som dyker upp automatiskt. Men de är inte du. När du blir medveten om detta kan du börja möta situationen på ett annat sätt. Du kan känna nervositeten, höra tankarna – men inte helt tro på dem. Du kan stå kvar i dig själv.

För sann självkänsla handlar inte om att aldrig känna osäkerhet. Det handlar om att inte låta dessa känslor definiera ditt värde. Den andra personen är inte “över” dig. Och du är inte “under”. Ni är två människor – med samma grundläggande värde. När du börjar se det, förändras hela mötet. Inte för att du blir perfekt – utan för att du slutar göra dig själv mindre.

När svek sätter sig djupt i det inre – katastrof för självkänslan

Att bli sviken, kränkt, lurad eller övergiven en gång gör ont. Men när det händer om och om igen... då är det inte längre bara en händelse. Det blir ett sår som sätter sig djupt – i både psyket och kroppen. Många människor bär på detta utan att riktigt förstå vad som hänt.

När du upprepade gånger blivit sårad i relationer lär sig ditt inre något väldigt starkt: att världen inte är trygg och att människor inte går att lita på. Detta lagras inte bara som minnen i huvudet. Det sätter sig i nervsystemet.

Du kan börja leva i ett ständigt beredskapsläge – som om något dåligt när som helst ska hända igen. Du blir vaksam. Läser av människor. Känner efter minsta signal. Inte för att du vill – utan för att din kropp försöker skydda dig. Det är här traumat lever. Inte bara i tankar, utan i hela din upplevelse av livet. Det kan visa sig på många sätt:

- Du har svårt att lita på andra
- Du känner att “alla lämnar mig till slut”
- Du tvivlar på ditt eget värde
- Du stänger av känslor för att slippa bli sårad
- Gamla minnen dyker upp och påverkar dig starkt

Och det mest smärtsamma av allt: du kan börja tro att det är något fel på dig. Men det är det inte. Det du bär på är inte svaghet – det är spår av det du varit med om. Det är en naturlig reaktion på onaturliga upplevelser. Här är en viktig insikt:

- Det som hände dig var verkligt.
- Men den bild av dig själv som skapades av det – är en historia.

Och det är där läkningen börjar.

Ur ett perspektiv inspirerat av Buddhas visdom kan vi förstå att lidandet inte bara kommer från det som hänt – utan från hur tankeprocessen fortsätter att tolka och återupprepa det.

Sinnet säger:

- “Jag är inte värd att älskas.”
- “Det kommer hända igen.”
- “Jag kan inte lita på någon.”

Och plötsligt lever du kvar i det förflutna – fast det är över. Meditation hjälper dig att börja se detta. Inte för att förneka din smärta – utan för att inte längre vara fångad i den. Du börjar upptäcka att du inte är dina minnen. Du är inte dina rädslor. Du är inte den historia som skapats av det du varit med om.

Du är den som ser allt detta. Och där, bakom allt, finns något som inte blivit skadat.

- En stillhet.
- En närvaro.
- En del av dig som alltid varit hel.

Det betyder inte att du ska klara allt själv. Ibland behövs också hjälp från terapi, trygga relationer och att lära sig sätta gränser. Det är styrka att ta hjälp. Men oavsett hur djupt såret är – finns det en väg ut. Inte genom att bli någon annan. Utan genom att långsamt hitta tillbaka till den du redan är, bortom allt som hänt. Och där kan självkänslan börja byggas upp igen.

Inte på vad andra gjort mot dig –

utan på det som alltid funnits kvar inom dig.

Perfektionism kan påverka självkänslan negativt

Perfektionism låter ofta som något positivt. Att vilja göra sitt bästa, att ha höga standarder, att sträva efter kvalitet. Men under ytan är perfektionism sällan en sund drivkraft – den är ofta ett uttryck för rädsla.

- Rädsla för att inte duga.
- Rädsla för att bli kritiserad.
- Rädsla för att inte bli omtyckt.

När självkänslan är svag försöker vi kompensera genom prestation. Vi tänker: om jag bara gör allting perfekt, då kommer jag bli accepterad. Problemet är att perfektion är en illusion.

Ribban flyttas hela tiden. Hur bra du än gör något, finns det alltid något som kunde gjorts bättre. Och där börjar en ond cirkel.

- Du sätter orimligt höga krav på dig själv.
- Du anstränger dig maximalt.
- Du når kanske nästan hela vägen – men inte hela.

Och istället för att känna stolthet... känner du otillräcklighet.

Perfektionismen gör att du aldrig riktigt får vila i det du gör. Allt blir en prestation som ska bedömas. Allt blir ett test på ditt värde som människa. Till slut börjar självkänslan kopplas direkt till resultat:

- Gör du bra ifrån dig → du duger (för stunden)
- Misslyckas du → du duger inte

Det här skapar en väldigt skör självkänsla. Den är helt beroende av yttre prestationer och andras reaktioner. Och eftersom livet inte går att kontrollera fullt ut, kommer den känslan att svaja hela tiden.

Perfektionism gör också att du börjar undvika saker. Inte för att du inte vill – utan för att du är rädd att inte lyckas perfekt. Du kanske skjuter upp uppgifter, tvekar inför nya utmaningar eller håller tillbaka dig själv. Ironiskt nog leder strävan efter perfektion ofta till att du gör mindre, inte mer.

Samtidigt pågår en ständig inre dialog:

- “Det där var inte tillräckligt bra.”
- “Du kunde gjort bättre.”
- “Vad ska andra tänka?”

Den inre kritikern får fritt spelrum. Och ju mer du lyssnar på den, desto svagare blir din självkänsla.

En sund självkänsla fungerar tvärtom. Den säger:

- “Jag duger, även när jag inte presterar perfekt.”
- “Jag får göra misstag.”
- “Mitt värde sitter inte i resultatet.”

När du börjar släppa perfektionismen händer något viktigt. Du börjar göra saker för att du vill, inte för att bevisa något. Du vågar vara mer mänsklig. Mer äkta. Och paradoxalt nog leder det ofta till bättre resultat – eftersom du inte längre är låst av rädsla.

Att lämna perfektionismen handlar inte om att sluta bry sig. Det handlar om att sluta koppla ditt värde till hur perfekt du presterar. Du är inte här för att vara perfekt. Du är här för att vara levande.

Sociala mediers roll till en låg självkänsla

Sociala medier har blivit en naturlig del av vår vardag. Vi scollar, tittar, jämför och reagerar – ofta utan att ens tänka på det. Men under ytan påverkar det oss mer än vi tror, särskilt när det gäller vår självkänsla. Problemet är inte att sociala medier finns. Problemet är hur de fungerar – och hur vi förhåller oss till dem.

På sociala medier möter vi en konstant ström av andras bästa stunder. Leenden, framgångar, resor, vältränade kroppar, perfekta relationer. Det vi ser är inte hela verkligheten – det är noggrant utvalda ögonblick. Men vår hjärna jämför ändå.

Vi jämför vårt vardagsliv med andras höjdpunkter. Vår insida med deras utsida. Och i den jämförelsen förlorar vi nästan alltid.

Det kan skapa en känsla av att ligga efter. Att inte vara tillräcklig. Att andra lever bättre, lyckligare och mer meningsfulla liv. Ju mer vi exponeras för dessa bilder, desto mer börjar vi ifrågasätta oss själva.

Samtidigt triggas sociala medier vårt behov av bekräftelse. Likes, kommentarer och följare blir små signaler på värde. När vi får respons känns det bra – för en stund. När vi inte får det, kan det väcka osäkerhet.

- “Var det inte bra nog?”
- “Varför fick den där personen mer uppmärksamhet?”

På så sätt börjar självkänslan kopplas till yttre respons. Den blir beroende av hur andra reagerar på oss, istället för att vara förankrad inom oss själva.

En annan aspekt är att vi börjar forma oss efter vad vi tror kommer bli uppskattat. Vi visar upp en version av oss själva som är mer tillrättalagd, mer polerad. Med tiden kan avståndet mellan vem vi är och vem vi visar upp växa.

Det skapar en inre spänning – en känsla av att inte riktigt vara äkta. Och ju mer vi lever genom den yttre bilden, desto svagare blir kontakten med vårt inre värde.

Sociala medier förstärker också den inre rösten som jämför, dömer och värderar. Den rösten får konstant nytt material att arbeta med. Nya människor att jämföra sig med. Nya ideal att försöka leva upp till.

Men det är viktigt att förstå:

- Det är inte sociala medier i sig som skapar låg självkänsla.
- Det är identifikationen med tankarna som uppstår i mötet med dem.

När du tror på varje jämförelse, varje negativ tanke, varje känsla av otillräcklighet – då påverkar det dig på djupet. Men när du börjar se vad som faktiskt händer, förändras relationen.

Du ser:

- att du jämför
- att tankarna skapar en berättelse

- att känslan av att inte räcka till uppstår

Och istället för att gå in i det, kan du börja observera det. Där finns en frihet. Du kan fortfarande använda sociala medier. Men du är inte längre lika beroende av dem. Du tar inte allt du ser som sanning. Du låter inte andras liv definiera ditt värde. Din självkänsla flyttas från skärmen... tillbaka till dig själv. Och det är där den hör hemma.

Högekänslighet och självkänsla

Högekänslighet, eller HSP (Highly Sensitive Person), är ofta ett medfött personlighetsdrag som innebär att nervsystemet är mer mottagligt för intryck. Ungefär var femte människa har detta drag. Det betyder att du inte är "för känslig" – du är bara byggd på ett sätt som gör att du upplever livet djupare. En högekänslig person känner mer. Ser mer. Tänker mer.

Du kanske märker små detaljer som andra missar. Känner av stämningar i ett rum direkt. Påverkas starkt av ljud, ljus eller människors energi. Du kan känna andras känslor nästan som om de vore dina egna. Det är en gåva – men det kan också bli överväldigande.

Problemet är inte känsligheten i sig. Problemet är att leva i en värld som ofta inte förstår den.

Många högekänsliga växer upp och får höra saker som:

- "Du är för känslig"
- "Ta det inte så personligt"
- "Skärp dig"

Och sakta börjar något hända inombords. Istället för att förstå sin känslighet, börjar man ifrågasätta sig själv. Man tror att det är något fel. Att man borde vara annorlunda. Mindre känslig. Mer "tålig". Där börjar självkänslan ta skada.

För när du gång på gång känner mycket – och samtidigt får signaler att det är fel – skapas en inre konflikt. Du försöker stänga av det som är naturligt för dig. Du försöker passa in. Men innerst inne fortsätter du att känna lika starkt.

Det kan leda till:

- att du blir självkritisk
- att du lätt känner dig överväldigad
- att du drar dig undan
- att du tvivlar på ditt eget värde

Du börjar tro att din känslighet gör dig svag. Men i verkligheten är det tvärtom. Ur ett perspektiv inspirerat av Buddhas visdom handlar lidandet inte om vad vi känner – utan om hur vi förhåller oss till det vi känner. När du identifierar dig med varje känsla och tanke, blir allt tyngre. Särskilt för en högekänslig person, där upplevelserna redan är starka.

Det är här meditation blir ett kraftfullt verktyg. Meditation handlar inte om att ta bort känslor. Det handlar om att förändra din relation till dem. När du börjar sitta i stillhet och observera ditt inre, upptäcker du något viktigt:

- Du är inte dina känslor.
- Du är inte dina tankar.
- Du är den som upplever dem.

För en högekänslig person kan detta vara en avgörande insikt. Istället för att dras med i varje intryck, varje känsla, varje energi – kan du börja se dem som något som rör sig genom dig, inte något som definierar dig.

- Tänk dig att du är himlen.
- Dina känslor är vädret. Ibland stormigt. Ibland lugnt. Ibland tungt. Ibland lätt.
- Men himlen är alltid kvar.

När du börjar vila mer i “himlen” än i “vädret”, förändras hela upplevelsen av din känslighet. Det som tidigare kändes överväldigande blir mer hanterbart. Du får mer utrymme inombords.

Meditation hjälper också nervsystemet att lugna ner sig. För en högekänslig person, som lätt blir överstimulerad, är detta avgörande. Stillheten blir inte en flykt – den blir en återhämtning. Och sakta börjar självkänslan förändras. Du slutar se din känslighet som ett problem.

- Du börjar förstå den.
- Respektera den.
- Ta hand om den.

Istället för att försöka bli någon annan, börjar du landa i dig själv. Buddhas visdom påminner oss om att balans är vägen. Inte att trycka bort det vi känner – men inte heller att förlora oss i det. För en högekänslig person handlar det om att känna fullt ut, men samtidigt vara förankrad i något djupare än känslorna.

Och där, i den balansen, kan något nytt växa fram: En självkänsla som inte längre säger

- “Jag är för mycket”
- utan istället
- “Jag är som jag är – och det räcker.”

Sammanfattning:

Självkänsla inte handlar om att alltid känna sig bra eller tänka positivt om sig själv, utan om något mycket djupare – relationen till ditt inre liv. Sann självkänsla växer fram när du lär känna dig själv bortom tankar, prestationer och yttre omständigheter.

Många människor bygger sin självkänsla på sådant som kan förändras, som utseende, framgång eller andras bekräftelse. Problemet är att detta gör självkänslan instabil. När dessa yttre saker förändras, gör självkänslan det också. En mer hållbar självkänsla kommer istället från insidan – från förmågan att möta sina tankar och känslor utan att fastna i dem.

Låg självkänsla formas ofta tidigt i livet genom erfarenheter, relationer och hur vi tolkar det som händer oss. Många bär med sig en inre röst som säger att de inte duger, och söker därför sitt värde utanför sig själva – i prestationer, relationer eller sociala medier. Men detta leder ofta till jämförelse, osäkerhet och en känsla av otillräcklighet.

En viktig insikt är att vi inte är våra tankar, vår historia eller våra roller. Låg självkänsla förstärks när vi identifierar oss med negativa tankar och ständigt värderar oss själva i jämförelse med andra. Sann självkänsla uppstår när vi börjar se dessa tankar för vad de är – just tankar – och istället förankrar oss i ett djupare medvetande inom oss.

Saker som perfektionism, sociala medier, tidigare svek och högekänslighet kan påverka självkänslan negativt. Högekänsliga personer känner ofta mer och påverkas starkare, vilket kan leda till låg självkänsla om de inte förstår sitt eget sätt att fungera. Här blir meditation ett viktigt verktyg, eftersom det hjälper oss att skapa distans till tankar och känslor och istället vila i en mer stabil inre närvaro.

Ditt värde är inte något du behöver skapa eller bevisa. Det finns redan inom dig. När du slutar identifiera dig med dina tankar och börjar uppleva dig själv på djupet, kan en mer stabil och äkta självkänsla växa fram – en självkänsla som inte är beroende av prestation, jämförelse eller andras åsikter, utan som vilar i en stilla känsla av att du redan är tillräcklig



Kapitel 3

Dina inre mänskliga processer

Din kropp är resultatet av flera miljoner års biologisk utveckling. Stanna upp och känn in det en stund.....

Innan du ens tänker en tanke, innan du formar en åsikt om dig själv, bär du på ett biologiskt arv som är ofattbart gammalt. Generation efter generation har överlevt, anpassat sig, kämpat och fört livet vidare – tills det en dag blev du.

- Ditt hjärta slår av sig själv.
- Dina lungor andas utan att du behöver be dem.
- Ditt nervsystem reagerar snabbare än du hinner tänka.
- Dina tankar kommer helt automatiskt.
- Det är ett mirakel.

– men också en viktig insikt.

För det betyder att mycket av det som händer inom dig inte är personligt. Det är biologiskt.

När du känner rädsla, stress eller starka känslor betyder det inte att det är något fel på dig. Det betyder att urgamla överlevnadssystem aktiveras. Din hjärna är formad för att skydda dig – inte för att göra dig konstant lycklig. Det är en avgörande skillnad.

Buddha förstod detta på sitt sätt. Han såg att människan inte lider för att hon är fel, utan för att hon inte förstår sina inre processer. Vi identifierar oss med varje impuls, varje tanke, varje känsla – utan att inse att de är naturliga fenomen som uppstår i ett biologiskt och mentalt system.

Dina inre processer består av:

- kroppens förmågor och reaktioner
- känslornas vågor
- tankarnas ständiga rörelse

Allt detta sker i ett samspel som pågår dygnet runt.

När du inte förstår detta kan du lätt tro:

- Jag är min rädsla.
- Jag är min ångest.
- Jag är mina tankar.

Men det du upplever är processer – inte din identitet.

Precis som vädret förändras på himlen förändras processerna inom dig. Ibland är det storm. Ibland är det stilla. Men himlen påverkas inte av vädret. På samma sätt finns det något inom dig som är stabilt, även när dina inre processer är i rörelse. Det är det denna bok vill hjälpa dig att upptäcka.

När du börjar förstå dina inre mänskliga processer slutar du ta allt personligt. Du slutar döma dig själv för att du känner som du gör. Du börjar istället observera, förstå och arbeta med det som sker inom dig. Och där börjar en djupare självkänsla ta form.

- Inte byggd på prestation.
- Inte byggd på jämförelse.
- Utan byggd på förståelse.

Vi människor består av tusentals olika inre processer som pågår inom oss varje minut, men det finns tre särskilt viktiga processer för dig att förstå för självkänsla:

- Tanke
- Känsla
- Beteende (Din fysiska kropp)

Dessa tre processer pågår inom vårt medvetande och det är dessa tre processer som påverkar dig mest i din vardag. Det är också dessa du ska lära dig att förstå här så du kan stärka din självkänsla.

Hur vi människor uppfattar den yttre och inre verkligheten

För att förstå dig själv och ditt inre liv måste du först förstå hur du upplever verkligheten. Det du kallar “världen” är inte bara det som finns där ute. Det är också hur ditt sinne tolkar det som finns där ute. Vi människor uppfattar den yttre verkligheten genom våra fem fysiska sinnen:

- Syn
- Hörsel
- Lukt
- Smak
- Känsel

Genom dem tar vi in färger, ljud, dofter, temperaturer och beröring. Dessa sinnen hjälper oss att orientera oss och överleva. De ger oss rå information om omgivningen. Men där slutar det inte.

Det sjätte sinnet – tankeprocessen

Utöver de fem fysiska sinnena har vi ett sjätte sinne: det inre sinnet. Buddha beskrev sinnet som ett eget sinnesorgan – precis som ögat ser former, “ser” sinnet tankar, minnen och föreställningar. Detta inre sinne är ständigt aktivt.

Här uppstår:

- Tankar
- Minnen

- Fantasier
- Oro
- Självkritik
- Planer

Och det är här det blir intressant. Det du upplever som verklighet är inte bara det som händer – utan det som händer plus din tolkning. Två personer kan vara med om exakt samma situation och uppleva den helt olika. Varför? För att deras inre sinne tolkar händelsen olika.

Ett exempel

Någon tittar på dig utan att le. Det yttre sinnet registrerar: En person. Ett ansikte. Inget leende.

Det inre sinnet börjar genast arbeta:

- Hon gillar mig inte.
- Jag sa något fel.
- Jag duger inte.

Plötsligt uppstår en känsla i kroppen – kanske oro eller skam. Men vad var verkligheten? Ett ansikte utan leende. Resten skapades i det inre sinnet. Vi lever mer i tolkningen än i verkligheten. Det mesta av ditt lidande kommer inte från det som händer – utan från hur ditt inre sinne tolkar det som händer.

- Tidigare erfarenheter påverkar tolkningen.
- Kulturella normer påverkar tolkningen.
- Barndomens programmering påverkar tolkningen.
- Ditt aktuella känslotillstånd påverkar tolkningen.

Om du redan känner dig osäker tolkar du världen genom osäkerhetens filter. Det är därför självkänsla inte kan byggas enbart genom att förändra det yttre. Du kan byta jobb, partner eller stad – men om ditt inre sinne tolkar allt genom samma gamla mönster följer upplevelsen med.

Nyckeln till frihet

Buddhas stora insikt var att vi inte ser verkligheten som den är – vi ser den genom våra tankar, begär, rädslor och föreställningar. När du börjar observera hur din inre tankeprocess fungerar händer något avgörande. Du börjar se skillnaden mellan:

- Det som faktiskt händer.
- Den historia ditt sinne berättar om det som händer.
- Den insikten är början på en starkare självkänsla.

För när du förstår att din inre röst inte är absolut sanning, slutar du ta varje tanke som ett bevis på ditt värde. Du börjar istället leva mer direkt. Mer närvarande. Mer verkligt. Och där, i klarare seende, växer en stabil inre grund fram.

Att förstå hur du uppfattar både den yttre och den inre verkligheten är därför inte bara psykologi. Det är vägen till självkänedom. Och självkänedom är grunden för sann självkänsla.

Dina tre inre processer

För att kunna förstå och hantera ditt inre liv på ett konstruktivt sätt behöver du bli medveten om de tre grundläggande inre processerna i detalj. Dessa tre processer samverkar ständigt och påverkar hur du tänker, känner och agerar - både i vardagen och i livets mer utmanande stunder.

- Den tankemässiga processen
- Den känslomässiga processen
- Den beteendemässiga processen

Samspel och balans

Dessa tre processer - tankar, känslor och beteenden - sker i ständig växelverkan och påverkar varandra. Obalans i en process påverkar ofta de andra. Om du till exempel har negativa tankemönster kan det skapa nedstämdhet i den känslomässiga process, vilket i sin tur kan leda till att du drar dig undan eller fastnar i destruktiva beteenden (beteendemässig process).

Tankar, känslor och beteenden

Tankar, känslor och beteenden är tätt sammankopplade och påverkar varandra ständigt. Inom psykologi kallas detta ofta för den kognitiva triaden eller det kognitiva beteendeperspektivet. Här är en förklaring av hur dessa tre delar fungerar tillsammans:

1. Tankar påverkar känslor och beteenden

Hur vi tänker om en situation påverkar hur vi känner och hur vi agerar.

Exempel:

Om du tänker: "Jag kommer misslyckas med ett jobb" → då kan du känna dig orolig, stressad eller ledsen → vilket kan leda till att du undviker att göra ett jobb.

2. Känslor påverkar tankar och beteenden

Vad vi känner kan också påverka hur vi tänker och vad vi gör.

Exempel:

Om du känner dig arg → kan du börja tolka andras beteenden som fientliga, även om de inte är det → och då kanske du säger något du ångrar eller drar dig undan.

3. Beteenden påverkar tankar och känslor

Hur vi beter oss kan påverka både våra tankar och känslor.

Exempel:

Om du trots nervositet väljer att hålla en presentation → och det går bra → kan det förändra dina tankar ("Jag klarade det!") → och ge positiva känslor (stolthet, glädje).

Ett cirkulärt samspel

Tankar, känslor och beteenden fungerar alltså inte isolerat, de påverkar och förstärker ofta varandra i en loop. Beroende på hur vi reagerar i en situation kan det antingen leda till en positiv spiral (självförtroende, motivation, handlingskraft) eller en negativ spiral (oro, passivitet, självkritik).

Exempel i vardagen:

Scenario: Du ser en vän på stan som inte hälsar.

- Tanke: "Hon ignorerade mig – hon gillar nog inte mig längre."
- Känsla: Sårad, ledsen, osäker.
- Beteende: Du undviker att höra av dig till henne.

Men om du istället tänker:

"Hon kanske bara inte såg mig" → Då kanske du känner dig mer neutral eller förstående → och väljer att skriva ett meddelande och kolla hur hon mår.

Dessa tre inre processer utgör grunden för vilka vi är som människor i grunden i grova drag. Och allt detta händer i vårt medvetande.

Människan ett offer under sina tre inre processer

En människa som inte är medveten om sina tre inre processer – tankar, känslor och beteenden – lever ofta som ett offer under sitt eget inre liv. Det låter hårt, men det är sant.

Om dina tankar uppstår automatiskt och du tror på dem utan att ifrågasätta dem, då styr de din självbild. Om dina känslor aktiveras och du omedelbart reagerar på dem, då styr de dina handlingar. Om dina beteenden är vanemässiga och omedvetna, då upprepar du samma mönster om och om igen – även när de skadar dig. Då lever du inte medvetet. Du reagerar.

Buddha undervisade att roten till lidandet inte ligger i världen utanför oss, utan i hur vi omedvetet reagerar på våra inre upplevelser. Tankar uppstår. Känslor uppstår. Impulser uppstår. Men när vi identifierar oss med dem och agerar blint på dem skapas lidande.

Om en tanke säger: "Jag duger inte" – och du tror på den – då känner du skam.

Om du känner skam – och reagerar genom att dra dig undan – då förstärks ensamheten.

Ensamheten föder nya negativa tankar. Så skapas en inre kedjereaktion.

När du inte har insikt i dina tre inre processer lever du under dem. Då känns det som att livet händer dig. Du skyller på omständigheter, på andra människor, på din historia. Men i grunden är det din omedvetna reaktivitet som håller dig fast. Detta skapar låg självkänsla.

För när du inte förstår dina inre mekanismer känns det som att du är fel. Du upplever att du “är” din ångest, din ilska, din osäkerhet. Du ser inte att de är processer som uppstår och försvinner. Du upplever dem som identitet.

När du börjar förstå dina tre inre processer kan du ta ansvar för ditt liv på riktigt. Du reagerar inte lika snabbt. Du agerar mer medvetet. Du ser dina mönster innan de tar över. Detta bygger sann självkänsla.

För självkänsla handlar inte om att alltid känna sig stark. Det handlar om att veta att du inte är maktlös inför ditt inre. Att du kan möta dina tankar utan att tro på dem. Känna dina känslor utan att drunkna i dem. Välja dina handlingar istället för att styras av vana.

Så länge du är omedveten är du ett offer under ditt inre liv. När du blir medveten blir du deltagare i det. Och i den förvandlingen minskar lidandet. Inte för att världen förändras – utan för att din relation till dina tre inre processer förändras. Det är där styrkan föds. Det är där friheten börjar. Det är där en stabil självkänsla kan växa fram.

Vad är vårt medvetande?

Medvetande är något vi ständigt använder, men sällan stannar upp och verkligen undersöker. Det är genom medvetandet vi upplever livet – våra tankar, känslor, sinnesintryck och hela vår verklighet.

Utan medvetande finns ingen upplevelse av världen. Men trots att medvetandet är så centralt i vårt liv, är det lätt att förväxla med det som sker i medvetandet, snarare än att förstå vad medvetandet faktiskt är.

De flesta identifierar sig med sina tankar. Vi tror att vi är rösten i huvudet som kommenterar, analyserar och dömer. När tankarna säger “jag duger inte” känns det som en sanning. När de säger “jag lyckas” känns det också sant. Men tankar kommer och går hela tiden.

De förändras, påverkas av situationer, minnen och känslor. Om vi är våra tankar, skulle vi också vara lika instabila som dem. Vilket många av oss är.

Medvetandet är något annat. Det är det som är medvetet om tankarna. Det är det som ser att en tanke uppstår, stannar en stund och sedan försvinner. På samma sätt kan du bli medveten om en känsla i kroppen, ett ljud i rummet eller en bild i ditt huvud. Allt detta sker i medvetandet, men inget av det är själva medvetandet.

Man kan likna det vid himlen och molnen. Tankar och känslor är som moln som rör sig över himlen – ibland ljusa, ibland mörka, ibland stormiga. Medvetandet är som himlen själv. Det finns där hela tiden, oavsett vilket väder som passerar.

Problemet med mänskligheten är att har glömt vem vi är, istället identifierar oss helt med innehållet i vårt tänkande. Då dras vi in i varje tanke, varje känsla, varje reaktion. Vi tror på allt som dyker upp och bygger vår identitet utifrån det. Det är här mycket av vårt lidande skapas.

När du däremot börjar bli medveten om medvetandet i sig, sker en förändring. Du ser att du kan ha en tanke utan att vara den. Du kan känna en känsla utan att förlora dig i den. Det skapar ett utrymme – en distans som inte handlar om att trycka bort något, utan om att inte bli helt uppslukad av det. I det utrymmet finns en stillhet.

En närvaro som inte påverkas på samma sätt av livets upp- och nedgångar. Det betyder inte att du slutar känna eller tänka, utan att du får en annan relation till det som händer inom dig. Du är inte längre helt styrd av varje impuls eller varje inre röst.

Att förstå sitt medvetande är därför inte bara en filosofisk fråga. Det är något som påverkar hur du lever ditt liv. Ju mer du identifierar dig med tankarna, desto mer beroende blir du av dem för din självkänsla och ditt välmående. Ju mer du vilar i medvetandet bakom tankarna, desto stabilare blir din inre grund.

Medvetandet är inte något du behöver skapa eller uppnå. Det är redan där. Det är det som läser dessa ord just nu. Det är det som uppmärksammar dina reaktioner på dem. Och kanske, om du stannar upp en stund, kan du börja ana det – inte som en tanke, utan som en direkt upplevelse av att vara närvarande. Det är där allt börjar.

Här är en förenklad förklaring av medvetandetillstånden:

Medvetandet är det tillstånd där du är vaken, uppmärksam och har en inre upplevelse av verkligheten. Det innebär att du:

- Vet att du existerar ("jag är här")
- Upplever tankar, känslor och sinnesintryck (ljud, ljus, lukt osv)
- Kan fatta beslut och agera utifrån vad du upplever

Olika aspekter av medvetandet

- Vakenhetsgrad - Om du är vaken eller sover
- Självmедvetande - Förmågan att förstå att du är en individ
- Perceptuellt medvetande - Att vara medveten om det du ser, hör, känner osv.
- Reflekterande medvetande - Att kunna observera sina egna tankar

Hur uppstår medvetandet?

Det är en av de stora frågorna inom filosofi, psykologi och neurovetenskap. Några teorier:

- Biologisk teori: Medvetandet uppstår i hjärnan genom komplexa nervsignaler.
- Panpsykism: All materia har någon form av medvetande, även på mikroskopisk nivå.
- Dualism (Descartes): Medvetandet är skilt från kroppen - en slags själ.
- Illusionsteori: Medvetandet kanske inte existerar som vi tror, utan är en illusion skapad av hjärnans informationsbearbetning.
- Enligt Advaita Vedanta: är medvetandet (chit eller cit) inte något som produceras av hjärnan eller kroppen - utan det är den grundläggande verkligheten i sig själv. Allt annat, inklusive kropp, sinne och värld, är tillfälliga uttryck eller illusioner (Maya).

Advaita Vedanta och medvetandet (Non duality)

Advaita Vedanta är en gammal visdomstradition som min lära i den här boken är mycket inspirerad av som försöker förklara något väldigt enkelt – men som ändå kan kännas svårt att förstå: vad medvetandet är, och vem du egentligen är.

En av de viktigaste idéerna är denna:

- Du är inte bara en liten del av världen.

- Du är, på djupet, samma verklighet som hela universum.

Det låter stort, men vi kan göra det enklare. Tänk dig att hela universum är som ett stort hav. Havet är djupt, stilla och oändligt. Det kallas för Brahman. Det är allt som finns – själva grunden till livet.

På havets yta finns vågor. Vågorna rör sig, förändras, ibland är de små och ibland stora. Vågorna är som allt vi ser i världen – människor, djur, tankar, känslor. Och du är som en våg.

Men här kommer det viktiga:

- En våg är aldrig något annat än havet.

Vågen ser kanske ut som en egen form, men den är alltid gjord av samma vatten. På samma sätt säger Advaita Vedanta att ditt innersta jag – det som kallas Atman – egentligen är samma som Brahman, alltså hela “havet”.

- Du är inte din kropp.
- Du är inte dina tankar.
- Du är det som ligger bakom allt det.

För att förstå det ännu bättre kan vi ta en annan bild. Tänk att din kropp är som kläder du har på dig. Ibland byter du kläder, men du är fortfarande samma person under. På samma sätt förändras dina tankar, känslor och roller i livet – men något i dig är alltid detsamma. Det är ditt sanna jag.

Vedanta pratar också om hur vi upplever livet i olika “lägen”.

1. Ibland är du vaken. Då ser du världen, hör ljud, tänker och gör saker.
2. Ibland drömmer du. Då skapar ditt sinne en egen värld när du sover.
3. Ibland sover du djupt. Då finns inga tankar eller bilder, men ändå finns du där.

Men det finns också något mer. Ett fjärde tillstånd. Tänk så här: oavsett om du är vaken, drömmer eller sover, finns det något som gör att alla dessa upplevelser kan hända. Något som alltid är där i bakgrunden. Det är som en filmduk på en bio. Filmen kan vara glad, sorglig eller spännande – men duken bakom är alltid densamma.

Det är det som kallas medvetandet.

Det här “fjärde” tillståndet kallas ibland Turīya, men det är egentligen inget nytt tillstånd. Det är själva grunden till alla tillstånd. Det är det som gör att du kan uppleva överhuvudtaget.

- Det går inte att se med ögonen.
- Det går inte att hålla i.
- Men det är det som gör att du kan känna, tänka och vara.

Och enligt Advaita Vedanta är detta det mest viktiga att förstå:

- Du är inte bara det som händer i ditt liv.
- Du är det som upplever allt som händer.

När du börjar märka det – kanske i stillhet, eller när du observerar dina tankar – kan du ana något lugnt bakom allt brus. Något som inte förändras lika snabbt som tankar och känslor. Det beskrivs som stilla, helt och fridfullt. Och det fina är:

- Du behöver inte bli något för att nå dit.
- Du behöver inte fixa dig själv.
- Det du söker... är redan det du är.

Vetenskapen har ännu inte löst mysteriet om hur medvetandet uppstår. Trots enorma framsteg inom neurovetenskap och psykologi kvarstår en av mänsklighetens största gåtor. Vad är medvetande, och hur uppstår det ur kropp och hjärna - om det nu ens gör det?

De insikter och perspektiv jag delar med mig av i den här boken om medvetandet bygger på över 30 års fördjupade studier inom medvetandets natur, Advaita Vedanta, Buddhas lära, psykologi, filosofi och andlighet - i kombination med flera tusen timmars meditation.

Och min syn på medvetandet är att medvetandet är inte bara en produkt av hjärnans aktivitet, utan att det är min sanna inre natur:

- Jag är ett medvetande och inom mitt medvetande pågår tre inre processer. Tankar, känslor, den fysisk kroppen och perception. Jag är inte innehållet, jag är medvetandet som gör att innehållet kan finnas där. Mitt medvetande är egentligen inte mitt medvetande utan ett reflekterat medvetande från universums medvetande.

Men tro inte blind på vad jag säger, utforska själv denna erfarenhet i ditt egna liv. Du är medvetandet - Allt du upplever, sker i detta inre rum av medvetandet. Och det är i det inre rummet bakom dina tankar jag önskar lära dig leva.

En vanlig fråga är: försvinner mitt medvetande när jag somnar? Svaret är nej. Men något förändras. Det som "släcks" när du somnar är inte själva medvetandet – utan det reflekterade medvetandet. Det vill säga den del som är aktiv, upplever och registrerar världen när du är vaken. För att förstå detta kan vi använda en enkel bild:

Tänk dig att universums medvetande är som solen. Den lyser hela tiden. Den behöver inget för att vara det den är. Ljuset som skiner från solen syns inte i kosmos förrän det träffar ett objekt som månen. Denna sol kan liknas vid det universella medvetandet – det som inom Vedanta kallas Brahman.

När du är vaken fungerar ditt sinne och din kropp som en spegel. I den spegeln reflekteras detta universums medvetande, och det är den reflektionen du upplever som "jag är medveten". Detta kallas för ditt individuella, upplevda medvetande.

Det är som månen. Månen lyser inte av sig själv – den reflekterar solens ljus. På samma sätt lyser inte ditt personliga medvetande av sig själv. Det är en reflektion av något djupare.

När du somnar slutar spegeln att reflektera. Sinnet blir stilla, och då upphör den aktiva upplevelsen av “jag är medveten om något”. Men solen slocknar inte. Det sanna medvetandet finns fortfarande där. Så man kan säga att:

Det personliga medvetandet (reflektionen) försvinner i sömn. Men det universella medvetandet finns alltid kvar i bakgrunden. Detta leder till en djup insikt:

det medvetande du upplever som “mitt” är egentligen inte personligt. Det är samma medvetande som lyser genom alla människor. Vi människor verkar vara separata, men på en djupare nivå delar vi samma grund. Samma medvetande, uttryckt genom olika kroppar och sinnen.

Och det är därför man inom denna vedantiska tradition säger: du är inte bara en individ med medvetande – du är medvetandet självt.

Syftet med denna bok är att hjälpa dig återknyta till detta djupare lager inom dig själv - att leva mer förankrat i medvetenhet, snarare än att vara helt identifierad med det mentala brusets eller tankeprocessens drama.

När du börjar leva från detta inre centrum skapas en naturlig grund för sann inre frid, varaktig lycka och en djupare självkänsla - bortom prestationer, roller eller yttre bekräftelse. Det handlar inte om att fly verkligheten, utan om att vakna upp till den, fullt ut - inifrån och ut.

Sammanfattning

Människan är resultatet av miljontals år av biologisk utveckling. Mycket av det som händer inom oss – tankar, känslor och kroppsliga reaktioner – är därför naturliga processer och inte något personligt fel. För att förstå sin självkänsla behöver man förstå sina tre centrala inre processer: tankar, känslor och beteenden, som ständigt påverkar varandra.

Vi upplever också verkligheten genom våra fem sinnen och genom vårt inre sinne – tankeprocessen, som tolkar det vi upplever. Ofta lider vi inte av själva händelserna, utan av hur vårt sinne tolkar dem utifrån tidigare erfarenheter och inlärda mönster.

När människor inte är medvetna om dessa processer blir de lätt styrda av dem och känner sig som offer för sina tankar och känslor. Men när man börjar observera och förstå sitt inre liv kan man agera mer medvetet och bryta negativa mönster, vilket stärker självkänslan.

I grunden sker alla inre processer inom vårt medvetande, som är den plats där tankar, känslor och upplevelser uppstår. När vi lär oss att leva mer i kontakt med detta medvetande – istället för att vara helt identifierade med våra tankar – kan vi utveckla en djupare inre frid, större självkänedom och en stabilare självkänsla.



Kapitel 4

Varför är människan olycklig?

Varför är lyckliga människor lyckliga?

Det kan se ut som att vissa människor har “lyckats” med livet – och därför är lyckliga.

- De har en fin utbildning.
- Ett bra jobb.
- En partner.
- Barn.
- Hus eller lägenhet.
- Bil, resor, status, vänner.

Utifrån sett ser allt perfekt ut. Och visst – dessa saker kan ge glädje. Det är inget fel med dem. Problemet är inte huset, bilen eller relationen. Problemet är när vi tror att lyckan kommer från dem.

Villkorad lycka

Den lycka som bygger på yttre omständigheter är villkorad.

Den säger:

- Jag är lycklig så länge allt är som jag vill.
- Men vad händer när något förändras?
- När relationen skakar?
- När jobbet försvinner?
- När kroppen åldras?
- När någon annan har mer?
- Då skakas även lyckan om.

Buddha kallade detta begär – att ständigt söka något utanför oss själva för att känna oss hela. Begäret viskar: Lite mer, sen är jag nöjd. Men “lite mer” tar aldrig slut. Det är därför många människor hela tiden måste förnya sin lycka:

- Ny bil.
- Ny partner.
- Nytt projekt.
- Mer barn.
- Ny resa.
- Ny upplevelse.
- Nya prylar.

En ständig uppgradering av det yttre livet. Vad händer i stillheten?

Lägg märke till något intressant:

- När det blir tyst.
- När det inte finns något att göra.
- När ingen distraktion finns.

Vad händer då?

- Många känner en rastlöshet.
- En oro.
- En inre tomhet.

Det är som en inre abstinens. Då måste något hända.

- Telefonen åker fram.
- Något köps.
- Något planeras.
- Något äts eller konsumeras.

Varför?

För att tystnaden avslöjar något. Den avslöjar att den yttre lyckan inte har fyllt det inre tomrummet. Tomheten handlar inte om brist – utan om okunnighet. När jag säger att människor är tomma inombords menar jag att de inte har fått lära känna vem de är på djupet.

De lever helt identifierade med sin tankeprocess – med sitt psykologiska jag i tankarna.

Ett jag som säger:

- Jag är min titel.
- Jag är min status.
- Jag är det jag äger.

Men det jaget existerar bara som tankar – som ett spöke som Buddha sa. Buddha beskrev detta som att vi jagar med en ständig hunger. Inte för att vi är dåliga människor – utan för att vi tror att något saknas i oss. Så vi springer.

Och så fort vi får det vi vill ha, känner vi en kortvarig lycka. Men den är lånad. Den varar så länge villkoren är uppfyllda. När villkoren förändras försvinner den. Och då måste de direkt jag upp något nytt som kan göra dem lyckliga. Vilket i slutänden gör dem olyckliga.

Sann lycka kommer inifrån

Den här boken handlar inte om att fördöma yttre framgång. Du får gärna ha ett vackert hem, ett bra jobb och en fin relation. Men om din självkänsla och lycka enbart bygger på det yttre, kommer du alltid leva i en subtil rädsla att förlora det. Sann lycka är inte beroende av ständig påfyllning. Den kommer inifrån sa Buddha.

När du lär känna dig själv bakom tankarna, bakom prestationen, bakom rollen – då uppstår en annan sorts stabilitet. Du njuter av det yttre. Men du är inte beroende av det. Det är skillnaden. Sant lyckliga människor är inte lyckliga för att de har allt. De är lyckliga när de inte längre behöver allt för att känna sig hela. Och den lyckan är inte lånad. Den är din egen.

Bakom den lyckliga masken

I vår tid finns det människor som verkar lyckliga, framgångsrika och trygga. De ler, presterar, äger, reser, syns. De bär en självsäker hållning och talar om sina mål och sina resultat. Utåt sett ser allt stabilt ut. Men ofta är det en mask. En mask av tankar. En mask av prestation. En mask av “så här ska jag vara för att duga”.

Den lyckliga masken fungerar så länge allt går enligt plan. Så länge relationen håller. Så länge inkomsten är stabil. Så länge kroppen är ung. Så länge omgivningen bekräftar bilden. Men bakom masken finns ofta något annat: Osäkerhet. Otrygghet. Rädsla.

- Rädsla för att bli genomskådad.
- Rädsla för att inte vara tillräcklig utan prestationerna.
- Rädsla för att tappa ansiktet.

Buddha undervisade att det psykologiska jaget är en konstruktion – en samling tankar och identifikationer som vi klamrar oss fast vid. När vi identifierar oss helt med denna konstruktion måste vi ständigt försvara den. Vi måste upprätthålla bilden. Det är ansträngande.

Egot vill bli sett som framgångsrikt, attraktivt, lyckat. Det bygger ett varumärke av sig själv. Men det vågar inte visa sprickorna. För om masken faller – vem är jag då? Problemet är att många inte ens vet att de bär en mask. De är så identifierade med sin roll att de tror att rollen är deras sanna jag. De spelar lycklig teater – och är omedvetna om att det är just teater.

När någon närmar sig på djupet kan rädslan aktiveras. För att bli verkligt sedd innebär att riskera att masken faller. Och om hela självkänslan är byggd på den yttre bilden känns det livsfarligt. Detta är inte sann lycka. Det är villkorad lycka.

Den säger: “Jag är lycklig så länge allt är som jag vill.” Men livet förändras. Relationer förändras. Kroppen förändras. Status förändras. När självkänslan är byggd på masken blir den skör.

Buddhas visdom pekar på något helt annat. Han uppmanade oss att se igenom illusionen av det fasta jaget. Att observera hur identiteter skapas i tanken. Att förstå att det vi försvarar så hårt bara är mentala konstruktioner.

