

## En väg till inre styrka och balans

I det nedanstående presenteras sex övningar för att stärka inre balans och själslig kraft. Dessa övningar är gamla och formulerades redan av Buddha. Här återges de med egna formuleringar i anslutning till Rudolf Steiners (1861-1925) framställning för den moderna människan. Sedan dess har tiderna ändrats och kräver än mer stresstålighet och förmåga att hantera mer ångest, nedstämdhet och ensamhet. Just nu lever vi i en pandemi som ställer ytterligare stora krav.

Övningarna är till synes enkla, men ändå är de inte så enkla att verkligen genomföra. Men om man gör dem under en längre tid, kan man märka hur den inre stabiliteten ökar och förmågan att klara olika prövningar stärks.

### Övning 1

Den första övningen gäller tänkandet. Målet är att tänka logiskt och konsekvent. Det är inte bra bara för vetenskapligt arbete utan gagnar alla människor och kan tillämpas vid alla livssituationer. Man ska ge akt på att den ena tanken följer logiskt på den andra. Det ger tillfälle till att bli mer uppmärksam på att det normalt sett inte är fallet! Tänkandet är associativt och ofta styrt av emotioner. Man kan nu pröva att i ca fem minuter ha full kontroll över tankarna. Ta ett enkelt föremål, som ska vara emotionellt ointressant för att undvika känslomässig inblandning. Man kan exempelvis ta en penna, en bit papper, en sked eller något annat. Pröva också med något levande, ett litet blad till exempel. Nu försöker man att först skapa en glasklar föreställning av föremålet genom att titta, känna, eventuellt lyssna, lukta osv. När man stänger ögonen, märker man att föreställningen om föremålet inte är perfekt, att det finns detaljer som inte är helt tydliga. Öppnar man ögonen, så är föremålet klarare än bilden man har av det. Så man får jobba på.

I nästa steg försöker man att utveckla helt kontrollerade tankar i anslutning till föremålet under några minuter. T ex: Vad är dess funktion? Vad består det av? Hur är det framställt? Intressant nog, så är det svårt att kontrollera tankeförloppet för de flesta om man inte har övat. Man kan observera hur det associativa tänkandet gör att man plötsligt är någonstans, där man inte ville vara i sina tankar. Du kanske tänkte på en penna? Plötsligen upptäcker du att du sitter på en veranda på Gran Canaria och löser korsord med pennan, det gjorde du förra våren på semestern där. Hur gick det till? Man kan upptäcka det produktiva och flytande i föreställningslivet i det associativa tänkandet, men också att man inte riktigt styr över det. Man kan vidare upptäcka att det kräver ansträngning att hålla tillbaka associationer och att den ansträngningen med tiden gör att man blir stark nog att hålla full kontroll över tankelivet i ca fem minuter. Den kraften gör sig mer och mer bemärkt som en förmåga som visar sig i livet. Tänkandet blir mer ordnat, inte så hastigt och stressigt även om man självklart inte har full kontroll hela dagen. Föreställningarna blir tydligare och stämmer bättre överens med verkligheten. Behovet av och förmågan att ha någon röd tråd i tänkandet ökar. Det är bra inte bara för ett mer ordnat liv, utan också för att undvika stress.

### Övning 2

Nästa övning gäller viljelivet, dvs vårt sätt att handla, planera och utföra våra planer. Det är ju bra att planera med hjälp av almanackan och kanske uppleva att man har kontroll på dagen och det man vill göra, det som skall hända och hur länge. En bra planering är verkligen en hjälp i vardagen, men kan också bli en fälla om planeringen begränsar öppenheten för vad som verkligen händer och är viktigt för vårt liv. Man kan t ex sitta på ett möte, som har en bestämd tid och en bestämd dagordning. Dagordningen och tidsramen kräver uppmärksamhet. Det kan

samtidigt hända, att det sitter en människa mittemot, som man aldrig träffat förut och som på något sätt berör en. Det uppstår en känslvibration, men den är inte stark. Efter något år är man gift med den personen. Vad är det som var det viktigaste för det egna livet under detta sammanträde? Dagordningen bleknar inför faktum att den fina känslvibrationen fick den uppmärksamhet den förtjänade! Den var inte på dagordningen. Men faktum är att personen som skulle bli central för det egna livet satt mittemot och väckte en känsla som fick uppmärksamhet med långtgående konsekvenser. På detta sätt kan man undersöka sin egen biografi genom att påminna sig situationer som haft stor inverkan. Jämför sedan denna inverkan med det som stod i almanackan!