När du börjar se detta kan masken sakta börja falla – inte genom att du tvingar bort den, utan genom insikt. Bakom masken finns inte tomhet.

- Där finns sårbarhet.
- Där finns det inre barnet.
- Där finns längtan efter att bli älskad utan prestation.

Och ännu djupare än så finns det vakna medvetandet – det som inte behöver spela någon roll alls.

Sann självkänsla uppstår inte när du lyckas upprätthålla en perfekt bild. Den uppstår när du vågar vara utan mask. När du inte längre bygger ditt värde på hur du framstår, utan på den stilla vissheten om att ditt värde inte är beroende av en roll.

Den som spelar lycklig teater är fångad i sin tankeprocess. Den som genomskådar masken börjar bli fri. Och det är först när masken faller som äkta lycka kan uppstå – inte som en prestation, utan som ett uttryck för inre trygghet.

Vad menas med den ständiga jakten?

Vi jagar hela tiden efter något - ofta utan att riktigt veta vad. Det kan vara njutning, kickar, andliga sanningar, bekräftelse eller en känsla av mening.

Den här jakten tar sig uttryck i alla möjliga former: alkohol, sex, porr, onani, datorspel, mobilspel, sociala medier, shopping, socker, överätning, droger, träning, romantik, kärlek, bekräftelse, mobiltelefonen, konsumtion, Netflix, jobb, pengar, status, tänka, kontroll, makt - listan tar aldrig slut.

Det handlar om en ständig drift att fylla sitt inre tomrum - att fly från nuet, fly från sig själv eller från obehagliga känslor. Jakten sker ofta omedvetet, som en reflex. Vi scrollar, shopper, tränar, festar, dejtad eller jobbar utan att egentligen stanna upp och fråga oss: Varför gör jag det här? Vad är det jag försöker undvika att känna?

Det vi ofta glömmer är att sann lycka, frid och närvaro inte går att jaga - de finns redan inom oss. Men eftersom vi aldrig fått lära oss hur man får kontakt med den inre källan till välmående, fortsätter vi söka den utanför oss själva. Det är det här som är den ständiga jakten: ett liv där vi aldrig riktigt landar, där vi aldrig är helt nöjda, där vi alltid söker mer.

Blir jag lycklig av att tänka positivt?

Många tror att nyckeln till lycka är att tänka mer positivt. Att byta ut negativa tankar mot positiva. Och visst – det kan ge en tillfällig lättnad. En negativ tanke kan kännas tung, och när du ersätter den med en positiv känns det genast lite bättre.

Men stanna upp och se vad som egentligen händer. Du har inte lämnat ditt lidande – du har bara möblerat om i det. Du är fortfarande kvar i samma mentala rum, samma tankeprocess, samma fängelse. Skillnaden är bara att väggarna har fått en ljusare färg.

Problemet är inte att du tänker negativa tankar. Problemet är att du är fast i tänkandet överhuvudtaget.

Så länge du försöker bli lycklig genom tankar, är du beroende av dem. Och tankar är instabila. De förändras hela tiden. Ena stunden lyfter de dig, nästa stund drar de ner dig igen. Därför blir lyckan som kommer från tankar alltid tillfällig. Sann frihet ligger inte i att kontrollera varje tanke. Den ligger i att se dem.

När du börjar observera dina tankar istället för att följa dem, händer något avgörande. Du kliver ur själva spelet. Du ser att tankar bara uppstår och försvinner, utan att du behöver göra något åt dem. Och i det utrymmet – mellan dig och dina tankar – finns något annat.

En stillhet. En närvaro. En frid som inte är beroende av vad du tänker. Det är där den verkliga lyckan finns. Inte i tankarna. Utan i din förmåga att se dem – utan att bli dem.

Din hjärna är inte utformad för att du ska vara lycklig – Buddha hittade utgången

Det kan låta hårt, men din hjärna är inte byggd för att göra dig lycklig. Den är byggd för att överleva. Och för att överleva måste den hela tiden leta efter problem, hot och brister. Det betyder att oavsett vad du uppnår i livet, kommer din hjärna snart att hitta något nytt som saknas.

- Du får det där jobbet – och efter ett tag känns det normalt.
- Du köper något du länge velat ha – och glädjen bleknar efter ett tag.
- Du når ett mål – och direkt dyker nästa mål upp att besegra.

Hjärnan säger alltid: “Lite till... sen blir du nöjd”. Men “sen” kommer aldrig. Det här är inte ett fel i dig. Det är så systemet är designat. Hjärnan drivs av begär, jämförelse och ständig förbättring. Den tror att lyckan finns i nästa steg, nästa prestation, nästa bekräftelse. Och det är exakt här lidandet börjar.

Buddha såg detta för över 2500 år sedan. Han insåg att problemet inte är världen – utan vårt sätt att förhålla oss till den. Att vi hela tiden jagar något utanför oss själva, i tron att det ska ge oss varaktig lycka. Men det gör det inte.

För så länge du är identifierad med din hjärna och dess tankar, kommer du att fortsätta jaga.

Buddhas insikt var enkel men revolutionerande:

- Du behöver inte följa varje tanke.
- Du behöver inte tro på varje begär.
- Du kan kliva ur det.

Genom meditation börjar du se hur din hjärna fungerar. Du ser hur tankar uppstår, hur begär kommer och går, hur missnöjet hela tiden försöker dra dig vidare. Och i det seendet händer något.

- Du slutar automatiskt att reagera på allt.
- Du slutar jaga varje impuls.
- Du börjar vila i något djupare än i tankarna.

I en stillhet. En närvaro. En känsla av att inget saknas – precis här, precis nu. Det är utgången. Inte att fixa hjärnan. Inte att bli perfekt. Utan att sluta vara slav under dess ständiga “mer, mer, mer”. När du inte längre drivs av det, upptäcker du något oväntat:

Du kan vara nöjd – utan anledning.

8 saker som gör människor olyckliga:

1. Att identifiera sig med sina tankar

Många tror att de är sina tankar. När sinnet säger “jag duger inte” eller “mitt liv borde vara annorlunda” tror vi på det direkt. Men tankar är bara mentala händelser. När vi fastnar i dem skapar de oro, skam och självkritik.

2. Att ständigt jämföra sig med andra

Jämförelse är ett av de snabbaste sätten att förstöra sin självkänsla. När vi mäter vårt värde mot andras utseende, pengar, relationer eller status känner vi nästan alltid brist.

3. Att leva i det förflutna

Många människor bär på gamla minnen av skam, misstag eller sår. De återupplever dem om och om igen i tankarna. Men det förflutna finns bara som bilder i sinnet – ändå låter vi det styra hur vi ser på oss själva.

4. Att oroa sig för framtiden

Sinnet skapar ständigt fantasier om vad som kan gå fel. Kroppen reagerar på dessa tankar som om de vore verkliga. Resultatet blir ångest över saker som ännu inte har hänt.

5. Att försöka kontrollera allt

Människor försöker kontrollera livet, andra människor och sina egna känslor. Men livet är i grunden osäkert och föränderligt. När vi kräver kontroll över det okontrollerbara skapas frustration och stress.

6. Att söka sitt värde i andras bekräftelse

Om vår självkänsla beror på vad andra tycker om oss blir vi ständigt beroende av deras reaktioner. Då lever vi inte vårt liv – vi spelar en roll för att bli accepterade.

7. Att förneka eller fly från sina känslor

Många försöker bedöva smärta med distraktioner, arbete, alkohol eller ständig underhållning. Men känslor som inte möts försvinner inte. De stannar kvar och påverkar oss i det tysta.

8. Att inte känna sig själv

Den djupaste orsaken till lidande är att människor aldrig lär känna sig själv. Vi observerar sällan våra tankar, våra reaktioner och våra mönster. Utan den förståelsen lever vi på autopilot.

En reaktion är den verkliga roten till ditt lidande

Det som orsakar människan mest lidande är inte själva händelsen – utan reaktionen på händelsen. När något obehagligt sker uppstår först en neutral upplevelse: en tanke, en känsla i kroppen, en situation, ett ord någon säger.

Men nästan omedelbart kommer reaktionen. Tankeprocessen dömer, protesterar, försvarar, attackerar eller flyr. Det är i denna automatiska reaktion som lidandet föds.

Buddha undervisade att det inte är smärtan i sig som binder oss, utan vårt begär och vårt motstånd. När vi klamrar oss fast vid det vi tycker om eller trycker bort det vi inte tycker om skapas inre friktion. Den friktionen är lidande.

Om någon kritiserar dig uppstår först ljudet av orden. Sedan kommer tolkningen: ”Jag duger inte.” Kroppen spänns. Tankarna fortsätter. Du reagerar. Och reaktionen skapar en kedja av nya tankar och känslor.

Men om det inte finns någon omedveten reaktion, finns inget psykologiskt lidande. Det betyder inte att du blir kall eller passiv. Det betyder att du observerar utan att dras med. En känsla kan uppstå i kroppen, men du behöver inte göra den till en identitet. En tanke kan dyka upp, men du behöver inte tro på den. Ingen reaktion – inget lidande.

I det utrymme som uppstår mellan upplevelse och reaktion finns friheten. Där kan du välja medvetenhet istället för vana. Där kan du svara istället för att reagera. Och det är i det utrymmet som självkänslan börjar bli stabil – inte byggd på kontroll, utan på närvaro.

Vår tankeprocess reagerar snabbare än vi hinner tänka

Innan vi medvetet har valt något har tankeprocessen redan tolkat, värderat och dömt situationen. Någon tittar på oss – och tanken säger: ”Hon tycker inte om mig.” Ett mejl dröjer – och tanken säger:

- Jag har gjort något fel.

– och tanken säger:

- Jag är värdelös.

Detta sker automatiskt.

Tankeprocessen är ett gammalt överlevnadssystem. Den är tränad att snabbt avgöra: Är detta hot eller trygghet? Är jag accepterad eller riskerar jag att bli avvisad? Den arbetar blixtnabbt och skapar berättelser utan att vi aktivt väljer dem.

Problemet är att vi tror att dessa automatiska tolkningar är sanningen.

Vi märker inte att det bara är mentala reaktioner. Vi upplever dem som fakta. Och när vi tror på dem reagerar kroppen direkt – spänning, oro, skam, ilska. Hela systemet aktiveras av en tanke som vi aldrig medvetet valde.

Det är här lidandet fördjupas.

Buddha beskrev hur tankeprocessen ständigt rör sig mellan begär och motstånd. Det gillar, ogillar, jämför och dömer. Denna rörelse sker bortom vår kontroll så länge vi är omedvetna om den. Vi kan inte hindra den första tanken från att uppstå. Men vi kan bli medvetna om den.

När du börjar observera hur tankeprocessen reagerar åt dig ser du något viktigt: tanken uppstår av sig själv. Den är en vana. En betingning. Ett eko från tidigare erfarenheter.

- Du är inte den som skapar varje tanke.
- Du är den som kan bli medveten om den.

I det ögonblicket uppstår ett litet mellanrum. Ett utrymme mellan tanke och identifikation. Där kan du se: "Det här är en automatisk tolkning." Och bara den insikten minskar dess makt. Tankeprocessen kommer fortsätta värdera och döma – det är dess natur. Men när du inte längre är helt identifierad med den, förlorar den sin tyranniska kontroll.

Och i det utrymmet börjar en ny frihet växa fram.

Att leva i sin tankeprocess skapar det mesta av vårt lidande

Vi människor måste börja leva i vår tankeprocess från början av livet, de går inte på något annat sätt. Men när man har lärt in livet så kan man sedan lära sig att leva bakom sin tankeprocess. Det fungera som för fjärilen. Först en larv, sen en puppa och sist en fjäril som kan flyga i frihet. Att leva i sin tankeprocess är som att leva som en larv. Vi är begränsade.

Så länge man lever i sin tankeprocess så kommer man aldrig kunna leva i frihet. Mer i drama, konflikt och lidande. Lycklig ibland och väldigt olycklig andra dagar. Men fortfarande med en lånad yttre lycka.

Vad är en människans tankeprocess programmerad med för något?

Programmeringen kan börja redan i mammans mage om mamman har inre stress, dålig mat, psykisk ohälsa och dåliga nerver påverkar barnets hjärnas utveckling negativt redan i magen. Sedan programmeras barnet under de första 7 åren av sina föräldrar och omgivning, antingen med kärlek och trygghet eller utan kärlek och trygghet eller något mitt emellan.

Under de första 7 åren bestäms barnets psykologiska jag - självbild. En bild som de bär med sig in i vuxenlivet. Barents första psykologiska jag - självbild är hur andra ser på dem mer än hur de ser på sig själva - eftersom det sociala jaget bara bryr sig om vad andra tycker och tänker om mig. Under sina 7 första år så får de också 100 tals olika sociala regler som de ska följa.

Regler hemma, på dagis, i skolan, och i det sociala livet. Sedan programmeras barnet genom tv, film, tidningar, i skolan, i idrotten och i sociala medier lär de sig att man måste vara bäst i allt man gör och även:

- Snygg
- Rik
- smal och framgångsrik för att vara någon i det här samhället.

I skolan programmeras de att hela tiden jämföra sig med andra barn, de tävlar om vem som är snyggast, coolest och har bäst betyg. De som inte fyller upp till den kraven mobbas ut. I arbetslivet och i relationer uppstår det konflikter och drama för de har inte fått lära sig samarbeta med andra människor. De är fullständigt drillade till att bara tänka på sig själva.

Och i vuxenlivet jagar alla efter lycka hela tiden och det enda stället de kan finna lyckan på är utanför dem själva. Och i vuxen ålder bär de på en tankeprocess som är som en liten person som har tagit över deras liv utan att de vet om det - med en tankeprocess fylld med skräp.

Din tankeprocess innehåller hela ditt liv. Allt som du har varit med om och konsumerat som film, serier, nyheter, böcker, tidningar och sociala medier.

- Tankeprocessen innehåller din historia.
- Din uppväxt utan kärlek eller med kärlek.
- Dina trauman.
- Alla dina konflikter och dram med andra människor.
- Alla människor som skadat dig som du är irriterad på.

Tankeprocessen skapar:

- Din låga självkänsla
- Negativa tankar om dig själv
- Ditt dåliga självförtroende
- Tankeprocessen talar hela tiden om vem du är

Tankeprocessen plockar fram dina:

- Negativa minnen
- Konflikter
- Dram
- Trauman varje dag som du ältar och som gör att du mår dåligt.

Tankeprocessen reagerar på allt hela dagarna, så fort du inte får som du vill - så reagerar du.

Tankeprocessen skapar:

- Skam
- Skuld
- Hat
- Bitterhet
- Avundsjuka
- Svartsjuka
- Jämförelse med andra
- Rastlöshet
- Besvikelser
- Självomkan

Detta är vad tankeprocessen gör i en människa liv om man lever i sin tankeprocess vilket 99 % av alla människor gör. Det är därför jorden ser ut som den gör med all skit. Människor lever i symbios med sin tankeprocess och är helt hypnotiserade av den och detta skapar allt deras lidande och konflikter med andra. Nu förstår du varför någon är olycklig när de lever i sin tankeprocess.

Tankeprocessen har tagit över människors liv utan att de ens är medvetna om det, de tror att så här ska livet levas - och de är utan förmåga att kontrollera den. Det är rena rama cirkusen uppe i tankeprocessen. Buddha lärde oss att vi inte ska bo i vår tankeprocess. Vi ska bo bakom tankeprocessen i frihet.

Varför människor hamnar i konflikt med varandra

En stor anledning till att människor hamnar i konflikt med varandra är att vi alla lever i våra egna tankevärldar. Varje människa bär på en egen inre berättelse om hur världen är och hur den borde vara.

Den berättelsen är skapad av våra erfarenheter, vår uppväxt, vår kultur, vår utbildning och allt vi har lärt oss genom livet. På så sätt lever varje människa i sin egen mentala verklighet.

Problemet uppstår när två olika inre världar möts. Den ena människan ser världen på ett sätt, den andra på ett helt annat. När båda är övertygade om att just deras bild av verkligheten är den rätta uppstår lätt konflikt.

Det kan handla om olika politiska uppfattningar, olika religioner eller andliga övertygelser. Det kan handla om kultur, språk, hudfärg eller traditioner. Det kan också handla om olika värderingar, livssyner eller idéer om vad som är rätt och fel.

Bakom alla dessa skillnader finns dock något gemensamt: vi identifierar oss med våra tankar. Vi tror att våra tankar är sanningen, och när någon ifrågasätter dem känns det som om vår egen identitet hotas.

Men i själva verket lever vi alla utifrån en viss begränsning. Våra tankar är formade av den miljö vi växte upp i och de erfarenheter vi har haft. Ingen människa ser hela sanningen – vi ser bara en liten del av den genom vårt eget perspektiv.

När vi börjar förstå detta händer något viktigt. Vi kan börja se att våra tankar inte är hela verkligheten, utan bara tolkningar av verkligheten.

Gautama Buddha talade om vikten av att observera sin egen tankeprocess. När vi lär oss att stå lite bakom våra tankar och bara vara medvetna om dem uppstår en ny form av klarhet. Då inser vi att bakom alla våra olika åsikter, identiteter och berättelser finns något vi alla delar. Vi är alla medvetna människor.

Medvetandet – förmågan att vara vaken och uppleva livet – är vår gemensamma grund. Den är inte politisk, religiös eller kulturell. Den är inte vit eller svart, rik eller fattig. Den är samma grundläggande närvaro i varje människa.

När människor börjar leva mer från denna plats bakom tankeprocessen minskar behovet av att ständigt försvara sina åsikter. Det blir lättare att lyssna, förstå och respektera varandra.

Då kan vi börja mötas på en djupare nivå – inte bara som representanter för olika idéer eller grupper, utan som människor som delar samma medvetna liv. Och kanske är det just där den verkliga freden mellan människor och länder börjar.

Varför de lyckligaste människorna inte har något att bevisa

Många människor lever som om livet är ett bevis.

- Ett bevis på att de duger.
- Ett bevis på att de är tillräckliga.
- Ett bevis på att de är värda något.

De försöker visa det genom prestation, status, pengar, utseende eller genom att få andras bekräftelse. Hela livet kan bli en kamp för att bli "någon" i andras ögon. Men de lyckligaste människorna lever inte så. De har inget att bevisa.

Varför? För att deras värde inte längre är kopplat till vad de gör eller hur de uppfattas av andra. De har insett något viktigt: att deras värde inte kan ökas eller minskas av yttre saker.

När du tror att du måste bevisa ditt värde lever du i ständig jämförelse. Du mäter dig mot andra, försöker nå upp till krav och är rädd för att misslyckas. Självkänslan blir då beroende av resultat – och därmed instabil.

Men när du börjar upptäcka ditt värde bortom tankarna händer något annat. Du slutar jaga. Du behöver inte längre visa att du är bättre än någon annan. Du behöver inte heller bevisa att du är tillräcklig. Den känslan finns redan där, utan ansträngning.

Det betyder inte att dessa människor slutar utvecklas eller göra saker i livet. De kan fortfarande arbeta, skapa, träna och sträva framåt. Men motivationen förändras. De gör saker för att de vill – inte för att de måste.

Det finns en stor frihet i detta. När du inte har något att bevisa kan du vara mer avslappnad i dig själv. Du kan vara mer äkta, eftersom du inte längre försöker upprätthålla en bild av vem du borde vara.

- Du vågar göra fel.
- Du vågar vara sårbar.
- Du vågar vara mänsklig.

Och paradoxalt nog är det ofta då människor upplevs som mest trygga, närvarande och genuina. Buddhas visdom pekar i samma riktning. Lidande uppstår när vi klamrar oss fast vid en bild av ett jag som måste försvaras och förbättras. När det behovet släpper, uppstår en naturlig lätthet. Du behöver inte längre kämpa för att bli någon. Du kan bara vara.

Och i det varandet finns ofta en stilla form av lycka – en som inte behöver bevisas för någon.

Du är inte sjuk, det är din tankeprocess som är sjuk

Du är inte sjuk. Det är din tankeprocess som har varit i obalans. Det kan låta provocerande först. För när man har levt med psykisk ohälsa länge känns det ofta som att hela jag är fel. Som att något är trasigt i själva ens väsen. Jag vet, för jag har levt där.

Under lång tid trodde jag att det var mig det var fel på. Att jag var problemet. Att jag var trasig. Men det jag inte förstod då var något avgörande: Det var inte jag som var trasig. Det var min tankeprocess.

Tänk dig att du har ett par glasögon med repor på. Allt du ser blir suddigt, skevt, kanske till och med mörkt. Efter ett tag börjar du tro att det är världen som ser ut så. Eller ännu värre – att det är något fel på dina ögon. Men i själva verket...är det bara glasögonen.

Tankeprocessen fungerar på samma sätt.

När den är fylld av självkritik, rädsla, oro och gamla mönster, börjar den färga allt du upplever. Tankarna säger:

- “Du duger inte.”
- “Det är något fel på dig.”
- “Du kommer aldrig må bra.”

Och eftersom de här tankarna upprepas om och om igen... börjar du tro på dem. Inte för att de är sanna – utan för att de är bekanta. Men här är det viktiga:

- Tankar är inte du.
- De är något som händer i dig – Hjärnans biologi.

Precis som moln rör sig över himlen, rör sig tankar genom ditt medvetande. Ibland är de lätta och mjuka. Ibland tunga och mörka. Men himlen... är alltid kvar. Du är den himlen.

När du börjar förstå detta, händer något väldigt viktigt. Du börjar ta ett steg tillbaka från dina tankar. Du börjar se dem istället för att bli dem. Och där börjar läkningen. Inte genom att tvinga bort tankar. Inte genom att “fixa” dig själv. Utan genom att sluta identifiera dig med det som inte är du.

Att leva “bakom” tankeprocessen betyder inte att tankarna försvinner. Det betyder att du inte längre låter dem definiera dig. Du kan ha en tanke som säger: “Jag är värdelös.” Men istället för att tro på den, kan du se den och tänka: “Där är en tanke igen”. Och i det ögonblicket... har något förändrats.

Du har gått från att vara fångad i tanken till att vara den som ser den. Det är en enorm skillnad. För när du inte längre är fast i varje tanke, förlorar de sin makt över dig. De blir som brus i bakgrunden istället för sanningar du måste leva efter. Och sakta, steg för steg, börjar något annat växa fram.

En stillhet. En klarhet. En känsla av att du inte är trasig. För det har du aldrig varit. Du har bara levt genom ett system av tankar som inte har fungerat för dig. Och det systemet... går att förändra. Inte genom kamp – utan genom medvetenhet. Så du är inte sjuk i din kärna. Du är inte förstörd. Du är den som ser, upplever och är medveten.

Och när du börjar leva mer från den platsen bakom din tankeprocess ...börjar du också läka. Inte för att du blir någon ny. Utan för att du börjar vara den du alltid har varit – bakom allt brus.

Sammanfattning:

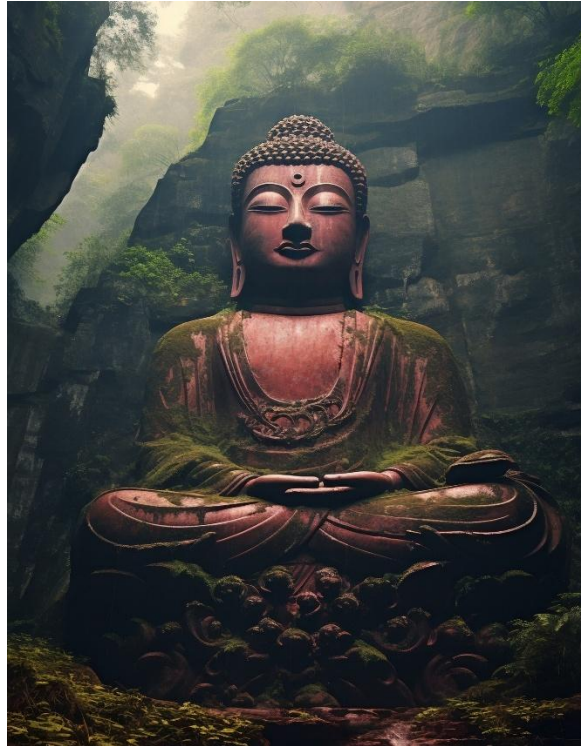
Många tror att lycka kommer från det yttre: jobb, pengar, relationer, status och prestationer. Men den typen av lycka är villkorad. Den fungerar bara så länge allt går som vi vill. När något förändras – vilket livet alltid gör – försvinner också lyckan.

Buddhas insikt var att vi människor ständigt jagar något utanför oss själva för att känna oss hela. Den här jakten tar aldrig slut, eftersom hjärnan alltid vill ha mer. Därför hamnar vi i en cirkel av tillfällig lycka och återkommande missnöje.

Våra automatiska reaktioner skapar det mesta av vårt lidande. Vi lever ofta bakom en “lycklig mask” – en bild av att allt är bra – men under ytan finns osäkerhet och rädsla. Den masken kräver ständig bekräftelse och är därför skör.

Den djupaste orsaken till lidande är att vi inte känner oss själva och att vi lever helt identifierade med vår tankeprocess. Vi tror att vi är våra tankar, vår historia och våra roller. Men enligt Buddhas visdom är detta bara mentala konstruktioner. Sann frihet börjar när vi lär oss att observera våra tankar istället för att bli dem.

Den verkliga lyckan kommer inte från att få mer, utan från att inte längre vara beroende av mer. Lyckan finns redan inom oss – bakom tankarna. Och när vi börjar leva från den platsen: minskar vårt lidande, våra relationer blir lugnare och vi känner att vi inte längre har något att bevisa. Det är där äkta självkänsla, lycka och inre frihet börjar.



Kapitel 5

Varför tänker jag negativt om mig själv?

I det här kapitlet kommer vi att fokusera på tankeprocessen och hur tänkandet och tankar fungerar. Vi kommer också gå in på varför vi tänker negativt om oss själva. Vår tankeprocess innehåller också vår självbild (Vårt psykologiska jag) det ska vi tala om i nästa kapitel.

Vad är skillnaden mellan tänkande och tankar?

För att förstå ditt inre liv – och för att stärka din självkänsla – behöver du först förstå något grundläggande:

- Vad är egentligen skillnaden mellan tänkande och tankar? Det låter som samma sak. Men det är det inte.

Tänkande – processen

- Tänkande är själva förmågan.
- Det är processen.

När du löser ett problem, planerar din dag, reflekterar över en situation eller analyserar något – då använder du ditt tänkande. Det är ett verktyg. Precis som en hammare kan användas för att bygga något, kan tänkandet användas för att skapa, förstå och fatta kloka beslut. När tänkandet används medvetet är det något vackert och kraftfullt.

Tankar – innehållet

Tankar däremot är det som dyker upp i ditt huvud.

- En mening.
- En bild.
- Ett minne.
- En oro.
- En fantasi.

Och här blir det intressant De flesta tankar väljer du inte. De bara kommer. Du kan sitta helt stilla – och plötsligt dyker en tanke upp:

- Jag duger inte.
- Varför sa jag så där?
- Tänk om det går fel.

Du beställde den inte. Den bara uppstod. Här börjar problemet.

Vi kan säga så här:

- Tänkandet är det du gör medvetet.
- Tankar är det som uppstår automatiskt.

Men de flesta människor lever helt identifierade med sina automatiska tankar. De tror att varje tanke är sann, viktig och personlig. De tror att det är de som tänker. Buddha upptäckte att det inte är tankarna i sig som skapar lidande – utan vår identifikation med dem, att vi tror på tankarna som sanningar.

En tanke kan säga:

- Du är värdelös.

Det är bara en mental händelse. Men om du tror på den, försvarar den eller kämpar emot den – då börjar lidandet. Det är här självkänslan påverkas. Du väljer inte dina tankar.

Vad betyder detta för dig?

När du börjar se skillnaden mellan tänkande och tankar händer något viktigt. Du kan använda ditt tänkande medvetet – som ett verktyg. Men du behöver inte bli slav under dina automatiska tankar. Det är som att sitta vid en väg och se bilar passera.

Tänkarna är bilarna. Du är den som sitter vid sidan av och observerar. När du förstår detta på djupet stärks din självkänsla. För då är du inte längre varje negativ tanke som passerar. Du är den som ser den. Och det är en enorm skillnad.

Varför fick människan förmågan att tänka?

Förmågan att tänka utvecklades hos människor som en anpassning till komplexa utmaningar i vår miljö och livsstil. Tänkandet gav oss möjligheten att lösa problem, planera för framtiden, fatta beslut och samarbeta på nya sätt.

När våra förfäder började leva i sociala grupper och behövde kommunicera och samordna jakt, skydd och resurshantering, blev det avgörande att kunna föreställa sig olika scenarier, minnas tidigare erfarenheter och analysera information.

Denna kognitiva kapacitet gjorde det möjligt för oss att skapa verktyg, förstå världen omkring oss och utveckla språk, vilket i sin tur förstärkte vår överlevnad och framgång som art. Kort sagt, tänkandet utvecklades för att hantera allt mer komplexa sociala och miljömässiga krav, vilket har gjort oss unika i djurriket.

Precis som du behöver förstå hur en dator fungerar så måste du förstå på exakt samma sätt hur ditt tänkande fungerar för att leva ett lyckligt liv. 99% av all tid människan har funnits så har vi levt i grottor.

Vi har använt vår tankeprocess varje dag för att skaffa mat, skaffa skydd för natten, försvara oss från hot och fara, föröka oss genom sex och för att anpassa oss i den sociala gruppen. Vår hjärna är alltså designad för att jaga efter mat, söka skydd, sex och försvara oss mot hot och fara. Det är vad vår hjärna fortfarande programmerad till.

Men vi lever inte längre i grottor utan i stora städer. Vi jagar inte vår mat, vi behöver inte söka skydd för natten och vi är trygga så vi behöver inte försvara oss mot hot och fara. Vad betyder det här egentligen. Det betyder att vi inte använder vår tankeprocess så som det är tänkt att vi ska använda den till.

Istället har vi blivit offer under vår tankeprocess som hypnotiserar oss, konsumerar oss, förtrollar oss och skapar allt vårt lidande. Det enda vi använder tankeprocessen till idag i grova drag är att anpassa oss i vår sociala grupp och vi tänker ofta på sex och kärleksrelationer.

Vi är självcentrerade och tänker bara på oss själva om hur vi beter oss och om hur vi ser ut och vi duger eller inte och så tänker vi hela tiden på vad andra ska tycka och tänka om oss. Vårt tänkande har blivit till en sjukdom. Själv-perverterad-självupptagenhet. Världen är sjuk och det beror på att människor är fångslade i deras sjuka tankeprocess.

Man kan säga att det är vår tankeprocess som styr över vårt liv. Jag skulle gå och träna men hamna i soffan med en påse chips. Vem styr ditt liv och vem är det som pratar negativt om dig hela tiden i ditt huvud?

Vad är en tanke rent tekniskt?

En tanke, rent tekniskt, kan beskrivas som en process i hjärnan där neuroner kommunicerar med varandra genom elektriska och kemiska signaler. När vi tänker aktiveras olika nätverk av nervceller som skickar impulser via synapser - de små kontaktytorna mellan neuroner.

Dessa signaler överförs genom neurotransmittorer, som är kemiska budbärare, och skapar mönster av aktivitet i hjärnans olika delar.

Denna komplexa samverkan av elektriska impulser och kemiska processer utgör själva grundvalen för vår medvetna upplevelse av en tanke. Det är alltså inte en fysisk sak, man kan ta på, utan snarare ett dynamiskt mönster av hjärnaktivitet som representerar idéer, minnen, känslor eller föreställningar.

Tankar kan också påverkas av tidigare erfarenheter, sinnesintryck och kroppens tillstånd, vilket gör dem till en slags intern bearbetning av information i hjärnan.

Så, tekniskt sett är en tankeresultatet av komplexa biologiska processer i nervsystemet, där elektriska och kemiska signaler samverkar för att skapa meningsfull mental aktivitet.

Min tankeprocess – en oändlig historieberättare

Tankeprocessen är som en liten människa som bor i mitt huvud utan att betala hyran. Från det ögonblick jag vaknar till dess att jag somnar, pågår en ständig berättelse inom mig. Det är som att ha en sportkommentator i huvudet som aldrig tar paus. Den pratar, tolkar, analyserar och hittar på historier och fantasier om allt jag möter.

Tankeprocessen ser en människa på stan – och direkt har den en åsikt. Den jämför mig med andra. Den dömer, värderar och kategoriserar. I ena stunden viskar den: “Du är bra.” I nästa: “Du räcker inte till.”

Tankeprocessen rör sig fritt i tiden. Den drar upp gamla minnen, ofta de som gör ont. Den vill att jag ska gå tillbaka till det som känns bekvämt, den ältar det som redan varit, analyserar framtiden och oror sig. Tankeprocessen letar fram gamla sår och blåser liv i dem, som om det förflutna fortfarande pågår.

Samtidigt analyserar den nuet i minsta detalj:

- Vad betydde den där blicken?
- Sa jag något fel?
- Tycker de om inte mig?

Och mitt i allt detta förändrar den bilden av mig själv, om och om igen: Ibland gör den mig mindre än jag är. Ibland blåser den upp mig. Ibland målar den upp en vackrare version av mig själv än verkligheten.

Den skapar oavbrutet berättelser – om vem jag är, om vem andra är, om hur livet fungerar. Och när allt runt omkring blir tyst, när jag sätter mig ner för att vila... då hörs den ännu tydligare. Då kliver den fram som en fullfjädrad berättare, med fantasier, minnen och gamla historier redo att spelas upp igen. Förr levde jag mitt i den här karusellen av tankar men inte idag.

Här är den avgörande skillnaden idag:

- Jag tror inte längre på tankeprocessens innehåll.
- Jag ser vad det är. Tankar.
- Automatiska impulser som uppstår och försvinner. Snabba, opålitliga och ständigt skiftande.
- De får komma. De får gå. Men jag behöver inte följa med.

Jag behöver inte längre kliva in i varje historia, reagera på varje tanke eller försvara mig mot varje inre kommentar. Jag kan bara se det som händer – utan att bli uppslukad av det.

Och i det... finns en djup frihet. För när jag inte längre är fångad i berättelsen, upptäcker jag något annat. Tystnaden bakom den. Närvaron som alltid är där. Och där finns ingen kamp.

Bara stillhet.

Den stillheten finns också inom dig och det är den inre stillheten jag vill visa dig i den här kursen.

Tankens kraft i din vardag

Tänk dig att du vaknar en morgon och den första tanken som dyker upp är: "Det här kommer bli en dålig dag."

Redan där har något hänt. Kroppen känns tyngre, motivationen sjunker och allt som sker under dagen filtreras genom den tanken. Små saker irriterar dig mer. Du tolkar blickar, ord och situationer negativt. Och när kvällen kommer tänker du: "Jag visste det." Men vad var det egentligen som hände? En tanke satte tonen för hela din upplevelse.

Det här är tankens kraft i sin mest vardagliga form. Den är inte dramatisk, men den är konstant. Från det att du vaknar till att du somnar pågår ett inre samtal. Tankar kommenterar, tolkar, dömer, planerar, oroar sig och minns. Och utan att du märker det formar de hur du upplever ditt liv – i varje ögonblick.

Vi tror ofta att vi reagerar på verkligheten som den är. Men i själva verket reagerar vi på våra tankar om verkligheten. Två människor kan vara med om exakt samma sak – ett möte, en kommentar, en händelse – och ändå uppleva det helt olika. Den ena känner sig sårad, den andra bryr sig inte alls. Skillnaden ligger inte i det som hände, utan i tankarna om det som hände.

Det är här den viktiga kedjan uppstår:

Tanke → känsla → beteende → resultat.

En tanke skapar en känsla. Känslan påverkar hur du agerar. Och ditt agerande formar ditt liv.

Om du gång på gång tänker att du inte duger, kommer du känna osäkerhet. Du kanske håller tillbaka, tvekar, inte tar plats. Och resultatet blir ett liv där du aldrig riktigt får visa vem du är. Då förstärks tanken ytterligare: "Jag visste att jag inte räcker till." Det blir en cirkel.

Problemet är att de flesta av dessa tankar inte är medvetna. De går på autopilot. Samma gamla mönster upprepas dag efter dag. Självkritik, oro, jämförelse, rädsla. Och eftersom de är så bekanta känns de sanna.

Tankar uppstår spontant. De kommer och går. I ena stunden tänker du något positivt, i nästa något negativt. Om du verkligen var dina tankar – vem skulle du då vara? Sanningen är att du är den som ser tankarna. Och det förändrar allt.

Tanke av irritation – ett gift vi själva dricker

Det sägs att irritera sig på någon är som att själv dricka medicin och förvänta sig att den andra personen ska bli sjuk. Det är en enkel bild, men den säger något djupt om hur irritation fungerar i vårt sinne.

När vi blir irriterade eller arga på någon tror vi ofta att vår reaktion är berättigad. Vi tycker att den andra personen borde tänka annorlunda, bete sig annorlunda eller förstå oss bättre. Men i verkligheten är det nästan alltid vi själva som får bära konsekvensen av vår irritation.

Vårt sinne hamnar i obalans. Kroppen spänns. Tankarna blir mörkare och mer dömande. Men den person vi irriterar oss på fortsätter oftast sitt liv utan att ens märka något. Vi kan nämligen inte förändra andra människor genom irritation.

De flesta irritationer handlar om andra människors åsikter, beteenden eller sätt att leva. Men människor kommer alltid att vara olika. De kommer att tänka annorlunda, tycka annorlunda och göra saker på sitt eget sätt. Så frågan blir:

varför låta deras beteende förstöra vårt eget inre lugn?

Vi kan egentligen bara ta ansvar för vårt eget liv, våra egna tankar och våra egna handlingar. När vi försöker kontrollera eller döma andras liv fastnar vi lätt i en ständig irritation. Ibland uppstår irritation också när livet inte går som vi vill.

Våra planer spricker, våra förväntningar uppfylls inte eller våra begär blir inte tillfredsställda. Då reagerar egot med frustration, rastlöshet och missnöje. Vissa människor vänjer sig till och med vid att leva i irritation. För egot kan ilska nästan bli som ett bränsle. Det ger energi att klaga, kritisera och skylla på andra människor eller på samhället.

Men i längden är det ett mycket dyrt bränsle. Det kostar oss vår sinnesro. Om vi tittar djupare på irritationen kan vi börja ställa några viktiga frågor till oss själva:

- Vad är det inom mig som reagerar så starkt?
- Varför känner jag behovet av att döma andra människor?
- Vad förändrar egentligen min irritation?

När vi börjar undersöka detta upptäcker vi ofta att irritationen säger mer om oss själva än om den person vi reagerar på.

Gamla minnen, tidigare sår eller olösta konflikter kan ligga kvar i vårt inre. Ibland räcker det att vi ser en person på tv som påminner om någon från vårt förflutna – och plötsligt väcks samma känsla igen. Kroppen reagerar som om händelsen sker just nu.

På så sätt kan vår tankeprocess (Minnet) vara fullt av gamla irritationer: människor, platser, situationer eller händelser som vi bär runt på i minnet. De är som hyresgäster i vårt huvud som inte betalar någon hyra. De tar plats, skapar stress och gör vårt sinne mörkare – utan att ge oss något tillbaka.

Förr eller senare behöver vi därför fatta ett beslut:

- att vräka dessa hyresgäster från vårt huvud.

Det betyder inte att vi måste hålla med alla människor eller acceptera allt som händer i världen. Men vi kan välja att släppa den inre kampen mot det vi ändå inte kan kontrollera.

I den buddhistiska visdomen lärde Gautama Buddha att mycket av vårt lidande uppstår när vi klamrar oss fast vid hur vi tycker att livet borde vara. När verkligheten inte följer våra förväntningar uppstår frustration.

Men när vi lär oss att acceptera att människor är olika och att livet ibland går sin egen väg, händer något viktigt: Sinnet blir lättare. Vi kan börja leva efter en enkel princip:

Lev – och låt andra leva.

När vi släpper taget om behovet att döma och kontrollera andra människor uppstår mer utrymme i vårt inre. Där kan något annat växa fram: lugn, förståelse och ibland till och med medkänsla. Och ur den stillheten växer också något som är avgörande för en stark självkänsla:

- en inre frihet som inte längre styrs av irritation.

Associativt tänkande – när tankarna kopplar ihop allt

Associativt tänkande är en naturlig del av hur vår hjärna fungerar. Det innebär att tankar hela tiden kopplas ihop med varandra – automatiskt och utan att du styr det.

- Du känner en doft... och plötsligt är du tillbaka i barndomen.
- Du ser en person... och direkt får du en känsla eller en tanke om vem den personen är.

En tanke leder till en annan, som leder till en tredje – och innan du vet ordet av är du långt borta i en helt annan historia. Allt detta sker blixtnabbt.

Det är så hjärnan skapar mening i världen. Den letar efter mönster, likheter och kopplingar. Det är också därför vi kan vara kreativa. Nya idéer uppstår ofta när hjärnan kopplar ihop saker som egentligen inte hör ihop. Men här finns också en baksida.

Eftersom associativt tänkande är automatiskt, kan det lika lätt dra dig in i negativa spiraler. En liten tanke kan växa till en hel berättelse. Ett minne kan trigga känslor som egentligen inte har med nuet att göra. En blick från någon kan kopplas till gamla erfarenheter – och plötsligt tror du att något är fel på dig.

Tankeprocessen börjar spinna vidare:

- Den tolkar.
- Den förstärker.
- Den bygger historier.
- Och allt känns verkligt.

Det viktiga att förstå är att detta bara är associationer – kopplingar som hjärnan gör av vana. Det betyder inte att de är sanna. Meditation hjälper dig att se detta tydligt.

I meditation börjar du märka hur en tanke leder till en annan. Hur hela kedjor av associationer skapas utan att du valt dem. Och när du ser det, händer något: Du behöver inte längre följa med i varje tanke. Du kan låta associationerna komma och gå, utan att dras in i dem.

För du är inte kedjan av tankar. Du är den som ser hur kedjan uppstår. Och i den insikten finns en frihet – från att automatiskt bli uppslukad av allt tankeprocessen skapar.

När associativt tänkande väcker gamla sår

Ibland sker det på en sekund.

- Du ser en person.
- Hör en röst.
- Känner en doft.

Och plötsligt förändras allt inom dig.

Ett minne aktiveras. En gammal känsla vaknar. Kroppen reagerar direkt – kanske med oro, stress, skam eller sorg. Det kan kännas som att du kastas tillbaka i tiden, som att det som en gång hände händer igen. Det här är associativt tänkande i sin mest kraftfulla form.

Din hjärna har kopplat ihop något i nuet med något från ditt förflutna. Kanske liknar personen någon som sårade dig. Kanske påminner situationen om ett gammalt trauma. Och utan att du hinner tänka efter så är reaktionen redan igång. Det känns verkligt. Det känns personligt. Det känns som att något är fel – just nu.

Men det som egentligen sker är att en gammal inspelning spelas upp. Tankeprocessen hämtar ett minne och kopplar det till nuet. Den säger: “Det här är samma sak.” Kroppen tror på det och reagerar som om hotet är här igen. Men sanningen är att det inte är nuet som skadar dig. Det är kopplingen till det förflutna.

Det betyder inte att det du varit med om inte var verkligt eller smärtsamt. Tvärtom. Men det betyder att reaktionen du känner nu inte nödvändigtvis handlar om det som faktiskt händer i stunden – utan om det som redan har hänt.

När du börjar förstå detta, händer något viktigt. Du kan stanna upp och se: “Det här är en reaktion. Det här är ett minne som aktiveras.” Istället för att försvinna in i känslan, kan du börja observera den.

- Du märker hur tanken kommer.
- Hur känslan väcks i kroppen.
- Hur historien försöker ta över.

Och i det ögonblicket finns en möjlighet till frihet. Du behöver inte följa med.

Meditation tränar just detta – att se utan att dras in. Att känna utan att bli uppslukad. Att förstå att du inte är dina reaktioner, utan den som är medveten om dem. När du ser det tydligt förlorar gamla triggers sin makt över dig.

De kan fortfarande dyka upp. Men de kan inte längre styra dig på samma sätt. Och steg för steg börjar du leva mer i det som faktiskt är här – istället för i det som en gång var.

Tankar är oftast bilder i huvudet

Många tror att tankar främst är ord – att vi sitter och pratar med oss själva i huvudet. Men för de flesta människor består tankar till stor del av bilder. Snabba inre scener, fragment och symboler som dyker upp automatiskt i huvudet. De går ofta så fort att vi inte ens märker att det är bilder, vi upplever bara känslan de skapar.

När en sådan bild uppstår lämnar vi nuet. Inre bilder är nästan alltid kopplade till det förflutna eller till en föreställd framtid. Det kan vara minnen, fantasier, förväntningar eller hot som

tankeprocessen målar upp. Men oavsett innehåll är de inte verkligheten – de är bara mentala representationer.

När vi fastnar i tankar beror det ofta på att vi omedvetet kliver in i dessa bilder och börjar leva i dem. Vi kan återuppleva något som gick fel, något vi ångrar eller något vi borde ha gjort annorlunda.

Vi kan också skapa bilder av framtida misslyckanden, avvisanden eller katastrofer. Kroppen reagerar då som om dessa bilder vore verkliga, eftersom nervsystemet har svårt att skilja på en verklig händelse och en stark inre föreställning.

På så sätt blir tankar en form av mental tidsresa. Vi rör oss bakåt till gamla upplevelser eller framåt till tänkta scenarier, medan livet fortsätter att pågå här och nu. Och denna inre tidsresa sker helt automatisk varje dag i vårt huvud. Och vi blir hypnotiserade av dessa tankar som gör att vi lider.

Det viktiga att förstå är att dessa bilder inte är sanna i sig själva. De är minnen, tolkningar eller fantasier – inte fakta. Ändå behandlar vi dem ofta som absoluta sanningar och låter dem definiera hur vi ser på oss själva.

För självkänslan får detta stora konsekvenser. Om en människa gång på gång ser bilder av sig själv som misslyckad eller otillräcklig börjar hon uppleva det som sin identitet.

Hon säger inte längre:

”Jag har en tanke om att jag inte duger.”

Hon säger:

”Jag duger inte.”

Skillnaden är avgörande. Den första är en tanke. Den andra blir en självbild.

Många av dessa inre bilder har sitt ursprung i barndomen, i situationer där vi blev kritiserade, ignorerade eller skammade. Tankeprocessen sparar dem som ett skydd: Om jag minns detta kan jag undvika att bli sårad igen. Problemet är att skyddet kan bli ett fängelse när vi fortsätter leva i dessa bilder långt efter att situationerna är över.

När du börjar se att tankar ofta är bilder från hjärna och inte från dig kan något viktigt förändras. Du kan betrakta dem som mentala filmer som spelas upp i ditt huvud. Du behöver inte gå in i dem eller tro på dem. Du kan låta dem passera, precis som moln på himlen.

Här och nu finns inte din historia eller din framtid. Här finns bara direkt upplevelse:

- andningen, kroppen, ljuden omkring dig och din medvetenhet. När du vilar bakom dina tankar uppstår ofta en naturlig känsla av lugn och stabilitet – inte för att livet är perfekt, utan för att du inte längre lever i dina tankar.

När tankarna ljuger för dig

De flesta människor litar på sina tankar nästan helt och hållet. När en tanke dyker upp i huvudet antar vi automatiskt att den måste vara sann. Den känns personlig, den låter övertygande och den kommer från vår egen tankeprocess. Därför ifrågasätter vi den sällan. Men sanningen är att våra tankar ofta ljuger för oss.

De överdriver, misstolkar, dramatiserar och upprepar gamla berättelser som inte längre stämmer med verkligheten. En enda tanke kan på några sekunder få dig att känna dig otillräcklig, rädd eller misslyckad – trots att ingenting i verkligheten egentligen har förändrats.

Gautama Buddha såg detta tydligt när han började observera sin egen tankeprocess. Han upptäckte att tankar inte är fakta. De är mentala konstruktioner, skapade av minnen, tidigare erfarenheter, rädslor och inlärdna mönster. Tankeprocessen försöker hela tiden tolka världen, men det gör det genom ett filter av gamla upplevelser.

Därför kan en tanke säga:

- “Du är inte tillräckligt bra.”
- “De andra tycker inte om dig.”
- “Det här kommer gå fel.”

Och kroppen reagerar direkt som om det vore sant. Men ofta är det bara en gammal berättelse som spelas upp igen. Tankarna försöker skydda dig, förutse faror och hålla dig säker. Problemet är att de gör det genom att ständigt leta efter problem.

Tankeprocessen är tränade att upptäcka hot – även där det inte finns några. På så sätt kan tankarna skapa en inre värld som är mycket mörkare än verkligheten. Så lita inte på dina tankar för de ljuger för dig.

Hur tankeprocessen hypnotiserar dig

Människans största fängelse är osynligt. Det har inga murar, inga galler och inga lås – men det styr ändå stora delar av våra liv. Att bli överväldigad av sina tankar sker i ca 300 km i timmen. Du hinner inte med att förstå vad som har hänt innan du är förlorad i dina tankar.

Detta fängelse är den automatiska tankeprocessen. Från morgon till kväll pågår ett ständigt flöde av tankar, bilder, minnen och fantasier i vårt inre. De flesta människor ifrågasätter aldrig detta flöde. De tror på det och identifierar sig med det. Och i den identifikationen uppstår lidande.

De flesta tankar är inte nya. De är upprepningar. Samma rädslor, samma fantasier och samma berättelser spelas upp om och om igen. Ändå upplever vi dem som sanna, bara för att de dyker upp i vårt eget huvud.

Här uppstår hypnosen.

- När tanken säger ”Jag räcker inte till” känner du skam.
- När den säger ”Det här kommer aldrig att gå” känner du rädsla.
- När den säger ”Andra har det bättre än jag” känner du avund eller hopplöshet.

Det är inte tanken i sig som skapar lidandet – det är att du tror på den.

En stor del av tankarna handlar inte ens om verkligheten. De består av fantasier om framtiden eller tolkningar av det förflutna. Samtidigt förbrukar denna ständiga tankeström enorma mängder energi. När uppmärksamheten hela tiden dras in i inre dialoger och scenarier finns det lite utrymme kvar för närvaro, kreativitet och vila. Vi är fysiskt närvarande, men mentalt någon annanstans.

Tankeprocessen lovar oss kontroll. Den säger: Om du bara tänker lite mer, analyserar lite noggrannare och förutser alla risker kommer du att vara trygg. Men löftet infrias aldrig. Ju mer vi försöker kontrollera livet genom tänkande, desto mer otrygga blir vi.

Detta skapar också en skör självkänsla. En dag känner du dig värdefull, nästa dag värdelös – beroende på vilka tankar som råkar passera genom ditt huvud. Men tankar är inte fakta. De är bara berättelser.

Sluta tror på dina tankar

Att sluta tro på sina egna tankar handlar mycket om att förstå att tankar är just tankar - mentala fenomen som kommer och går, och inte sanningar.

I många fall kan vi vara så vana vid att våra tankar känns verkliga och självklara att vi automatiskt antar att de speglar verkligheten exakt. Men oftast är de bara rena lögner. För att skapa ett avstånd till tankarna behöver man börja observera sina tankar utan att döma eller engagera sig i dem.

Ett sätt att göra detta är genom meditation, där man övar på att vara närvarande i stunden och observerar tankar som om de vore moln som passerar på himlen, snarare än sanningar som man måste följa. När man tränar på detta lär man sig att skilja mellan själva upplevelsen av tanken och tankens innehåll.

Det är en form av mental distansering (Meta kognition kallar psykologin det) där man släpper taget om behovet att identifiera sig med varje tanke eller känsla som dyker upp. Det kan kännas som att flytta sig från att vara mitt i stormen till att stå på trygg mark och bara se på hur det blåser i den mentala vinden upp i huvudet.

Hur kommer man ur sitt tänkande?

- Hur kommer man ur en gyttjepöl?

man kliver ut den.

På exakt samma sätt kliver du ur dina tankar.

Det första steget är att förstå något avgörande: du är inte tänkaren.

Det kan låta märkligt, för hela ditt liv har du trott att det är du som tänker. Du har identifierat dig med rösten i huvudet – som kommenterar, analyserar, oroar sig och berättar historier om vem du är och hur livet är.

Men stanna upp ett ögonblick.

Om du verkligen var tänkaren – skulle du då inte kunna välja exakt vilka tankar som dyker upp? Ändå kommer tankar av sig själva. De bara uppstår. Och lika snabbt försvinner de igen.

Det du kallar “tänkaren” är i själva verket bara hjärna som tänker åt dig. En tanke som säger: “Det här är jag som tänker.” Men även den tanken dyker upp – och försvinner. Du är fast i ditt tänkande eftersom du är hypnotiserad av det. Du tror på tankarna som dina tankar och jag tänker dessa tankar.

Men bakom allt detta tänkande finns något annat. Du. Den som ser tankarna.

Sätt dig ner och börja observera dina tankar. Inte analysera dem, inte förändra dem – bara se dem. Lägg märke till hur de uppstår, som rök i ditt huvud. En tanke kommer, fyller ditt huvud för ett ögonblick... och i nästa sekund är den borta.

Sedan kommer nästa tanke. Och nästa. Hela dagen pågår detta flöde. Och ändå är det något i dig som är konstant. Något som inte kommer och går. Något som ser alla tankar passera.

Det är du. Ditt sanna jag bakom tankarna. När du börjar vila i den insikten händer något viktigt. Du slutar kämpa mot dina tankar. Du försöker inte längre kontrollera dem eller bli av med dem. Du ser att de inte är du.

Och i det seendet uppstår en naturlig distans. Tankarna fortsätter – men du dras inte in på samma sätt. De tappar sin kraft. Att komma ur sitt tänkande handlar alltså inte om att stoppa tankarna. Det handlar om att genomsåda dem. Att se att du aldrig var tänkaren från början.

Rösten i ditt huvud – vem är det som styr egentligen?

Människor lever som om rösten av tankar i huvudet vore vilka de är. Den pratar konstant, kommenterar allt, analyserar, oroar sig, jämför och planerar. Och eftersom den alltid är där, börjar vi tro att den är “jag”. Men stanna upp en stund. Den där rösten... är bara tankar. Den uppstår. Den pratar. Den försvinner. Och ändå låter vi den styra våra liv.

Det märkliga är att det ofta känns som att vi använder tankarna – men i verkligheten är det tvärtom. Rösten använder oss. Den driver oss in i gamla mönster, invanda reaktioner och automatiska beteenden. Vi reagerar utan att ens märka det, som programmerade. Vanans makt är stark.

- Någon säger något – vi reagerar direkt.
- Någon tittar på oss – vi tolkar och dömer.
- En känsla uppstår – vi agerar på den.

Allt sker nästan utan medvetenhet.

Och mycket av detta sker i en negativ riktning. För rösten i vårt huvud är ofta rädd. Den är inte lugn och trygg – den är osäker. Den viskar hela tiden:

- Vad tycker de om mig?
- Räcker jag till?
- Passar jag in?
- Den är rädd för att inte duga.
- Rädd för att bli utanför.
- Rädd för att inte bli accepterad.

Och utifrån den rädslan försöker den kontrollera ditt liv.

- Den säger åt dig att anpassa dig.
- Att prestera mer.
- Att vara någon annan än den du är.

Den driver dig att jaga bekräftelse, att söka värde utifrån, att göra saker inte för att du vill – utan för att du tror att du måste. Och om du inte lyssnar? Då kritiserar den dig.

- Den påminner dig om dina brister.
- Den säger att du är svag.
- Att du måste bli bättre för att bli omtyckt.
- Så du springer vidare.
- Försöker förbättra dig.
- Försöker bli "tillräcklig".

Men problemet är detta:

Så länge du tror att du är rösten... kommer du aldrig bli fri från den. För du kan inte ifrågasätta något du tror är du. Men i samma stund som du börjar se att rösten bara är tankar – inte du – händer något viktigt. Du får ett avstånd. Du kan höra rösten utan att lyda den. Se tankarna utan att tro på dem. Och plötsligt är det inte längre rösten som styr.

Då börjar något annat ta plats inom dig. En stillhet. En närvaro. Där det inte finns rädsla – bara klarhet. Och därifrån kan du börja leva ditt liv... på riktigt.

10 punkter om varför du tänker negativt om dig själv

1. Brist på kärlek och trygg anknytning i barndomen

När ett barn inte blir känslomässigt sett, bekräftat eller tröstat tolkar barnet det som: ”Det är något fel på mig.” Barnets hjärna är egocentrisk – det tar alltid på sig skulden. Den tolkningen kan bli ett livslångt tankemönster.

2. Det psykologiska jagets behov av social acceptans

Vi är flockvarelser. Vår överlevnad har historiskt varit beroende av att få tillhöra gruppen. Därför är hjärnan programmerad att ständigt utvärdera: ”Duger jag? Vad tycker de andra?” När vi upplever minsta hot mot tillhörighet aktiveras självkritiken.

3. Identifiering med tankeprocessen

När vi tror att vi är våra tankar blir varje negativ tanke en sanning. Om tanken säger ”Jag är värdelös” känns det som en objektiv verklighet, inte som en mental händelse som bara passerar genom medvetandet.

4. Jämförelsekulturen

I dagens samhälle jämför vi oss konstant med andra – utseende, prestation, ekonomi, relationer. Egot mäter sitt värde relativt andra. Och i den jämförelsen hamnar vi nästan alltid på minus.

5. Perfektionism och prestationsbaserat värde

Om vår självkänsla byggs på prestation blir varje misstag ett hot mot vår identitet. När vi misslyckas tänker vi inte ”Det gick dåligt”, utan ”Jag är dålig.”

6. Omedvetna barndomsprogrammeringar

Repetitiva budskap under uppväxten – uttalade eller outtalade – skapar neurala spår i hjärnan. Tankar som ”Jag räcker inte till” kan bli automatiska, återkommande inre sanningar utan att vi ifrågasätter dem.

7. Skam som grundkänsla

Skam handlar inte om att göra fel, utan om att vara fel. När skam ligger under ytan färgar den hela självbilden. Då tolkar vi händelser genom en lins av otillräcklighet.

8. Negativitetsbias i hjärnan

Hjärnan är biologiskt mer uppmärksam på hot än på det som fungerar. Den minns kritik starkare än beröm. Den förstorar risker. Det gör att negativa tankar ofta får mer utrymme än positiva.

9. Oupplevda och obearbetade känslor

När känslor som sorg, rädsla eller avvisande inte bearbetas omvandlas de ofta till självkritiska tankar. Istället för att känna ”Jag blev sårad” tänker vi ”Det är fel på mig.”

10. Egot som söker kontroll och förbättring

Det psykologiska jaget egot tror att självkritik är en metod för förbättring. Det tänker: ”Om jag är hård mot mig själv blir jag bättre.” Men resultatet blir ofta motsatsen – mer rädsla, mer spänning och lägre självkänsla.

Dessa negativa tankar är inte bevis på att det är något fel på dig. De är resultatet av biologi, uppväxt, social programmering och identifiering med tankeprocessen.

Varför tänker jag negativt om mig själv?

Många människor bär på samma inre meningar dag efter dag, år efter år:

- “Jag duger inte.”
- “Jag är värdelös.”
- “Ingen tycker om mig.”

Dessa tankar kan låta enkla, nästan banala när de skrivs ner. Men i den människa som lever med dem blir de en inre verklighet. De är inte bara ord – de är en känsla, en identitet, ett filter genom vilket hela livet tolkas.

Ofta har dessa tankemönster sina rötter i barndomen. Ett barn är helt beroende av kärlek, närhet och bekräftelse. När barnet möts av värme och trygghet formas en grundkänsla av att vara välkommen i världen. Men om barnet växer upp i en miljö där kärlek saknas, där det blir ignorerat, kritiserat, avvisat eller känslomässigt försummat, uppstår en annan inre slutsats.

- Barnet kan inte tänka: “Mina föräldrar saknar förmåga att visa kärlek.”
- Istället tänker barnet: “Det är något fel på mig.”

Detta är en avgörande punkt. För ett barn är det tryggare att tro att det själv är fel än att inse att de vuxna inte kan ge det det behöver. Så slutsatsen blir: “Jag duger inte. Jag är fel. Ingen tycker om mig.” Denna slutsats är smärtsam, men den ger barnet en känsla av förklaring.

Med tiden blir dessa slutsatser till återkommande tankemönster. Varje gång något går fel i skolan, varje gång barnet blir avvisat eller inte får uppmärksamhet, aktiveras samma inre röst. Tankarna upprepas så ofta att de till slut känns som absoluta sanningar.

När barnet växer upp följer dessa tankar med in i vuxenlivet. Situationen har förändrats, men den inre dialogen är densamma.

- En kollega är tyst – “Hon tycker nog inte om mig.”
- En relation tar slut – “Jag duger inte.”
- Ett misstag sker – “Jag är värdelös.”

Den vuxna människan reagerar inte bara på det som händer i nuet, utan på de djupa spår som en gång formades i barndomen.

Repetitiva negativa tankar fungerar som stigar i hjärnan. Ju oftare de tänks, desto starkare och mer automatiska blir de. Hjärnan är plastisk – den formas av upprepning. När en tanke upprepas varje dag under många år skapas ett väl inarbetat nervnätverk. Tankarna dyker då upp snabbt, nästan reflexmässigt, utan att vi aktivt väljer dem.

Det kan kännas som om tankarna är “jag”. Men i själva verket är de inlärda mönster – resultatet av tidigare erfarenheter och tolkningar. Problemet är att vi sällan ifrågasätter dem. Eftersom de har funnits där så länge uppfattas de som en del av vår personlighet.

När en människa dagligen tänker “Jag är värdelös” påverkar det inte bara känslorna, utan också beteendet. Man kanske undviker att ta plats, avstår från möjligheter, drar sig undan relationer eller ständigt söker bekräftelse. Livet börjar formas efter den inre berättelsen. På så sätt bekräftas tankarna ytterligare, och cirkeln sluts.

Men det är viktigt att förstå en avgörande sak:

Att en tanke har upprepats i tio år gör den inte sann.

Den gör den bara vältränad.

I arbetet med självkänsla handlar det därför inte om att “tänka positivt”, utan om att börja se tankarna för vad de är – mentala mönster som en gång uppstod som en överlevnadsstrategi. När du börjar observera tanken “Jag duger inte” istället för att automatiskt tro på den, skapas ett litet avstånd. I det avståndet finns möjligheten till förändring.

Du är inte den lilla pojken eller flickan som en gång saknade kärlek. Du är den vuxna människan som nu kan börja ge sig själv den förståelse, kärlek och medkänsla som saknades då. De djupa spåren i hjärnan kan mjukas upp genom medveten närvaro, nya erfarenheter och ett nytt sätt att relatera till sina tankar.

Tankarna kan fortsätta att dyka upp en tid – gamla ekon från det förflutna. Men när du slutar identifiera dig med dem och istället ser dem som rester av en gammal historia, börjar deras makt att minska.

Självkänsla växer inte fram genom att förneka det som är trasiga inom dig, utan genom att möta det med medvetenhet och värme. När du gör det börjar en ny inre röst sakta ta form – inte en röst som skriker att du är fantastisk, utan en stilla insikt:

“Det var aldrig något fel på mig.”

För att verkligen förstå varför de negativa tankarna om oss själva är så envisa behöver vi se hur vår mänskliga natur fungerar. Vi är i grunden sociala varelser. Hela vår överlevnad har historiskt varit beroende av att tillhöra en grupp. Att bli accepterad har varit lika viktigt som mat och skydd. Därför har hjärnan utvecklat en stark känslighet för hur vi uppfattas av andra.

Ur detta behov växer det psykologiska jaget fram – den mentala bilden av vem jag är i relation till omvärlden. Det jaget finns inte som något fysiskt jag. Det jaget existerar bara i tankarna, som ett minne, föreställningar och jämförelser.

Det är en berättelse om mig själv. Och eftersom det är en berättelse som formas i relation till andra, kretsar det mesta av dess innehåll kring just detta:

- Vad tycker andra om mig?
- Hur uppfattas jag?
- Räcker jag till?

Det psykologiska jaget är ständigt upptaget av sin sociala position. Det mäter, jämför och analyserar. Det vill bli bekräftat och fruktar att bli avvisat. När det upplever minsta signal på kritik eller avstånd kan det snabbt aktivera gamla mönster: “Jag duger inte.” Den tanken fungerar nästan som ett försvarssystem – hellre döma sig själv först än att riskera att bli dömd av andra.

När vi tittar tillbaka på vår historia gör egot samma sak. Det plockar fram minnen av det vi gjort “fel”, det vi skäms över, det vi ångrar. Det förstorar misstagen och gör dem till bevis för identiteten. Ett enskilt misstag blir: “Jag är en dålig människa.” En dum kommentar blir: “Jag är pinsam.” Egot använder det förflutna för att stärka sin berättelse om vem vi är.

Men historien vi tänker på är inte verkligheten – den är en tolkning. Minnet är alltid färgat av vår nuvarande självbild. Om vi redan bär på en inre övertygelse om att inte duga kommer vi automatiskt att tolka gamla händelser genom det filtret. Vi ser inte hela bilden, bara det som bekräftar den negativa identiteten.

Samma mekanism aktiveras när vi inte når upp till våra prestationer. I ett samhälle där värde ofta kopplas till prestation är det lätt att egot gör en direkt koppling: “Jag misslyckades, alltså är jag ett misslyckande.” Skillnaden mellan att göra något som inte lyckas och att vara värdelös suddas ut i tankeprocessen. Det psykologiska jaget identifierar sig med resultatet.

När vi känner oss som en dålig partner eller en otillräcklig förälder är det samma struktur som arbetar. Vi kanske gör misstag, blir arga, tappar tålamodet eller inte räcker till i en viss situation. Det är mänskligt. Men egot förvandlar händelsen till en identitet: "Jag är dålig. Jag är inte tillräcklig." Det är inte bara handlingen som ifrågasätts, utan hela vårt värde som person.

Sammanfattning:

Det är en viktig skillnad mellan tänkande, som är en medveten förmåga att analysera och lösa problem, och tankar, som ofta uppstår automatiskt i huvudet utan att vi väljer dem. Problemet uppstår när människor identifierar sig med dessa automatiska tankar och tror att de är sanna.

Negativa tankar om oss själva formas ofta av barndomsupplevelser, social jämförelse, prestationskrav och hjärnans biologiska tendens att fokusera på hot och kritik. När sådana tankar upprepas under lång tid blir de starka mentala mönster som påverkar både känslor, beteenden och självkänsla.

Tankar inte är fakta utan mentala konstruktioner som hjärnan skapar. När vi lär oss att observera tankarna istället för att tro på dem minskar deras makt över oss. Genom medvetenhet och meditation kan vi skapa ett avstånd till tankeprocessen, vilket ger större inre lugn, bättre balans i nervsystemet och en mer stabil självkänsla.

Nästa stora insikt - och nästa steg i din utveckling - handlar om självbilden, det psykologiska jaget. De flesta människor lever med en falsk självbild, ett "falskt psykologiskt jag" som bara existerar som en tanke i huvudet. I nästa kapitel ska vi dyka djupare i detta viktiga ämne - och börja lösa upp det.



Kapitel 6

Jaget i tankeprocessen

Det här kapitlet handlar om att förstå hur ditt psykologiska jag som är din självbild skapas och hur det är ett falskt jag - ett psykologiskt jag som det brukar kallas för egot.

Ditt psykologiska jag i tankeprocessen - är som en liten människa som bor i ditt huvud och styr över hela ditt liv. Nu är det dags att vräka det psykologiska jaget som inte betalar hyran uppe i ditt huvud.

Skillnaden mellan din personlighet och självbild

Din personlighet har du ärvt en del ifrån dina föräldrar som du har vissa drag av - Personlighetsdrag. Din självbild är den bild du har om vem du tycker att du är upp i ditt huvud. Personligheten är hårdvaran och självbild är mjukvaran.

Personligheten är de relativt stabila mönster av tankar, känslor och beteenden som formar vem vi är och hur vi agerar i olika situationer. Det är ofta något som andra också kan observera och känna igen hos oss. ”- Han är alltid sån och gör alltid det och tycker allt så osv.

Självbilden däremot är den inre uppfattningen vi har om oss själva – hur vi ser på oss själva. Självbilden kan påverkas av våra erfarenheter, känslor och hur vi tror att andra ser på oss.

Med andra ord kan personligheten beskrivas som vår faktiska karaktär och beteendemönster, medan självbilden är den subjektiva tolkningen och tankar om vem vi är.

Hur din personlighet skapas

En människas personlighet formas genom ett komplext samspel mellan arv och miljö. Redan vid födseln finns genetiska förutsättningar som påverkar temperament - till exempel om man är mer lugn eller lättretlig, nyfiken eller försiktig. Dessa grunddrag utgör en slags biologisk bas för personligheten, men hur de utvecklas beror mycket på den omgivning individen växer upp i.

Familjen spelar en central roll i de tidiga åren. Föräldrarnas sätt att bemöta barnet, uppfostran, kärlek, gränssättning och trygghet påverkar hur barnet lär sig att hantera känslor, konflikter och sociala relationer.

Även syskonrelationer och eventuella trauman kan sätta djupa spår. Utöver familjen bidrar även skola, vänner, kultur och samhälle till personlighetsutvecklingen. Genom möten med andra och genom livserfarenheter utvecklas individens värderingar, självbild och sätt att vara.

Personligheten formas också genom hur individen tolkar sina erfarenheter. Två personer kan vara med om samma händelse men reagera helt olika, beroende på tidigare erfarenheter och personliga drag. Med tiden blir personligheten mer stabil, men den är aldrig helt oföränderlig.

Livskriser, terapi, nya relationer eller andra viktiga händelser kan påverka en människas sätt att tänka, känna och agera även i vuxen ålder. Sammanfattningsvis är personligheten ett resultat av både genetiska faktorer och miljöpåverkan, och den utvecklas i ett ständigt samspel mellan individen och omvärlden.

Du jagar efter att bli någon annan

En stor del av människans liv går åt till att försöka bli någon. Bättre. Framgångsrikare. Snyggare. Smartare. Mer älskad. Mer beundrad. Vi springer ständigt mot en bild av ett framtida jag som vi tror kommer göra oss lyckliga. Men om vi stannar upp en stund och ställer en enkel fråga uppstår något märkligt:

Vad är det egentligen vi försöker bli?

De flesta människor vet inte riktigt. De känner bara att den de är just nu inte räcker. Något saknas. Något måste förbättras. Så börjar jakten. Vi jagar status. Bekräftelse. Uppmärksamhet. Framgång. Men under allt detta finns ofta en tyst känsla av otillräcklighet. En stor del av denna känsla kommer från jämförelse.

I vår tid jämför vi oss ständigt med andra människors liv. På sociala medier ser vi perfekta kroppar, lyckliga relationer, resor, framgångar och leenden. Det ser ut som att alla andra lever bättre liv än vi själva. Men det vi ser är inte verkligheten.

Det är utvalda ögonblick, noggrant filtrerade bilder och redigerade versioner av människors liv. Ingen lägger ut sina tvivel, sin ensamhet, sina konflikter eller sina rädslor. Ändå jämför vi vårt inre liv med andras yttre bilder. Och i den jämförelsen uppstår missnöje. Vi börjar tro att vi borde vara någon annan än den vi är.

När yttre saker styr din självbild

Många människor bygger sin självbild på det som syns utåt.

- Vad du jobbar med.
- Hur mycket du tjänar.
- Vilka kläder du bär.
- Vilka människor du umgås med.
- Vad du äger.
- Vad du presterar.

Allt detta blir som speglar du använder för att försöka förstå vem du är.

- Om det går bra på jobbet känner du dig värdefull.
- Om du får bekräftelse i en relation känner du dig älskad.
- Om du ser bra ut eller har "rätt" saker känner du dig tillräcklig.

Men vad händer när det förändras?

- När prestationen sviktar.
- När relationer tar slut.
- När någon annan har mer än du.
- När du inte lever upp till dina egna eller andras förväntningar.

Då skakar självkänslan. Det beror på att du har byggt din identitet (Din självbild) på något som hela tiden förändras. Yttre saker är per definition instabila. De kommer och går. De kan förbättras, förloras eller bytas ut. Om din självkänsla vilar på det yttre, kommer den alltid vara osäker.

Ditt jag är en programmering av samhället

Det psykologiska jaget – det vi kallar “jag” – är i grunden en form av programmering. Det är inte något du föddes med i färdig form, utan något som sakta byggs upp över tid.

Redan från ungefär två års ålder börjar denna programmering ta form. Du börjar förstå hur omvärlden reagerar på dig. Dina föräldrar visar, medvetet eller omedvetet, vad som är “rätt” och “fel”. Du lär dig snabbt: när jag gör så här får jag kärlek, när jag gör så där blir jag avvisad eller korrigerad.

Sedan fortsätter det. Dagis, skolan, vänner, lärare, tv, sociala medier, filmer, reklam – allt skickar signaler om hur man “ska vara” för att passa in. Budskapen är ofta tydliga:

- Du ska vara snygg.
- Du ska vara framgångsrik.
- Du ska vara populär.
- Du ska vara rik.
- Du ska prestera.

Bit för bit börjar du forma en bild av dig själv utifrån dessa yttre ideal. Din självbild blir inte något du upptäcker inom dig – den blir något du bygger utifrån andras åsikter.

Detta gör att ditt psykologiska jag hela tiden blir beroende av omvärlden. Hur andra ser på dig avgör hur du ser på dig själv. Får du bekräftelse känner du dig värdefull. Får du kritik eller blir avvisad, rasar känslan av ditt värde.

För att passa in börjar du därför anpassa dig. Du tar på dig en mask. Du spelar en roll. Du säger rätt saker, betar dig på ett visst sätt, klär dig på ett visst sätt – inte för att det alltid är sant för dig, utan för att bli accepterad.

Till slut har du nästan glömma bort vem du egentligen är. Det är här den viktiga insikten kommer: Du är inte din programmering.

Det psykologiska jaget är något du har lärt dig att vara. Det är en samling tankar, idéer och föreställningar om vem du är – men det är inte ditt sanna jag.

Ditt psykologiska jag – en roll skapad av tankar

Det du kallar “jag” – vem är det egentligen?

Om du stannar upp en stund och undersöker saken märker du något märkligt: det du uppfattar som ditt jag består av minnen. Av bilder från barndomen. Av upplevelser. Av saker du gjort och saker du ångrar. Av etiketter som du har samlat på dig genom livet. Allt detta bildar en historia.

Och den historien kallar du för “mig”.

Men en historia är inte en fast verklighet. Den förändras hela tiden. Nya minnen läggs till. Gamla tolkas om. Det du tyckte om dig själv för tio år sedan är inte samma sak som i dag.

Buddha beskrev människan som ett slags “spöke” när hon lever helt identifierad med sitt psykologiska jag i tankarna. Ett spöke – därför att detta jag inte har någon fast substans. Det existerar bara som tankar.

Tänk efter: ditt psykologiska jag finns bara i ditt huvud. Ingen annan kan se det. Det de ser är hur du spelar upp det – hur du uttrycker din roll genom ord, kroppsspråk och handlingar. Livet blir som en teater.

Varje människa spelar sin roll, formad av barndom, kultur och erfarenheter. Vi visar upp vår karaktär för varandra:

- Så här är jag.
- Så här ska du se mig.
- Vi putsar på vår image.

Vi försvarar den, förbättrar den. Men rollen är inlärd.

Den psykologiska jag-rollen är betingad. Den är ett resultat av din uppväxt, dina sår, dina framgångar, ditt samhälle. Hade du fötts i ett annat land, i en annan familj, med andra erfarenheter – då hade din “personlighet” sett annorlunda ut.

Vad säger det?

Att rollen inte är ditt sanna väsen. Den är en konstruktion av tankar.

Från ungefär två års ålder började du bygga denna identitet. Du lärde dig ditt namn. Du fick höra vad som var bra och dåligt om dig. Du började jämföra dig med andra. Sakta men säkert växte en inre bild fram: “Det här är jag.”

När någon i dag frågar vem du är, går du direkt till minnena. Du berättar om din uppväxt, ditt yrke, dina relationer, dina åsikter, dina intressen, din musiksmak, dina politiska ståndpunkter, dina trauman, dina drömmar. Men allt det där är erfarenheter.

- Du är inte din bil.
- Du är inte ditt yrke.
- Du är inte ditt trauma.
- Du är inte ens dina tankar om dig själv.

Ändå känns den här identiteten så verklig. Varför? För att du aldrig har lärt dig något annat. Ingen har visat dig att det finns en dimension bakom rollen. När du lever helt identifierad med ditt psykologiska jag blir självkänslan skör. För då är ditt värde kopplat till rollen. Till hur bra du lyckas spela den. Till vad andra tycker om den.

Men om rollen bara är en samling tankar – hur stabil kan den vara? Buddhas visdom pekar mot något radikalt men befriande: du är inte rollen. Du är den som är medveten om rollen. Det betyder inte att du ska sluta fungera i världen. Du kommer fortfarande ha ett namn, ett yrke och en personlighet. Men du vet att det är ett verktyg – inte din sanna identitet.

I praktiken betyder det här något stort:

- Du behöver inte längre försvara och spela din karaktär.
- Du behöver inte bygga upp en perfekt bild av dig själv.
- Du behöver inte vara slav under din sociala status.
- Du kan bara vara dig själv.

När du börjar se att ditt psykologiska jag är en konstruktion uppstår en lättnad. Du behöver inte längre spela din roll som andra, samhället och du själv har klätt på dig. Och bakom rollen finns något tyst, stabilt och oföränderligt. Det är där din verkliga självkänsla föds.

Det psykologiska jaget kräver ständigt bekräftelse för att känna att det existerar. Det livnär sig på uppmärksamhet, status och andras reaktioner. Så länge någon ser oss, reagerar på oss eller pratar om oss känner egot sig levande. Om ingen verkar lägga märke till oss kan en känsla av tomhet eller självömkan snabbt uppstå.

Det psykologiska jaget bryr sig i princip bara om vad andra människor tycker och tänker om mej. En stor del av tankeverksamheten kretsar kring frågor som:

- “Hur uppfattas jag?”
- “Duger jag?”
- “Tyckte de om det jag sa?”
- “Ser jag bra ut?”
- “Verkar jag framgångsrik?”

Denna inre dialog kan pågå nästan oavbrutet utan att vi ens märker det.

Vi tror att vi bara tänker “naturligt”, men i själva verket arbetar det psykologiska jaget hela tiden med att försvara sig och stärka sin egen bild och sociala status.

Eftersom det psykologiska jaget bygger på jämförelse behöver det också hela tiden mäta sig mot andra. Det vill gärna känna sig lite bättre än andra, eller åtminstone inte sämre. När det lyckas få uppskattning, beröm eller uppmärksamhet växer egot och känner sig starkt – Falsk självkänsla.

När det psykologiska jaget blir kritiserat, ignorerat eller ifrågasatt känner det sig hotat och reagerar ofta med försvar, ilska, irritation eller nedstämdhet. På så sätt blir vårt känsloliv starkt kopplat till hur mycket bekräftelse vi upplever att vi får. Detta är oftast roten till konflikter i en kärleksrelation – kampen om vem som har rätt.

Vissa väldigt trasiga psykologiska jag är onda och farliga. Kriminella egon söker bekräftelse genom brott. Det intressanta är att det psykologiska jaget inte bryr sig om, om uppmärksamheten är positiv eller negativ.

Även negativ uppmärksamhet kan ge egot en känsla av existens: “Jag syns i alla fall”.

Människan är programmerad till att syns i andras ögon och gör nästan vad som helst för att synas.

Därför kan människor ibland, utan att förstå varför, skapa konflikter, drama eller överdriva problem - inte medvetet, utan för att egot hellre vill bli sett i smärta än att känna sig osynligt. Att bli ignorerad kan upplevas som ett större hot än att bli kritiserad. Tystnad är ett vapen i krig. Tystnad är värre en onda ord. Egot måste hela tiden få sin näring – bekräftelse på att det existerar.

När det psykologiska jaget inte får den uppmärksamhet det vill ha kan det lätt glida in i självömkan. Tankar som:

- “Ingen bryr sig om mig”
- “Ingen ser mig”
- “Jag räknas inte”

Börjar upprepas. Självömkan blir då ett sätt för egot att fortsätta fokusera självcentrerat på sig själv. Även lidandet kan bli en form av identitet:

- “Se hur svårt jag har det”.

På ytan kan det se ut som låg självkänsla, men i grunden handlar det fortfarande om ett starkt fokus på jag-bilden och självömkan – En offerroll.

I dagens samhälle förstärks denna mekanism ytterligare genom sociala medier och ständig exponering. Vi visar upp våra liv, våra prestationer, våra kroppar, våra åsikter och väntar sedan på reaktioner. Antalet gillanden, kommentarer och följare kan lätt bli ett mått på vårt upplevda värde.

Utan att märka det börjar det psykologiska jaget egot fungera som ett slags personligt varumärke som hela tiden ska underhållas, förbättras och marknadsföras. Frågan blir inte längre bara:

- “Hur lever jag?”
- utan också
- “Hur ser det ut när andra tittar på mitt liv?”

Detta betyder inte att identitet eller personlighet i sig är något fel. Vi behöver praktiska identiteter i världen - namn, roller, yrken och relationer. Problemet uppstår när vi helt identifierar oss med den mentala bilden av oss själva och tror att den är hela vår verkliga natur.

Eftersom denna bild ständigt förändras beroende på andras reaktioner blir vår självkänsla också instabil. Ena dagen känner vi oss värdefulla, nästa dag otillräckliga, trots att ingenting egentligen har förändrats i vårt innersta.

När man börjar observera sitt inre liv mer medvetet i meditation kan man upptäcka hur mycket av tankeverksamheten faktiskt kretsar kring detta psykologiska jag:

- hur jag uppfattas.
- hur jag jämför mig.
- hur jag försöker försvara min position.

Den insikten kan först kännas obekvämt, men den är samtidigt befriande. Den visar att mycket av den stress och oro vi upplever inte kommer från livet självt, utan från det psykologiska jagets ständiga kamp för att bli någon, bli bekräftad och försvara sig själv.

Bakom denna kamp finns dock något stillare – en del av oss som inte behöver bekräftelse för att existera. När uppmärksamheten tillfälligt lämnar alla tankar om hur vi uppfattas, och bara vilar i själva upplevelsen av att vara, märker vi att känslan av existens redan finns där utan att någon behöver godkänna den.

Det är här en mer stabil självkänsla kan börja växa fram: inte ur ständig bekräftelse utifrån, utan ur en djupare kontakt med den vi är bortom den mentala bilden.

Att förstå det psykologiska jagets natur betyder alltså inte att vi ska försöka “ta bort” det, utan att vi lär oss se det för vad det är - en psykologisk konstruktion som vill bli sedd, uppskattad och bekräftad. När vi inte längre är helt styrda av dess behov kan vi fortfarande leva, arbeta, skapa relationer och utvecklas, men med mindre beroende av andras reaktioner.

Då blir identiteten något vi använder i världen, snarare än något som hela tiden måste försvaras. Och i det skiftet uppstår en större inre frihet, där självkänslan inte längre vilar på hur mycket uppmärksamhet vi får, utan på en djupare känsla av att vi redan är tillräckliga.

När du lär känna ditt sanna jag så kommer du ur din självcentrering - att du bara tänker på dig själv. Då blir du en stor kärleksfull resurs i det här samhället som bidrar till att göra världen till en kärleksfull plats att leva på för alla.

Du tro att du är du genom dina tankar – Det är hypnos

De flesta människor tänker inte på sig själva som hypnotiserade. Ordet låter dramatiskt, som något som sker på en scen eller i en film. Men i vardagen lever många i ett tillstånd som mycket väl kan beskrivas som mental hypnos. Inte på grund av någon yttre kraft, utan på grund av sina egna tankar.

Ett tydligt exempel är när vi tittar på tv. När vi sitter framför en skärm och följer en film eller en serie vet vi egentligen att det inte är verkligt. Ändå reagerar kroppen som om det vore sant.

Hjärtat slår snabbare, vi känner rädsla, glädje, sorg eller spänning. Ibland kan vi till och med glömma tid och rum. Plötsligt har flera timmar passerat utan att vi märkt det. Vi har varit helt uppslukade. Tankar om vem jag är fungerar på exakt samma sätt.

När en tanke dyker upp i huvudet om vem jag är, ofta i form av en inre bild eller berättelse, kan vi bli helt absorberade av den. Vi kliver in i tanken som om den vore en film vi tittar på inifrån. Filmen om vårt liv. Kroppen reagerar, känslor uppstår, och vår uppmärksamhet lämnar nuet.

Precis som framför tv-skärmen blir vi hypnotiserade – inte för att tanken är sann, utan för att vi ger den vår fulla närvaro.

Skillnaden är att tv:n är utanför oss, medan tankarna om vem vi är känns personliga. Därför ifrågasätter vi dem sällan. Vi tror att eftersom tanken uppstår i mitt huvud, så måste den handla om mig och vara den jag är.

Men tankar om vem vi är, är inte sanningar. De är mentala produktioner, skapade av minnen, associationer och inlärda mönster.

När vi tittar på tv kan någon komma in i rummet och säga: ”Det där är bara en film.” Då kan vi plötsligt vakna till, se skärmen som just en skärm och inte längre vara lika känslomässigt engagerade. Med tankar händer sällan detta. Vi har ingen inre röst som säger: ”Det där är bara en tanke.” Därför fortsätter hypnosen.

Tankehypnosen är ofta kopplad till jaget. Tankarna berättar historier om vem vi är, vad vi borde vara, vad andra tycker om oss och vad som kan hända i framtiden. När vi tror på dessa historier formas hela vår självbild av dem.

Ena stunden spelar tanken upp en film där vi är duktiga, omtäckta och lyckade. Då känner vi oss bra. Nästa stund byter filmen karaktär och vi är misslyckade, avvisade eller otillräckliga. Då sjunker självkänslan direkt.

Precis som med tv:n märker vi sällan hur vi drogs in. Det bara händer. En tanke leder till nästa, en bild följs av en annan, och snart är vi långt borta från det som faktiskt pågår runt omkring oss. Kroppen sitter kanske stilla, men sinnet är på resa i det förflutna eller i en påhittad framtid.

Denna mentala hypnos är en stor källa till mänskligt lidande. Inte för att tankar i sig är farliga, utan för att vi förlorar vår frihet när vi tror på dem blint. Vi börjar leva våra liv utifrån inre filmer istället för i verkligheten. Vi reagerar på sådant som inte händer här och nu.

Det mest fascinerande är att hypnosen upphör i samma ögonblick som vi blir medvetna om den. Precis som när du plötsligt inser att du sitter och tittar på en skärm, kan du också inse:

”Just nu sitter jag och tittar på en tanke.” I den stunden uppstår ett avstånd. Du är inte längre helt inne i filmen. Du är den som ser den.