Övningen skall stärka förmågan att vara uppmärksam på vart mina steg leder mig, vad som är viktigt i mina möten med världen och särskilt med människor. På så sätt finns möjlighet att få ordning på viljelivet vilket innebär att få ordning på den egna livsplanen. Övningen är skenbart väldigt enkel! Man skall bestämma att utföra en bestämd liten handling vid en bestämd tidpunkt under dagen, där handlingen inte har ett samband med dagens schema. Man kan välja något som går att utföra i alla tänkbara situationer. Det är viktigt att det är en handling, men inte att handlingen är viktig. T ex kan man vrida runt klockan på armen, ta upp en penna från bordet eller göra vad som är möjligt exakt kl. 11.05. Att komma ihåg detta blir svårare ju längre tid i förväg man har bestämt det. Helst skall det vara dagen innan. Det är till en början svårt att inte glömma det! Det finns inget i det yttre som påminner om att man fattat ett beslut att utföra en liten handling! Med tiden märker man hur det kan fungera: det krävs en sorts ständig närvaro i viljan och man blir vartefter medveten om vad det innebär. Naturligtvis skall man inte ständigt påminna sig och inte heller ställa klockan. Det skall bara fungera: man bestämmer sig för att göra något vid en viss tidpunkt och gör det utan något stöd utifrån. Den ständiga närvaron i viljan som behövs och som man vartefter blir mer uppmärksam på, har en tydlig effekt på livet i övrigt: man blir mer närvarande i alla handlingar och de blir mer ordnade. Sensibiliteten för bl.a. människomöten ökar.

### Övning 3

Den tredje övningen angår känslan. Vanligtvis förlöper känslolivet huvudsakligen i emotionella reaktioner på de erfarenheter som livet bjuder på. Man skall nu försöka att bli mer fri från att behöva överväldigas av känslor såsom irritation, kränkning och även omedelbar entusiasm. Det är inte fråga om att alla dessa känslor inte skall finnas, utan om att inte bli överväldigad av dem om man så önskar. Man kan bestämma att man under en kortare stund, kanske 10 förutbestämda minuter varje dag inte skall förlora den inre balansen. Det kallas för att öva jämnmod. Uppgiften är, att vad som än händer under dessa minuter, så skall jag ta det med jämnmod och inre balans. Man kan börja där man känner att det skulle kunna ha en välgörande effekt. Man blir t ex irriterad, när tåget jämt är försenat och bestämmer sig att inte bli irriterad, utan att använda den lilla tiden på ett meningsfullt sätt. Livet bjuder på mängder med situationer, där man "brukar bli irriterad". Man kan välja bland dem och märker ganska snart att det är rent av inspirerande att erövra sig förmågan till jämnmod. Man kan också bara bestämma en viss tid på dagen. Övningen skall naturligtvis inte vara störande i livssituationen och skall inte förväxlas med likgiltighet. Det är inre suverän balans som skall övas just för att öka sensibiliteten för omgivningen genom att inte bli upptagen av den egna emotionen.

Ovanstående är tre övningsområden. Det rekommenderas att öva en månad på varje övning i den angivna följden.

Tänkanudet blir lugnare och kan sedan också bli mer noga, eftersom man övar att göra tydliga föreställningar av sina sinnesintryck. Det betyder att man blir mer närvarande i dem och får ett bättre underlag för tankar och omdömen. Gentemot sina emotioner blir man friare och lugnare. Handlingsströmmen får en kvalitativ dimension, där man upplever betydelsen och konsekvensen av det man gör i förhållande till sig själv och andra på ett tydligare sätt.