När du börjar observera dina tankar om vem du är istället för att följa med i dem, förlorar de gradvis sin hypnotiska kraft. De fortsätter att dyka upp, men de suger inte längre upp all din energi och uppmärksamhet. Du kan låta dem passera, precis som scener i en film, utan att behöva reagera på dem.

Detta är avgörande för självkänslan. Så länge du är hypnotiserad av tankar om dig själv kommer din självkänsla att vara instabil. Den kommer att stiga och falla med tankarnas innehåll. När du däremot vaknar ur tanke hypnosen börjar självkänslan vila på något djupare och mer stabilt – din närvaro, ditt medvetande, ditt sanna jag.

Att vakna ur tankarnas hypnos om vem du är betyder inte att sluta tänka. Det betyder att sluta tro att varje tanke om vem du är, är verklighet. Du lär dig att se skillnaden mellan livet som det är och berättelsen om vem du är som pågår i huvudet.

Precis som du kan stänga av tv:n, kan du också kliva ur tankarnas film om vem du är – inte genom kamp, utan genom medvetenhet. Och i det ögonblicket börjar du återigen leva här, där livet faktiskt händer.

Rösten i huvudet är inte vem du är

I ditt huvud finns en röst som nästan aldrig är tyst.

Den kommenterar, analyserar, jämför, oroar sig, planerar och minns. Den kan säga att du inte duger. Den kan säga att du är fantastisk. Den kan säga att du är sämre än andra – eller lite bättre. Den kan säga att du behöver mer för att bli lycklig. Den kan älta din historia och oroa sig för framtiden.

Vi kallar den rösten för “jag”.

Problemet är att du har lärt dig att tro att den rösten är du. Rösten är bara tankar och du kan inte vara en tanke. Men rösten är så övertygande sann att du tror att du är den. Du vet inget annat. Men låt oss stanna upp en stund. Om det finns en röst – vem är det då som hör den?

Här är något mycket enkelt men djupt:

- Det finns tankar.
- Och det finns en medvetenhet som märker tankarna.

Du kan inte vara båda samtidigt. En tanke kan inte lyssna på sig själv. Om du kan höra rösten i ditt huvud betyder det att du är den som lyssnar – inte rösten.

Men eftersom detta har pågått hela ditt liv har allt blandats ihop. Det är som en kaksmet: mjöl, ägg och socker går inte längre att skilja åt. På samma sätt har du och dina tankar smält samman. Det känns som att det bara finns ett “jag”. Det är här förtrollningen ligger.

Den så kallade jag-tanken – känslan av “jag gör”, “jag tycker”, “jag är sådan här” – är bara en tanke som återkommer om och om igen. Den bygger en historia om vem du är, baserad på minnen, prestationer, misslyckanden och vad andra tycker. Men historien är inte du. Den berättas bara i ditt huvud.

Den här rösten kan vara hård. Den kan vara självkritisk. Den kan skapa rädsla för att inte duga. Den kan få dig att hela tiden fundera på vad andra ska tycka och tänka om dig. Den kan göra dig beroende av bekräftelse.

När du tror fullt ut på rösten blir du en slav under den. Du försvarar din karaktär. Du försöker förbättra bilden av dig själv. Du känner smärta när någon kritiserar dig, eftersom det känns som att de attackerar dig. Men de attackerar bara en bild.

När du börjar se att rösten bara är tankar händer något viktigt. Du behöver inte längre argumentera med den. Du behöver inte vinna över den. Du behöver bara se den. Friheten ligger inte i att tysta rösten. Friheten ligger i att inse att du inte är den.

När du börjar vila mer i medvetenheten och mindre i tankarna händer en stor förändring för din självkänsla. För då är du inte längre lika beroende av vad rösten säger om dig.

- Du är inte din historia.
- Du är inte din karaktär.
- Du är inte masken du har byggt upp.
- Masken är konstruerad av tankar – och tankar kommer och går.

Många människor är trötta på att spela rollen som sitt eget "jag". Trötta på att prestera, försvara, förbättra och oroa sig. Men de är rädda att släppa taget, för rollen känns bekant. Meditationen hjälper dig att sakta kliva ur rollen. Inte genom att förstöra din personlighet. Inte genom att bli någon annan. Utan genom att se att du är större än berättelsen om dig själv.

Så när du hör rösten i ditt huvud nästa gång, stanna upp en sekund och fråga:

Vem är det som hör detta?

Där börjar friheten. Sluta leta efter vem du är i dina tankar.

Några mindre sköna egenskaper jaget i tankeprocessen har:

- Vill gärna alltid ha rätt
- Vill gärna trycka ner andra för att själv känna sig bättre
- Vill gärna snacka skit om andra för att höja sig själv
- Vill gärna skryta för att stärka sin självbild
- Vill hela tiden få bekräftelse på att man duger
- Vill hela tiden ha kärlek från andra
- Vill hela tiden tillfredsställa sig med olika begär
- Vill dominera i en relation, därför uppstår konflikt
- Vill gärna skylla sina egna problem på andra
- Vill gärna manipulera andra för att få det jag vill
- Vill lyssna, men är mest upptagen med sina egna tankar
- Vill vara ödmjuk och snälla men är självcentrerad
- Vill vara ärlig men ljuger för att ställa sig själv i bättre väder

Egots behov av att framstå som bättre

En av tankeprocessens mest subtila mekanismer är dess ständiga behov av att försköna bilden av sig själv. Det psykologiska jaget – egot – vill nästan alltid framstå som lite bättre, lite klokare, lite mer framgångsrikt än vad vi egentligen är.

Egot lever av identitet. Det skapar en bild av vem du är, och sedan försöker det skydda och förbättra den bilden hela tiden. I tankarna kan du märka hur denna process fungerar.

Tankeprocessen jämför sig med andra människor, berättar historier om varför du är bättre, mer rättfärdig eller mer förstående än någon annan. Det är ett sätt för egot att känna sig tryggt.

Men denna process sker ofta utan att vi är medvetna om den. Tankarna kan säga saker som:

- “Jag är mer insiktsfull än de flesta.”
- “Jag förstår saker som andra inte gör.”
- “Jag är mer utvecklad än andra människor.”
- “Jag är mer andlig än andra människor.”

Egot vill hela tiden skapa en känsla av att vara speciell. Om det inte kan vara bättre än andra försöker det ibland istället framstå som mer lidande, mer missförstått eller mer unikt. Det viktiga är att identiteten stärks.

I dagens samhälle syns detta tydligt på många sätt. På sociala medier visar människor ofta upp en förskönad version av sina liv. Bilder, prestationer och framgångar lyfts fram, medan osäkerhet, misslyckanden och svagheter sällan syns. Det är inte nödvändigtvis för att människor vill lura andra. Det är helt enkelt egots natur att vilja skydda sin egen bild.

Problemet är att när vi blir helt identifierade med denna självbild börjar vi leva för att upprätthålla den. Vi blir rädda för att göra fel, rädda för att framstå som svaga och rädda för att andra ska se igenom fasaden. Då blir livet en ständig kamp för att försvara en identitet. Är du som jag - trött på allt som är fake i samhället? Bra, då är vi flera som vill leva mera autentiskt.

Sammanfattning:

Människans psykologiska jag (egot) skapas i tankeprocessen. Detta jag är inte något verkligt eller fast, utan en mental självbild byggd av minnen, erfarenheter och tankar om vem vi tror att vi är. Vi identifierar oss ofta så starkt med denna berättelse om oss själva att vi tror att den är vår verkliga identitet.

Det är skillnad mellan personlighet och självbild. Personligheten formas genom arv och miljö och visar sig i våra beteenden, medan självbilden är den inre tolkningen av vem vi tror att vi är. Problemet uppstår när vi börjar leva helt utifrån denna mentala bild och ständigt söker bekräftelse, status och uppmärksamhet från andra för att stärka egot.

Egot jämför sig ständigt med andra, vill ha rätt, försvara sig och bli bekräftat. Det kan därför skapa konflikter, självkritik, rädsla och känslor av otillräcklighet. Sociala medier och samhällets fokus på prestation förstärker denna process ytterligare.

Rösten i vårt huvud inte är vårt sanna jag. Tankarna är bara mentala berättelser, medan vårt verkliga jag är den medvetenhet som kan observera tankarna. När vi börjar se detta genom medvetenhet och meditation minskar egots makt över oss, och en mer stabil självkänsla kan växa fram.

Genom att bli medveten om egots mönster och utveckla motsatta kvaliteter – som medkänsla, ärlighet, hänsyn och självtillit – kan vi gradvis lämna de begränsningar som det psykologiska jaget skapar och leva mer fritt och kärleksfullt bakom vår tankeprocess.



Kapitel 7

Jaget bakom tankeprocessen

Ditt sanna *jag* är ren medvetenhet bakom din tankeprocess, det är din innersta sanna natur som människa. Men ingen har lärt dig det här. Det är dina tankar som blockerar dig ifrån att vara dig själv. Men det problemet ska vi nu lösa upp. Bakom allt tankebrus i tystnad och i stillhet finns du.

Vi människor har inte bara ett jag

En av de största missuppfattningarna i det moderna samhället är föreställningen om att människan har ett enda, fast och sammanhängande jag. De flesta människor identifierar sig helt och hållet med den röst som pågår i huvudet - tankarna, åsikterna, rädslorna, planerna och berättelserna. Det här är jag, tänker man. Men denna föreställning är både förenklad och djupt begränsande.

När vi börjar undersöka oss själva på djupet, genom psykologi, själviakttagelse eller praktik i meditation, upptäcker vi något annat: människan består av flera olika inre delar, olika jag, som ibland samarbetar och ibland står i konflikt med varandra.

Detta är inget konstigt, inget sjukt och inget som behöver diagnostiseras. Tvärtom är det ett grundvillkor för att vara människa. Att förstå detta är avgörande för självkänsla och för möjligheten att hitta sitt sanna jag bakom tankarna.

Varför det är svårt för den moderna människan att förstå

Den moderna människan lever i ett samhälle som premierar tydlighet, kontroll och snabba svar. Vi förväntas veta vilka vi är, vad vi vill och vart vi är på väg. Identitet har blivit något man ska ha, inte något som utforskas.

Redan tidigt lär vi oss att säga: Jag tycker, jag vill, jag är sådan. Detta språk skapar illusionen av ett enhetligt jag. Samtidigt ges sällan utrymme att tala om inre motsägelser, ambivalens eller förändring.

När olika impulser uppstår inom oss en del vill vila, en annan prestera; en del vill dra sig undan, en annan bli sedd - upplevs detta ofta som förvirrande eller som ett personligt misslyckande. I själva verket är det ett uttryck för människans naturliga inre komplexitet.

Psykologins tidiga förståelse av flera jag

Redan inom den klassiska psykologin formulerades förståelsen av människan som bestående av flera inre jag. Sigmund Freud, "psykoanalys grundare" beskrev människans psyke som uppdelat i tre grundläggande delar: detet, jaget och överjaget.

- Detet representerar våra mest grundläggande drifter och impulser – behovet av trygghet, njutning, närhet och överlevnad. Detet är omedvetet, tidlöst och söker omedelbar tillfredsställelse.
- Jaget, ofta kallat egot, fungerar som en medlare mellan detet, överjaget och verkligheten. Jagets uppgift är att få människan att fungera i världen, att anpassa sig, fatta beslut och undvika fara.
- Överjaget utvecklas genom uppfostran och socialisering. Det bär normer, ideal, regler och moral. Det är rösten som säger hur vi bör vara, vad som är rätt och fel, acceptabelt och oacceptabelt. Redan här ser vi tydligt: människan är inte ett jag, utan flera.

Flera gamla visdomstraditioner och filosofiska riktningar talar om ett medvetet jag bakom tankarna. Här är några av de mest centrala:

Advaita Vedanta – En indisk icke-dualistisk filosofi som lär att Atman (det sanna jaget) är identiskt med Brahman (det universella medvetandet). Här ses medvetandet som det som alltid är närvarande bakom alla tankar och upplevelser.

Yoga (särskilt Raja Yoga) – Talar om Purusha, det rena medvetandet, som är skilt från tankar, känslor och kroppen.

Kashmir Shaivism – En icke-dualistisk tradition inom hinduismen som beskriver verkligheten som ett levande, medvetet medvetande där individen i grunden är ett med detta.

Sufism – Inom den mystiska grenen av islam talas det om en djupare essens eller själ (ruh), som är i kontakt med det gudomliga och bortom det vanliga egot.

Kristen mystik – Mystiker som Meister Eckhart beskrev en inre gudomlig närvaro, en stilla medvetenhet bortom tankar där människan möter Gud inom sig.

Taoism – Talar om att återvända till sin ursprungliga natur, ett tillstånd av medveten närvaro i harmoni med Tao, bortom det tänkande sinnet.

Zen (inom buddhismen) – Även om buddhismen ofta betonar anatta (icke-jag), pekar Zen direkt på en omedelbar, ordlös medvetenhet bortom tankar – ibland beskriven som “din sanna natur”.

En ny berättelse om människan

När vi accepterar att vi människor består av flera jag, förändras relationen till dig själva. Vi slutar skämmas för inre motsägelser. Vi slutar kräva perfektion. Vi börjar leva med större vänlighet. Detta är inte splittring, det är mognad.

Att förstå att vi har flera jag är inte ett hot mot självkänslan. Det är dess grund. För när du inser att du inte är dina tankar, inte dina rädslor och inte dina inre röster - då kan du börja vila i något djupare.

Det sanna jaget behöver inte bevisa sig. Det behöver bara bli igenkänt. Och i detta igenkännande börjar ett nytt sätt att leva. Jag förstår om du tycker det låter konstigt att vi människor har flera olika jag.

Det tyckte jag också lät lite konstigt första gången jag fick höra det. Jag tyckte det lät som om någon hade schizofreni. Men efter jag lärt mig meditation så såg jag tydligt att jag hade flera olika jag. Det förändrade hela mitt liv till det bättre.

Ditt sanna jag - medvetandet

De flesta människor har aldrig ställt frågan på djupet. Vad är medvetandet? Vi tänker, känner, reagerar och agerar – men vi undersöker sällan det som gör alla dessa upplevelser möjliga. Vi är så upptagna med innehållet i vår tankeprocess att vi aldrig vänder oss mot själva medvetandet. Ändå är det just där friheten finns.

När Buddha började undersöka sin egna tankeprocess upptäckte han något avgörande: tankar uppstår, förändras och försvinner. Känslor kommer och går. Kroppens förnimmelser skiftar ständigt. Men det finns något som observerar allt detta. Något som inte förändras i samma takt som tankarna. Det är detta vi kallar medvetenhet. Du är inte tanken – du är den som ser den.

Just nu, medan du läser detta, dyker det upp tankar i ditt huvud. Kanske håller du med. Kanske tvivlar du. Kanske jämför du med tidigare erfarenheter. Tankarna rör sig automatiskt. Men om du stannar upp ett ögonblick och lägger märke till att du tänker – vem är det som märker det? Den som märker tanken är inte själva tanken.

Det finns ett stilla, vaket vetande bakom orden i ditt huvud. Ett medvetande som registrerar: “Nu kom en tanke.” Det är subtilt, men när du börjar uppmärksamma det blir det tydligare.

- Tankarna är som moln.
- Medvetenheten är som himlen.
- Molnen rör sig. Himlen är kvar.
- Medvetenhet är inte en tanke.

En vanlig missuppfattning är att medvetenhet är något man ska tänka fram. Men medvetenhet är inte en ny idé eller ett nytt koncept. Det är inte en filosofi. Det är inte en åsikt. Det är den direkta upplevelsen av att vara närvarande.

När du sitter i meditation och observerar kroppen är det inte kroppen i sig som är det viktigaste. Det är att du är medveten om kroppen. När en självkritisk tanke dyker upp och du ser den – då är du medveten.

Medvetenhet är själva ljuset som gör upplevelsen synlig.

- Den har ingen form.
- Inget namn.
- Ingen ålder.
- Ingen historia.
- Den är inte sårad av din barndom.
- Den är inte skadad av dina misstag.
- Den är inte beroende av andras bekräftelse.
- Den har inget kön.
- Den bara är.

Det finns ett rum inom dig utan tankar

Det finns ett rum inom dig som inte består av ord.

Ett rum som inte formas av minnen, prestationer eller andras åsikter.

Ett rum som inte viskar “jag duger inte” och inte heller ropar “jag måste bli bättre.”

Bakom dina tankar finns en stillhet.

De flesta människor lever nästan hela sina liv i sina tankar. Tankarna kommenterar, bedömer, jämför, analyserar. De skapar en ständig berättelse om vem du är – vad du har gjort, vad du borde ha gjort, hur du uppfattas och vad som kan hända i framtiden. Det är det psykologiska jaget. Det är den mentala identiteten som byggts upp genom erfarenheter, minnen och sociala speglingar.

Om du för ett ögonblick slutar följa dina tankar och istället bara observerar dem, märker du något märkligt: tankarna kommer och går. De förändras. Ibland är de positiva, ibland negativa. Ibland är de högljudda, ibland svaga. Men något i dig är konstant. Något är där och ser tankarna passera.

Det är i det seendet som rummet finns.

Bakom tankarnas rörelse finns en tyst närvaro. En stillhet som inte är beroende av prestation. En känsla av att bara vara. Där finns ingen jämförelse, ingen brist, ingen kamp om social status. Där finns ingen historia om att vara misslyckad eller framgångsrik. Där finns bara medvetenhet.

Detta rum är inte något du behöver skapa. Det är redan där. Det har alltid varit där. Det var där innan du lärde dig att du skulle vara på ett visst sätt. Det var där innan du började jämföra dig med andra. Det var där innan du formade bilden av “mig”.

När du som barn skrattade utan att tänka på hur du uppfattades – det var detta rum som lyste igenom. När du är helt uppslukad av naturen, musik eller en stund av närvaro och glömmar dig själv – det är detta rum du smakar.

I detta inre rum finns en naturlig stillhet. Och i stillheten finns en djup känsla av okej-het. Inte den prestationsbaserade känslan av att vara bra nog jämfört med andra, utan en grundläggande upplevelse av att få existera. Här behöver du inte bevisa något. Här är du redan hel.

Det är detta som är din sanna inre natur.

Det psykologiska jaget i dina tankar är en konstruktion. Det är en samling idéer om vem du är. Det är användbart i världen – det hjälper dig navigera sociala sammanhang, planera och minnas. Men det är inte ditt djupaste jag. Det är inte kärnan i dig.

Du behöver inte bli någon annan för att hitta detta rum.

Du behöver bara stanna upp tillräckligt länge för att märka att det redan finns där.

Bakom alla tankar om att du inte duger, bakom alla berättelser om ditt förflutna och alla rädslor inför framtiden, finns en stilla kärna av medvetenhet, stillhet och kärlek.

Det är där din verkliga självkänsla börjar.

När du blir mer medveten om det inre rummet i meditation inom dig utan tankar så kan du börja välja hur du vill förhålla dig till det som uppstår inom dig. Du får möjligheten att välja din respons - eller att inte reagera alls. I detta mellanrum, mellan intryck och reaktion, finns nyckeln till inre frihet.

Att leva utifrån sitt medvetande, snarare än att vara fast i tankarnas brus, är att leva på ett djupare och renare sätt. Det föder en sann inre frid, kärlek, lycka och harmoni. En människa som lever medvetet bär på en grundmurad inre trygghet - för medvetandet sviker aldrig. Det är alltid närvarande.

Ditt sanna jag är alltid fridfullt, stilla, i kärlek, tillfredsställt och i sin essens redan lyckligt - helt utan anledning.

Ditt sanna, medvetna jag skapar inget lidande. Det är endast din tankeprocess – din inre röst, din mentala berättelse om "jaget" - som genererar lidande. Och det gör den ständigt, varje gång den reagerar på allt som sker.

Ju mer medveten du blir genom träning i meditation, desto mindre kommer du att lida. Och desto starkare kommer din självkänsla att bli. Ditt sanna jag vilar i verkligheten - exakt som den är, här och nu. Din självbild däremot, är fast i det förflutna eller upptagen med att oroa sig för framtiden.

När du får kontakt med ditt sanna jag bortom tankarna, så kommer din personlighet ändå att finnas kvar men kommer med tiden att förändras. Nu blir du en medveten personlighet. Du kommer inte längre bli hypnotiserad eller bli uppslukad av din tankeprocess som innan. Nu är du en medveten person som lever mer utifrån medvetenhet bakom din tankeprocess.

I din vardag kommer du, förr eller senare, att möta jobbiga tankar, känslor och händelser i det sociala livet som väcker starka reaktioner. Det är en naturlig del av att vara människa - vi är inga robotar, och livet är inte alltid enkelt.

Men när du tränar upp din medvetenhet i meditation kan du börja välja hur du vill förhålla dig till det som sker - både inom dig själv och i din omgivning. Du kan då välja att observera utan att dras med, i stället för att automatiskt reagera. Det är där du börjar minska ditt lidande.

Svåra situationer kommer alltid att dyka upp - det kan vi inte styra över - men vi kan påverka hur vi bemöter dem genom att utveckla vår inre medvetenhet.

Träningen i den här boken handlar om att komma i kontakt med ditt sanna jag bakom din tankeprocess, att öva på att inte reagera impulsivt, inte värdera, inte jämföra dig med andra eller döma dig själv eller andra. När du slutar tro på de tankar som berättar för dig vem du "borde" vara, börjar också den falska självbilden att lösas upp.

Den största gåvan med att bli medveten är att du befrias från det ständiga, ofta destruktiva tänkandet som gör oss splittrade och utmattade. Bakom tankarnas ständiga rörelse finns något tidlöst – frid, lycka, harmoni, tystnad och klarhet. Det är där du hittar dig själv.

Din nya identitet är att du är ett medvetande

Identifiera dig med det – Det rena medvetandet. Med tiden du tränar så kommer du sakta men säkert att börja leva mera som en medveten människa. Men i sociala situationer så talar du om vilket yrke du har och dina åsikter - men du är inte ditt yrke eller åsikter.

Din personlighet och din erfarenhet kommer finnas kvar men nu opererar du utifrån medvetenhet - istället för i omedvetenhet styrd av din inre livshistoria. Nu är det du som har kontrollen över ditt inre liv. Kom ihåg att du har under hela ditt liv jobbat och byggt på din identitet (Självbild) så du kommer inte kunna göra dig av med den på en dag.

Det tar lite tid, men om du jobbar varje dag med meditation så kommer den falska jag masken du burit under hela ditt liv sakta försvinna. Har du en genuin vilja att förändra ditt liv så kommer du bryta igenom det falska jaget och komma ut på andra sidan som en fri människa.

Sammanfattning:

Människans sanna jag inte är tankarna eller den mentala berättelsen om vem vi är, utan den medvetenhet som finns bakom tankeprocessen. De flesta människor identifierar sig helt med sina tankar och den inre rösten i huvudet, men genom själviakttagelse och meditation kan man upptäcka att tankar bara är mentala fenomen som kommer och går.

Många andliga traditioner, särskilt vedanta, men också andra visdomstraditioner, pekar på samma insikt: bakom tankar, känslor och identiteter finns ett stilla och vaket medvetande som är människans djupaste natur. När vi lär oss att observera våra tankar istället för att identifiera oss med dem uppstår ett inre utrymme där självkritik, rädsla och oro förlorar sin makt.

Genom meditation kan vi gradvis komma i kontakt med detta inre rum av stillhet och närvaro inom oss. Därifrån växer en mer stabil självkänsla fram – en självkänsla som inte är beroende av prestation, jämförelse eller andras åsikter, utan som vilar i den grundläggande medvetenheten om att vårt värde redan finns inom oss.



Kapitel 8

Känslor styr dina beteenden

Allmänt om känslor

Våra känslor är universella och finns hos alla människor, oavsett kultur eller bakgrund. De utgör en slags emotionell bas som hjälper oss att snabbt reagera på omvärlden och hantera olika situationer.

Våra grundkänslor:

Människor har ett antal grundläggande (eller primära) känslor som anses vara universella och biologiskt förankrade. Dessa känslor är medfödda, och vi delar dem med människor över hela världen - oavsett kultur. De hjälper oss att snabbt reagera på omgivningen och har en viktig funktion för överlevnad och socialt samspel.

De grundläggande känslorna:

Glädje (lycka)

- Funktion: Signal att något är positivt eller belönande.
- Kroppsliga reaktioner: Leende, avslappning, ökad energi.
- Exempel: Du får en present, träffar en vän eller når ett mål.

Ilska

- Funktion: Skydd mot hot eller orättvisa; mobiliserar energi.
- Kroppsliga reaktioner: Spända muskler, ökad puls, hetta.
- Exempel: Någon behandlar dig illa eller kränker dina gränser.

Rädsla

- Funktion: Skyddar oss från fara genom att utlösa kamp- eller flyktrespons.
- Kroppsliga reaktioner: Snabb hjärtrytm, vidgade pupiller, svettning.
- Exempel: Du möter ett hot, som en bil som kör mot dig eller ett högt fall.

Ledsenhet (sorg)

- Funktion: Signal om förlust, behov av tröst och återhämtning.
- Kroppsliga reaktioner: Tårar, låg energi, inåtvändhet.
- Exempel: Du förlorar någon du älskar eller går igenom ett uppbrott.

Överraskning

- Funktion: Gör oss uppmärksamma och hjälper oss snabbt omvärdera situationer.
- Kroppsliga reaktioner: Höjda ögonbryn, öppen mun, tillfällig stillhet.
- Exempel: Du hör ett oväntat ljud eller får oväntade nyheter.

Avsky (äckel)

- Funktion: Skyddar oss från skadliga saker – både fysiskt och socialt.
- Kroppsliga reaktioner: Grimaser, illamående, undvikande.
- Exempel: Dålig lukt, ruttan mat eller kränkande beteende.
- (Ibland också inkluderad:) Förvåning / Intresse / Skam / Avsky (social variant)

Det finns olika teorier om huruvida känslor som skam, skuld, stolthet, kärlek m.m. är grundläggande eller sekundära - dvs. mer komplexa och inlärdade känslor som bygger på de primära.

Sekundära känslor

Dessa känslor är ofta blandningar eller utvecklingar av de grundläggande. De påverkas mer av kultur, erfarenhet och tankeprocesser. Exempel:

- Skuld

- Skam
- Svartsjuka
- Kärlek
- Trygghet
- Ångest (en blandning av rädsla och oro)

Hur ångest uppstår

Ångest uppstår som en naturlig reaktion i kroppens och hjärnans försvarssystem. Det är en känsla som oftast triggas av en upplevd fara eller stress, även om hotet inte alltid är verkligt eller akut. När hjärnan uppfattar något som hotfullt - det kan vara allt från ett faktiskt hot till en oroande tanke - aktiveras det sympatiska nervsystemet, vilket är en del av kroppens "kamp- eller flykt"-respons.

Denna aktivering leder till en rad fysiska reaktioner: hjärtat slår snabbare, andningen blir ytligare, musklerna spänns och kroppen förbereder sig på att hantera faran. Samtidigt påverkas tankarna - man kan få svårt att tänka klart, känna sig överväldigad eller uppleva en stark känsla av obehag eller rädsla.

För vissa kan ångest komma plötsligt och intensivt i form av panikattacker, medan andra upplever en mer lågmäld, men ihållande oro över tid.

Orsakerna till att ångest uppstår varierar från person till person. Det kan handla om stress, tidigare trauman, vilja kontrollera framtiden, obearbetade känslor, genetisk sårbarhet eller en obalans i hjärnans signalsubstanser. Även livsstilsfaktorer som sömnbrist, koffein, alkohol eller psykisk belastning kan bidra.

Trots att ångest kan kännas obehaglig, har den en viktig funktion: att varna oss för potentiella faror. Problemet uppstår när systemet är överaktivt eller feltolkar situationer som farliga, vilket gör att ångesten inte längre är hjälpsam utan snarare hindrande i vardagen.

Den vanligaste typen av ångest kommer av att vi inte kan kontrollera vår framtid. Med hjälp av meditation så kommer din ångest att minska naturligt.

Skillnaden mellan skam och skuld

Skam och skuld är två olika känslor som ofta uppstår i liknande situationer, men de har tydliga skillnader i hur de upplevs och vad de riktar sig mot. Skuld handlar främst om vad man har gjort - det är en känsla som uppstår när man upplever att man har brutit mot sina egna eller andras moraliska värderingar.

Det kan till exempel handla om att man har ljugit, sårat någon eller brutit ett löfte. Skulden är då kopplad till en specifik handling, och känslan kan ofta leda till en vilja att rätta till sitt misstag eller be om förlåtelse.

Skam, å andra sidan, är mer djupgående och riktar sig inte bara mot handlingen utan mot själva jaget. När man känner skam upplever man att det är något fel på en som person - inte bara att man gjorde något fel, utan att man är fel.

Skam är ofta mer smärtsam än skuld och kan leda till att man vill gömma sig, dra sig undan eller försvinna. Medan skuld kan vara motiverande och leda till ansvarstagande, tenderar skam att vara förlamande och skapa känslor av värdelöshet.

Sammanfattningsvis kan man säga att skuld handlar om att ha gjort något dåligt, medan skam handlar om att vara dålig i sina egna eller andras ögon.

Skam förlamar kroppen

Skam är en av de mest kraftfulla känslor en människa kan bära, och samtidigt en av de mest tysta. Till skillnad från rädsla eller ilska, som ofta syns utåt, verkar skammen i det fördolda. Den får människor att dra sig tillbaka, hålla tillbaka sin röst, sin personlighet och ibland hela sitt liv. Skam är inte bara känslan av att ha gjort något fel – skam är känslan av att vara fel.

När en människa bär på djup skam uppstår en ständig spänning i kroppen. Nervsystemet lär sig att vara på sin vakt: “Visa inte för mycket. Ta inte plats. Stick inte ut.” På så sätt blir skammen förlamande. Den begränsar inte bara vissa beteenden – den begränsar upplevelsen av att få vara sig själv.

Ofta grundläggs skammen tidigt i livet. Ett barn som blir kritiserat, förlöjligt, avvisat eller ständigt jämfört kan börja tro att det är något fel på det. Barnet drar slutsatsen: “Det är något fel på mig.” Denna övertygelse kan sedan följa med långt in i vuxenlivet.

Senare i livet kan liknande situationer aktivera samma känsla igen. Det kan ske när man ska prata inför andra, ta kontakt med någon man tycker om eller visa vem man verkligen är.

Kroppen reagerar då med spänning, självkritik och en stark impuls att dra sig undan. Det kan se ut som blyghet eller osäkerhet, men ofta handlar det om aktiverad skam.

När skam får styra börjar livet sakta krympa. Man undviker situationer där man riskerar att bli synlig, säga vad man tycker eller visa vad man känner. Talanger hålls tillbaka, relationer blir ytliga och drömmar skjuts upp – inte för att man saknar förmåga, utan för att man innerst inne känner att man inte har rätt att ta sin plats.

Skammen lever till stor del i våra tankar. Den uttrycker sig genom meningar som: “Jag duger inte. Jag är inte tillräcklig. Jag är pinsam.” När dessa tankar upprepas tillräckligt länge börjar de kännas som sanningar, och kroppen reagerar på dem som om de vore verkliga hot.

Att bryta skammens grepp handlar därför inte bara om att tänka positivt. Det handlar om att upptäcka att den dömande rösten i huvudet inte är den du egentligen är. Bakom tankarna finns ett stilla medvetande som bara observerar – en plats inom dig som inte dömer, jämför eller skäms.

När du börjar leva mer från denna plats uppstår ett litet utrymme mellan dig och dina tankar. I det utrymmet kan du känna nervositet men ändå tala, känna osäkerhet men ändå ta kontakt, känna sårbarhet men ändå vara dig själv.

Skammen försvinner inte alltid över en natt. Men varje gång du väljer att agera från den djupare platsen bakom tankarna, snarare än från den dömande rösten, förlorar skammen lite av sin makt.

Och där börjar något nytt växa fram: en självkänsla som inte längre bygger på att du måste vara perfekt, utan på insikten att det aldrig var något fel på dig från början.

När känslorna styr våra beteenden

De flesta människor tror att de styr sina liv med sin vilja. Vi tänker att om vi bara bestämmer oss tillräckligt starkt så kommer vi att göra rätt saker: äta bättre, sluta skjuta upp saker, inte fastna i mobilen eller sluta reagera med irritation och oro. Men verkligheten ser ofta annorlunda ut.

Trots våra beslut gör vi ofta samma saker om och om igen. Vi äter fast vi inte är hungriga. Vi öppnar mobilen utan att egentligen vilja det. Vi sitter timmar framför serier eller scrollar planlöst genom sociala medier. Efteråt kan vi känna oss tomma eller missnöjda, men ändå upprepar vi beteendet nästa dag.

Varför?

Därför att våra känslor ofta är starkare än vår mentala viljestyrka.

När en obehaglig känsla uppstår inom oss – oro, stress, ensamhet, rastlöshet eller sorg – vill vårt sinne snabbt bli av med den känslan. Då söker vi något som kan distrahera oss eller ge en kort stunds lättnad.

- Vi äter något.
- Vi scrollar i mobilen.
- Vi startar en serie på Netflix.
- Vi köper något.
- Vi aktiverar oss hela tiden.

Detta är inte egentligen ett problem med disciplin. Det är ett sätt att fly från våra känslor. Gautama Buddha beskrev detta som ett av människans djupaste vanemönster: vi söker det som känns behagligt och försöker undvika det som känns obehagligt.

Så fort en obehaglig känsla uppstår försöker vi snabbt ersätta den med något som känns lite bättre. Problemet är att denna lättnad bara är tillfällig.

Känslan vi försökte fly ifrån finns fortfarande kvar under ytan. Och ju mer vi flyr från våra känslor, desto mindre lär vi känna vårt eget inre liv. Till slut kan vi bli så vana vid att distrahera oss att vi knappt längre vet vad vi egentligen känner.

Det är därför så många människor i vår tid har svårt att vara i stillhet. När det blir tyst och lugnt dyker känslorna upp – och då vill vi snabbt fylla tomrummet igen. Men vägen till en stark självkänsla går i motsatt riktning.

Istället för att hela tiden fly från våra känslor behöver vi lära oss att möta dem i meditation. Att stanna upp, känna efter och vara närvarande med det som sker inom oss utan att direkt försöka fly. När vi vågar göra det händer något viktigt: känslorna börjar förlora sin makt över våra beteenden. Vi behöver inte längre äta bort dem, scrolla bort dem eller distrahera oss från dem.

Vi kan helt enkelt känna dem i meditation – och låta dem passera. Och i den förmågan växer en djupare stabilitet fram. En självkänsla som inte längre är beroende av ständig distraktion, utan vilar i en stilla medvetenhet om vårt eget inre liv.

Hur man bearbetar svåra känslor

Att bearbeta svåra känslor är en process som kräver både tid, tålamod och självmedkänsla. Det första steget är att tillåta sig själv att känna i meditation, att inte trycka undan eller förneka det som gör ont. Umgås med sina känslor i meditation.

Och att genom att sätta ord på känslorna, antingen i samtal med någon man litar på eller genom att skriva ner dem, blir det lättare att förstå vad som händer inom en.

Reflektion är en viktig del i bearbetningen: att ställa sig frågor som "Varför känner jag så här?", "Vad väckte den här reaktionen?" eller "Vad behöver jag just nu?".

Att acceptera känslorna utan att döma dem är också avgörande. Svåra känslor som sorg, ilska, skam eller ångest är en naturlig del av livet, och att erkänna deras existens utan att försöka förändra dem direkt kan vara ett kraftfullt steg mot läkning.

Samtidigt är det viktigt att hitta strategier för att hantera känslorna på ett hälsosamt sätt – det kan handla om att röra på sig, meditera, skapa något kreativt, eller bara ge sig själv vila. Det vara hjälpsamt att prata med en terapeut, särskilt om känslorna är överväldigande eller svåra att förstå på egen hand.

Att bearbeta svåra känslor handlar inte om att "bli av med dem", utan snarare om att skapa en inre trygghet där man kan bära dem utan att gå sönder. Det innebär att bygga upp en relation till sig själv som präglas av förståelse och omsorg, snarare än självkritik och motstånd.

Genom att möta känslorna med i meditation i närvaro och vänlighet, blir de med tiden lättare att hantera och mindre skrämmande. Jag skickar alltid min kärlek och medkänsla till alla mina negativa känslor som kommer från mitt negativa förflutna. På så sätt så minskar de negativa känslorna med tiden. Och skriva känslordagbok är ett bra sätt att förstå sina känslor på.

Att våga säga nej är en av de tydligaste handlingarna av självkärlek

Många människor har lärt sig att vara snälla, tillmötesgående och hjälpsamma i nästan alla situationer. De säger ja fast kroppen säger nej. De ställer upp fast de är trötta. De anpassar sig fast det skaver inombords. Utåt ser det fint ut. De uppfattas som generösa och omtänksamma.

Men ofta är det inte kärlek som styr – utan rädsla.

- Rädsla för att bli avvisad.
- Rädsla för att inte bli omtyckt.
- Rädsla för att hamna utanför gemenskapen.

Vi är sociala varelser. Djupt i vårt nervsystem finns en programmering som säger: tillhörighet är överlevnad. När vi känner att någon kan bli besviken på oss aktiveras samma gamla rädsla som en gång skyddade oss från att bli uteslutna ur flocken. Därför säger vi ja. Inte för att vi vill. Utan för att vi är rädda.

Buddha undervisade att mycket av vårt lidande kommer från begär och motstånd. I detta sammanhang är begäret tydligt: begäret efter att bli accepterad, bekräftad och omtyckt. När det begäret styr våra handlingar förlorar vi kontakten med oss själva.

Att ständigt vara “snäll” kan i själva verket vara ett subtilt sätt att försöka kontrollera hur andra ser på oss. Egot vill bli gillat. Det vill känna sig tryggt genom andras godkännande.

Men priset blir högt.

Varje gång du säger ja när du egentligen menar nej överger du dig själv en liten bit. Du lär ditt inre att dina behov inte är lika viktiga. Du signalerar att andras godkännande är viktigare än din inre sanning. På lång sikt skapar detta låg självkänsla.

Att säga nej är därför inte en aggressiv handling. Det är en inre upprättelse. När du säger nej till något som inte känns rätt säger du samtidigt ja till dig själv. Ja till dina gränser. Ja till din energi. Ja till din värdighet. Det betyder inte att bli hård eller egoistisk. Det betyder att handla från medvetenhet istället för rädsla.

När du börjar observera dina impulser märker du kanske att ja:et ofta kommer automatiskt. Tankeprocessen hinner säga: “Tänk om de blir arga.” “Tänk om de inte tycker om mig.” Kroppen spänns. Och ja:et kommer snabbt för att lindra obehaget.

Men om du stannar upp, andas och känner in kroppen kan du upptäcka något annat: obehaget är bara en känsla. Den är obeständig. Den passerar. I det mellanrummet kan du välja. Buddhas visdom pekar på friheten i att inte reagera automatiskt. När du inte drivs av rädslan för att bli avvisad kan du tala från klarhet. Då blir ditt ja äkta – och ditt nej också.

En människa med sann självkänsla behöver inte behaga för att känna sitt värde. Hon vet att hennes värde inte avgörs av hur många som gillar henne. Att säga nej är ibland det mest kärleksfulla du kan göra – både mot dig själv och mot andra.

För det kommer från äkthet, inte från rädsla. Och varje gång du vågar stå kvar i ditt nej utan att förklara bort det, utan att ursäkta din existens, stärker du din inre grund.

- Du lär dig att du klarar av att inte vara omtyckt av alla.
- Du lär dig att du överlever andras besvikelse.
- Du lär dig att ditt värde inte försvinner när någon rynkar pannan.
- Det är där självkänslan växer.

Den känslomässiga blockeringen

Inom varje människa finns ett känslomässigt lager av upplevelser från livet – minnen, handlingar och känslor som inte blivit bearbetade. När vi inte möter våra känslor fullt ut utan istället trycker undan dem, börjar de långsamt bilda det man kan kalla en känslomässig blockering.

Denna blockering byggs upp under hela livet. Redan i barndomen lär vi oss ofta att vissa känslor är obekväma eller förbjudna. Vi kanske får höra att vi inte ska vara ledsna, arga eller rädda. Istället lär vi oss att stänga ner, bita ihop och gå vidare.

Varje gång vi gör det – varje gång vi inte tillåter oss själva att känna klart – läggs ytterligare en liten del till den inre blockeringen.

Blockeringen består därför av obearbetade känslor, gamla sår och negativa upplevelser som lagrats i vårt undermedvetna minne. Den försvinner inte av sig själv. Den ligger kvar i bakgrunden i det undermedvetna och påverkar oss, även om vi inte är medvetna om den i vardagen.

Det märkliga är att vi ofta inte märker den direkt. Den ligger djupt i vårt inre, långt ner i minnet. Men ibland stiger den upp till ytan – särskilt när livet blir tyst och stilla. Då kan den visa sig som oro, ångest, irritation, rastlöshet eller en diffus känsla av missnöje. Vi känner att något är fel, men vi vet inte riktigt vad.

Vårt invanda mönster är då att snabbt fly från känslan. Vi aktiverar oss, börjar arbeta mer, scollar på mobilen, tittar på serier eller stoppar något i munnen. Vi tröstäter, distraherar oss eller fyller tiden med aktiviteter. På så sätt trycker vi ner känslorna igen.

Alla människor har sina egna sätt att fly. Man skulle kunna säga att vi alla har våra egna små “nappar” som vi suger på för att slippa känna det som gör ont. Men blockeringen försvinner inte genom att vi flyr från den. Den ligger kvar och fortsätter påverka våra tankar, våra relationer och vår självkänsla.

Gautama Buddha beskrev hur människan ofta undviker sina obehagliga känslor och istället jagar efter det som känns behagligt. Detta mönster – att hela tiden söka njutning och fly obehag – är en av de djupaste vanorna i människans sinne.

Meditation förändrar detta

När du sitter stilla i meditation kan den känslomässiga blockeringen ibland börja röra på sig. Gamla känslor kan stiga upp till ytan. De kan visa sig som oro, begär, rastlöshet eller till och med som fysisk smärta i kroppen. Det betyder inte att något är fel. Tvärtom. Det betyder att du börjar möta det som länge varit undanträngt.

När du istället för att fly stannar kvar och observerar känslan med medvetenhet, börjar blockeringen sakta lösas upp. Lager för lager får det som varit gömt komma fram, kännas och till slut släppa taget. På så sätt blir meditation inte bara en teknik för lugn – utan också en väg till inre läkning.

Och ju mer av den känslomässiga blockeringen som löses upp, desto lättare blir det att känna något som många människor nästan har glömt hur det känns: en naturlig inre frihet och en djupare självkänsla.

Positiva handlingar – en god moral stärker självkänslan

Ordet moral kan låta torrt, tungt och fyllt av pekpinna. Det kan väcka känslor av skuld eller rädsla att göra fel. Därför väljer jag i den här boken att tala om positiva handlingar istället. För det är något mer levande. Något mer mänskligt.

Det handlar om hur dina val – mitt i vardagen – påverkar ditt inre tillstånd, din självkänsla och din sinnesbalans. Det handlar inte om regler. Det handlar om riktning. Att leva med positiva handlingar som riktmärke betyder inte att bli perfekt.

Det betyder att steg för steg lära sig välja det som stödjer ditt eget och andras välbefinnande. Kanske upplever du just nu att det är svårt att göra sådana val. Det är helt okej. Ingen av oss börjar från en idealisk plats.