Dessa tre övningsområden är också bra för hjärtat och det till hjärtat bundna upplevandet. I ett "normalt" nutidsliv pressas hjärtat och andningen hårt av hastiga okontrollerade och ologiska tankar, av en vilja, där vi inte är riktigt närvarande och av emotioner som vi inte kan behärska. När dessa störfaktorer för hjärtat har minskat, finns möjlighet att vara mer närvarande och uppmärksam på sitt hjärta och dess egen "intelligens". Hjärtat slår ju hela tiden och skapar en puls som i varje ögonblick anpassar sig till våra inre och yttre upplevelser. Nu visar det sig att vårt hjärta har en grundläggande positiv hållning till livet och det kan kännas djupt tillfredställande. Positiviteten och glädjen finns redan där, men behöver förstärkas.

#### Övning 4

Den fjärde övningen innebär att aktivt söka det som är positivt i den egna personen och i det som omger oss i natur, människor, kultur osv. Det finns alltid något som ÄR positivt och uppgiften är att vända sin uppmärksamhet dit. Alla vet hur lätt det är att fastna i det negativa, men nu gäller det att uppsöka det positiva. Man kan även här, framförallt i början, begränsa tiden för övningen, men den skall göras varje dag. Det är inte frågan om att förneka det negativa eller lidandet, men att ägna så mycket som möjligt av sin uppmärksamhet till det som ändå är positivt, vackert, meningsfullt osv. Det stärker hjärtats förmåga och skapar en positiv livskänsla.

#### Övning 5

När detta har blivit till en vana, finns förutsättningar för den femte övningen. Den innebär att öva känslans fulla öppenhet och fördomsfrihet, att, som Karin Boye uttrycker sig, "möta livet vapenlös". Det innebär att på ett positivt sätt göra sig sårbar, att villkorlöst öppna sig för det som möter oss i livet. Man kanske kan tycka att det är viktigt att lära sig att avgränsa sig, att lära sig att säga nej, men det innebär en negativ hållning! Den uppövade positiviteten skyddar mot att man utsätter sig för alltför skadliga situationer eller att man inte släpper in det negativa. Man har också redan lärt sig att skilja mellan det som är viktigt och det som inte är det, vilket ger förutsättningar att säga ja till det som är viktigt och meningsfullt. Man behöver inte lägga tid på att säga nej till det som är oväsentligt. Efter att man lärt sig att vända sig till det som är positivt, finns inget som är så mänskligt tillfredställande som att medvetet öppna sig för det som kan erfaras i livet. Ja, man skall lära sig att göra sig sårbar, men först få styrkan till det. Det är i sårbarheten, som vi kan uppleva det nya och uppnå en närhet, som blir till ett "himmelrike på jorden". Himmelriket består i att kunna lämna sin ensamhet, att vara nära t ex naturen eller en annan människa, att uppleva musik på ett djupare sätt, att kunna nå kunskaper och erfarenheter som fördomar och ängslighet tidigare har hindrat. Man kallar denna förmåga för en djupare tillit.

#### Övning 6

Den sjätte övningen slutligen består i uppgiften att harmonisera alla övningarna och att försöka uppnå en inre harmoni. Här kan man upptäcka att man behöver mer eller mindre av en viss övning, att man är mer eller mindre närvarande i vissa områden av sin själ. En viss grad av harmoni innebär ett rikare och mer differentierat känsloliv som är närmare omvärlden och närmare det egna självet. Den innebär inte alls att slippa lidande eller problem, men att kunna hantera dem bättre och med en positiv grundhållning. Målet är sammanfattningsvis att först

läka sig från stress och icke-närvaro genom att få makt över sin inre värld, sedan att utveckla känslans eller hjärtats förmågor. Det leder till inre säkerhet och närvaro samt en större öppenhet för det som kommer oss tillmötes i livet. Det handlar om konsten att säga ja i rätt tid och situation. Att verkligen ihärdigt öva, minskar också upplevelsen av stress och därtill relaterad psykisk ohälsa.

Även övning 4-6 görs med fördel en månad var till en början. En cykel med alla övningar tar alltså sex månader, sedan börjar man om igen. Med tiden finns allt större utrymme för den egna kreativiteten i övandet!

Järna, den 6 november 2020

Ursula Flatters

Leg. Läkare, Specialist i Allmänmedicin, Ordf. SAMT