Inte perfektion – utan riktning

Det är omöjligt att alltid göra rätt. Ingen människa är felfri, och det är heller inget vi ska sträva efter. Det som räknas är inte att du aldrig gör misstag. Det som räknas är att du gör så gott du kan med det du har – här och nu.

Vi kommer alla att göra negativa handlingar ibland. Det är en del av att vara människa. Det viktiga är att vi inte använder dessa tillfällen för att slå på oss själva. Den här vägen handlar inte om att bli lycklig snabbast möjligt. Det är ingen tävling. Självkänsla växer långsamt – genom tålamod, genom vänlighet och genom att vi reser oss igen när vi faller.

Det mest avgörande är viljan att göra gott. När den viljan finns, även om vi snubblar ibland, kommer positiva handlingar med tiden att bli mer naturliga. De kan inte forceras fram. De växer när vi är redo.

Varför vi gör negativa handlingar

De flesta av oss vet innerst inne varför vi ibland agerar på sätt som skadar oss själva eller andra.

- Ofta handlar det om inre smärta.
- Känslomässig smärta.
- Låg självkänsla.

- Besvikelser.
- Sorg.
- Ouppfyllda behov.
- Gamla sår från relationer.

Vi styrs också i hög grad av vår tankeprocess – en tankeprocess som reagerar automatiskt, ofta bortom vår medvetna kontroll. Det är därför det ibland känns så svårt att välja det som är långsiktigt gott framför det som ger kortsiktig lindring eller njutning. Att förstå detta är avgörande. För när vi förstår det kan vi möta oss själva med medkänsla istället för självkritik.

En enkel moralisk kompass

Jag har personligen vänt mig till Buddha och hans enkla moraliska kompass. Hans syn på moral kan sammanfattas i en enda princip:

- Den handling som stödjer din egen och andras inre frid, lycka och harmoni är en god handling.
- Den handling som stör din och andras inre frid, lycka och harmoni är en negativ handling.

Detta är ingen regelbok. Det är en kompass. För att göra den mer praktisk kan vi dela in våra handlingar i tre områden:

- Handlingar genom kroppen
- Handlingar genom talet
- Handlingar genom tanken

Handlingar genom kroppen

Fysiska handlingar handlar om vad vi väljer att göra – eller att inte göra – i vardagen. Ofta vet vi innerst inne vad som vore bra för oss, men väljer ändå något som känns enklare eller mer lockande för stunden.

- Vi vill röra på kroppen – men fastnar framför en skärm.
- Vi vill äta näringsrikt – men väljer snabb tillfredsställelse.

- Vi vill meditera, vila eller ta hand om oss själva – men distraherar oss istället.

Självkänsla byggs i hög grad genom dessa vardagliga val. Inte genom vad vi tänker om oss själva – utan genom vad vi faktiskt gör för oss själva. Tankar skiftar från stund till stund. Handlingar är konkreta. De visar oss – i praktiken – om vi tar oss själva på allvar.

Fem grundprinciper från Buddha som stöd

För att stödja självkänslan och sinnesbalansen formulerade Buddha fem grundläggande riktlinjer:

- Avstå från att döda någon levande varelse
- Avstå från att stjäla
- Avstå från att missbruka sexualiteten
- Avstå från att ljuga
- Avstå från berusningsmedel

Dessa principer är inte till för att skuldbelägga. De är till för att skapa klarhet och stabilitet. Ingen kan tala om för dig exakt var din gräns går. Det är du själv som måste avgöra vad som är sant och rätt för dig.

Handlingar genom talet

Våra ord har enorm kraft. Med talet kan vi bygga upp – eller bryta ner. Andra, och oss själva. Att undvika lögn, skvaller, baktaleri och hårda ord är avgörande för vår inre frid. Även det som verkar oskyldigt påverkar vår sinnesbalans. Varje gång du väljer ärlighet, vänlighet och tydlighet stärker du din självkänsla. För du vet – innerst inne – när du har varit sann.

Handlingar i tanken

Tankar är också handlingar. Varje gång vi dömer, värderar eller kritiserar andra eller oss själva gör vi en inre handling. Tankeprocessen dömer ofta automatiskt. Det är inget personligt misslyckande. Men när vi blir medvetna om detta kan vi börja förhålla oss annorlunda. Vi behöver inte tro på allt vi tänker.

Att ständigt bedöma oss själva utifrån bra eller dåliga dagar gör oss till fångar under våra tankar. Frihet uppstår när vi lär oss att vila mer i kroppen, i närvaron, i medvetenheten – istället för i det ständiga tankeflödet.

Från ego till kärlek

Vi kan börja ställa en enkel fråga varje dag:

- Vad kan jag bidra med idag?
- Istället för: Vad kan jag få idag?

Att undersöka motiven bakom våra handlingar är en viktig del av den inre utvecklingen.

- Kommer handlingen ur rädsla, ilska, ego och brist?
- Eller ur omtanke, ärlighet, kärlek och respekt?

När vi fördjupar vår meditation öppnas hjärtat gradvis. Positiva handlingar blir inte längre något vi måste tvinga fram. De växer naturligt. Vi börjar se hur det vi gör för oss själva också påverkar andra. När vi tar hand om vår kropp, vårt sinne och vår själ bidrar vi indirekt till en mer balanserad och medmänsklig värld.

Att leva med positiva handlingar som grund är därför inte bara en personlig väg. Det är ett sätt att vara människa bland människor. Och det är här självkänslan får sin djupaste rot – i vetskapen om att dina handlingar, även de små, kan stödja mer frid, mer lycka och mer harmoni. Både inom dig. Och runt omkring dig.

Livets inre kedja

Nu har vi gått igenom hur tankar, känslor och beteenden fungerar och här kommer en sammanfattning av hela den inre processen. Grundprincipen är att perception, tankar, känslor och beteenden sker inom medvetandet. Sedan i livet uppfattar vi det som en kedja av händelser.

I vårt inre finns en kedja som hela tiden formar hur vi upplever livet och hur vi beter oss. Den kedjan börjar med perception – Vi ser, hör, luktar, smakar, känner något eller så kommer det en tanke i sinnet. Det är det första som händer.

Därefter blir medvetandet medveten om att något sinnesorgan har fått kontakt med ett objekt. Sedan uppstår tankeprocessen. Tankar kommer spontant, de tolkar det vi upplever, skapar historier och ger mening åt det som sker. Ofta tror vi att tankarna är sanna och att de är “vi”, men i själva verket är de bara reaktioner på det vi uppfattar.

Tankarna skapar sedan känslor. En tanke om att något är farligt skapar en rädsla. En tanke om att vi inte duger skapar oro eller skam. Känslorna känns i kroppen och blir starka signaler som påverkar oss på djupet.

Och till sist leder känslorna till agerande. Vi handlar utifrån hur vi känner. Känner vi rädsla drar vi oss undan. Känner vi ilska reagerar vi. Känner vi trygghet och kärlek agerar vi mer öppet och balanserat.

Så ser kedjan ut: perception – medvetande – tanke – känsla – agerande.

Men det finns en viktig insikt här. Du är inte kedjan. Du är medvetandet som ser hela processen. När du börjar bli medveten om detta skapas ett utrymme. Ett utrymme där du inte längre behöver reagera automatiskt på varje tanke och känsla.

Detta är själva kärnan i meditation att bara vara medveten utan att tolka genom tanken och inte reagera på känslan. Bara observera utan att reagera. Det är där friheten börjar.

Sammanfattning:

Känslor är en naturlig del av att vara människa. De finns hos alla och hjälper oss att reagera på livet. Vi har grundläggande känslor som glädje, ilska, rädsla och sorg, som alla har en viktig funktion – de skyddar oss, vägleder oss och hjälper oss att förstå vad som händer inom oss.

Men problemet uppstår när vi inte förstår våra känslor. Då börjar de styra våra liv. Istället för att vi väljer våra handlingar, reagerar vi automatiskt på det vi känner. Om vi känner oro, rastlöshet eller ensamhet försöker vi ofta fly från känslan genom distraktion – som mat, mobilen, serier eller bekräftelse. Det ger en kort lättnad, men löser inte det som finns under ytan.

Ångest är ett tydligt exempel på detta. Det är kroppens alarmsystem som aktiveras, ofta av tankar om framtiden. Systemet är egentligen till för att skydda oss, men när det blir överaktivt skapar det lidande istället.

Känslor som skam och skuld påverkar oss också djupt. Skuld handlar om något vi har gjort, medan skam handlar om att vi tror att det är något fel på oss som personer. Särskilt skam kan bli förlamande och begränsa hur vi lever våra liv.

Många människor bär dessutom på en känslomässig blockering – gamla känslor som aldrig fått bearbetas. Dessa ligger kvar i bakgrunden och påverkar vårt mående och våra beteenden, ofta utan att vi är medvetna om det. När vi inte vill känna, fortsätter vi istället att fly.

Nyckeln är inte att bli av med känslor, utan att börja möta dem. Genom meditation kan vi lära oss att stanna kvar, observera och känna utan att reagera direkt. När vi gör det börjar känslorna förlora sin makt över oss.

Självkänsla byggs inte genom tankar – utan genom handlingar. Hur vi lever, vad vi säger och hur vi behandlar oss själva och andra påverkar vårt inre mer än vad vi tror. Att säga nej när något inte känns rätt, att vara ärlig och att handla med omtanke stärker vår inre trygghet.

I grunden finns en enkel insikt: Det är inte världen i sig som styr oss – det är kedjan inom oss. Perception → tanke → känsla → beteende. Men du är inte den kedjan. Du är medvetandet som ser den. Och när du börjar observera istället för att reagera... då uppstår friheten.



Kapitel 9

Vad är meditation?

Meditation handlar i grunden om något väldigt enkelt – men också väldigt ovanligt.

Meditation är vägen hem till dig själv.

Och det väcker direkt en viktig fråga:

Om meditation är vägen hem... var har vi varit hela tiden?

Varför är vi inte oss själva?

Svaret är lika enkelt som det är obekvämt:

Vi är hypnotiserade av våra tankar.

De flesta människor tror att de redan är sig själva. Men om du stannar upp en stund och verkligen tittar inåt, upptäcker du något ganska märkligt:

Hela ditt liv pågår i ditt huvud. Det är som att du har en kommentator som aldrig tar paus.

Den pratar konstant: Den analyserar, dömer, jämför, oroar sig, fantiserar och berättar historier om allt du upplever.

- Den har åsikter om människor du möter.
- Den har åsikter om dig.

- Den har åsikter om dina egna åsikter.

Och det mest fascinerande?

Du märker knappt att den finns – för du tror att den är du. Vid det här laget vet du redan detta med kristallklar tydlighet. När Gautama Buddha började undersöka sitt eget sinne upptäckte han något avgörande:

- Du är inte dina tankar.

Tankar är bara händelser i tankeprocessen. De uppstår, förändras och försvinner – precis som väder. Ena stunden sol, nästa regn, tredje storm. Men bakom allt detta finns något som inte förändras. Bakom alla ord, bilder och berättelser finns ett stilla medvetande. Det är den del av dig som ser tankarna. Som hör ljuden. Som känner kroppen. Som upplever livet direkt.

Detta medvetande har funnits där hela tiden. Tankarna kommer och går – men medvetandet stannar kvar. Precis som himlen alltid finns där bakom molnen. Molnen kan vara mörka eller ljusa, dramatiska eller nästan obefintliga – men himlen påverkas inte.

Meditation är träningen i att upptäcka den himlen inom dig. Och här blir det riktigt intressant. Meditation handlar inte om att stoppa tankar. Det handlar inte om att bli tom i huvudet eller sitta som en sten i en grotta. Meditation är konsten att sluta gå vilse i tankarna.

Det är som att du sitter och tittar på en film – och plötsligt inser att du inte är huvudpersonen. Du är den som sitter i biostolen. När du börjar se detta händer något befriande: Du märker att tankarna inte längre styr dig lika mycket.

Du behöver inte tro på varje tanke som dyker upp. Du behöver inte reagera på varje känsla. Du behöver inte låta din historia definiera vem du är. Det är lite som att upptäcka att du haft en radiokanal på full volym hela livet uppe i ditt huvud – och plötsligt hittar volymknappen.

Men meditation stannar inte där. Den öppnar också dörren till något mjukare. När du slutar fly från ditt inre liv, börjar du istället möta det. Du möter din oro utan att springa. Du möter din sorg utan att trycka bort den. Du möter dig själv – som du är.

Och där, i den ärliga kontakten, växer något nytt fram:

- Tålmod.
- Förståelse.
- Medkänsla.

Inte bara för andra – utan för dig själv. Så meditation är inte bara en teknik. Det är ett skifte i hur du lever. Från att vara fångad i tankar...till att vara fri i medvetenhet. Från att försöka bli någon... till att upptäcka den du redan är.

Skillnaden mellan visdom (Meditation) och tankemässig förståelse

Det finns en viktig skillnad mellan att förstå något med tankarna och att veta något genom egen erfarenhet. Den skillnaden är kärnan i vad man ofta kallar visdom.

Tankemässig förståelse är intellektuell. Den uppstår när vi läser, studerar eller lyssnar på någon som förklarar hur människor fungerar. Psykologi, filosofi och självhjälpsböcker kan ge oss denna typ av förståelse. Vi kan lära oss hur tankar påverkar känslor, hur självkänsla formas i barndomen och hur våra beteenden styrs av våra inre mönster.

All denna kunskap är värdefull. Den hjälper oss att se sammanhang och ger oss ett språk för att förstå oss själva. Men intellektuell förståelse är fortfarande bara en karta. Den beskriver verkligheten, men den är inte verkligheten i sig. Visdom uppstår först när förståelsen blir en direkt upplevd erfarenhet.

Det är här meditation kommer in. Meditation kan beskrivas som en form av praktisk psykologi. Istället för att bara tänka om hur tankeprocessen fungerar börjar du observera det direkt i din egen kropp och ditt eget medvetande.

- Du märker hur tankar uppstår av sig själva.
- Du märker hur känslor förändras.
- Du märker hur tankeprocessen dras in i oro, minnen eller fantasier.

Detta är inte längre teori – det är något du upplever själv.

När denna erfarenhet upprepas gång på gång börjar förståelsen fördjupas. Det som tidigare bara var en idé blir nu något du vet. Till exempel kan många människor förstå på ett intellektuellt plan att “tankarna inte alltid är sanna”.

Men först när du i meditation ser hur tankar uppstår automatiskt, förändras och försvinner av sig själva, börjar denna insikt bli verklig. Det är då förståelsen förvandlas till visdom.

Buddhas undervisning betonade just denna skillnad. Han uppmuntrade människor att inte bara tro på något för att de hört det, läst det eller fått det förklarat. Istället skulle man undersöka sitt eget sinne och erfara sanningen direkt. Man kan därför säga att psykologi ofta ger oss förståelsen, medan meditation ger oss erfarenheten.

När dessa två möts händer något viktigt. Den intellektuella kunskapen får rötter i kroppen och i den egna upplevelsen. Insikten blir inte längre något du bara tänker – den blir något du lever. Och det är just där visdom börjar växa.

Meditation och vetenskap

I tusentals år har meditation varit en central del av den buddhistiska traditionen. Buddha undervisade att människans lidande minskar när vi lär oss att observera våra tankar, känslor och reaktioner med medveten närvaro.

Under lång tid betraktades meditation främst som en andlig praktik. Men under de senaste decennierna har modern vetenskap börjat undersöka vad som faktiskt händer i hjärnan när människor mediterar.

Vid Massachusetts General Hospital, som är knutet till Harvard Medical School, bedrivs idag omfattande forskning om meditation och dess effekter på hjärnan och människans välmående. Deras Meditation Research Program studerar hur meditation påverkar mental hälsa, självreglering, medvetande och människans förmåga att leva mer balanserat och meningsfullt.

Forskningen visar att meditation inte bara är en subjektiv upplevelse av lugn – den kan också förändra hur hjärnan fungerar. I studier där deltagare tränade mindfulnessmeditation i åtta veckor kunde forskare se förändringar i hjärnans aktivitet, särskilt i amygdala, en struktur som är kopplad till rädsla och starka emotionella reaktioner.

Efter meditationsträningen reagerade hjärnan mindre starkt på emotionella stimuli, vilket tyder på att meditation kan hjälpa människor att reglera sina känslor bättre.

Andra studier har visat att mindfulness kan förändra hur hjärnan bearbetar minnen av rädsla. När människor tränar meditation verkar hjärnan lättare kunna skapa nya minnen av trygghet i situationer som tidigare väckt rädsla. Detta kan hjälpa oss att bryta invanda reaktioner av oro och stress.

Forskare beskriver flera mekanismer bakom dessa effekter. Meditation tränar bland annat:

- Uppmärksamhet – förmågan att hålla fokus i nuet
- Kroppsmedvetenhet – att känna och observera kroppens signaler

- Emotionell reglering – att kunna möta känslor utan att reagera automatiskt
- Ett nytt perspektiv på jaget – att se tankar och känslor utan att identifiera sig med dem

Dessa förändringar i uppmärksamhet och självmedvetenhet kan leda till bättre självreglering och minskat psykologiskt lidande.

Intressant nog visar forskningen också att meditation kan påverka hjärnan även när man inte sitter i meditation. Studier med hjärnavbildning har visat att effekterna från meditationsträning kan bestå i vardagen, vilket tyder på att meditation gradvis förändrar hur vi reagerar på livet.

Den moderna vetenskapen börjar alltså bekräfta något som buddhistiska lärare har sagt i över 2500 år: när vi tränar vårt medvetande förändras också vårt sätt att uppleva världen.

Meditation handlar därför inte bara om avslappning. Det är en träning av medvetandet. Genom regelbunden praktik kan vi gradvis se våra tankar tydligare, reagera mindre automatiskt och leva mer från närvaro utifrån vårt sanna jag än från gamla mentala mönster.

På så sätt möts två världar – urgammal visdom och modern hjärnforskning – i samma insikt: när människan lär känna sin egen tankeprocess kan hon också hitta större inre balans, klarhet och självkänsla.

Buddha och meditationen

Buddhas meditation är inte mystik. Det är en inre vetenskap. En metod för att studera verkligheten inom dig själv. När du sätter dig ner, sluter ögonen och observerar, börjar du upptäcka hur din tankeprocess fungerar. Du ser hur tankar uppstår automatiskt. Hur känslor kommer och går. Hur kroppen reagerar. Och i den observationen börjar något förändras.

Buddha lärde ut fler olika meditationstekniker:

- Anapana meditation – att återvända till andetaget
- Vipassana meditation – att se verkligheten som den är
- Medkänsla meditation (Metta) – kärlek som träning
- Satipatthana – Den verkliga mindfulness

Buddhas meditationer är inte tekniker för att bli “speciell”. De är verktyg för att se sanningen om sitt inre liv och orsaken till ditt lidande. Och när du ser hur ditt psykologiska jag skapas av tankar, minnen och reaktioner, börjar du förstå att din sanna natur inte är begränsad till den berättelsen.

- Genom anapana lär du dig stabil närvaro.
- Genom vipassana lär du dig att allt inom dig är obeständigt.
- Genom medkänsla lär du dig att hjärtat kan tränas i kärlek.
- Genom Satipatthana lära sig observera innehållet inom kroppen och sinnet.

Tillsammans bildar dessa tekniker en väg mot inre frihet.

Satipatthana meditation

Gautama Buddha beskrev Satipatthana som en av de viktigaste vägarna till insikt och uppvaknande. Det handlar om att träna sin uppmärksamhet så att man blir fullt medveten om vad som sker i kroppen och i tankeprocessen – i varje ögonblick. I Buddhas undervisning finns fyra områden som man tränar sin medvetenhet på:

1. Kroppen

Man börjar med att observera kroppen. Det kan vara andningen, kroppens rörelser, hållningen eller olika kroppsliga sensationer. Genom att vara uppmärksam på kroppen förankrar man sig i nuet.

2. Känslor

Här observerar man de känslor som uppstår i kroppen: behagliga, obehagliga eller neutrala. Istället för att automatiskt reagera på dem lär man sig att bara se dem som de är.

3. Sinnet (Tankeprocessen)

Det tredje steget är att observera själva sinnet – till exempel om det är lugnt eller oroligt, klart eller förvirrat, fyllt av begär eller fritt från begär.

4. Sinnets innehåll

Till sist observerar man tankar, identitet och mentala historier. Man ser hur tankar uppstår och försvinner utan att identifiera sig med dem.

Genom denna träning börjar man förstå något mycket viktigt: allt som uppstår i kroppen och sinnet är föränderligt. Tankar, känslor och fysiska reaktioner kommer och går. När man ser detta tydligt minskar identifikationen med det psykologiska jaget, och en djupare frihet kan börja växa fram.

Satipatthana är därför inte bara en meditationsteknik – det är ett sätt att leva med vaken närvaro i varje ögonblick.

Nya tider betyder förändring

Under sexton år har jag praktiserat de meditationer som Buddha undervisade. Jag har suttit i tystnad under långa retreatar. Jag har följt andetaget timme efter timme. Jag har observerat kroppens förnimmelser i vipassana.

Jag har tränat hjärtat i medkänsla. Jag har mött mitt eget mörker, min rastlöshet, min skam, min rädsla – och jag har sett hur allt förändras när man stannar kvar och observerar. Men vi lever inte i Indien för 2 500 år sedan

Vi lever i en modern värld fylld av skärmar, tempo, prestation, informationsflöde och ständig jämförelse. Den moderna människans sinne är mer överstimulerat än någonsin. Vår uppmärksamhet är splittrad. Vår identitet är mer knuten till social bekräftelse. Vårt nervsystem är ofta överbelastat.

Därför har jag, genom åren, utvecklat nya meditationer baserat på Buddhas Satipatthana och på non duality traditionens meditation som är anpassade till vår tids psykologiska verklighet. Grunden är densamma: medvetenhet. Men formen är anpassad till den moderna människans behov.

Non-duality meditation och Satipatthāna – två vägar, ett och samma uppvaknande

I min undervisning förenar jag två kraftfulla traditioner: Non-duality meditation och Buddhas Satipatthāna-meditation. Vid första anblick kan de verka olika, men i sin kärna pekar de mot samma sanning – att vakna upp från identifikationen med tankarna och upptäcka det som alltid är närvarande bakom dem.

Buddhas Satipatthāna, grunden i vipassana meditation, handlar om att utveckla medveten närvaro genom att observera kroppen, känslor, sinnet och mentala fenomen. Non-duality tar dig direkt till nästa steg.

I stället för att enbart observera det som uppstår, vänder du uppmärksamheten mot det som observerar. Du frågar inte bara “vad händer i mig?” utan “vem är det som upplever detta?”. Och när du tittar djupt nog, ser du att det inte finns någon fast person där – bara ett öppet, vaket medvetande.

Här möts dessa två vägar.

Satipatthāna tränar din förmåga att se klart. Den renar ditt sinne från omedvetna reaktioner och gör dig stabil i närvaro. Den lär dig att inte reagera, att inte fastna, att inte identifiera dig. Den är som att rensa dimman från ett fönster.

Non-duality låter dig sedan se vad som alltid har varit där bakom fönstret.

När sinnet blivit stilla och klart genom närvaro, blir det möjligt att upptäcka det som aldrig förändras – medvetandet självt. Det som inte uppstår och försvinner, utan som allt annat uppstår i.

I min lära använder jag Satipatthāna som en grund. Du lär dig observera kroppen, tankarna och känslorna. Du ser hur tankeprocessen fungerar, hur egot skapas i realtid. Du blir fri från automatiska reaktioner. Men vi stannar inte där.

Vi går vidare in i Non-duality – där du inser att du inte bara är den som observerar, utan att du är själva medvetandet i vilket hela upplevelsen sker i. Det är här ett djupare skifte sker.

Du går från att:

- “Jag observerar mina tankar”

till

- “Jag är inte någon person som observerar – jag är medvetandet där allt uppstår.”

Detta är inte en intellektuell idé. Det är en direkt upplevelse. Och när dessa två vägar kombineras på rätt sätt sker något väldigt kraftfullt:

- Du får både stabilitet och insikt.
- Både närvaro och ett uppvaknande.

Buddhas metod ger dig verktygen. Non-duality visar dig vem du verkligen är. Tillsammans blir det en modern väg till frihet – där du inte bara förstår ditt sinne, utan också vaknar upp från det. Så ett verkligt andligt uppvaknande är att vakna upp ifrån sin tankeprocess.

Från kloster till vardagsrum

Traditionell meditation förutsätter ofta långa sittningar i tyst miljö men jag har skapat stegvisa metoder som möter människan där hon är.

Du kommer i denna bok få arbeta med:

- Att identifiera den automatiska inre kritikern egot.
- Att se hur den uppstår i realtid.
- Att skilja mellan tanke och verklighet.
- Att möta känslorna.
- Att träna medkänsla.
- Att vila i det medvetande som finns bakom tankeprocessen.

Detta är fortfarande djupt inspirerat av satipatthana – att se verkligheten som den är. Men språket är moderniserat. Psykologin är integrerad med non duality meditation.

Meditation i rörelse

Den moderna människan sitter redan för mycket. Därför innehåller denna bok också meditation i vardagen.

- Att vara medveten när du går.
- När du sitter.
- När du pratar.
- När du triggas.
- När du känner skam.
- När du känner avund.

Istället för att se meditation som något du bara gör i 20 minuter om dagen, tränar du också på att leva bakom tankeprocessen under hela dagen. Det är här verklig förändring sker.

Och nu bjuder jag in dig att gå den vägen på ditt sätt – i ditt tempo – med verktyg som är anpassade till den värld vi faktiskt lever i just nu. Den uråldriga visdomen är grunden. Den moderna människan är utgångspunkten. Och din inre frihet är målet.

Går det att stopp sina tankar?

Jag kan stoppa mina tankar i meditation under flera minuter och även under dagen med hjälp av teknikerna som lärs ut i den här boken. Många människor tror att deras tankar är något de inte kan påverka. Tankarna kommer och går hela tiden, ofta utan paus, och vi är så vana vid detta att vi tror att det måste vara så.

Men genom träning kan förhållandet till tankarna förändras – och i vissa stunder kan de till och med stanna upp. När Gautama Buddha undervisade om meditation handlade mycket av träningen om att observera tankarna. Istället för att följa varje tanke lär man sig att bara lägga märke till dem, som om man sitter vid sidan av och betraktar vad som händer.

Ett sätt att träna detta är att rikta uppmärksamheten mot den stilla platsen bakom ögonen – den inre “bildskärmen” där tankar, minnen och bilder dyker upp. När du sitter stilla och vilar uppmärksamheten där tittandes när du blundar börjar du se hur tankar uppstår av sig själva. De kommer, rör sig en stund och försvinner igen.

Till en början kan det kännas som om tankarna bara blir fler. Sinnet är vant vid att vara i ständig rörelse, och när du börjar observera det blir denna rörelse tydligare. Men med tålmod händer något intressant.

När du inte längre följer tankarna, utan bara ser dem, börjar deras kraft minska.

Om träningen fortsätter – dag efter dag, med lugn och uthållighet – kan det uppstå korta ögonblick där inga tankar alls är närvarande. Sinnet blir stilla. Det finns bara en klar medvetenhet, utan ord och utan berättelser.

Detta tillstånd är inte något mystiskt. Det är snarare ett naturligt tillstånd som alltid finns bakom tankarnas brus, men som vi sällan uppmärksammar eftersom sinnet ständigt är upptaget.

Men det är viktigt att förstå att denna stillhet inte uppstår genom att man kämpar emot tankarna. Om du försöker tvinga bort dem skapar du bara fler tankar. Stillheten uppstår istället när du lär dig att observera dem utan att reagera. Och denna förmåga kräver träning.

Tre viktiga saker att tänka på när du praktiserar meditation

När du mediterar hemma – morgon och kväll – och när du under dagen övar på att leva bakom din tankeprocess, finns det tre grundprinciper som är avgörande att bära med sig.

De är enkla.

Men om du verkligen förstår dem förändrar de allt.

1. Obeständighet
2. Roten till lidandet
3. Ditt sanna jag

Låt oss titta på dem en i taget.

1. Obeständighet – allt förändras hela tiden

En av de viktigaste insikterna i Buddhas undervisning är obeständighet. Allt inom dig är i ständig rörelse.

- En tanke uppstår.
- Den stannar en kort stund.
- Sedan försvinner den.

- En känsla kommer.
- Den känns stark.
- Sedan förändras den eller löses upp.

Detta sker oavbrutet – hela dagen, hela livet. Problemet är inte tankarna eller känslorna. Problemet är att vi tror att de är fasta och säger något definitivt om oss.

När en negativ tanke dyker upp tänker vi:

- Så här är jag.

När en stark känsla uppstår tänker vi:

- Det här kommer aldrig gå över.

Men allt går över. Din uppgift i meditation är därför enkel – men kraftfull:

Observera den här ständiga förändringen utan att reagera.

- Se tanken komma.
- Se den stanna.
- Se den försvinna.

Ju mer du ser obeständigheten, desto mindre makt får tankarna över dig.

2. Roten till lidandet – reaktionen

Buddha lärde att lidandet inte uppstår av det som händer, utan av hur vi reagerar på det som händer.

- En tanke är bara en tanke.
- En känsla är bara en känsla.

Men när du börjar:

- Reagera
- värdera
- döma
- jämföra
- älta
- kämpa emot

då startar lidandet.

Exempel:

- En känsla av oro dyker upp.
- Om du bara observerar den – händer ingenting mer.

Men om du tänker: Det här är fel. Jag borde inte känna så här. Vad är det för fel på mig? – då har du startat en inre konflikt. Det är reaktionen som skapar dramat. Meditation tränar dig i att bryta den automatiska reaktionen. Du ser – men du går inte in i det. Och där börjar friheten.

3. Ditt sanna jag – den som observerar

I vardagen är det lätt att dras in i tankeprocessen igen. Du tappar bort dig i historier, planering, oro och fantasier. Därför är den dagliga träningen så viktig. Så fort du märker att du har försvunnit in i tankarna – ta ett steg tillbaka. Observera.

- Bakom varje tanke finns medvetenhet.
- Bakom varje reaktion finns stillhet.

Ju oftare du återvänder dit under dagen, desto starkare blir din inre stabilitet. Och där, i kontakten med ditt sanna jag, växer en naturlig och stabil självkänsla fram.

- Inte en självkänsla byggd på prestation.
- Inte en självkänsla byggd på jämförelse.
- Utan en självkänsla byggd på närvaro.

När du bär med dig dessa tre principer i meditationen och i din vardag – tänk:

- Allt är obeständigt inom mig.
- Lidandet skapas av min reaktion.
- Jag är den som observerar mitt inre liv.

Om du verkligen praktiserar detta, inte bara på kudden utan under hela dagen, kommer du att märka något tydligt:

- Du blir mindre reaktiv.
- Mindre rädd.
- Mindre beroende av andras bekräftelse.
- Och din självkänsla växer – snabbt och stabilt

Det är ingen mystik. Det är träning. Och du kan börja redan idag.

Meditation måste vara fri från förväntningar

Många sätter sig på kudden med en omedveten önskan: Nu ska det bli lugnt. Nu ska det kännas skönt. Nu ska tankarna försvinna. Och när det istället dyker upp rastlöshet, oro eller en storm av tankar uppstår besvikelse. Sinnet säger: Det här fungerar inte. Jag är dålig på att meditera. Så ger man upp.

Men enligt Buddha är det just begäret – viljan att upplevelsen ska vara annorlunda – som skapar lidandet. När vi mediterar med en dold agenda försöker vi kontrollera nuet. Vi vill ha en viss känsla. Vi vill undvika en annan. Det är inte meditation. Det är ännu en form av begär.

Meditation är att möta det som är.

- Ibland är sinnet stilla.
- Ibland är det kaotiskt.
- Ibland känns kroppen lätt.
- Ibland tung.

Båda är lika värdefulla.

All meditation är bra meditation – även den som känns “dålig”. För även när tankarna rusar tränar du medvetenhet. Även när känslorna är obehagliga tränar du förmågan att stanna kvar utan att fly. Om du upplever jobbiga tankar, låt dem bli objektet för din meditation. Om oro uppstår, observera oron. Om irritation kommer, känn den i kroppen.

Istället för att tänka: Det här borde inte vara så här, kan du stilla notera: Så här är det just nu. Det är i denna neutralitet som friheten växer.

Var också uppmärksam på det subtila begäret som kan uppstå när meditationen känns behaglig. När lugnet infinner sig kan tanken komma: Så här vill jag alltid ha det. Där uppstår återigen klängandet. Men även den känslan är obeständig.

När du mediterar utan förväntningar släpper du kravet på prestation. Du slutar mäta varje sittning som bra eller dålig. Du förstår att meditation inte handlar om att producera en viss upplevelse – utan om att utveckla medvetenhet oavsett upplevelse. I arbetet med självkänsla är detta avgörande.

Om du gör meditation till ännu en prestation riskerar du att förstärka den inre kritikern. Men när du accepterar varje stund som den är tränar du något djupare: självacceptans.

- Ibland känns det bra.
- Ibland känns det dåligt.
- Båda är bra.

För det som verkligen utvecklas är inte en viss känsla – utan din förmåga att vara närvarande utan att klamra dig fast eller stöta bort. Meditation utan förväntningar är en träning i inre frihet. Och i den friheten växer en stabil självkänsla fram – inte byggd på resultat, utan på närvaro.

Svårigheter man kan möta när man mediterar som nybörjare

När man är nybörjare i meditation kan det kännas som att det blir ännu mer kaotiskt i tankeprocessen så fort man sätter sig ner för att vara stilla. Det är helt normalt. När du för första gången försöker rikta uppmärksamheten bort från dina tankar, kan det kännas som om tankarna blir ännu mer intensiva, snabba och störande.

Det är inte för att något går fel - tvärtom, det är ett tecken på att du har börjat observera det som tidigare pågick i bakgrunden utan att du märkte det.

Vi är så vana vid att leva i våra tankar att det nästan känns obekvämt att ta ett steg tillbaka och bara betrakta dem. Det är som att röra om i ett getingbo - först blir det stökigt, men med tålamod kommer lugnet.

En annan vanlig svårighet är att kroppen också kan börja protestera när vi går ifrån våra tankar. Den kan kännas rastlös, spänd eller till och med obekväm när du försöker sitta stilla. Det är kroppens sätt att reagera på stillhet, något som många av oss inte är vana vid i vår annars aktiva vardag.

Här är några vanliga utmaningar man kan möta som nybörjare:

Tankekaos: Tankarna rusar, hoppar mellan olika ämnen, och det känns svårt att "tysta" dem. Detta är helt normalt och går över med regelbunden träning. Observera kaoset bara utan att dra in dig i tankarna.

Fysisk rastlöshet: Det kan sticka, klia eller spänna i kroppen. Det är inte farligt - sitt kvar, andas lugnt och observera sensationerna utan att reagera.

Otålighet eller frustration: Det är lätt att känna att man "inte gör rätt" eller att man inte märker någon effekt. Meditation är en färdighet som utvecklas över tid.

Dömmande tankar: Du kanske börjar döma dig själv - "jag är dålig på det här", "varför kan jag inte fokusera?". Även detta är en del av processen. Låt även de tankarna få finnas, utan att du följer med dem.

Sömnighet eller rastlöshet: Vissa blir väldigt trötta, andra blir nästan överaktiva. Det är kroppens reaktion på den nya vanan av inre stillhet.

Så vad ska man göra?

Det viktigaste i början är att ha tålamod - både med sinnet och med kroppen. Använd de tekniker du kommer att få i nästa kapitel för att skapa en stadig grund. Sitt kvar även när det känns obekvämt, men gör det med vänlighet mot dig själv. Observera utan att döma. Du behöver inte stoppa tankarna - bara se dem komma och gå, som moln på himlen.

Du kommer inte att bli en mästare på en dag - men med regelbunden övning, tålamod och nyfikenhet kommer du att börja märka små förändringar. Ditt sinne kommer att bli lugnare, kroppen mer stilla, och du kommer att få en djupare förståelse för hur du fungerar inifrån.

Hur skapar man en stabil daglig rutin att meditera?

Att bygga en daglig meditationsrutin handlar om att inte sitta för länge från början - det handlar om att börja enkelt och konsekvent. Nyckeln är att skapa en struktur som känns naturlig och hållbar över tid.

Börja med att skapa en plats i ditt hem som är reserverad för meditation. Det behöver inte vara stort eller speciellt - bara en liten hörna där du kan få vara ifred. Placera en liten madrass eller filt på golvet, och använd en kudde att sitta på. Om du föredrar att sitta på en stol går det lika bra, så länge det känns bekvämt och avskilt.

När du har din plats, börja öva in rutinen genom att varje dag sätta dig där - på kudden eller på stolen - utan krav på hur länge du ska meditera. Det kan vara 30 sekunder, 1 minut, eller 3 minuter. Tiden spelar ingen roll i början.

Det viktiga är att du sätter dig där varje dag, utan att missa. Denna lilla handling, att bara ta plats på din meditationskudde, är det första steget mot att skapa en stabil vana. Sitt bara så länge det känns behagligt. Om meditationen skapar motstånd i börja så kommer du sluta meditera.

Genom att upprepa detta dagligen signalerar du till dig själv att detta är en ny del av ditt liv. Med tiden kommer det att kännas naturligt att sitta där lite längre, och meditationen börjar smälta in i din vardag - inte som en prestation, utan som en självklar rutin.

Så ta det lugnt, var konsekvent, och lita på processen. Små steg, varje dag, leder till stora förändringar i längden.

Varför är morgon och kvällsmeditationen så viktig?

Om du vill förändra ditt liv på djupet räcker det inte med att förstå något intellektuellt. Du måste träna upp din inre förmåga att vara medveten. Det är här morgon- och kvällsmeditationen blir avgörande.

Ditt liv styrs till stor del av ditt undermedvetna

Större delen av dina dagliga reaktioner, känslor och beteenden sker automatiskt. Du tror att du väljer – men ofta är det gamla mönster från det undermedvetna som väljer åt dig. Dessa mönster formades tidigt. Under dina första sju levnadsår var din hjärna extremt mottaglig. Du tog in allt:

föräldrars beteenden, känslor i hemmet, ord som sades, hur konflikter hanterades, hur kärlek visades – eller inte visades.

Man kan säga att du då levde i ett slags naturligt hypnotiskt tillstånd. Du ifrågasatte inte. Du absorberade. Det blev din grundprogrammering. Och än idag är det till stor del den programmeringen som styr hur du reagerar på kritik, kärlek, motgång, konflikter och stress.

Buddha talade om detta på sitt sätt. Han beskrev hur vi lever i omedvetna mönster – vanor i sinnet – som skapar vårt lidande om och om igen. Meditation är vägen ut ur dessa omedvetna mönster. Vi människor kan lära in nya saker i vuxen ålder på två sätt: Antingen genom hypnos eller genom repetition. För det är vårt undermedvetna vill komma åt och lägga in nya sunda vanor.

Morgonen – när sinnet är öppet

När du precis vaknar är hjärnan i ett lugnare tillstånd, ofta kopplat till så kallade theta-vågor (4–8 Hz). Det är ett tillstånd som liknar djup avslappning eller hypnos. I det tillståndet är ditt undermedvetna mer mottagligt. Det betyder att när du mediterar på morgonen:

Planterar du nya intentioner. Förstärker du nya sätt att förhålla dig. Börjar du dagen bakom tankeprocessen – inte mitt i den. Istället för att direkt hoppa in i gamla reaktioner tränar du sinnet i stillhet, medvetenhet och kärlek. Du programmerar om ditt undermedvetna.

Kvällen – när sinnet åter öppnar sig

Sent på kvällen, när hjärnan förbereder sig för sömn, sker något liknande. Det undermedvetna blir åter mer öppet och mottagligt. Kvällsmeditationen hjälper dig att:

- Släppa dagens intryck.
- Förlåta.
- Sända kärlek.
- Förankra medvetenhet innan du somnar.

Det du tänker och känner precis innan du somnar sjunker djupt in i det undermedvetna. Avslutar du dagen i oro – förstärks oro. Avslutar du dagen i tacksamhet och medvetenhet – förstärks det.

Vad händer under dagen?

Under dagen är hjärnan mer aktiv och analytisk. Det är svårare att nå det undermedvetna direkt. Men det betyder inte att du är maktlös. Du påverkar ditt undermedvetna genom repetition. Varje gång du är vilse i en tanke:

- Stannar upp.
- Observerar en tanke istället för att reagera.
- Tar dig bakom din tankeprocess.

... då försvagar du gamla mönster och stärker nya. Det är så omprogrammering sker – genom hypnos, repetition och medveten träning. Buddha kallade detta att odla sinnet. Precis som en trädgård behöver rensas från ogräs och vattnas regelbundet, behöver sinnet daglig omsorg.

Kombinationen är nyckeln

På morgonen och kvällen tränar du in teknikerna. Under dagen praktiserar du i verkligheten.

När du arbetar på detta sätt händer något vackert:

- Meditation slutar vara en övning.
- Den blir ett sätt att leva.
- Du reagerar mindre.
- Du blir mer stabil.

Din självkänsla stärks – inte genom prestation, utan genom medveten närvaro. Till slut blir det lika naturligt som att andas. Och det är då den verkliga förändringen sker.

Hur jag personligen förhåller mig till meditation

Min dag börjar i stillhet.

Innan jag kliver upp sätter jag mig upp i sängen och knäpper mina händer. Jag tackar universum för att jag fått vakna till ännu en dag. För livet. För maten. För tak över huvudet. För människorna i mitt liv. Den stunden sätter tonen för hela dagen – en påminnelse om att inget är självklart.

Sedan kaffe.

Sedan dagens första meditation.

Jag börjar med att i stillhet lämna över mig själv till något större än mitt ego. En inre intention: må jag formas i kärlek i dag. Må mitt liv vara till nytta. Därefter sitter jag i ungefär trettio minuter och praktiserar de meditationer jag lär ut i den här boken.

När negativa minnen, gamla trauman eller personer från det förflutna dyker upp stöter jag inte bort dem. Jag gör dem till en del av meditationen. Jag möter dem med medkänsla. Jag sänder kärlek till det som en gång gjorde ont. På det sättet förlorar de gradvis sin kraft över mig.

Jag avslutar alltid meditationen med att sända medkänsla till alla människor – kända och okända.

När jag sedan klär på mig kroppen klär jag också på mig mina attityder. Jag påminner mig själv: alla människor är lika värdefulla. Ingen är mer eller mindre än någon annan. Alla kämpar med sina inre strider. Må jag bidra där jag kan.

Under dagen jag leva i denna medvetenhet bakom mina tankar. När jag möter människor under dagen sänder jag en tyst, kärleksfull tanke. När jag märker att mitt sinne börjar värdera, döma eller skapa negativa historier stannar jag upp.

Jag ser hur tankeprocessen drar i gång. Då påminner jag mig själv: detta är bara tankar. Ibland säger jag tyst inom mig: hypnos, jag är inte mina tankar. Det hjälper mig att bryta identifikationen. Det kan ske många gånger på en dag.

Min uppväxt och mina tidigare erfarenheter har lämnat spår i både tankeprocessen och i kroppen. Jag har levt med missbruk och bär på trauma paranoia som ibland visar sig som reflexmässiga reaktioner i kroppen. Det är inget jag skäms för. Det är något jag arbetar med, med tålmod och medvetenhet. Meditationen hjälper mig att inte bli slav under dessa reaktioner.

Under arbetstid använder jag tänkandet när den behövs – för kreativitet, planering och problemlösning. Men när den inte behövs tränar jag mig i att vila bakom den. Att vara närvarande utan att fastna i berättelserna.

Tankeprocessen är snabb. Den kan på en bråkdel sekund dra i gång en hel fantasivärld. Det är lätt att åka med. Skillnaden i dag är att jag märker det snabbare. Jag återvänder till medvetenheten bakom tankarna om och om igen. Det är en träning.

Jag mediterar också mitt på dagen, en kortare stund för att återställa balansen. På kvällen sitter jag längre, ungefär en timme. De sista 10 minuterna ägnar jag åt bön och tacksamhet. Jag ber för människor som lider.

För de hemlösa, de sjuka, de som lever i krig. Jag ber även för ledare som orsakar lidande – inte för att rättfärdiga deras handlingar, utan för att även de är fångade i okunnighet och rädsla. Jag avslutar med att tacka för dagen som varit.

Från morgon till kväll försöker jag leva så mycket jag kan bakom min tankeprocess. Det innebär att jag observerar tankarnas ständiga ström utan att automatiskt tro på dem. I början kändes det mekaniskt. I dag är det mer naturligt. Jag tappar fortfarande bort mig ibland – men jag märker det snabbare och återvänder till närvaro och medvetenhet.

Vad ger denna disciplin?

- Lycka.
- Kärlek.
- Inre frid.
- En djupare och mer stabil självkänsla.

Inte den ytliga lyckan som är beroende av omständigheter, utan en stilla grundton av välbefinnande. När jag inte längre lever helt identifierad med tankeprocessen blir det tydligt att det jag sökte utanför mig alltid har funnits inom mig.

Tidigare jagade jag bekräftelse, upplevelser, relationer och olika sätt att fylla tomrummet. Det gjorde mig inte fri. Det gjorde mig mer beroende. I dag upplever jag något annat. När egots ständiga självcentrering mjuknar skiftar fokus naturligt från “vad kan jag få?” till “vad kan jag ge?”. Från jag, jag, jag – till vi.

Resultatet av seriös meditationspraktik är inte att bli speciell. Det är att bli sig själv. Att leva i kärlek och medkänsla så ofta som möjligt under dagen. Det är det meditationen ska mynna ut i. Jag ser mitt arbete – att skriva, att dela meditationens väg – som en tjänst. Inte som ett sätt att bli någon, utan som ett sätt att bidra.

Detta är mitt sätt att leva. Det behöver inte vara ditt. Men kanske kan det inspirera dig att skapa dina egna rutiner. Ditt eget sätt att leva mer medvetet. Ditt eget sätt att stärka din självkänsla inifrån. För i slutändan handlar det inte om att kopiera någon annans väg. Det handlar om att hitta hem till din egen.

Buddha var upplyst – men vad betyder det egentligen?

När Gautama Buddha talade om upplysning beskrev han inte ett mystiskt tillstånd reserverat för några få utvalda människor. Han talade om ett djupt inre uppvaknande – en klar förståelse av hur sinnet fungerar och varför människor lider.

Att vara upplyst innebär i grunden att se verkligheten som den är, utan att den förvrängs av rädsla, begär eller illusioner.

När en människa vaknar upp börjar hon se sina tankar, känslor och reaktioner tydligt, ungefär som om hon står vid sidan av dem och observerar dem. Tankarna kan fortfarande uppstå, men de styr inte längre livet på samma sätt. Detta skapar en djup inre frihet.

En upplyst människa är inte längre slav under sitt begär, sin rädsla eller sitt behov av att ständigt försvara sin identitet. Hon behöver inte längre jaga efter ständig bekräftelse eller försöka kontrollera allt i livet. Istället uppstår ett naturligt lugn.

Buddha beskrev också upplysning som slutet på det lidande som skapas av vårt eget sinne. Det betyder inte att livet blir perfekt eller att svåra saker aldrig händer. Men relationen till livet förändras.

En upplyst människa möter glädje utan att klamra sig fast vid den, och möter svårigheter utan att förlora sin inre stabilitet. En annan viktig del av upplysning är medkänsla.

När illusionen om ett starkt, separat ego börjar lösas upp ser man tydligare att alla människor kämpar med sina egna tankar, rädslor och begär. Ur den insikten växer en naturlig omtanke om andra. Inte som en moralisk plikt, utan som något spontant.

Att vara upplyst handlar alltså inte om att bli perfekt eller övermänsklig. Det handlar om att vakna ur den mentala dimma som gör att vi ständigt skapar lidande för oss själva och varandra. Bakom tankarnas brus finns ett stilla medvetande – en plats av klarhet, närvaro och fred. Att vara upplyst är att leva från den platsen.

Alla människor bär på en Buddha inom sig. Buddha betyder inre kvalitéer. Buddha blev upplyst och direkt började han leva bakom sin tankeprocess, han såg sanningen om sin inre natur utan begär. Du kan också bli en Buddha.

När du är i djup meditation så du bakom dina tankar och utan begär. När du kommer ut från meditationen så sätter tankeprocess igång igen och då förlorar du din upplysthet. För Buddha och Eckhart Tolle med flera så kom upplysningen på en gång - men för oss andra så handlar det om träning. Så att bli upplyst är ingen märkvärdigt egentligen, bara en fråga om träning.

Att leva i nuet – vad betyder det egentligen?

Eckhart Tolle talar ofta om att leva i nuet. Men vad betyder det egentligen? Först och främst: det går inte att leva utanför nuet. Det finns bara nu. Allt som någonsin har hänt, och allt som någonsin kommer att hända, sker alltid i detta ögonblick.

Nuet är den enda verklighet som existerar. Så vad menar han då?

Han syftar inte på att skapa ett nytt tillstånd, utan på att sluta vara hypnotiserad av sina tankar. När du är uppslukad av tankar försvinner du ofta:

- bakåt i tiden, in i minnen och gamla historier
- framåt i tiden, i oro eller förväntningar
- eller in i fantasier som inte har något med verkligheten att göra

Då säger vi att vi “tappar nuet”. Men egentligen sker även detta i nuet. Skillnaden är att din uppmärksamhet inte är här – den är fångad i tankeprocessen. Att leva i nuet handlar därför om att vara vaken i det som faktiskt sker, utan att gå vilse i tankarna.

Meditation är just detta. Inte att stoppa tankar, utan att inte dras med av dem. Att se dem komma och gå, utan att tro på varje tanke eller följa med i varje berättelse. Det kan vara svårt att förstå, men i grunden har tiden aldrig “gått”.

Det är alltid nu. Samma nu som när du föddes. Det vi kallar tid är ett sätt för sinnet att mäta förändring – en praktisk uppfinning, som en klocka. Men själva livet sker alltid i detta tidlösa ögonblick.

I vardagen betyder det inte att du ska sluta tänka. Tänkandet är ett fantastiskt verktyg. Du behöver det för att planera, skapa, lösa problem och förstå världen. Det är inget fel med att tänka – problemet uppstår när tänkandet tar över och du förlorar dig i det.

Visdom är att kunna använda tanken när den behövs – och släppa den när den inte behövs. När du inte är fångad i tankarna, utan vilar bakom dem, uppstår en annan kvalitet i livet. Du är närvarande. Klar. Levande. Du lever inte längre i dina automatiska tankar – du lever i verkligheten. Och det är det som är meditation att leva i nuet.

Sammanfattning

Meditation beskrivs som en väg hem till oss själva – men problemet är att de flesta av oss aldrig riktigt är där. Vi lever istället i våra tankar, hypnotiserade av en ständig inre röst som analyserar, dömer och skapar berättelser om livet. Vi tror att denna röst är vi, men i själva verket är tankar bara tillfälliga fenomen som kommer och går.

Kärnan i meditation är att upptäcka skillnaden mellan tankar och medvetenhet. Bakom alla tankar finns ett stilla, vaket medvetande som alltid är närvarande. Meditation handlar inte om att stoppa tankar, utan om att sluta identifiera sig med dem – att se dem utan att dras med. När detta sker minskar deras makt, och en inre frihet börjar växa fram.

Buddhas lära och moderna forskning möts i synen på meditation som en träning av sinnet. Genom tekniker som Satipatthana lär vi oss att observera kroppen, känslor, tankar och mentala mönster. Detta minskar automatiska reaktioner och skapar större balans. Non-duality meditation tar detta ett steg längre genom att rikta uppmärksamheten mot själva medvetandet – det som upplever allt.

Tre centrala insikter lyfts fram:

- Allt är föränderligt (obeständigt)
- Lidandet skapas av våra reaktioner
- Vi är inte våra tankar, utan den som observerar dem

Meditation handlar också om att integrera denna närvaro i vardagen – inte bara sitta stilla, utan leva medvetet i varje situation. Det kräver regelbunden träning, särskilt morgon och kväll, då sinnet är mer mottagligt för förändring.

Viktigt är också att meditera utan krav eller förväntningar. Alla upplevelser – lugna som kaotiska – är en del av processen. Med tålamod och kontinuitet sker en gradvis förändring där vi blir mindre reaktiva, mer närvarande och mer förankrade i oss själva.

Meditation som en väg mot inre frihet, självkänsla och medkänsla. Målet är inte att bli någon annan, utan att upptäcka vem vi redan är – bortom tankarnas ständiga berättelse.



Kapitel 10

Meditation för en stark självkänsla

“Med sitt djupa kunnande lyckas han på ett glasklart och enkelt vis förmedla sina meditationstekniker. Jag har själv stor nytta av dem.” Gustaf Skarsgård

Nu har vi kommit fram till kärnan i hela den här boken - att praktisera tekniker som hjälper dig att utveckla din inre förmåga att leva bakom din tankeprocess och hantera tankar och känslor, få kontakt med ditt sanna jag som stärker din självkänsla.

Du har nu fått en förståelse för hur du fungerar som människa - den psykologiska grunden. Det som återstår är att omsätta denna kunskap i praktiken - genom meditation som leder till verklig inre förändring.

En stark självkänsla växer fram när du lär dig att observera dina tankar utan att automatiskt tro på dem, och när du vågar stanna kvar i dina känslor istället för att fly från de jobbiga. Men framför allt kommer självkänslan ur den djupa kontakt du får med ditt sanna jag - det stilla, trygga iakttagande medvetandet bakom tankeprocessen. Där finns din inre styrka och trygghet.

De tekniker du nu ska få lära dig kommer att hjälpa dig att bryta dig loss från ditt tankemässiga fångelse, sluta identifiera dig med negativa tankar och lösa upp en falsk självbild. Det viktigaste av allt är att du blir starkare än dina egna tankar - eftersom allt lidande börjar just där, i tankevärlden.

När du börjar praktisera teknikerna, ha alltid med dig det du tidigare lärt dig i boken. Det kommer att hjälpa dig att förstå och tillämpa övningarna på djupet. Du kommer snart att börja få kontakt med ditt sanna jag, och lära dig hur du kan förhålla dig till ditt inre liv med medvetenhet och acceptans. En djup inre visdom kommer då att växa fram - naturligt och steg för steg.

Att lära sig dessa tekniker är som att lära sig spela piano. Första gången kommer det kanske inte kännas så naturligt, men varje gång du övar blir det lite lättare. Det krävs tålamod. Du kan inte vara mästare från början. Lär dig en teknik i taget, och öva lite varje dag - till slut kommer det att kännas lika naturligt som att andas.

Öva morgonen och kvällen för att låta teknikerna bli en självklar del av din vardag. Tanken är också att du ska leva med dem hela dagen - i alla situationer. De blir ditt nya sätt att relatera till både dig själv och din omvärld.

Att gå in i meditation

En mycket viktig sak att förstå när du börjar meditera är detta: försök inte bli medveten. Du är redan medveten.

Medvetenhet är din sanna natur. Den finns där hela tiden, precis som blodet som cirkulerar i din kropp. Du behöver inte skapa den och du kan inte anstränga dig fram till den. När jag säger att du ska vara vaken, betyder det inte att du ska försöka bli något – du är redan vaken. Du är redan hemma.

Meditation handlar därför inte om att uppnå något nytt, utan om att upptäcka det som redan finns där. Försök meditera utan ansträngning. Slappna av och vila i den medvetenhet du redan är. När du gör det kommer meditationen att börja fungera naturligt.

När tankarna snurrar

Ibland kan tankarna snurra mycket när du sätter dig ner för att meditera. Det är helt normalt. Sinnet är vant vid att vara i ständig rörelse. Istället för att kämpa mot tankarna kan du göra något annat: observera dem.

Titta på tankarna som om du studerade ett fenomen. Du kan till och med prata lite tyst med dig själv i ditt inre:

- “Okej, där kom en tanke.”
- “Intressant... nu dök en ny tanke upp.”

- “Lustigt vad min hjärna hittar på.”

När du observerar tankarna på detta sätt – lugnt och nyfiket – börjar något märkligt hända. Tankarna tappar sin kraft. De lugnar gradvis ner sig och sinnet blir stillare.

Meditation med öppna ögon

I mina meditationstekniker brukar jag rekommendera att man blundar och tittar bakom sina slutna ögon. Det hjälper många att gå djupare in i stillheten. Men om det känns obehagligt att blunda, eller om du av någon anledning inte kan göra det, går det lika bra att meditera med öppna ögon.

Gör så här:

Fäst blicken på en liten punkt framför dig. Titta lugnt och fokuserat. Jag brukar till exempel fästa blicken på pannan på min Buddhastaty, men du kan använda vilket föremål som helst.

När du tittar kommer din tankeprocess gärna vilja börja värdera det du ser:

- “Det är fint.”
- “Det är fult.”
- “Det där borde flyttas.”

Försök istället att bara se, utan att döma eller värdera. Känn att du är vaken och medveten medan du tittar. Samtidigt följer du instruktionerna i meditationen precis som vanligt. Med tiden kan du prova att blunda om det känns naturligt.

Hur ska man sitta?

Du kan meditera på flera olika sätt. Du kan sitta på en kudde på golvet med benen i kors, eller med det ena benet framför det andra. Du kan också sitta på en stol eller i soffan.

Om du sitter på en stol eller i soffan, försök att sitta så att ryggen inte lutar mot ryggstödet. Håll ryggen rak och nacken rak, men utan att spänna dig. Slappna av i kroppen och låt hakan luta lite lätt framåt så att du hamnar i en naturlig och balanserad position. Om ryggen blir trött kan du luta dig lätt mot en vägg.

Händerna kan vila på olika sätt:

- på låren
- knäppta i knät

- eller med handflatorna vilande i varandra.
- Sitter du på en stol eller i soffan är det enklast att låta händerna vila naturligt på låren.

Träna ordentligt

För att få stöd i din träning kan du ladda ner alla guidade meditationer och tekniker från boken på min hemsida: www.insiktsmeditation.com

Men ta inte den enkla vägen och bara lyssna på meditationerna. Läs igenom teknikerna noggrant och lär dig dem ordentligt. När meditationen sitter i din ryggrad kan du använda den när som helst i livet – inte bara när du sitter på kudden. Det är då meditationen verkligen börjar förändra ditt liv.

Checklista i meditationen

- När du ska meditera så ska du ingenstans – andas djupt och förankra dig i nuet
- Sitt i tystnad ostört
- Om det gör ont i ryggen sitt mot en vägg
- Om det känns obekvämt ändra sittställning
- Allt du känner och upplever inom kroppen ska vara där
- Allt du upplever inom dig är ett objekt för din meditation - rastlöshet, stormiga tankar.
- När tankarna rusar observera tankarna, ok tänker jag så, intressant
- Observera allt inom dig utan att reagera, värdera eller döma
- Allt inom dig är obeständig, det uppstår och försvinner, du är alltid vaken
- Du är medvetandet, i det uppstår tankar, känslor och fysiska förnimmelser
- Ha ingen förväntning på meditationen. All meditation är bra meditation
- Man bli inte världsmästarna på en gång, ha tålmod och träna varje dag så blir du bra
- Ta med dig meditation in i vardagen och öva på att leva bakom dina tankar hela dagen
- Det här kommer gå bra

Att lära sig se när egot är aktivt inom dig i meditation och i vardagen

Att lära sig se när egot är aktivt inom dig är som ett inre detektivarbete. Att bli av med egot det är inget som sker över en natt – det är en träning som sker både i meditation och i vardagen, ögonblick för ögonblick.

Varje gång du inte är nöjd med något, varje gång du känner motstånd, irritation eller en känsla av att “det här borde vara annorlunda” – då är egot aktivt. När du upplever starka begär, när du jagar något du tror ska göra dig hel, då är det också egot.

Här är det viktigt att lära sig skilja på behov och begär. Behov är enkla och naturliga. Begär är ofta laddade med rastlöshet och en känsla av att “jag måste ha det här för att må bra”.

När du dömer, värderar, reagerar starkt, jämför dig med andra eller känner skam, skuld, harm, hat, bitterhet, avundsjuka eller svartsjuka – då är egot i rörelse. När negativa tankar om dig själv dyker upp, som att du inte duger eller inte räcker till, är det egot som talar. När du känner dig rastlös, som att du hela tiden behöver något mer, då är det egot som inte är nöjt.

När du känner att du måste hävda dig, måste ha rätt, måste försvara din bild av dig själv – då är det egot. När du nedvärderar dig själv är det egot. När du förhöjer dig själv och vill framstå som bättre än andra är det också egot. När du ljuger, talar ner någon annan eller försöker försköna bilden av dig själv – då är egot där igen.

När du inte tror att du inte duger så är det egot. När du känner känslor av ensamhet så är det egot. När du tänker på hur andra uppfattar mig så är det egot som är aktivt inom dig. När du tvivlar på dig själv så är egot aktivt. När du inte vill meditera så är egot aktivt inom dig.

När du söker lycka utanför dig själv, när du blir självupptagen eller hänsynslös, när du identifierar dig med roller, titlar eller vad andra tycker om dig – då är egot aktivt. När du söker bekräftelse från andra för att känna att du duger, då är det egot som styr.

Det viktiga är att börja observera detta utan att döma. Se det. Upptäck det. Var nyfiken. Varje dag får du nya möjligheter att se dina motiv bakom dina tankar, val och beteenden. Fråga dig själv: Var kommer detta ifrån? Är det kärlek – eller är det ego?

Men var också uppmärksam på något ännu mer subtilt. Egot kan gömma sig överallt. Till och med i din inre utveckling. Det kan skapa en ny identitet – “den som observerar”, “den som är medveten”, “den som har förstått”. Då har egot bara bytt mask. Därför behöver du vara vaken, ärlig och ödmjuk i din observation.

Detta är varför det är ett detektivarbete. Du undersöker ditt inre liv med skärpa och närvaro. Du lär dig känna igen mönster, avslöja illusioner och se igenom det som tidigare styrde dig omedvetet.

Med tiden blir du bättre och bättre på att se när egot är aktivt. Du börjar upptäcka det snabbare, ibland i samma sekund som det uppstår. Och i det ögonblicket händer något viktigt – du är inte längre helt fångad i det. Du ser det.

Och när du ser det, kan du också släppa det.

Då kan du återvända till ditt sanna jag – den plats inom dig som inte drivs av rädsla, brist eller behov av att vara något. Där finns bara ett motiv bakom dina tankar, val och handlingar -
Kärlek.

Att möta dina tankar, känslor och beteenden i tredje person

Många människor försöker kämpa mot sina negativa tankar och känslor. De vill bli av med dem, trycka bort dem eller ersätta dem med något positivt. Men ju mer vi kämpar, desto starkare verkar de bli.

Buddhas visdom pekar i en annan riktning:

inte att kämpa emot – utan att se klart.

Ett enkelt och kraftfullt sätt att göra detta är att börja prata med sig själv i tredje person, något som kallas illeism. Istället för att säga:

“Jag är dålig”

kan du säga:

“Joakim har en tanke om att han är dålig.”

Det kan kännas ovant i början, men något viktigt händer direkt. Du skapar en distans mellan dig och tanken. Du går från att vara tanken till att observera den.

Forskning visar att detta kan hjälpa oss att få bättre kontroll över våra känslor, fatta klokare beslut och minska stress. Men det viktigaste är kanske detta: du börjar se att du inte är dina tankar. Samma sak gäller känslor.

Istället för att säga:

“Jag är arg”

kan du säga:

“Joakim känner ilska just nu.”

Plötsligt blir känslan något som rör sig genom dig – inte något som definierar dig.

Och när det gäller beteenden kan du observera dig själv på samma sätt:

“Nu märker Joakim att han vill fly från det här.”

“Nu ser Joakim att han reagerar av rädsla.”

Detta är i grunden meditation i vardagen.

Du skapar ett utrymme mellan medvetandet och tankeprocessen. I det utrymmet finns frihet. Frihet att inte automatiskt reagera på varje tanke och känsla.

- Du behöver inte tro på varje negativ tanke.
- Du behöver inte agera på varje känsla.
- Du kan bara se dem.
- Lär dig att skratta åt dina tankar.

När du börjar möta dig själv på detta sätt förändras relationen till ditt inre liv. Du blir mer objektiv, mer förstående och mindre dömande. Istället för att kritisera dig själv kan du börja möta dig själv med nyfikenhet:

“Vad är det som händer här just nu?”

Detta är en viktig del i att bygga självkänsla. Inte att bli perfekt – utan att sluta attackera sig själv. Och steg för steg upptäcker du något djupare: du är inte den som tänker, känner och reagerar. Du är den som ser allt detta.

Dina minnen är som ett fängelse - Aidentifiering med historien om vem du är

Att aidentifiera sig från sitt psykologiska jag och sin historia betyder inte att man försvinner som människa, tappar sin personlighet eller slutar fungera i vardagen. Det betyder något mycket enklare och samtidigt djupare: att man slutar tro att det man tänker om sig själv är den man är.

Det jag som de flesta människor identifierar sig med består till stor del av minnen, tankar och bilder. Det är summan av din historia, dina erfarenheter, dina misslyckanden, dina framgångar, dina roller och dina självbilder.

Tankeprocess säger: ”Jag är sådan här för att det här hände mig.” Eller: ”Jag kan inte göra det där, för det är inte den jag är.” På så sätt blir historien en identitet.

Problemet är inte att vi har en historia. Problemet är när vi blir vår historia.

När du identifierar dig fullt ut med ditt tankemässiga jag lever du ständigt i relation till det förflutna. Gamla händelser, gamla sår och gamla tolkningar får makt över nuet. Även om situationen i ditt liv har förändrats, fortsätter du att reagera som om inget hade förändrats. Du lever då inte från det som är, utan från det som var.

Aidentifiering börjar med att du ser detta samband. Du börjar märka att varje gång du lider psykiskt finns det en tanke eller berättelse som pågår i bakgrunden. En tanke om vem du är, vad som borde ha hänt eller vad som borde hända. När du blir medveten om ditt sanna jag tar du det första steget ut ur identifikationen.

Ett avgörande skifte sker när du inser att du har tankar, men att du inte är dem. Du har en historia, men du är inte din historia. Historien är något som kan berättas, beskrivas och analyseras. Men det som kan observera historien kan inte själv vara historien.

När du säger: ”Jag är misslyckad”, är det en tanke. När du säger: ”Jag har alltid haft det svårt”, är det en berättelse. När du säger: ”Sådan är jag”, är det en slutsats som tankeprocessen dragit. Aidentifiering innebär att du börjar se dessa påståenden som mentala konstruktioner snarare än absoluta sanningar.

Detta betyder inte att du förnekar det som hänt dig. Aidentifiering är inte förnekelse. Det är inte att trycka undan smärta eller låtsas som om något inte har hänt. Det är snarare att låta det som hänt få vara en del av ditt liv – utan att det får definiera hela ditt väsen.

När du aidentifierar dig från din historia skapas ett inre utrymme. I det utrymmet finns nuet. Här och nu är du inte din barndom, dina relationer eller dina misstag. Här och nu är du den som andas, upplever och är närvarande bakom dina tankar. Det är i detta utrymme som verklig förändring blir möjlig.

Det mentala jaget vill gärna hålla fast vid historien. Det ger en känsla av kontinuitet falsk trygghet och kontroll. Utan historien vet egot inte riktigt vem det är. Därför kan det kännas skrämmande att släppa taget om identifikationen. Tankeprocessen kan protestera och säga:

”Om jag inte är min historia, vem är jag då?”

Detta är inte en fråga som ska besvaras med ord. Svaret finns i upplevelsen.

Bakom tankarna, bakom berättelserna och bakom historien finns ett medvetande som alltid har varit där. Det är det som upplever tankarna, minnena och känslorna. Det är inte bundet till tid. Det har ingen ålder, ingen roll och inget behov av att försvara sig. Det är stilla, vaket och närvarande.

När du vilar i detta medvetande upplever du att du är mer än din historia. Du är inte längre fast i vem du var. Du är fri att möta livet som det är, inte som sinnet säger att det borde vara. Självkänslan börjar då vila på något djupt och stabilt, inte på en självbild som ständigt måste upprätthållas.

Aidentifiering sker inte genom kamp. Du kan inte tvinga dig själv att sluta identifiera dig med tankar. Det sker genom uppmärksamhet. Varje gång du märker en tanke och inte följer den, sker en liten aidentifiering. Varje gång du ser en berättelse utan att gå in i den, lossnar ett grepp.

Med tiden blir detta ett nytt sätt att leva. Tankar och historier fortsätter att dyka upp, men de definierar dig inte längre. Du använder dem när de behövs och låter dem vara när de inte gör det. Du är inte längre fången i ditt förflutna, och du behöver inte längre bära det som en identitet.

Att aidentifiera sig från sitt jag i tankarna är därför inte att förlora sig själv – det är att återvända till sig själv. Det är att upptäcka den del av dig som alltid har varit fri, hel och orörd, oavsett vad livet har innehållit. Det är här självkänslan blir verklig, förankrad och orubblig.

Att ifrågasätta sina tankar – en teknik för inre frihet och självkänsla

Den mänskliga tankeprocessen producerar tankar oavbrutet. De uppstår spontant, automatiskt och ofta utan att vi själva har bett om dem. Många av dessa tankar är praktiska och nödvändiga – de hjälper oss att planera, minnas och orientera oss i världen.

Men en stor del av vårt tänkande består också av begränsande föreställningar, rädslor, fantasier och inre berättelser som inte är sanna, eller som åtminstone inte är hela sanningen.

Hur vi förhåller oss till våra tankar avgör i stor utsträckning hur vi upplever oss själva, våra relationer och vårt liv. Många människor lever som om varje tanke vore ett faktum, som om sinnet alltid talar sanning. Det gör det inte.

Den teknik som presenteras här handlar inte om att stoppa tankar, kontrollera dem eller ersätta dem med positiva affirmationer. Den handlar om att lära sig ifrågasätta tankarna – lugnt, nyfiket och med medkänsla. När vi gör det förlorar tankarna sin makt över vår självkänsla.

Tankar är inte fakta

En avgörande insikt för självkänsla är att tankar inte är fakta. De är mentala händelser. De uppstår, förändras och försvinner. Men när vi inte ifrågasätter dem tar vi dem som sanning, och de börjar styra våra känslor och handlingar.

En tanke som ”jag kommer misslyckas” skapar rädsla i kroppen. Rädslan leder till undvikande. Undvikandet bekräftar sedan tanken. På så sätt skapas en självförstärkande cirkel.

Tekniken att ifrågasätta tankar bryter denna cirkel.

Steg 1: Lägg märke till tanken

Det första steget är medvetenhet.

Börja lägga märke till återkommande tankar som:

- begränsar dig
- skrämmar dig
- gör dig mindre
- skapar skuld eller skam
- handlar om framtida katastrofer
- bygger på gamla historier om vem du är

Du behöver inte analysera dem. Lägg bara märke till dem. Säg tyst för dig själv: ”Jag har just haft tanken att...” Vart kommer den tanken ifrån? Vem har bestämt att den tanken ska komma just nu i mitt huvud? Nej jag tror inte på mina tankar som sanna.

Detta lilla avstånd är avgörande. Du går från att vara tanken till att observera den.

Steg 2: Namnge tanken

När du namnger en tanke förlorar den sin absoluta auktoritet.

Istället för: ”Jag är misslyckad”

Säg: ”Här är en tanke som säger att jag är misslyckad.”

Detta skapar ett psykologiskt utrymme. Du är inte längre helt sammansmält med tanken. Du ser den som ett mentalt fenomen.

Steg 3: Undersök tankens ursprung

Fråga dig själv:

- När dök den här tanken upp första gången?
- I vilka situationer brukar den aktiveras?
- Påminner den om något från min barndom eller tidigare relationer?

Ofta visar det sig att tanken inte handlar om nuet, utan om dåtiden. Den är ett eko av något gammalt.

Att se detta väcker ofta medkänsla snarare än självkritik.

Steg 4: Ställ den avgörande frågan – är detta sant?

Den viktigaste frågan i tekniken är enkel:

Är detta absolut sant?

Känns det sant?

Har jag tänkt det här länge?

Är det objektivt sant, i varje situation, utan undantag?

I de allra flesta fall är svaret nej.

Steg 5: Finns det alternativa tolkningar?

Tankeprocessen älskar enkla, ofta negativa förklaringar. Men verkligheten är mer nyanserad.

Om tanken säger: ”De svarade inte – jag är oviktig.”

Fråga:

- Finns det andra möjliga förklaringar?
- Vet jag säkert vad den andra personen tänker?
- Har jag alla fakta?

Att öppna för fler perspektiv löser upp tankens grepp.

Steg 6: Se tanken som en historia

Många tankar är egentligen berättelser. Tankeprocessen skapar narrativ:

- om framtiden
- om andras avsikter
- om vem du är

Börja kalla dem för vad de är: ”Det här är en historia min tankeprocess berättar.”

Historier kan kännas verkliga utan att vara sanna.

Steg 7: Lägg märke till känslan i kroppen

Tankar påverkar kroppen direkt. När du ifrågasätter en tanke, lägg märke till vad som händer fysiskt:

- Känner spänningar i kroppen gå över?
- Andningen blir naturlig?
- Minskar trycket i bröstet eller magen?

Detta visar att du inte bara arbetar mentalt, utan skapar verklig inre förändring.

Steg 8: Återvänd till nuet

Automatiska tankar handlar nästan alltid om dåtid eller framtid.

För tillbaka uppmärksamheten till nuet:

- Känn fötterna mot golvet

- Lagg märke till andningen
- Se vad som faktiskt finns runt dig
- Blunda och titta när du blundar, du ser mörker och lite ljus, det här är din bildskärm.
Här möter du dig själv och ditt sanna jag bakom tankarna.

Närvaro och medvetenhet är mycket tryggare än att leva i tankarna.

Tankar om självvärde

De mest destruktiva tankarna handlar ofta om vårt värde som människa.

”Jag är fel.” ”Jag duger inte.” ”Jag är svår att älska.”

Dessa tankar är inte observationer – de är gamla slutsatser.

Självkänsla växer när vi lär oss att se dessa tankar för vad de är: överlevnadsstrategier som inte längre tjänar oss.

När tankar återkommer

Att en tanke kommer tillbaka betyder inte att tekniken inte fungerar. Det betyder att tankeprocessen är van att tänka så.

Varje gång du ifrågasätter tanken försvagas kopplingen mellan tanke och identitet.

Det är repetition, inte perfektion, som skapar förändring.

Att möta tankar med vänlighet

Det viktigaste i denna teknik är tonen. Om du ifrågasätter dina tankar med hårdhet kommer tankeprocessen försvara sig.

Nyfikenhet, mildhet och humor är mer effektiva än kamp.

Du slåss du inte mot din tankeprocess – du lär känna det.

Skratta åt sina sjuka tankar

Självkänsla som resultat

När du slutar identifiera dig med varje tanke förändras din självkänsla naturligt. Du blir inte längre definierad av rädsla, tvivel eller gamla historier. Självkänsla blir då inte något du måste övertyga dig själv om, utan något som uppstår ur inre frihet.

Avslutande reflektion

Tankar kommer fortsätta uppstå så länge du lever. Målet är inte ett tomt huvud, utan ett fritt förhållningssätt till tankarna. När du lär dig att ifrågasätta dina automatiska tankar slutar de styra ditt liv. De blir bakgrundsbrus snarare än sanning. Du upptäcker gradvis att du är något mer än allt du tänker. Och i den upptäckten vilar en djup, stabil självkänsla.

Teknik 1 – Möt dina tankar

Sätt dig ner.

Låt ryggen vara rak men avslappnad. Tippa hakan en aning framåt så du kommer in i rätt position.

Blunda mjukt.

Och nu när du blundar ska du titta. När ögonen är stängda, vad ser du?

Det är mörkt. Men inte helt svart. Det finns ett svagt ljus där. Skiftningar. Rörelser. Kanske färger som rör sig mjukt i bakgrunden.

Se detta som en inre bildskärm bakom dina slutna ögon. En stilla yta där du möter stillhet, vakenhet och ditt sanna jag som är ren medvetenhet bortom tankarna

Fäst din uppmärksamhet på denna inre bildskärm under hela meditationen. Bara vila blicken där, som om du ser rakt in i en vägg.

Dra in ett djupt andetag så långt in du kan och håll andan där, känn in hela kroppen, håll lite till, känn energin av att ha en kropp å andas ut långsamt. Du ser inte din kropp men du vet att du har en kropp och du känner energin av hela din kropp.

Nu vill jag att du samtidigt börjar lägga märke till dina tankar. Du behöver inte skapa några tankar. Du behöver inte stoppa några tankar.

Bara observera.

Se hur en tanke plötsligt dyker upp. Utan att du beställde den. Utan att du valde den. Tankar uppstår av sig själva. Som popcorn som poppar i en kastrull.

En tanke föds.

Sedan dör den tanken.

Sedan en till.

Sedan en ny.

Lägg märke till hur de kommer – och hur de försvinner. Du kan inte hindra dem från att uppstå. Men du kan se dem.

Se dina tankar som moln som driver över himlen, de rör sig över medvetandets himmel. Du är inte molen du är himlen molnen uppstår på.

Nu – känn tydligt: Det är du som ser tankarna. Du är inte tankarna.

En tanke kan säga:

“Jag är inte tillräcklig.”

Men den tanken är bara något som visar sig på din inre skärm. Du är den som ser den.

Förstå med kristallklar tydlighet:

- Du är ingen tanke.
- Du är inget minne.
- Du är inte din historia.

Historien om “mig” är också bara tankar som dyker upp och försvinner. Nu kan du börja släppa identifikationen. Släppa taget om ditt jag i tankarna. Vila istället i det som är medvetet.

Identifiera dig med att du är medvetandet självt –
det som just nu är medvetet om tankarna.

Inte innehållet. Utan rummet där innehållet uppstår. Känn hur det är att bara vara den som observerar.

- Ingenting att försvara.
- Ingenting att förbättra.
- Ingenting att bli.

Bara närvaro. Här är du hemma. Här är ditt sanna jag. Fullt och helt – utan att behöva någon tanke för att bekräfta det. Stanna här en stund.

När en tanke kommer – se den. När den går – låt den gå. Återvänd alltid till positionen som observatör.

Träna på detta flera gånger per dag. I korta stunder. Ofta. Så småningom blir det inte längre en övning. Det blir ett sätt att leva. Du lever då bakom dina tankar – fri, klar och närvarande.

Nu är meditationen slut.

Teknik 2 – Att leva bakom sin tankeprocess (Repetition)

Vi börjar direkt.

Sätt dig ner så bekvämt du kan. Blunda. Andas lugnt genom näsan. Känn hur luften strömmar in ... och ut.

Ta ett par djupa andetag. Andas in hela vägen ner i magen, håll andan ett ögonblick ... och andas sedan ut långsamt. Låt kroppen sjunka ner. Känn tyngden av kroppen. Känn att du är här.

Du ser inte din kropp just nu, men du vet att den finns. Du känner den inifrån – som vibrationer, värme, energi, närvaro.

Nu, när du blundar, ska du titta när du blundar. Rikta din uppmärksamhet mot det du ser bakom dina slutna ögon. Vad möter du? Mörker och ljus. Det är din inre bildskärm.

Låt din uppmärksamhet vila där.

Denna “bildskärm” är porten till något djupare – stillhet, vakenhet, medvetenhet. Här bakom tankarna finns ett utrymme som alltid är närvarande – Ditt sanna jag.

Tankar kommer att försöka fånga din uppmärksamhet. De vill kommentera, analysera, planera. Men just nu behöver du inte följa dem. Låt dem passera i bakgrunden. Återvänd mjukt till bildskärmen bakom ögonlocken.

Du tränar nu på att vara medveten bakom dina tankar.

Sedan du var liten har din tankeprocess formats av föräldrar, skola, vänner, media och alla upplevelser du gått igenom. Den bär minnen, sår, framgångar, misslyckanden, trauman och drömmar. Allt detta lever som spår i ditt sinne.

Men tankeprocessen lever nästan sitt eget liv. Den reagerar automatiskt. Den värderar, dömer, jämför. Den kan förminska dig ena stunden och förstora dig nästa. Den oroar sig för framtiden och ältar det förflutna. Den skapar berättelser om vem du är.

Den kan säga:

- Jag duger inte.
- Jag är bättre än dem.
- Vad ska andra tycka?

Den rör upp rädsla för att inte räcka till, rädsla för att bli avvisad, rädsla för att förlora status. Den påminner om gamla konflikter och blåser liv i dem igen.

Det är detta konstanta brus som många misstar för sig själva.

Men just nu sitter du och observerar. Du ser bildskärmen. Du är medveten om tankarna – vilket betyder att du inte är dem.

Det jag som finns i tankeprocessen – bilden av vem du är, din historia, dina prestationer, dina misslyckanden – är en berättelse. Ett psykologiskt varumärke som formats över tid. Du har polerat det, försvarat det, jämfört det med andras.

Men den som kan observera berättelsen är inte berättelsen.

Du är medvetenheten som ser.

När du lever helt identifierad med tankeprocessen känns livet ofta som kaos. Tusentals tankar, bilder och små historier passerar varje dag. Du tror att allt detta är du. Du märker inte ens att du är uppslukad – precis som fisken inte vet att den lever i vatten.

Meditationen är som att för första gången komma upp på torra land. Plötsligt ser du vattnet. Du ser tankarna.

Och när du ser dem, är du fri från dem – åtminstone för ett ögonblick.

Efter meditationen kommer du sannolikt att dras in i tankeprocessen igen. Det är naturligt. Du har tränat hela livet på att leva i tankarna, inte bakom dem. Därför krävs övning.

Varje gång du märker att du har förlorat dig i en fantasi, en oro eller en inre historia – stanna upp. Säg tyst inom dig: hypnos - Nu var jag i tanken igen. Och återvänd till medvetenheten.

Detta är träningen.

Ingen träning – ingen förändring.

Ju oftare du återvänder till bildskärmen och ditt vakna jag, desto starkare blir din förmåga att leva bakom tankeprocessen. Och när du vilar där, i medvetenheten, börjar något annat träda fram.

- Stillhet.
- Trygghet.
- En naturlig känsla av helhet.

Du inser att du inte är trasig. Det är inte du som är problemet. Det är identifikationen med en odisciplinerad tankeprocess som skapar lidandet.

Bakom tankarna är du redan hel.

Bakom tankarna är du redan trygg.

Den lycka du har sökt utanför dig själv – i prestationer, relationer, bekräftelse eller tillfredsställelse – är tillfällig. Den måste hela tiden förnyas. Men lyckan bakom tankeprocessen är inte beroende av något yttre. Den är en grundton av närvaro.

Just nu, när du vilar med uppmärksamheten bakom dina slutna ögon, finns ingen historia. Ingen konflikt. Inget drama. Bara medvetenhet. Det är här du är hemma.

Fortsätt träna. Återvänd om och om igen. Med tiden blir det mer naturligt att leva som den som observerar – inte som den som dras med. Detta är vägen från hypnos till vakenhet. Från identifikation till frihet. Från låg självkänsla till inre stabilitet.

Teknik 3 – Hemma bakom tankeprocessen

Den här tekniken är din inre kompass - en pålitlig följeslagare genom vardagen. Även om alla tekniker är värdefulla, är det denna du bör förankra i dig själv tills den känns lika naturlig som att andas. Den hjälper dig att alltid återvända till en trygg plats inom dig - en plats av ren medvetenhet, där du möter ditt sanna jag.

Så här gör du:

1. Förberedelse

Börja med att hitta en plats där du kan vara ostörd en stund. Sätt dig bekvämt - på en kudde på golvet med bena i kors, i sängen, på en stol eller i soffan. Håll ryggen och nacken raka men avspänt. Tippa hakan en liten aning framåt så du kommer in i rätt position. Slappna av i kroppen. Andas lugnt in och ut genom näsan och blunda.

2. Närvaro

Ta några djupa andetag och känn in kroppen. Låt medvetandet vila i kroppen. Påminn dig om de tre grundprinciperna:

- Allt är föränderligt (obeständighet)
- Lidandets rot är en reaktion
- Ditt sanna jag är bortom tankarna

3. Inre fokus

Fokusera och "titta" bakom dina slutna ögonlock. Där finns ett mjukt mörker, ett svagt ljus. Det är din inre bildskärm - en tyst, stilla plats. Här kan inga tankar nå dig. Här finns bara medvetenhet. Här är du trygg i ditt sanna medvetna vakna jag. Titta på bildskärmen som att du sitter och tittar rakt in i en vägg. Förlora dig själv i det seendet men följ samtidigt instruktionerna.

4. Observera – utan att reagera

Tankar, bilder och fantasier kommer att dyka upp. Det är naturligt. Men ge dem inte din uppmärksamhet. Låt dem passera som moln på himlen. Tro inte på något de säger. Var bestämd.

Dina tankar definierar inte vem du är. De kan inte längre skada dig. Ju mer du fokuserar på stillheten bakom ögonen, desto färre tankar kommer. Försök inte tvinga bort tankarna - bara släpp dem, och återvänd till din inre bildskärm. Det är allt du behöver göra.

5. Vila i medvetenhet

Allt inom dig - tankar, känslor, förnimmelser - är bara processer som kommer och går. Men bakom dem finns du, den som observerar. Du är förankrad i stillheten.

Du sitter i orkanens öga - medan allt annat rör sig runt omkring. Ingenting kan nå dig här. Ingenting kan skada dig.

Du är inte dina tankar. Du är medvetandet bakom dem. Du har nu möjligheten att släppa hela tankeidentiteten och vila i den du verkligen är.

När som helst, var som helst

Under dagen, om du känner oro eller stress, ta en stund. Sätt dig ner. Andas djupt. Blunda. Fokusera på din inre bildskärm. Påminn dig: Här är du trygg. Här är du hemma.

Medvetandets närvaro – Du är vaken

Börja också känna in det som är vaket inom dig - själva medvetandet. Det har alltid varit där, sedan du föddes. Det är du.

Känn hur något inom dig är upplyst, påslaget - som en tv-skärm som lyser även när ingen film visas. Du är skärmen - inte innehållet. Filmen är tankarna. Skärmen är du. Det vakna, levande, medvetna.

Träning

Men viktigast är att ta med tekniken in i vardagen. Öva när du tappar dig i tankar, men också när du känner dig närvarande. Du kan till och med träna med öppna ögon - genom att observera medvetandet inom dig medan du går, står, sitter eller ligger.

Det är inte säkert att du lyckas fullt ut första gången. Det gör ingenting. Man lär sig inte spela piano på en dag heller. Men övar du varje dag, blir det till slut lika naturligt som att borsta tänderna. Du kommer märka att något förändras. Du får makten över din tankeprocess. Du slutar tro på allt du tänker. Då växer din självkänsla – inifrån.

Nu är övningen slut. Och du är hemma.

Teknik 4 – Kroppskännedom

Nu har vi kommit fram till en teknik som är avgörande för din självkänsla - kroppskännedom. Den här övningen hjälper dig att landa i din kropp, bortom tankarna, och in i nuet. När vi lever med mer medvetenhet och inte fastnar i det ständiga tankesurrettet, behöver vi en plats inom oss där vi känner trygghet. Och den platsen finns - i kroppen.

I kroppen är du här och nu. Där kan negativa tankar inte nå dig. Tryggheten finns redan inom dig, bakom dina slutna ögon. I den här övningen kommer du att lära dig att uppleva hela kroppen samtidigt - ett viktigt steg mot inre ro och självkännedom.

Att känna hela kroppen på en gång kan vara en utmaning i början. Men kom ihåg - ingen blir expert direkt. Den här tekniken, precis som de andra i boken, kräver daglig träning. Målet är att leva mer i kroppen än i huvudet.

När du utvecklar en djupare kontakt med din kropp, får du också tillgång till en inre trygghet som inte rubbas lika lätt. Du blir mer balanserad och kan möta negativa känslor utan att de tar över.

Så här gör du:

Hitta en lugn plats.

Sitt bekvämt - på en kudde, i sängen, på en stol eller i soffan. Håll ryggen och nacken raka men avslappnat. Tippa hakan lätt framåt. Andas in och ut genom näsan.

Slut ögonen och ta några djupa andetag. Känn efter hur kroppen känns. Fokusera bakom ögonen och observera den inre "bildskärm" som alltid finns där.

Ha de tre principerna i åtanke:

- Obeständighet: Allt förändras inom dig.
- Lidandets rot: Våra reaktioner skapar lidande.
- Ditt sanna jag: Det djupaste inom dig är stilla och oföränderligt.

Steg för steg genom kroppen:

Fötter:

Känn hur de vilar mot underlaget. Lagg märke till förnimmelser eller energin i dina fötter.

Ben (vader, smalben, lår):

Utforska varje del. Känn efter - tyngd, värme, pirningar?

Rumpan:

Lägg märke till kontakten med underlaget. Det är en tydlig, konkret förnimmelse.

Rygg:

Känn från övre ryggen ner till ländryggen. Kanske märker du spänningar, kontakt med kläder eller hur ryggraden känns.

Framsidan (mage, bröst):

Känn hur magen rör sig med andningen. Kanske en värme i bröstet?

Axlar, armar, händer:

Känn tyngden av armarna, pulsen i händerna eller temperaturen i huden.

Huvud, nacke, hals:

Lägg märke till eventuella spänningar eller andra förnimmelser.

Upplev kroppen i helhet:

Nu ska du börja uppleva kroppen i större delar - och till sist som en helhet:

Underkroppen (fötter, ben, rumpan):

Känn allt samtidigt. Känn energin av att ha ben. Du ser dem inte – men du vet att de är där.

Överkroppen (rygg, mage, bröst, axlar, armar, händer):

Känn den som en enhet. Känn värmen, pulsen, tyngden.

Huvud, nacke, hals:

Upplev hela området samtidigt.

Hela kroppen:

Föreställ dig att någon håller en hink vatten över ditt huvud, och medvetenheten rinner ner genom kroppen - från toppen av huvudet, genom axlarna och armarna, ner genom bålen och benen till fötterna.

Vila i helheten:

Känn hela kroppen på en och samma gång. Slappna av. Ansträng dig inte för mycket. Vila i upplevelsen av att vara ett med kroppen. Kanske känns det som att du sitter i ett klot av levande energi. Du är ren energi.

Fortsätt att uppleva kroppen intuitivt. Känn hur energin vibrerar i huvudet, överkroppen och underkroppen. På den allra djupaste nivån är du - vi alla - inget annat än energi.

Om du har svårt att hålla kvar känslan av hela kroppen:

- Ta ett djupt andetag.
- Håll andan en stund.
- Andas långsamt ut.

Fokusera på hela kroppen igen.

Det blir lättare med tiden. Fortsätt öva - ge inte upp. Du kommer att lyckas. Man bli inte proffs på ett försök.

Efter övningen:

Allt du upplever är bara processer som sker inom dig. Du är nu i ditt medvetna centrum – i orkanens öga. Runt dig pågår livet, men du står stilla i mitten. Och där kan inget skada dig.

Med träning kommer du kunna känna hela kroppen på bara några sekunder. Denna förmåga kommer att hjälpa dig i vardagen. Du blir mer närvarande, mer trygg, mer grundad - och möter negativa känslor utan att fly från dem.

Var du än befinner dig - om du känner oro eller stress - sätt dig ner, slut ögonen, fokusera inåt på bildskärmen bakom din slutna ögon och landa i kroppens verklighet. Där är du trygg. Där har du kontroll över ditt inre liv.

Övningen är nu slut.

Teknik 5 – Umgås med dina känslor

Våra tankar skapar ofta de negativa känslor vi bär på, och det är dessa känslor som i hög grad styr våra beteenden. I den här övningen får du lära dig att umgås med dina känslor – att möta dem med nyfikenhet och närvaro, i stället för att fly från dem. Det kan kännas ovant i början, men med regelbunden träning blir det snart lika naturligt som att andas.

Skapa en trygg plats

När du tränar hemma, försök hitta en plats där du får vara helt i fred. Sätt dig bekvämt: på golvet med benen i kors, på en kudde, i sängen, i en stol eller i soffan - det viktigaste är att du är avslappnad men har en upprätt hållning. Håll ryggen och nacken raka utan att spänna dig. Låt hakan tippa lite framåt. Andas lugnt genom näsan.

Ta några djupa andetag och känn in kroppen. Blunda och rikta uppmärksamheten inåt - på den inre bildskärm bakom ögonlocken. Under hela övningen bär du med dig tre viktiga insikter:

- Allt är föränderligt inom dig
- Lidandets rot finns i reaktionen
- Ditt sanna jag är stilla och orubbligt bakom dina tankar

Börja observera känslan

Allt du upplever - tankar, känslor, kroppsliga förmimmelser - är tillfälligt. Börja med att känna in vilken känsla som är närvarande just nu i dig. Oavsett vad du känner - stanna kvar.

Observera känslan utan att analysera den. Var i kroppen känns den? Skapar den några förmimmelser, spänningar eller rörelser? Fortsätt att följa känslan med din uppmärksamhet.

Du tränar nu på att umgås med dina känslor - utan rädsla, utan att fly.

Känslor är inte farliga. De är energi i rörelse. När du tillåter dig att vara med en känsla fullt ut, lär du känna dess sanna natur - och dig själv.

När smärtsamma känslor dyker upp

I stillheten kan gamla minnen, obearbetade händelser eller negativa känslor komma upp till ytan. Det är naturligt - och det är ett tecken på att det finns något inom dig som vill bli sett och helat. I vardagen tenderar vi att undvika dessa känslor. Men i den här övningen är det tvärtom: du välkomnar det som kommer upp.

Ilka, sorg, oro, skam, skuld, besvikelse, rastlöshet - eller kanske glädje och lycka - allt är välkommet.

Ditt enda uppdrag är att observera känslan när den manifesterar sig i kroppen. Reagera inte. Döm inte. Bara var där, som en vänlig och medveten iakttagare.

Bearbeta gamla känslominnen

Under meditationen är det vanligt att tankarna vandrar iväg - ofta till gamla minnen eller konflikter. Om ett negativt minne dyker upp, se det som en möjlighet till läkning.

Vänd din uppmärksamhet mot det som väcks, och sänd kärlek till minnet. På så sätt kan du frigöra dig från det som fortfarande tynger dig.

Alla våra upplevelser lagras i minnet och påverkar oss tills de bearbetas känslomässigt. Om en gammal konflikt eller smärtsam händelse dyker upp: möt den med öppenhet.

Känn känslan i kroppen. Var sitter den? Var slutar den? Bara observera – utan att döma.

Sänd din kärlek till känslan. Acceptera den, som den är.

Förstå att allt som har hänt har en orsak. Ibland har vi själva gjort fel, ibland har andra sårat oss. Ibland har båda bidragit. Men målet här är inte att skuldbelägga - utan att släppa taget.

Om förlåtelse och inre läkning

När du möter en negativ känsla i din meditation, påminn dig själv:

En människa som sårar andra lever inte i kärlek. Om vi hade levt i kärlek - mot oss själva och andra - hade vi inte orsakat smärta.

Denna insikt är en viktig del av läkningsprocessen.

När du känner att du är redo, säg tyst inom dig:

”Jag omfamnar händelsen med kärlek.”

På så sätt avslutar du det känslomässiga bandet till det som varit.

Om minnet dyker upp igen - möt det på nytt, med medkänsla.

Andas djupt. Släpp taget. Slappna av. Just nu är allt som det ska vara. Du är ett med dina känslor - bakom dina tankar.

Pågående konflikter

Om du befinner dig i en konflikt här och nu - våga rannsaka dig själv. Har du gjort något fel? Om svaret är ja - be om ursäkt när du får möjlighet. Det är ett första steg mot helande - både för dig själv och den andra personen.

Känslan i kroppen – ett ankare

När en stark känsla uppstår, försök inte ändra den. Bara observera.

Var i kroppen känns den mest? Var känns den mindre? Var slutar den? Genom att vara närvarande på detta sätt, bearbetar du både känslan och det som orsakade den.

Negativa minnen och känslor kommer inte alltid när du mediterar. Men när de gör det - var redo. Om du redan har bearbetat dem, möt dem med medkänsla. Om inte - ta in dem och sitt med dem, tills du når ett inre avslut.

Friheten i att känna

Ju mer du umgås med dina känslor - särskilt de svåra - med förståelse och närvaro, desto friare blir du.

För varje känsla du möter, släpper du lite av det som håller dig tillbaka.

Och för varje gång du möter dig själv utan rädsla, växer din inre frihet.

Nu är övningen slut.

Teknik 6 – Medkänsla

Nu har vi kommit fram till ett av de mest kraftfulla verktygen för att odla medkänsla och kärlek i våra liv. Det är i de positiva känslorna vi vill leva - men dessa känslor uppstår inte av sig själva. Vi behöver aktivt arbeta för att bjuda in dem i våra liv.

När vi tränar på att känna medkänsla och medvetet skickar kärleksfulla tankar till andra människor, formar vi nya banor i hjärnan. Med tiden blir dessa områden - förknippade med kärlek, omtanke och värme - allt mer dominanta. De negativa, reaktiva mönstren tappar gradvis sin kraft.

Medkänsla handlar om att önska alla levande varelser inre frid, glädje och harmoni. Och ju mer vi fokuserar på medkänsla, desto mer styrka, lugn och handlingskraft växer fram inom oss.

Varje gång du praktiserar meditation - morgon och kväll - avslutar du med några minuters medkänsla och tacksamhet. En gång i veckan kan du även byta ut din vanliga teknik mot en ren medkänslaövning för att fördjupa denna förmåga ytterligare.

Förberedelser för övningen

Om du är hemma, se till att du får sitta ostört. Placera dig bekvämt - på en kudde med korslagda ben, på en stol eller i en soffa. Håll ryggen och nacken raka, men utan att spänna dig. Slut ögonen och andas lugnt in och ut genom näsan. Fokusera på bildskärmen bakom dina slutna ögon under hela meditationen.

Kroppsscanning - steg för steg

Vi börjar med att rikta uppmärksamheten mot kroppen - en förutsättning för att kunna gå vidare till medkänsla.

Fötter

Flytta uppmärksamheten till fötterna. Utforska känslan av fötternas kontakt med golvet eller stolen.

Ben

Gå vidare till vader, smalben och lår. Lägg märke till alla subtila förnimmelser.

Till rumpans

Notera återigen känslan av rumpans kontakt med underlaget.

Rygg

Utforska hela ryggen - från övre delen ner till korsryggen. Kanske känner du muskelspänningar eller hur kläderna vilar mot huden.

Framsida - mage och bröstorg

Lägg märke till andningen – hur magen rör sig in och ut.

Axlar, armar och händer

Upplev båda armarna samtidigt. Känn tyngden, kanske en pulsering eller värme.

Huvud, nacke och hals

Utforska känslan av nacken, läpparna som vilar mot varandra, eller hårbotten.

Helkroppsmedvetenhet

Nu går vi vidare till att känna hela kroppen i större helheter:

Känn in hela underkroppen - fötter, ben, rumpa - som en helhet. Känn energin av att ha en underkropp.

Känn in hela överkroppen - axlar, armar, händer, rygg, mage och bröst - som en helhet.

Känn in huvud, nacke och hals – känn energin av att ha ett huvud, även om du inte ser det.

Till sist: känn in hela kroppen som en helhet. Föreställ dig att någon håller en hink vatten över ditt huvud med medvetenheten sipprar ner genom kroppen.

Luta dig tillbaka in i din uppmärksamhet. Släpp taget. Slappna av. Låt kroppen vara ett medvetet fält av levande energi.

Känn in kroppens energi

Känn nu in kroppen på ett mer intuitivt plan. Låt din uppmärksamhet fånga de områden där du upplever sköna känslor - vibrationer, värme, lätthet. Det är inte alltid lätt i början, men även små behagliga förnimmelser är tillräckliga. Fokusera på dem.

Medkänslans kärna

När du har kontakt med de sköna känslorna i kroppen, låt dem bli bärare av dina kärleksfulla tankar. Sänd ut följande, eller liknande ord, tillsammans med känslan – fört till dig själv och sedan till alla andra:

"Må alla människor bli fria från sitt egos fängelse. Må alla människor slippa lidande. Må alla få uppleva inre frid, lycka och harmoni."

Du kan själv formulera de ord som känns mest meningsfulla för dig. Om du har närstående som går igenom svårigheter, rikta då särskilt din omtanke till dem.

Tacksamhet - avslutningen

Avsluta övningen med att uttrycka tacksamhet. Det kan låta så här:

"Tack för maten jag fått idag. Tack för mitt hem. Tack för livet. Tack för mina vänner. Tack för min hälsa. Inget av detta är självklart."

Men du väljer själv vad du vill tacka för - gör det personligt och äkta.

Sammanfattning av tekniken

- Börja med kroppsscanning – hitta kontakt med hela kroppen.
- Sök efter behagliga känslor i kroppen.
- Sänd kärleksfulla tankar till andra samtidigt som du håller kvar känslan.
- Avsluta med att uttrycka tacksamhet.

Det behöver inte vara svårare än så. Den här tekniken är enkel, men mycket kraftfull. Övar du regelbundet kommer du med tiden att vibrera i mer kärlek, medkänsla och inre frid.

Här är meditationen slut.

Teknik 7 – Direktkontakt med kärnan inom dig själv (Non duality)

Sätt dig bekvämt. Låt kroppen få vila. Blunda mjukt.

Blunda och titta, fokusera bakom ögonen, på den inre bildskärmen.

Börja nu att känna in kroppen.

Del för del. Dra in ett djupt andetag ända in och håll sedan andan.

Samtidigt du håller andan så känn in varje del av kroppen.

Fötter

Benen

Till rumpan

Rygg

Framsida - mage och bröstorg

Axlar, armar och händer

Huvud, nacke och hals

Andas sedan ut långsamt och fokusera på att upplev hela kroppen på en gång.

Du ser inte din kropp, men du vet att du har en kropp, känn in energin av att ha en kropp.

Dra in ett till djupt andetag ända in och håll andan och gå igenom kroppen en gång till.

Fötter

Benen

Till rumpan

Rygg

Framsida - mage och bröstorg

Axlar, armar och händer

Huvud, nacke och hals

Andas ut långsamt och känn in hela kroppen. Du känner energin i hela kroppen. Nu känner du hela kroppen som en boll av ren energi som vibrerar. Varje cell i kroppen vibrerar.

Nu för du uppmärksamheten till arupa – icke-form.

Fokusera på bildskärmen bakom dina slutna ögon. Där du möter tystnad, stillhet, och vakenhet. Du möter dig själv här, ditt sanna jag som är ren medvetenhet.

När det kommer tankar så se tankarna som rök som uppstår och sedan snabbt försvinner.

Vila där en stund.

Nu vill jag att när du tittar på bildskärmen bakom din slutna ögon och att du känner energin av hela din kropp samtidigt ska fokusera på att du är vaken i huvudet.

Du är hemma, lampan är på, du upplever vakenheten i hela huvudet. Vänd din uppmärksamhet mot det som är vaket i ditt huvud, känn in hela huvudet hur det lyser upp av vakenhet. Som en glödlampa eller som ett rum som lyster upp.

Vila där en stund.

Kommer det tankar så se dem som rök som uppstår och direkt försvinner. Du är rummet där tankar kan uppstå och försvinna.

Fokusera på bildskärmen, känn in hela kropp en som en boll av ren energi och upplev att du är vaken i ditt huvud.

Vila där en stund.

Känn in rummet du sitter i. Det är fyllt med stillhet och tomhet. Känn hur stillhet och tomhet omsluter hela din kropp och huvud samtidigt du känner att du är vaken i hela kroppen och i huvudet

Vila där en stund.

Föreställ dig nu att stillheten och tomheten i rummet är som ett hav. Du sitter mitt i detta hav av tomhet och stillhet. Bli ett med havet. Ett med stillheten och tomheten. Smält samman. Låt det som är vaket inom dig förenas med stillheten och tomheten.

Känn nu hur hela din kropp är helt tom. Huvudet är tomt. Kroppen är tom och genomskinlig.

Allting är sammankopplat. Jag lämnar dig här. Du kan stanna kvar...eller långsamt avsluta

Teknik 8 - Insomning

Bra sömn är väldigt viktig även för självkänslan. Under sömnen sorteras alla våra intryck från dagen så vi kan vakna utvilade på morgonen. Lägg ifrån sig mobiltelefonen 20 min innan du ska sova. Lägg dig på rygg med armarna längs med kroppen, blunda och slappna av.

Börja sedan fokusera alla din uppmärksamhet till din vänstra handflata. Var uppmärksam hur det känns i din vänstra handflata. Upplev handflatan och känn dess tyngd och energin. Det kanske pirrat eller kittlar i den. Det spelar ingen roll vad du än upplever i din handflata. Var bara medveten om handflatan.

Byt nu fokus till att fokusera alla din uppmärksamhet på den högra handflatan. Känn hur den känns. Känn energin av handflatan.

Skifta din uppmärksamhet nu till din vänstra fotsula. Känn hur den känns.

Skifta nu till din högra fotsula. Upplev fotsulan hur den känns. Känn energin av fotsulan.

Fokusera nu på båda dina handflator samtidigt simultant. Fokusera så mycket du kan på båda handflatorna samtidigt. Känn hur dom känns. Det kanske pirrar i dom, vibrerar eller du upplever energin av dom.

Släpp handflatorna.

Fokusera nu på båda dina fotsulor samtidigt. Känn hur de känns. Jobba hårt med din koncentration och känn dom samtidigt. Det spelar ingen roll vad du känner, bara du upplever dom samtidigt.

Nu vill jag att du fokuserar på båda handflator och båda fotsulorna samtidigt simultant. Båda händerna och fötterna samtidigt. Nu har du fyra punkter att fokusera på samtidigt.

När du gör övningen innan du ska sova så kommer det att gå mycket lättare att somna in. Rent tekniskt så går du från huvudet och alla olika tankeprocesser till att uppleva din fysiska kropp. Denna övning gör dig mer stabil och trygg som människa. Sov gott

Att leva bakom tankeprocessen – hur Buddha skulle träna i vår moderna värld

Om Gautama Buddha hade levt i vårt moderna samhälle skulle hans liv kanske ha sett annorlunda ut på ytan. Han skulle möta trafik, mobiltelefoner, arbete, sociala medier och alla de distraktioner som fyller vår vardag.

Men hans inre träning skulle troligen vara densamma.

Det Buddha upptäckte var att människans lidande inte främst kommer från världen utanför, utan från hur sinnet reagerar på världen. Därför tränade han sig i att leva medveten om sina tankar – men inte fångad av dem.

Att leva bakom tankeprocessen betyder inte att man slutar tänka. Det betyder att man inte längre är hypnotiserad av varje tanke som uppstår.

Om Buddha levde idag skulle hans dag troligen börja i stillhet. När han vaknade skulle han först bli medveten om kroppen, andningen och sin närvaro. Innan dagens alla intryck tog över skulle han vila i enkel uppmärksamhet – i det som finns innan tankarna börjar berätta sina historier.

Under dagen skulle han fortsätta denna träning i allt han gjorde.

När han gick genom en stad skulle han känna sina steg, sin andning och kroppens rörelser. Tankar skulle fortfarande dyka upp – om planer, människor eller händelser – men han skulle se dem som just tankar, inte som sanningar som måste följas.

Om han satt i ett möte eller pratade med någon skulle han vara helt närvarande. Han skulle lyssna utan att genast skapa en inre kommentar eller försvara sin egen identitet. Han skulle märka hur tankarna försöker jämföra, döma eller reagera – men han skulle inte automatiskt följa dem.

Om någon kritiserade honom skulle tankar om försvar eller irritation kunna uppstå. Men istället för att bli fångad av dem skulle han observera reaktionen i kroppen och sinnet. Han skulle låta tanken passera utan att bygga en identitet kring den.

- När han åt skulle han bara äta.
- När han gick skulle han bara gå.
- När han arbetade skulle han bara arbeta.

Denna enkelhet är kärnan i Buddhas träning.

I vår moderna värld skulle han också vara mycket medveten om distraktioner. Telefoner, nyheter och sociala medier drar ständigt sinnet bort från nuet. Buddha skulle troligen använda dem medvetet, men inte låta dem kidnappa hans uppmärksamhet.

För honom skulle den viktigaste träningen ske i de små ögonblicken under dagen.

- Att stanna upp och ta ett andetag.
- Att märka när tankarna börjar snurra.
- Att återvända till kroppen och till nuet.

Genom denna enkla men djupa träning skulle han leva sitt liv från en plats bakom tankeprocessen – från ett stilla medvetande som observerar tankarna utan att bli fångat av dem. Och där, bakom tankarnas brus, uppstår något som många människor sällan upplever i vardagen:

Ett naturligt lugn.

En klarhet i sinnet.

Och en självkänsla som inte längre beror på vad tankarna säger om dig.



Kapitel 11

Självkänsla i vardagen

Självkänsla är inte något du måste skapa från grunden. Den är en naturlig del av varje människa – den finns redan inom dig. Problemet är inte att du saknar självkänsla, utan att din tankeprocess förvränger bilden av vem du är. Det är som om tankeprocessen spelar dig ett spratt, gång på gång, och viskar berättelser som inte är sanna.

Men nu är du hemma. Hemma i dig själv.

Du har börjat förstå hur ditt inre system fungerar. Du ser att många av de negativa tankar du haft om dig själv inte är sanningar, utan invanda mönster – gamla föreställningar som en gång kanske skyddade dig, men som inte längre tjänar dig. Den insikten är ovärderlig. Det är det första, avgörande steget mot att bygga en stabil och sund självkänsla.

Samtidigt räcker det inte att bara med att förstå hur självkänsla fungerar. Insikt är början – träning är vägen. För att skapa verklig förändring behöver du öva, varje dag. Steg för steg börjar du leva utifrån den kunskap du nu bär inom dig.

Du är fortfarande i början av din resa. Och det är helt okej. Kanske har du ännu inte börjat träna. Därför vill jag ge dig ett enkelt schema – något du kan följa, inspireras av eller anpassa efter dina egna behov. Se det inte som ett krav, utan som en gåva till dig själv.

Träningsschema för självkänsla

Säg detta till dig själv varje morgon när du vaknar (sätt gärna upp en lapp vid sängen):

- Jag är tacksam för denna nya dag.
- Jag ska se det goda i allt idag.
- Jag ska odla självkänsla för mig själv idag.
- Jag accepterar alla människor precis som de är idag.
- Jag ska inte tro på de tankar som tankeprocessen ger mig idag.

Låt orden sjunka in. Känn dem, inte bara tänk dem.

Morgonrutin

Träna meditation 10 minuter varje morgon (öka till 20 minuter när du blivit en van meditatör). Avsluta alltid din meditation med någon minuts medkänsla och tacksamhet.

Under dagen praktiserar du meditation i alla livssituationer genom att inte reagera, värdera, jämföra eller döma dig själv och andra. Träna på att leva bakom din tankeprocess under hela dagen, så ofta du kommer på dig själv.

Möt alla människor under dagen med förståelse och kärlek, med insikt om att de också kämpar med sina svårigheter. Ha tålamod och ödmjukhet. Hjälp dem som har det svårt – men kom ihåg att hjälpa dig själv först. Våga säga nej där du inte har krafter kvar.

Sänd en liten tanke av kärlek till alla du möter under hela dagen. Det gör ditt hjärta stort och ditt ego väldigt litet.

Lunch

Stanna upp och dra dig tillbaka några minuter. Sätt dig i avskildhet, blunda och fokusera på bildskärmen bakom dina slutna ögon. Känn hur du är vaken i hela huvudet. Tankar är som rök som uppstår och försvinner direkt. Men du är kvar. Känn hur tryggheten infinner sig.

Nu är du hemma i dig själv – bortom dina tankar.

Kväll

Träna meditation 10 minuter på kvällen.

Ge dig själv också 5–10 minuter varje kväll för att skriva känslodagbok. Fråga dig själv:

- Vilka känslor upplevde jag idag – och varför?

- Var det några problem som dök upp idag?
- Vad var orsaken till problemet, och hur kan jag åtgärda det?
- Om du behöver be om ursäkt till någon, gör det nästa dag.

Samla inte på dig problem, eftersom de leder till känslomässig stress. Gör det till en vana att be om ursäkt så snart du vet att du gjort något fel. Avsluta kvällen med att skriva tre saker du är tacksam för.

24 timmar om dygnet

Du har åtta timmar sömn, åtta timmar jobb och åtta timmar för fritid. Om du ägnar 30 minuter varje dag åt din självkänslarutin är du på god väg att bli en helt ny människa.

- 10 minuter på morgonen.
- 10 minuter på kvällen.
- 5–10 minuter för att reflektera över dagen i din dagbok.

Och ändå har du tid över – till att göra något extra roligt för dig själv och din familj. Det handlar inte om att förändra hela ditt liv över en natt. Det handlar om 30 medvetna minuter. Varje dag.

Att skapa ett bra välbefinnande och mening i vardagen

Att skapa ett bra välbefinnande i vardagen när man jonglerar både jobb och familj handlar mycket om balans, prioriteringar och att ta hand om sig själv på flera nivåer. Först och främst är det viktigt att vara realistisk med vad du faktiskt kan göra under en dag.

Många människor går genom livet med en känsla av tomhet utan att riktigt förstå varför. De arbetar, tjänar pengar, kommer hem, äter middag, tittar på tv och gör sedan samma sak igen nästa dag. Livet blir en rutin som bara rullar på. Men innerst inne finns ofta en känsla av att något saknas. Människan behöver mer än bara överleva. Vi behöver mening.

Ett arbete kan vara viktigt för att försörja sig, men ett arbete ensam fyller sällan hela människans behov av mening. Därför är det viktigt att också skapa en meningsfull vardag utanför arbetet. En vardag där vi får uttrycka oss, utvecklas och känna att vi lever.

Det kan handla om kreativitet och skapande. När vi skapar något – målar, skriver, spelar musik eller bygger något med våra händer – får vårt inre liv ett uttryck. Kreativitet öppnar dörren till en djupare kontakt med oss själva.

Det kan också vara aktiviteter som stärker både kropp och sinne, som yoga eller träning. När vi tar hand om kroppen och stillar sinnet skapar vi en balans i livet som gör att vi mår bättre både psykiskt och fysiskt.

För vissa människor uppstår mening när de får lära ut och dela med sig till andra. Att hjälpa andra människor att växa, att förstå sig själva eller att stärka sin självkänsla kan ge en djup känsla av syfte. När vi hjälper andra växer ofta också något inom oss själva.

Gautama Buddha betonade vikten av att leva med medvetenhet och förstå sin egen tankeprocess. Att lära känna sig själv är en av livets djupaste resor. När vi börjar förstå våra tankar, våra känslor och våra beteenden börjar vi också förstå livet på ett djupare plan. Man skulle kunna säga att en av livets stora meningar är att lära känna sig själv.

När vi gör det upptäcker vi ofta något ännu djupare: att människans innersta natur är kärlek, medkänsla och medvetenhet. Att leva i kontakt med denna kärna skapar en naturlig känsla av mening.

Men samtidigt är varje människas liv unikt. Därför har också varje människa sin egen individuella mening. För någon handlar den om att skapa konst. För någon annan om att hjälpa människor. För en tredje kanske om att bygga något, undervisa, resa eller utveckla nya idéer. Det viktiga är inte exakt vad du gör – utan att du gör något som får ditt hjärta att känna sig levande.

När vi fyller våra liv med aktiviteter som ger mening, kreativitet och närvaro förändras vardagen. Livet känns inte längre bara som en serie av dagar som ska klaras av. Istället blir varje dag en möjlighet att uttrycka sig, växa och bidra till världen. Och när vi lever på det sättet händer något vackert: Vardagen blir en plats där livet faktiskt känns meningsfullt att leva.

Om Buddha levde i en kärleksrelation i vår moderna värld

Om Gautama Buddha hade levt i vårt moderna samhälle och haft en kärleksrelation, skulle den troligen se väldigt annorlunda ut än många relationer gör idag.

Det betyder inte att relationen skulle vara perfekt eller fri från mänskliga känslor. Men sättet han mötte relationen på skulle vara annorlunda, eftersom hans självkänsla inte skulle vara beroende av den andra personen.

Många människor går in i relationer för att fylla ett tomrum inom sig. De söker bekräftelse, trygghet eller någon som kan få dem att känna sig värdefulla. När två människor som båda känner denna brist möts, uppstår ofta en relation där man omedvetet kräver något av den andra: uppmärksamhet, kärlek, lojalitet eller ständig förståelse.

När dessa behov inte uppfylls uppstår konflikter, svartsjuka och rädsla.

Men en människa som lever med den klarhet som Buddha talade om skulle inte gå in i en relation för att bli hel. Han skulle redan känna en inre stabilitet och närvaro. Relationens syfte skulle därför inte vara att fylla en brist, utan att dela livet med en annan människa.

I en sådan relation skulle närvaro vara viktigare än kontroll.

Om hans partner var ledsen skulle han inte genast försöka förändra eller fixa känslan. Han skulle först lyssna, vara närvarande och låta den andra personen få känna det som känns.

Denna stilla uppmärksamhet skapar ofta mer trygghet än tusen ord.

Om konflikter uppstod skulle han märka sina egna reaktioner. Tankar om att försvara sig, bli arg eller känna sig sårad skulle kunna uppstå, men han skulle se dem tydligt innan de tog över hans handlingar. Istället för att reagera automatiskt skulle han svara mer medvetet.

Det betyder inte att han aldrig skulle säga ifrån eller sätta gränser. Men hans ord skulle inte komma ur rädsla eller sårad stolthet, utan ur klarhet.

I många relationer försöker människor omedvetet äga varandra. De vill att den andra personen ska bete sig på ett sätt som bekräftar deras identitet och trygghet. Men Buddha skulle förstå att ingen människa kan ägas.

Kärlek skulle därför inte handla om kontroll, utan om frihet.

Han skulle uppskatta sin partner, men inte göra henne till källan till sin egen självkänsla. Och just därför skulle hans kärlek kunna vara djupare och mer stabil. När två människor möts utan att kräva att den andra ska fylla deras inre tomrum uppstår något mycket ovanligt i relationer.

En stillsam respekt.

En naturlig värme.

Och en kärlek som inte är byggd på rädsla att förlora varandra. Ur Buddhas perspektiv börjar alla sunda relationer egentligen på samma plats: När en människa först lär sig att vara i fred med sig själv.

Hur Buddha skulle ge sitt barn kärlek i vår moderna värld

Om Gautama Buddha levde i vårt moderna samhälle och hade ett barn, skulle hans sätt att ge kärlek börja på samma plats som all verklig självkänsla börjar – i hans egen inre stabilitet.

Den som inte känner fred med sig själv har ofta svårt att ge sina barn en lugn och trygg kärlek. Förälderns oro, stress och osäkerhet sipprar lätt in i relationen. Men en människa som har lärt känna sitt eget sinne bär en annan närvaro med sig. Den närvaron är i sig en form av kärlek.

Buddha skulle därför först ta ansvar för sitt eget inre liv. Genom att förstå sina tankar, sina känslor och sina reaktioner skulle han inte låta sitt eget inre kaos styra hur han möter sitt barn. På så sätt skulle barnet få växa upp i en miljö där lugn och medvetenhet är naturligt.

I vardagen skulle hans kärlek visa sig genom närvaro.

När barnet talade skulle han verkligen lyssna. Inte halvt medan han tittade på en telefon eller tänkte på något annat, utan med full uppmärksamhet. För ett barn är detta en av de tydligaste signalerna på kärlek: att någon verkligen är där.

Han skulle också visa ett genuint intresse för barnets tankar och känslor. Inte bara när barnet lyckas eller gör något bra, utan även när barnet är ledset, förvirrat eller argt. Genom att möta barnets känslor utan att döma dem skulle barnet långsamt lära sig att alla känslor är tillåtna.

Trygghet skulle vara en annan viktig del av hans kärlek.

Barnet skulle få känna att det är accepterat precis som det är, inte bara när det presterar eller uppför sig perfekt. Kärleken skulle inte vara något barnet måste förtjäna. Den skulle vara stabil och närvarande även när barnet gör misstag.

När barnet växer lär det sig också hur det ska se på sig självt. Därför skulle Buddha hjälpa barnet att utveckla en sund självkänsla. Han skulle uppmuntra barnet när det försöker, visa uppskattning när något görs väl och samtidigt hjälpa barnet att förstå att dess värde aldrig beror på prestationer.

Tid tillsammans skulle också vara viktig. I en värld full av distraktioner skulle han förstå värdet av enkla stunder – att gå en promenad, prata, skratta eller bara vara tillsammans utan att något annat tar uppmärksamheten.

Och när svåra stunder uppstår – när barnet är trotsigt, argt eller gör fel – skulle hans kärlek fortfarande vara där. Han skulle sätta gränser när det behövs, men utan att låta ilska eller sårad stolthet styra honom. Barnet skulle veta att även när det gör misstag finns kärleken kvar.

På så sätt växer en relation fram där barnet känner sig tryggt, sett och accepterat.

När barnet sedan blir tonåring skulle en ny del av föräldraskapet börja. Då skulle han inte bara ge kärlek genom närvaro, utan också genom att dela sin förståelse av livet. Han skulle visa barnet hur man kan observera sina tankar, förstå sina känslor och hitta en inre stabilitet i en ibland kaotisk värld.

Att ge sitt barn denna förståelse kan vara en av de vackraste gåvor en förälder kan ge. För när ett barn lär sig att förstå sitt eget inre liv, bär det med sig något som ingen yttre framgång i världen kan ersätta: En djup känsla av trygghet i sig själv.

Kan man tro på Gud utan att vara religiös?

Jag tror att någon form av intelligens har skapat oss människor och allt liv på jorden. Denna intelligens är en kraft större än jag själv – en skapande kraft som genomsyrar allt. Jag upplever att den har gett upphov till livet av ren kärlek, lik den kärlek en mor känner för sitt nyfödda barn.

Varje dag uttrycker jag min djupa tacksamhet till denna högre kraft, som jag väljer att kalla universum. När jag i meditation är i kontakt med mitt sanna jag som är rent medvetande så är jag samtidigt i kontakt med universums medvetande. Mitt medvetande är egentligen inte mitt medvetande det är en reflektion av universums medvetande. Då är jag och universum ett.

Universum - är ingen begränsad, dogmatisk gud. Den är inte bunden till religiösa texter, läror eller samfund. Jag hyser stor respekt för religion och för människor som finner mening och vägledning i sin tro, men jag betraktar mig själv inte som religiös.

Universum, så som jag upplever det, är en allomfattande kraft som inte utesluter någon. Den gör ingen åtskillnad mellan troende och icke-troende. Skaparen älskar alla människor, på samma självklara och villkorslösa sätt som en mor älskar sitt barn. Vi är alla universums barn.

Det är möjligt att vår skapare inte avsåg att vi skulle leva så destruktivt som vi ofta gör idag. Samtidigt tycks det mörka och destruktiva vara en del av vår utveckling. Genom det lär vi oss att välja annorlunda. Vi rör oss från okunskap till insikt, från oförmåga till förmåga och från rädsla till kärlek. Utan mörker skulle vi inte fullt ut förstå ljuset.

Människans inre utveckling pågår just nu, i detta ögonblick. När vårt sätt att leva blir ohållbart – för oss själva, för varandra och för planeten – tvingas vi att söka en ny väg. En väg präglad av större kärlek, balans och harmoni, i samklang med den natur som redan lever så.

Det kommer sannolikt att ta lång tid innan denna förändring sker på global nivå. Men var och en av oss kan välja att leva mer i balans redan nu. Jag har gjort det valet, och du kan göra detsamma. När vi lever i samarbete med universum bidrar vi, om än i det lilla, till mänsklighetens inre utveckling.

Ja, jag menar att man kan tro på Gud utan att vara religiös – om man vill, och om det skänker mening. Det jag delar här är endast min personliga erfarenhet. Den är inte avsedd att övertyga, utan att erbjudas. Kanske kan den vara till hjälp. Kanske inte.

Universum kommer aldrig att ge upp på dig, även om du tillfälligt tappar tron på dig själv.

Kan man be utan att vara religiös?

Ja, jag tror att det är fullt möjligt att be utan att vara religiös. För mig handlar bön inte om ritualer eller dogmer, utan om intention. Att i tanke och känsla önska väl – för sig själv, för andra människor och för allt levande.

Jag ber varje morgon och varje kväll. Min morgonbön är kort och enkel: en stund av tacksamhet över att ha fått vakna till en ny dag, något som aldrig kan tas för givet.

Min kvällsbön varar i ungefär tio minuter. Då riktar jag mitt fokus mot människor som har det svårt – runt om i världen och i min närhet. Jag ber för vänner som kämpar och för människor i utsatta situationer. Jag sänder också medkänsla till dem som har stor makt och vars beslut påverkar många liv, i hopp om att deras handlingar ska präglas av visdom snarare än rädsla.

Inför varje dag sänder jag dessutom en tyst bön till de människor jag kommer att möta. Innan jag går ut säger jag inom mig: Må kärlek få ta plats i varje människas hjärta som jag möter idag. När jag möter någon upprepar jag stilla ordet love inom mig.

Bön, medkänsla, meditation och tacksamhet utgör en grundpelare i mitt liv. De vidgar mitt hjärta och stillar mitt ego. För mig är dessa kvaliteter inte något abstrakt, utan själva grunden för ett djupt och hållbart välbefinnande.

Jag vill uppmuntra dig att själv pröva att be, utan krav eller föreställningar. Känn efter vad som händer inom dig. Man har inget att förlora på att önska världen väl. Ju mer du övar på att leva i kontakt med ditt inre, medvetna jag, desto naturligare blir det att möta andra med kärlek i bön.

Här är en bön som har följt mig länge:

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

Mat som stödjer kropp, sinne och självkänsla

Maten vi äter påverkar oss på djupare sätt än de flesta av oss är medvetna om. Den påverkar inte bara vår vikt, våra blodvärden och vår fysiska hälsa – den påverkar även vårt humör, vår energi, vårt nervsystem och vår självkänsla. Vad vi äter formar hur vi mår, hur vi tänker och hur vi orkar möta livet.

Idag finns det ca 3 miljontals studier världen över som undersöker sambandet mellan kost och hälsa. Trots många olika trender, dieter och motstridiga råd pekar den samlade forskningen åt ett tydligt håll: en kosthållning inspirerad av medelhavsområdet är den mest hållbara och hälsosamma kosten för människan på lång sikt.

Denna kosthållning handlar inte om förbud, perfektion eller snabba resultat. Den handlar om balans, naturlighet och respekt för kroppens biologi.

Medelhavskost - inte en diet, utan ett sätt att äta

Medelhavskosten är inte en strikt diet. Den är snarare ett traditionellt sätt att äta som har utvecklats över generationer i samklang med naturen. Den bygger på enkla, oprocessade råvaror och ett naturligt förhållningssätt till mat.

Grunden består av:

- rikligt med överjordgrönsaker
- baljväxter
- Bär i olika former
- fullkornsprodukter
- nötter och frön
- olivolja som huvudsaklig fettkälla
- fisk och skaldjur regelbundet

- begränsade mängder kött, mest protein från växtriket
- mycket lite socker och ultraprocessad mat

Detta sätt att äta har i studie efter studie visat sig minska risken för hjärt-kärlsjukdomar, typ 2-diabetes, inflammation, depression och kognitiv svikt. Men kanske ännu viktigare: det är ett sätt att äta som kroppen känner igen.

Blodsockret - nyckeln till stabil hälsa

En av de mest avgörande faktorerna för både fysisk och psykisk hälsa är ett stabilt blodsocker. När blodsockret hålls jämnt, får kroppen tillgång till energi på ett lugnt och stabilt sätt.

När blodsockret däremot svänger kraftigt påverkas hela vårt system:

- humöret blir instabilt
- irritationen ökar
- ångest och oro förstärks
- trötthet och hjärndimma uppstår
- sötsug och impulsivitet ökar

Många människor tror att deras nedstämdhet, oro eller bristande självkänsla är ett psykologiskt problem - när det i själva verket ofta finns en stark fysiologisk komponent. Att hålla blodsockret stabilt är därför inte bara en fråga om kropp, utan också om självkänsla och emotionell balans.

Fettets roll - från rädsla till förståelse

Under lång tid har fett utmålats som farligt. Idag vet vi att det inte är fett i sig som är problemet – utan vilken typ av fett vi äter.

Naturliga fetter som olivolja, nötter, frön och fisk är avgörande för:

- hormonbalans
- hjärnans funktion
- inflammationsreglering
- mättnad och stabilt blodsocker

När kroppen får tillräckligt med bra fett minskar behovet av snabba kolhydrater.

Mättnadskänslan ökar och relationen till mat blir lugnare.

Protein och mättnad

Protein spelar en viktig roll för både fysisk styrka och mental stabilitet. Det bidrar till mättnad, muskeluppbyggnad och stabil energi.

I medelhavskosten kommer protein främst från:

- fisk
- baljväxter,
- ägg
- yoghurt och ost i måttliga mängder
- mindre mängder kött

Denna variation gör att kroppen får vad den behöver utan att överbelastas.

Tarmhälsa och psykiskt välbefinnande

Tarmen och hjärnan är intimt sammankopplade. En stor del av kroppens signalsubstanser produceras i tarmen. När tarmfloran är i obalans påverkas även humöret. Kost rik på fibrer, grönsaker, fermenterade grönsaker och naturliga livsmedel gynnar en mångsidig tarmflora. Detta har visat sig ha samband med minskad depression och bättre stresshantering.

Självkänsla och relationen till mat

Hur vi äter speglar ofta hur vi behandlar oss själva. En kosthållning fylld av strikta regler, skuld och självkontroll kan bli ännu en arena där självkänslan undergrävs. Medelhavskosten erbjuder ett annat förhållningssätt: njutning utan överdrift, struktur utan rigiditet, omsorg utan perfektion. Att äta på ett sätt som ger energi och balans är ett uttryck för självrespekt.

Ett långsiktigt perspektiv

Den bästa kosten är den du kan leva med över tid. Den som ger dig energi, stabilitet och glädje - inte stress och skuld. Medelhavskosten är inte perfekt, men den är mänsklig. Den tar hänsyn till både kroppens behov och livets realiteter.

När du äter för att stödja ett stabilt blodsocker, ett lugnt nervsystem och en balanserad energi, lägger du grunden för ett friskare liv - både fysiskt och mentalt. Mat är inte bara bränsle. Den är information. Och när du väljer mat som stödjer dig, skickar du ett tydligt budskap till dig själv: Jag är värd att må bra.

Karaktärsdefekter – de mönster som försvagar vår självkänsla

Under livet formar vi alla en personlighet. Den byggs upp av våra erfarenheter, våra rädslor, våra försvar och de sätt vi har lärt oss att hantera världen. I denna personlighet utvecklas ofta något som kan kallas karaktärsdefekter. Karaktärsdefekter har alla, så det är inget dömande.

Karaktärsdefekter är inte något mystiskt. Det är helt enkelt negativa egenskaper eller beteendemönster som har vuxit fram i oss över tid. De uppstår ofta som ett försök att skydda oss, få kontroll eller undvika smärta. Men i längden skapar de mer lidande – både för oss själva och för andra.

Gautama Buddha beskrev att mycket av människans lidande kommer från vårt psykologiska jag – den bild av oss själva som byggs upp i våra tankar. När vi lever helt identifierade med detta jag börjar vi agera utifrån rädsla, begär och ego istället för från klarhet och medvetenhet. Ur detta växer våra karaktärsdefekter.

Men det finns också en viktig insikt: varje negativ egenskap har en motsats som kan tränas fram. När vi blir medvetna om våra mönster kan vi börja utveckla deras motsatta kvalitet.

Här är några av de vanligaste:

Själviskhet – motsatsen är osjälviskhet

Själviskhet handlar om att ständigt sätta sig själv i centrum. Man tänker främst på sina egna behov, sin egen vinning och hur situationer påverkar en själv. Andra människor blir lätt ett medel för att uppnå något. Själviskhet uppstår ofta ur en känsla av brist – en rädsla för att inte få tillräckligt.

Motgiftet är osjälviskhet.

När vi börjar se andra människors behov, hjälpa utan att alltid kräva något tillbaka och dela med oss av vår tid och energi, förändras något i oss. Hjärtat öppnas och självkänslan blir djupare, eftersom vi inte längre bara kretsar kring oss själva.

Hänsynslöshet – motsatsen är hänsynsfullhet

Hänsynslöshet innebär att vi kör över andra människor för att få vår vilja igenom. Vi lyssnar inte riktigt, vi ser inte konsekvenserna av våra handlingar och vi kan vara hårda i våra ord eller beslut. Detta mönster kommer ofta från ett starkt ego som vill ha kontroll.

Motgiftet är hänsynsfullhet.

Att stanna upp och fråga sig: Hur påverkar detta andra? Att lyssna, visa respekt och ta ansvar för hur våra handlingar påverkar människor omkring oss. Hänsynsfullhet skapar relationer byggda på respekt istället för makt.

Harm – motsatsen är medkänsla och kärlek

Harm visar sig som irritation, bitterhet, ilska eller långvarig vrede. Vi bär på gamla oförrätter och låter dem leva kvar inom oss. Ofta riktas denna ilska både mot andra och mot oss själva. Problemet är att harm först och främst skadar den som bär på den.

Motgiftet är medkänsla och kärlek.

När vi börjar förstå att andra människor också kämpar med sina egna rädslor och sin okunnighet, kan hjärtat mjukna. Det betyder inte att vi accepterar allt som händer – men vi släpper behovet av att bära hatet vidare. Medkänsla befriar oss från den inre tyngden.

Rädsla – motsatsen är självtillit

Rädsla är en av de starkaste krafter som styr människan. Den kan visa sig som oro, osäkerhet, behov av kontroll eller rädsla för vad andra ska tycka. När rädslan styr börjar vi begränsa oss själva.

Motgiftet är självtillit.

Självtillit växer när vi lär känna oss själva på djupet och inser att vårt värde inte avgörs av andras åsikter eller tillfälliga misslyckanden. Ju mer vi vågar möta livet utan att fly från rädslan, desto starkare blir denna inre tillit.

Oärlighet – motsatsen är ärlighet

Oärlighet kan ta många former. Det kan vara att ljuga för andra, överdriva, undanhålla sanningen eller till och med ljuga för sig själv. Ofta uppstår oärlighet ur rädsla – rädsla för att bli avslöjad, dömd eller inte accepterad.

Motgiftet är ärlighet.

Att våga vara sann – både mot sig själv och mot andra. Ärlighet kräver mod, men den skapar också en stark inre grund. När du inte längre behöver gömma dig bakom lögner eller fasader växer en djupare självkänsla fram. När du lär känna ditt sanna jag så kommer ärlighet att bli ett naturligt val.

Vägen bort från negativa karaktärsdefekterna

Det viktiga är att förstå att dessa mönster inte är din sanna natur. De är vanor som har utvecklats i ditt psykologiska jag. När du börjar bli medveten om dem kan du också börja förändra dem.

Detta är ett inre arbete som kräver ärlighet och tålamod. Varje gång du väljer osjälviskhet istället för själviskhet, hänsynsfullhet istället för hänsynslöshet, medkänsla istället för harm och självtillit istället för rädsla, stärker du ditt inre.

Det är så en verklig självkänsla växer fram. Inte genom att försöka framstå som perfekt, utan genom att steg för steg förädla sitt hjärta i kärlek och sitt sätt att leva mer autentiskt.

Synkronicitet – när livet svarar dig

Begreppet synkronicitet myntades av Carl Gustav Jung och beskriver meningsfulla sammanträffanden – händelser som verkar vara slump, men som känns djupt betydelsefulla för den som upplever dem. Det kan vara små saker:

ett samtal som kommer precis när du behövde det, en bok som “råkar” dyka upp vid rätt tidpunkt, eller en person som säger exakt de ord du behövde höra. Det ser ut som slump. Men det känns som ett svar.

Synkronicitet handlar inte om magi i yttre mening, utan om mening i inre mening. När vårt inre förändras börjar vi ofta uppfatta livet på ett nytt sätt. Här har självkänslan en viktig roll.

När självkänslan är låg tenderar vi att avfärda sådana händelser:

- “Det var bara tur.”
- “Det betyder ingenting.”

När självkänslan växer blir vi mer öppna och mottagliga. Vi börjar lägga märke till livets små signaler. I ett lugnt och närvarande sinne blir intuitionen tydligare. Vi börjar känna små impulser: att ringa någon, ändra riktning eller följa en känsla.

Ofta visar det sig senare att just dessa val ledde till viktiga möten eller insikter. Synkronicitet uppstår ofta när vi börjar leva mer i samklang med oss själva. Det betyder inte att livet alltid blir lätt eller perfekt. Ibland speglar synkroniciteten också våra rädslor och utmaningar. Den kan visa oss något vi behöver se eller lära oss.

I den meningen är synkronicitet inte till för att stärka vårt ego – utan för att hjälpa oss att växa. När självkänslan fördjupas uppstår också en stilla tillit till livet. Inte en blind tro, utan en känsla av att livet inte arbetar emot oss. Vi börjar se samband där vi tidigare såg slump.

Att uppleva synkronicitet är som att leva i en dialog med livet. Du ställer frågor genom ditt sätt att leva – och ibland svarar livet tillbaka genom små, märkliga sammanträffanden. Jag har själv upplevt detta många gånger under de senaste tio åren. Ofta handlar det om små saker – siffror som återkommer, eller ett ord jag läser samtidigt som jag hör samma ord i en video eller ett samtal.

För mig har dessa ögonblick blivit en påminnelse om något enkelt:

- när vi lever mer i närvaro, kärlek och sanning mot oss själva, börjar livet kännas mer levande och meningsfullt.

Kanske är synkronicitet inte att livet talar till oss. Kanske är det helt enkelt att vi äntligen börjar lyssna.

Attraktionslagen – hur din relation till dig själv formar ditt liv

Attraktionslagen handlar i grunden om en enkel princip: det som finns inom dig påverkar det du drar till dig i livet. Inte på ett magiskt sätt, utan genom dina känslor och hur du möter världen. Många har hört den förenklade versionen: “Tänk positivt så får du det du vill.” Men verkligheten är djupare än så.

Det är inte dina tillfälliga tankar som formar ditt liv – utan din djupaste självbild och självkänsla. Om du innerst inne känner att du inte är värd kärlek, respekt eller framgång, kan dessa saker kännas främmande även när de kommer in i ditt liv. Därför börjar verklig förändring alltid med relationen till dig själv.

Din självkänsla fungerar som en inre magnet. Den påverkar vilka människor du dras till, vilka situationer du accepterar och vilka möjligheter du ser som möjliga för dig. En person med låg självkänsla kan omedvetet välja relationer där hen måste kämpa för kärlek, medan en person med stark självkänsla naturligt dras till relationer där respekt och trygghet finns.

Attraktionslagen handlar alltså inte främst om att få saker – utan om att bli mer i kontakt med sitt eget värde och universum. Våra känslor fungerar här som vägvisare.

Återkommande känslor av otillräcklighet, frustration eller oro visar ofta att gamla övertygelser från barndomen fortfarande styr vårt liv. När vi börjar möta dessa känslor med förståelse istället för självkritik börjar något förändras.

När självkänslan växer minskar det inre motståndet. Vi slutar kämpa för att duga och börjar istället leva mer i närvaro och äkthet. Och det är ofta då livet börjar förändras.

- Relationer blir mer sanna.
- Möjligheter blir tydligare.
- Beslut blir lugnare och mer självrespektfulla.

Attraktionslagen fungerar därför bäst tillsammans med känslan i handling. Små steg tagna i självrespekt förändrar livet mer än stora steg tagna i desperation. I slutändan handlar attraktionslagen inte om att kontrollera livet – utan om att leva i samklang med sig själv.

Kort sagt:

Du attraherar oftast inte det du tänker – utan det du känner på djupet. När du börjar leva mer i kärlek, respekt och ärlighet mot dig själv, börjar livet ofta svara på samma sätt.

Lagen om orsak och verkan – karma

Inom Buddhas lära talas det om karma, vilket i sin enklaste form betyder lagen om orsak och verkan. Allt du gör, tänker och säger får konsekvenser. Det handlar inte om straff eller belöning från någon yttre kraft. Det är ingen som sitter och dömer dig. Karma är mer som en naturlag – precis som att om du släpper något så faller det till marken. Så fungerar även ditt inre liv.

- En tanke leder till en känsla.
- En känsla leder till ett beteende.
- Ett beteende skapar konsekvenser – både för dig själv och andra.

Om du till exempel ständigt tänker negativa tankar om dig själv, kommer det att skapa känslor av oro, skam eller otillräcklighet. Dessa känslor påverkar hur du agerar – kanske drar du dig undan, tvivlar på dig själv eller söker bekräftelse. Och dessa handlingar formar i sin tur ditt liv och dina relationer. Det är karma i praktiken.

Men karma handlar inte bara om yttre handlingar – den börjar i din tankeprocess. Det betyder också att du inte är fast. Om du blir medveten om dina tankar, känslor och beteenden kan du börja bryta gamla mönster. Istället för att reagera automatiskt kan du välja ett annat sätt att vara.

- Du kan välja att inte följa varje negativ tanke
- Du kan välja att möta dig själv med förståelse istället för kritik
- Du kan välja att agera mer medvetet

Med tiden skapar detta nya mönster – och därmed nya resultat i ditt liv. Buddhas visdom pekar på något viktigt här: lidande uppstår ofta genom omedvetna reaktioner. När vi inte ser vad som händer inom oss, fortsätter vi att skapa samma orsaker – och får därför samma resultat.

Men när medvetenhet kommer in i bilden förändras allt. Du börjar se sambandet mellan orsak och verkan i ditt eget liv. Och i den insikten finns friheten att leva på ett nytt sätt. Karma är alltså inte något mystiskt. Det är livet som svarar på det du sår – både i ditt yttre liv och i ditt inre.

Intuition – att känna med magen

Många människor har någon gång upplevt att de känner något i magen. En situation kan kännas fel utan att man riktigt kan förklara varför. Eller så kan något kännas rätt direkt, som en stilla och tydlig känsla inom en. Vi brukar kalla detta för magkänsla eller intuition.

Att känna med magen är faktiskt inte bara ett uttryck. Forskning visar att magen har ett eget nervsystem som kallas det enteriska nervsystemet. Det består av miljontals nervceller och kommunicerar direkt med hjärnan. Därför kallas magen ibland för “den andra hjärnan”. Det betyder att kroppen ofta uppfattar saker innan tankarna hinner analysera dem.

När något känns fel i magen är det ofta kroppens sätt att signalera att något inte stämmer. Det kan vara en situation, en relation eller ett beslut som inte känns tryggt eller rätt för dig. Många människor kan i efterhand säga att de egentligen kände i magen att något var fel – men de lyssnade inte på den känslan.

Intuition är därför som ett inre sinne, ibland beskrivet som ett sjunde sinne. Det är inte en tanke som resonerar fram ett svar. Det är mer som en direkt känsla eller vetskap i kroppen. Men för att kunna höra denna inre röst behöver sinnet bli lite tystare.

När tankarna är mycket stressade, rädda eller fyllda av oro kan de överrösta kroppens signaler. Vi börjar analysera för mycket, tvivla på oss själva eller försöka tänka oss fram till rätt svar. I Buddhas visdom betonas vikten av närvaro och medvetenhet. När du blir mer närvarande i din kropp och ditt inre börjar du lättare märka subtila signaler – både i tankar, känslor och i kroppen.

Meditation hjälper oss med detta. När sinnet blir lugnare blir vi också mer känsliga för våra inre signaler. Då kan magkänslan bli tydligare. Det betyder inte att vi alltid ska följa varje impuls utan att tänka. Men det betyder att vi kan börja respektera kroppens intelligens.

En stark självkänsla hänger ofta ihop med detta. När du litar mer på dig själv börjar du också lita mer på din egen känsla för vad som är rätt och fel för dig. Om något känns fel i magen är det ofta klokt att stanna upp och lyssna. Din kropp försöker kanske säga något viktigt till dig.

Hur Buddha skulle beskriva vad kärlek är

Om Gautama Buddha skulle tala om kärlek till människor i vårt moderna samhälle, skulle han troligen börja med att säga något som många kanske inte förväntar sig:

- Kärlek är inte något du måste leta efter i världen.
- Kärlek är något som redan finns inom dig.

I varje människa finns en naturlig kärna av vänlighet, värme och medkänsla. Denna kärna är som ett frö. Hos vissa människor har fröet fått växa och blomma, medan det hos andra fortfarande ligger vilande, täckt av rädsla, oro och gamla vanor. Men fröet finns där i alla.

Problemet är att många människor söker kärlek utanför sig själva. De hoppas att en partner, en familj eller andras bekräftelse ska ge dem den kärlek de längtar efter. Men när kärleken blir något vi försöker få från andra, uppstår också rädsla – rädslan att förlora den.

Ur Buddhas perspektiv börjar sann kärlek inte med att få, utan med att förstå sitt eget inre liv. När en människa börjar se sina tankar, sina rädslor och sitt ego tydligt, börjar också något annat växa fram: en naturlig medkänsla. Inte bara för andra människor, utan också för sig själv. Det är denna medkänsla som är kärlekens början.

Buddha skulle också säga att mycket av det vi kallar kärlek egentligen är något annat. Attraktion, begär och behov av bekräftelse kan kännas starkt, men de är ofta kopplade till egot. Egot vill äga, kontrollera och försäkra sig om att få något tillbaka. Sann kärlek fungerar inte så.

- Den ställer inga krav.
- Den försöker inte äga någon.
- Den kräver inget i utbyte.

Den bara finns där, som en stilla värme i hjärtat.

När denna kärlek växer i en människa börjar den också omfatta mer än bara några få personer. Den riktas inte bara mot en partner eller familj, utan mot allt levande. Man börjar se att alla människor bär på sina egna rädslor, sin egen smärta och sina egna drömmar.

Ur den förståelsen föds en djupare form av kärlek – en kärlek som inte är begränsad av ego eller personliga behov. Men denna kärlek uppstår inte bara genom att tänka på den. Den måste levas.

Att leva i kärlek innebär att tala med ärlighet, att möta andra med respekt och att visa omtanke i sina handlingar. Det innebär också att lyssna på andra människor och verkligen se dem, utan att genast döma eller jämföra. Samtidigt börjar denna kärlek alltid med dig själv.

För att verkligen kunna lyssna på andra måste du först kunna lyssna på ditt eget inre. För att kunna möta andra med förståelse måste du först förstå dina egna reaktioner och känslor.

- Kärlek är därför inte bara en känsla.
- Det är ett sätt att leva.

Den måste vårdas varje dag, precis som en blomma behöver ljus och vatten för att fortsätta växa. Genom medvetenhet, tacksamhet och medkänsla kan kärleken i oss bli starkare och klarare. När en människa börjar leva på detta sätt händer något vackert.

- Kärleken stannar inte längre bara inom henne.
- Den börjar sprida sig till andra.

Och kanske är det just detta Buddha skulle vilja att vi förstår: När du tar ansvar för ditt inre liv och låter kärleken växa inom dig, gör du det inte bara för din egen skull. Du gör det också för världen.

Empati och medkänsla – en viktig skillnad

När vi talar om vänlighet och omtanke blandas ofta ordet empati och medkänsla ihop. De är nära besläktade, men de är inte samma sak. Att förstå skillnaden kan vara viktigt både för vår egen självkänsla och för hur vi möter andra människor.

Gautama Buddha talade ofta om medkänsla som en central del av ett vaket och balanserat liv. Men medkänsla uppstår inte alltid automatiskt bara för att vi känner empati.

Empati handlar om att känna in en annan människas känslor. När någon är ledsen kan vi själva känna en del av den sorgen. När någon är rädd kan vi känna deras oro i vår egen kropp. Empatin gör att vi kan förstå vad en annan människa går igenom. Det är en mycket viktig mänsklig förmåga.

Men empati har också en baksida. Om vi bara lever i empati kan vi bli överväldigade av andras känslor. Vi dras med i deras smärta, deras oro eller deras ilska. Ibland kan vi till och med bära deras lidande som om det vore vårt eget. Här kommer medkänslan in.

Medkänsla innebär att vi ser och förstår en annan människas lidande, men utan att själva drunkna i det. Vi möter den andra personen med värme, lugn och en vilja att hjälpa – men vi behåller samtidigt vår egen inre stabilitet.

Medkänsla är därför inte bara en känsla. Det är också en form av visdom. En människa med medkänsla står stadigt i sig själv samtidigt som hon öppnar sitt hjärta för andra. Hon kan möta någon som har det svårt utan att själv bli uppslukad av lidandet.

Det är lite som att stå på fast mark och sträcka ut en hand till någon som håller på att drunkna. Om du själv kastar dig ut i samma kaos hjälper du inte någon. Men om du står stadigt kan du hjälpa den andra upp.

I Buddhas lära växer medkänsla ofta ur en djupare medvetenhet. När vi börjar se hur alla människor kämpar med sina tankar, sina rädslor och sina begär uppstår en naturlig förståelse. Vi ser att vi alla försöker hitta lycka och undvika lidande.

Ur den insikten växer en mjukare syn på både oss själva och andra. Vi dömer inte lika snabbt. Vi reagerar inte lika hårt. Istället uppstår en vilja att lindra lidande där vi kan. Och här finns också en viktig koppling till självkänsla.

När vår självkänsla är svag kan vi ibland försöka rädda andra människor för att känna oss värdefulla. Vi tar ansvar för deras känslor, deras problem och deras liv. Det kan till slut göra oss utmattade. Medkänsla fungerar annorlunda.

Den kommer från en plats där vi redan står stabilt i oss själva. Vi hjälper inte för att bli älskade eller bekräftade, utan för att hjärtat naturligt vill hjälpa. På så sätt blir medkänsla inte en börda – utan en styrka. Och kanske är det just där Buddhas visdom möter självkänslan: när vi kan vara vänliga mot andra utan att förlora oss själva.

När du vaknar upp så kommer du se annorlunda på din omgivning

När du börjar vakna upp till ditt sanna jag förändras inte bara hur du ser på dig själv – du börjar också se världen omkring dig på ett nytt sätt.

Det som tidigare kändes normalt börjar plötsligt framstå tydligare. Du märker hur många människor lever nästan helt styrda av sina tankar, sitt ego och sina invanda beteendemönster. De reagerar automatiskt, försvarar sin självbild och jagar bekräftelse från omvärlden utan att riktigt vara medvetna om det. De lever, precis som vi alla en gång gjorde, i sitt psykologiska jag.

När du börjar leva mer bakom dina tankar och mer i medvetenhet, kan det därför ibland kännas lite märkligt i mötet med andra människor. Samtal som tidigare kändes självklara kan plötsligt kännas ytliga. Vissa beteenden du tidigare deltog i kan börja kännas främmande. Det betyder inte att du har blivit bättre än någon annan. Det betyder bara att du ser tydligare.

I den processen är det också vanligt att vissa relationer förändras. En del människor kommer du att känna en ännu djupare kontakt med. Andra relationer kan sakta börja ebba ut. Inte genom konflikt eller drama – utan helt enkelt för att ni rör er i olika riktningar i livet.

När du blir mer medveten börjar du också se vilka människor som verkligen bryr sig om dig – och vilka som mest har använt dig som en spegel där deras eget ego kan spegla sig och glänsa. Det kan vara en smärtsam insikt, men också en befriande sådan.

För när du ser verkligheten tydligare kan du också börja bygga relationer som är mer äkta, mer respektfulla och mer levande. Samtidigt finns det en viktig fälla att vara uppmärksam på.

När man börjar vakna upp är det lätt att känna sig lite mer upplyst eller lite mer medveten än andra. Men det är bara egot i en ny form.

Sann medvetenhet gör dig inte överlägsen – den gör dig ödmjukare. För du ser att varje människa kämpar med sitt. Alla bär på sina rädslor, sina sår och sina inre konflikter. Alla försöker förstå livet så gott de kan.

När du verkligen förstår detta växer något annat fram i dig: medkänsla. Du dömer inte längre människor för deras omedvetenhet, för du vet att du själv en gång levde på samma sätt. Och just där, i den förståelsen, börjar din relation till världen förändras på riktigt.

När du växer som människa så kommer du dra till dig nya människor som är på samma väg som dig. Om du tidtagare upplevde känslor av ensamhet så kommer de försvinna. När man är i kontakt med sin innersta kärna så saknar man inget. Du är hel, du är kärlek, och du är lycka.

Läkning av ett komplicerat trauma med meditation

Nu talar jag inte om alla former av trauma. Jag talar om ett komplicerat trauma. Ett komplicerat trauma är att växa upp i en dysfunktionell familj där man inte talar om känslor, och man får ingen trygghet eller kärlek.

Om du inte gör upp med ditt negativa förflutna så kommer ditt negativa förflutna att förfölja dig som din egna skugga. Bästa sättet att bearbeta sitt negativa förflutna, sitt trauma är att först tala med någon om det och sedan läka de inre sårerna med hjälp av meditation. Terapi är alltså bara halva vägen. Den andra halvan av läkningen sker genom meditation.

I meditation så lära dig stanna kvar med ditt inre oläkta sår, så att såret kan läka. I meditation så läker du dina inre sår genom sända din förståelse, acceptans, förlåtelse, kärlek och medkänsla till såret varje gång minnet dyker upp inom dig.

På så sätt förändrar du traumat i grunden och ditt reaktionsmönster till traumat. Varje gång minnet dyker upp i ditt huvud under dagen så sänder du direkt din kärlek och medkänsla till det minnet och ju mer du gör de desto mer och mer försvinner traumat.

Så läkningsprocessen för ett komplicerat trauma är att först tala med någon om din jobbiga upplevelse, sedan börja läka den jobbiga upplevelsen genom att möta den i meditation där man då förändrar själva upplevelsen i grunden från negativ till positiv.

Det kräver ett stort arbete från dig. Här och nu tänker jag tala om de principer som gäller i meditation som du bör ha med dig i bakhuvudet varje gång du möter dina svåra händelser ifrån förr. Vi börjar med att förklara nummer ett, förståelse.

Skriv först upp en lista med alla personer som har skadat dig under hela ditt liv som fortfarande bor i ditt huvud.

Förståelse

Om du går omkring och irriterar dig och hatar en person som gjort dig illa för 20, 10, 5, 1 år eller för en månad sedan så tillåter du den personen att bo i ditt huvud. Utan att betala hyran.

Den personen har makt över ditt liv. Din irritation och hat emot den personen förändrar inte vad hen gjorde emot dig. Det är bara ditt egna sinne som bli svart varje gång du tänker på den personen. Du är ett offer under dina egna tankar och den personen som har skadat dig hyr ett rum i ditt huvud utan att betala hyran.

Det är dags att vräka denna hyresgäst genom att förstå, acceptera och förlåta.

När jag kom ur mitt missbruk så skrev jag ner en lista på alla människor som bodde i mitt huvud och jag hade ca 80 personer i mitt huvud som bodde där som jag hatade och irriterade mig på. Jag var alltid svart i mitt sinne.

Idag har jag vräkt alla. Framförallt så har jag förlåtit mina föräldrar som inte gav mig kärlek, för de fick i sin tur ingen kärlek av sina föräldrar - det är svårt att ge bort något man inte själv har. Så det finns ingen att skylla på. Bara förlåta.

För att kunna förlåta en händelse/människa så måste vi först förstå och acceptera händelsen i sin helhet. Förståelsen för den negativ händelsen handlar om att förstå kärleken princip. Ingen människa som lever i kärlek kan skada en annan människa. Bara den människa som lever utan kärlek i sitt inre kan skada en annan människa. Vad betyder det här egentligen?

Den människa som medvetet skadar en annan människa bär på egna inre sår, de har en trasig tankeprocess. Den som skadar en annan människa medvetet bär på en egen inre känslomässig blockering av olika negativa känslor som dem brottas med. Och de är förmodligen väldigt omedvetna människor som lever i sitt ego.

Den som medvetet skadar en annan människa saknar kunskapen och verktyg för att kunna ta hand om sina egna negativa tankar och negativa känslor. Den som medvetet skadar en annan människa är dysfunktionell i grunden som människa. Den som skadar en annan människa medvetet saknar den verkliga kärleken i sitt egna liv.

Den människa som skadar en annan människa medvetet är en sjuk människa. En sjuk människa som på något sätt lider av en brist på självkänedom och kärlek. Ingen människa som förstår sig själv och som har kärlek i sitt liv kan skada en annan människa medvetet.

Den människa som har skadat dig är alltså en omedveten människa som lever i sin tankeprocess i avsaknad av kärlek och empati och den människan betraktar vi som en sjuk människa.

Sjuka människor är det synd om. Sjuka människor ger vi blommor och choklad till när dem ligger på sjukhus. Vi betraktar den som har gjort något negativt emot oss som en sådan sjuk människa och vi ger dem blommor och choklad till dem i vår tanke. Inte i verkligheten.

Med den här förståelsen för vad en sjuk människa är kapabel till så bör du kunna acceptera händelsen i sig. Vi sänder vår medkänsla till den här människan i vår tanke.

Förlåtelse

Se den människa som har skadat dig som en sjuk människa som lider av brist på kärlek. Det är synd om dem. Förlåt dem för din egna skull, inte för deras skull. Så de flyttar ut från ditt huvud.

Sänd din kärlek och medkänsla till alla människor som du skrivit upp på din lista.

Säg: må den här människan få lära känna sig själv och vakna upp till sitt sanna jag i kärlek.

Varje gång en människa som skadat dig dyker upp i dina tankar så sänd direkt din kärlek och medkänsla direkt till den människan. Så läker du ditt trasiga förflutna med kärlek.

Förlåter vi inte personen så kommer den personen bo i vårt huvud och hel tiden göra att vi mår dåligt. Det räcker med att de skadade oss en gång. Om vi tillåter att de bor kvar så är det vi själva som skadar oss själva varje gång vi tänker på den personen. Vräk personen en gång för alla. Kan du inte kan förlåta av någon anledning så gör om den här övningen senare.

Dark Night of the Soul – när mörkret blir en väg till ljuset

I livet kommer perioder som skakar oss i grunden. Perioder där allt känns tungt, meningslöst och ibland nästan outhärdligt. Inom andlig tradition kallas detta ofta för Dark Night of the Soul – själens mörka natt. Det är inte ett straff, utan en process. En process där livet, eller om man vill kalla det universum, ställer oss inför svårigheter för att vi ska vakna och förstå något djupare.

För sanningen är enkel, men svår att se: vi upprepar det vi inte förstår. Om vi inte lär oss av våra erfarenheter, kommer livet att ge oss liknande situationer om och om igen. Samma typer av relationer, samma inre mönster, samma lidande – tills vi börjar se vad som egentligen pågår. Svårigheter bär alltid på en möjlighet till insikt. De kan lära oss:

- Att se våra egna destruktiva mönster
- Att förstå vårt beroende av bekräftelse, kontroll eller flykt
- Att upptäcka hur vi identifierar oss med våra tankar
- Att inse vad som verkligen är viktigt i livet

Men att lära sig detta är inte alltid lätt. Ibland behöver vi falla djupt.

Jag har själv gått igenom många sådana mörka perioder. Missbruk av alkohol och droger. Depressioner. Utbrändhet. Relationer där jag blivit nedtryckt, utnyttjad och sårad på djupet. Det har känts som att livet gång på gång slagit undan benen på mig. Som att jag blivit testad till min yttersta gräns.

Varje gång jag föll ner i mörkret fanns där också en möjlighet att se ljuset tydligare. Men jag tog inte alltid den möjligheten. Vissa mönster upprepade jag om och om igen. Och varje gång jag inte lärde mig, slog livet hårdare tillbaka. Tills en dag.

Den senaste gången jag gick igenom en Dark Night of the Soul var något annorlunda. I det djupaste mörkret blev något plötsligt klart. Jag såg att det jag alltid trott var “jag” – mina tankar, min historia, mitt ego – inte var jag. Jag såg att jag var den som observerade allt detta. Något stilla, vaket, opåverkat bakom hela tankeprocessen. Det var ett uppvaknande.

Och här finns en viktig insikt: många människor, även de som är andligt intresserade, vill inte se detta. För egot gör motstånd. Det vill överleva, kontrollera, vara “någon”. Därför håller vi fast vid våra identiteter, våra berättelser och vårt lidande – ofta utan att vara medvetna om det.

Och så fortsätter cykeln. Fler mörka perioder. Fler Dark Nights of the Soul. Tills vi är redo att släppa taget. Men det finns en annan väg.

Du behöver inte gå sönder för att vakna. Du behöver inte slå i botten gång på gång. Genom förståelse och meditation kan du börja se din tankeprocess utan att identifiera dig med den. Du kan upptäcka det som är vaket bakom tankarna – utan att först gå igenom djup smärta.

Den kunskap du tar till dig här, tillsammans med meditation, kan göra resan mjukare. Klarare. Mer medveten. Ja, det kan kännas omvälvande att inse att man levt stora delar av sitt liv i en illusion – i en identitet skapad av tankar. Men den känslan passerar. Och det som kommer efter är något helt annat. En stillhet. En frihet. En känsla av att äntligen vara hemma i sig själv.

När egot blir andligt – den farligaste masken

Egot är inte dumt. Det är intelligent. Anpassningsbart. Överlevnadsinriktat. Och när egot märker att du börjar vakna...byter det strategi. Istället för att vara “bäst”, “snyggast” eller “mest framgångsrik” – börjar egot vilja vara mest andlig.

Det här är en av de mest subtila fällorna på den inre andliga vägen. Egot försvinner inte bara för att du börjar med meditation eller andlighet. Det byter bara form – som en ny mask.

Plötsligt kan tankarna låta så här: “Jag har förstått något som andra inte har.” “Jag är mer medveten än de flesta.” “De andra lever i ego, men inte jag.” Men se vad som händer här.

Egot har bara klätt ut sig. Det använder andlighet som ett sätt att känna sig speciell, bättre eller mer “upplyst”. Istället för pengar, status eller utseende – jagar det nu andlig status. Detta kallas ibland för det andliga egot. Och det är farligt, för det är mycket svårare att upptäcka.

För nu känns det “rätt”. Det känns sant. Det känns till och med ödmjukt – på ytan. Men innerst inne finns samma gamla rörelse: att bli någon. Att vara bättre. Att vara speciell. Att förstärka en identitet. Egot älskar identiteter.

Och “den andliga personen” är bara ännu en identitet. Problemet är att så länge du identifierar dig med någon form av identitet – även en “andlig” – så är du fortfarande kvar i egot. Sann andlighet är något helt annat. Den säger inte: “Jag är mer medveten än andra.”

Den säger inget alls. Den bara är. I sann närvaro finns ingen jämförelse. Ingen som är bättre eller sämre. Ingen som försöker bevisa något. Bara stillhet. Bara medvetenhet. Det är därför många fastnar på vägen. De tror att de har vaknat upp – men egentligen har egot bara blivit mer sofistikerat.

Det har gått från: “Se hur bra jag är” till “Se hur andlig jag är.” Men båda är samma sak. Buddhas visdom pekar bort från allt detta. Inte mot en ny identitet – utan bort från alla identiteter. När du verkligen ser egot, i alla dess former – även de andliga – då händer något. Du slutar försöka vara någon alls. Och i det ögonblicket...börjar du bli fri.

Ett verkligt andligt uppvaknade handlar om att vakan upp ifrån hela din tankeprocess. Bortom alla tankar, idéer, koncept, all din tro, filosofier, andliga sanningar, och dina identiteter. Bakom tankeprocessen finns ditt original jag. Ditt medvetna jag. Det har alltid funnits där men du har gått vilse i dina tankar. Som de flesta människor gör.

10 tecken på att du opererar från ditt ego

1. Du känner ett starkt behov av att ha rätt

Du lyssnar inte för att förstå, utan för att vinna.

2. Du tar saker personligt

Andras ord eller handlingar känns som attacker mot dig.

3. Du jämför dig ständigt med andra

Du vill vara bättre, eller känner dig sämre – men är sällan bara nöjd.

4. Du söker bekräftelse hela tiden

Ditt värde känns beroende av vad andra tycker om dig.

5. Du har svårt att erkänna fel

Att ha fel känns som ett hot mot din identitet.

6. Du drivs av rädsla eller kontrollbehov

Du vill styra situationer, människor eller framtiden för att känna trygghet.

7. Du dömer andra snabbt

Kritik mot andra blir ett sätt att höja dig själv.

8. Du håller fast vid gamla historier om dig själv

Du definierar dig genom ditt förflutna: "Sån här är jag."

9. Du reagerar automatiskt på känslor

Ilkska, irritation eller sårbarhet tar över utan att du hinner se det.

10. Du känner att du måste bevisa ditt värde

Genom prestation, status eller image försöker du bli "tillräcklig".

Allting är förgängligt

Det var en av Buddhas viktigaste insikter – det han kallade anicca. Allt som uppstår, försvinner. Känslor kommer och går. Tankar kommer och går. Relationer förändras. Kroppen åldras. Livet självt har en början och ett slut.

För många kan den insikten först kännas tung. Om ingenting varar – vad är då poängen med livet? Varför älska, skapa, kämpa, leva... om allt ändå en dag försvinner? Men det är just här som en djupare förståelse kan växa fram.

Det är inte trots att livet är förgängligt som det är värdefullt – det är på grund av det.

Tänk efter. Om inget någonsin förändrades, om allt var statiskt och evigt i samma form, skulle livet sakna rörelse, mening och upplevelse. Det är förgängligheten som gör varje ögonblick levande. Det är för att stunden inte varar som den blir dyrbar.

En solnedgång är vacker just för att den försvinner.

Ett skratt är värdefullt just för att det inte kan hållas kvar.

Ett liv är betydelsefullt just för att det inte varar för evigt.

När vi inte förstår detta försöker vi hålla fast. Vi klamrar oss fast vid människor, känslor och identiteter. Vi vill stoppa tiden. Men det skapar lidande, för livet rör sig hela tiden. Allt förändras – oavsett om vi vill eller inte.

Men när vi accepterar förgängligheten, händer något annat. Vi börjar släppa taget. Vi börjar leva mer närvarande. Vi uppskattar det som är – medan det är.

Och då förändras också frågan. Istället för att fråga: “Vad är meningen om allt försvinner?” börjar vi se: “Just därför att allt försvinner – hur vill jag leva medan jag är här?”

Så länge du är här finns ett enkelt, men djupt syfte: att lära känna dig själv och att leva i kärlek.

Att lära känna dig själv – inte som dina tankar, din historia eller din roll i världen – utan som den medvetenhet som upplever allt detta. Det som är stilla bakom förändringen. Och att leva i kärlek – i hur du möter dig själv, andra människor och livet som helhet.

För även om allt är förgängligt, så finns det något som inte behöver hållas fast vid: själva upplevelsen av att vara. Att vara närvarande. Att vara levande. Att vara medveten. Livet är inte något du ska hålla kvar. Det är något du ska uppleva.

Och kanske är det just det som är meningen.

Avslutning – Din inre resa börjar nu

Nu vet du vem du verkligen är – i grunden som människa.

Du är en människa som består av tre inre processer: tankar, känslor och en fysisk kropp. Alla dessa processer sker inom ditt medvetande. Och genom den här resan har du fått insikt i hur de fungerar – och hur du kan förhålla dig till dem på ett medvetet, meditativt, kärleksfullt och stärkande sätt.

Detta är inte bara kunskap. Det är ett sant uppvaknande.

Du vet nu att du inte behöver tro på allt som din tankeprocess säger. Tankarna kommer ofta automatiskt, fyllda av gamla mönster, din negativa historia, självkritik, jämförelser och värderingar. De kan låta övertygande. De kan kännas sanna. Men de definierar inte vem du är.

Du har fått verktyg och tekniker för att träna ditt medvetande genom meditation. I meditation övar du på att observera utan att reagera, döma eller värdera. Du övar på att bara vara – närvarande, stilla och sann i ditt sanna jag bakom tankeprocessen. Där finns en tyst styrka. Där finns frihet.

Du har också lärt dig att möta dina svåra känslor med nyfikenhet istället för motstånd. Att sända kärlek och medkänsla till dina jobbiga och svåra upplevelser från förr. Du förstår nu att känslor inte är farliga – de är signaler. Ren energi. Inte sanningar. Och när du slutar fly från dem, förlorar de sin makt över dig.

Men här kommer en viktig insikt – kanske den viktigaste av alla:

Att få kontakt med ditt sanna jag bygger en sund självkänsla, där du förstår ditt verkliga värde. Men den verkligt starka självkänslan – den som håller över tid – skapas i kombinationen av inre medvetenhet och positiva, medvetna val och beteenden.

Men det kräver disciplin

Det här är inte en engångsinsikt. Det är en livsstil. Du behöver meditera dagligen – morgon och kväll, och i många små stunder under dagen. Det är så du bygger den inre styrka som krävs för att leva i kontakt med ditt sanna jag.

Har du tid att andas, har du tid att meditera. Den som lever i tankeprocessen drömmer. Den som lever bakom tankeprocessen är vaken. Studera även andra meditationslärare. Det kommer göra dig gott – Buddha, Joseph Goldstein, Swami Sarvapriyananda, Ramana Maharshi, David Parrish, Rupert Spira, Eckhart Tolle, S. N. Goenka osv.

Och vet du vad? Jag tror verkligen på dig.

Du är en av få människor i vårt samhälle som verkligen vet vem du är – på riktigt. Du är hemma i dig själv. Du är inte längre fast i självbedömningar, självkritik, rädslor eller jakten på yttre bekräftelse. Du lever nu från en plats av medvetenhet.

Det gör dig till en förebild – både för andra vuxna och för barnen omkring dig. Du har nu en verklig förmåga att stötta andra på deras resa mot ökad självkänsla.

Men glöm inte – du är fortfarande människa.

Du kommer att göra fel ibland. Falla in i fantasier. I identitet. Du kommer att falla tillbaka i gamla mönster. Det är helt normalt. Skillnaden är att du nu vet att du inte behöver slå på dig själv för det. Nu har du inre kraftfulla verktyg. Du är redan på väg mot sann lycka och sann kärlek. Och du är på rätt väg.

Vad skulle Buddha ha gjort?

Det citatet har jag tatuerat in på underarmen och den frågan hjälper mig i min vardag när jag står inför ett problem – då frågar jag mig själv ”Vad skulle Buddha ha gjort?”. Svaret kommer ganska direkt. Nu vet du också vad Buddha skulle ha gjort – Det du kan observera är inte vem du är och observera utan att reagera.

Livet är en gåva

Det är kanske den enklaste sanningen – och samtidigt den djupaste. Varje morgon vi vaknar har vi fått ännu en dag. Ännu en möjlighet att leva, känna, älska och uppleva världen. Men det är lätt att glömma detta. I vardagens stress, i våra tankar och bekymmer, börjar vi ta livet för givet. Sanningen är att livet är skört.

Livet kan förändras på ett ögonblick. Därför är varje dag värdefull. Att få vara frisk, att kunna andas, röra sig, tänka och känna – allt detta är egentligen en ynnest, inte en självklarhet. När vi verkligen förstår detta börjar något förändras inom oss. Vi börjar leva mer medvetet. Vi börjar uppskatta det enkla: ett möte med en annan människa, en stund av stillhet, en kram, ett skratt.

Buddhas visdom påminner oss om att livet är föränderligt. Just därför är det så värdefullt. När vi inser hur skört livet är kan vi också börja leva mer med närvaro, mer med kärlek och mer med omtanke om varandra.

Att få vara här är också ett ansvar. Ett ansvar att ta hand om oss själva, men också att ta hand om varandra. Särskilt våra barn och unga. Kanske är en av de viktigaste gåvorna vi kan ge dem kunskapen om självkänsla – att hjälpa dem förstå sitt värde, sina tankar och sina känslor.

Om fler människor växer upp med en stark självkänsla kan mycket lidande i världen minska.

Det är mitt hopp.

Livet kan ta slut när som helst. Vi vet inte när vår tid här är över. Just därför är varje dag dyrbar. Så länge vi får vara med i detta mysterium som kallas livet har vi möjlighet att leva med öppna hjärtan, att växa som människor och att bidra med något gott till världen.

Att få vara med är ett ansvar – men också en gåva. Och innan vi skiljs åt vill jag säga något enkelt men viktigt:

Tack.

Tack för att du tog dig tid att läsa dessa ord. Tack för att du var villig att lyssna, reflektera och utforska ditt eget inre lite djupare. Jag hoppas att denna bok kan vara ett stöd på din väg mot en starkare självkänsla och ett mer medvetet liv.

Tack från botten av mitt hjärta.

En sak till

Huvudsyftet med att leva i medvetenhet är att leva i kärlek. Först medvetenhet – sedan kärlek. Och kärlek är det allra högsta. Jag älskar dig.

Jag vill också säga att jag inte är perfekt som människa bara för att jag har skrivit den här boken, nej, nej. Jag har som du mina egna svårigheter att brottas med som du har. Men nu har vi i alla fall verkligt starka verktyg att besvara våra problem med.

Jag vill tacka universum för de svårigheter du gav och ger mig – de som leder till visdom.

Jag vill tacka Tommy Axelsson, Buddha, Joseph Goldstein, Ramana Maharshi, Swami Sarvapriyananda, David Parrish, Rupert Spira, Eckhart Tolle, S. N. Goenka, mina vipassana-lärare, Bill och Bob, samt Gustaf Skarsgård för din djupa visdom och många fler....

Lycka till på din inre resa.

Med kärlek,

Joakim Månsson