

# Mirakelkurer finns – men bara när du öppnar dig för helheten

Vem är du som läser den här krönikan just nu? Är du någon som är på jakt efter snabba, effektiva sätt att fixa dina problem; på jakt efter en eller annan mirakelkur? Eller är du någon som söker inspiration för att leva mer avspänt? Ser du skillnaden? Ju mer vi identifierar oss med ett problem – ”jag är så stressad”, ”jag kan inte sova”, ”jag känner mig så orolig och spänd” – desto intensivare blir vårt sökande efter en lösning. Och desto mindre blir chansen att vi finner en lösning. Det vi i stället behöver göra är att slappna av inför vårt upplevda problem och känna och uppleva *helheten* runt omkring det. Då först finns en möjlighet att ny inspiration når oss och löser upp problemet.

Livet i vårt samhälle är fullt av potentiella stressfaktorer. Men samhället erbjuder också fullt av metoder vi kan pröva för att försöka bota våra problem när det gäller att finna vila, avslappning och avspänning. Jag har tipsat om några i tidigare krönikor för Hälsobygget, till exempel skrattyoga och den moderna formen av spikmattor. Smörgåsbordet av metoder är stort och växer hela tiden. Härligt, kan tyckas. Men oavsett hur stort det någonsin blir, kommer där aldrig att serveras några färdiga mirakelkurer. Hur kan jag vara säker på det? Jo, för jag vet något om hur och när mirakler *inte* sker...

## Att ge miraklet utrymme att ske

Mirakler sker inte på beställning. De sker inte när vi tror oss veta hur de kommer att se ut. De sker inte när vi är arga, besvikna, bittra eller frustrerade för att de aldrig sker. De sker inte bara för att vi tycker att de borde ske. Och framförallt sker de inte när vi fokuserar alltför hårt på våra problem. För det är ofta just det som *är* vårt problem. Ta till exempel den som inte kan sova. Alla vet hur det känns att gå till jobbet efter en natt med bara tre eller fyra timmars sömn. Det känns inget vidare, men å andra sidan är det inget stort problem. Vi sover helt enkelt som en stock nästa natt, eller natten efter det. Kroppen tar igen det den förlorat, för den har en naturlig förmåga till återhämtning.

Men tänk dig nu att återhämtningen inte sker. Du fortsätter att sova dåligt, natt efter natt, och du upplever att allt i ditt liv blir lidande av din dåliga sömn. Det går ut över såväl dina kollegor på jobbet, som din partner och dina barn. Du lider verkligen av att inte kunna sova och du tänker ständigt och jämt på ditt problem. Det känns som att om du bara kunde lösa det, skulle du bli en annan människa. Du prövar varm mjölk, örter, ny kudde, ny madrass, massage, kvällspromenader, akupunktur, floating, avslappnings-CD, spikmatta, meditation, lavendelolja och så vidare och vidare. Ibland blir det lite bättre och du känner dig hoppfull, men nästa vecka är det kört igen. Det känns som om det krävs ett mirakel...

Hur kan det bli så? Jag påstod ju att kroppen har en inneboende mekanism som gör att den tar igen det den förlorat. Och det vidhåller jag. Det krävs i själva verket att du kämpar emot mycket starkt för att sätta denna mekanism ur spel. Inte medvetet, förstås, men på ett omedvetet plan. Det medvetna resultatet blir att du fokuserar massor av energi på ditt sömnproblem. Och, som sagt, det är detta starka fokus *som är det verkliga problemet*. Det är lätt att gå i just den fällan, för vi lever i ett generellt problemorienterat samhälle. Oavsett om vi har svårt att sova, eller vad vårt problem nu är, så är det verkliga problemet, paradoxalt nog, ofta just vårt överdrivet starka fokus på problemet. Inte förrän vi inser det och börjar

öppna oss för helheten, kan inspirationen nå oss – och ”miraklet” kanske får utrymme att ske...

### **Att öppna sig för helheten**

”Mirakelkuren” när du väl finner den, är garanterat ingenting extraordinärt, sett till det yttre. Det kan vara vilken som helst av produkterna på smörgåsbordet, eller bara ett enkelt samtal med någon. Men det extraordinära är att du – på ett eller annat sätt – förmått *öppna dig* för en förändring. Och *det* gör all skillnad i världen. För någonting inom den helhet som är du vet alltid vad du behöver. Så länge du söker efter någon eller något som kan hjälpa dig, utan att vara medveten om att det enda du kan få är hjälp till självhjälp, så kommer du inte att finna det botemedel du söker. Men så fort du börjar inse att *du* är den som måste lösa ditt problem, så öppnar du dig för lösningen. Den som finns inom dig...

Ibland vet du kanske inte ens hur det går till. En kväll följer du en oväntad impuls att ringa din syster och ni pratar i två hela timmar. På natten sover du som en stock och vaknar utvilad för första gången på månader. Eller kanske gör du ett sista försök med det undergörande tibetanska sömnpillret bestående av 47 olika örter som du redan prövat flera gånger utan resultat. Och plötsligt fungerar det. Allt i ditt liv – inre och yttre; medvetet och omedvetet – är en del av samma helhet. Det är när du öppnar dig för den och slutar fokusera på en enda sak, som verklig förändring sker. För när du öppnar dig för helheten, öppnar du dig för den kunskap och visdom du inte visste att du hade – din intuition och magkänsla; ditt hjärta. Det kan få dig att pröva *nya sätt att förhålla dig och agera*. Resten brukar livet hjälpa till med...

### **Att leva helhjärtat**

I det yttre kan det handla om vad som helst. Vi kanske börjar sjunga i en kör, reser till Linköping för att hälsa på en gammal vän, eller går till en livscoach. Det avgörande är att vi sätter igång en ny rörelse i vårt liv. Eller, rättare sagt, öppnar oss för den underliggande rörelse som redan finns där. Den som vårt extrema problemfokus knuffat undan till det omedvetna. Essentiellt sett, handlar det om att se att varje problem vi upplever representerar en enda reflektion av den helhet vårt liv är. För att lösa upp vårt problem, behöver vi öppna oss för många fler av dessa reflektioner. För *allt* i våra liv – relationer, situationer, platser, omständigheter, drömmar, känslor, tankar – är reflektioner av den helhet som *hänger samman* med problemet. Vi behöver inte förstå hur. Vi behöver bara öppna oss...

Och nu hör jag inom mig den fråga som jag så ofta hört från mina klienter: Hur? *Hur* öppnar jag mig för helheten och lösningen? Svaret är att det vet bara du. Det är ditt liv och du har alla svar du behöver inom dig. Det finns mängder av människor och metoder som kan hjälpa dig att finna dina svar, men det är *bara du* som vet vem du ska vända dig till. Vägen som leder till den verkliga lösningen finns alltid på samma plats som upplevelsen av problemet: *inom dig*. Måhända känner du motstånd mot att ta den insikten till dig, men ingen annan insikt kan i det långa loppet bättre hjälpa dig att må bra. Det handlar om att lyssna till dig själv; till ditt hjärta. Eller, med David Steindl-Rasts ord: “Botemedlet mot utmattning är inte nödvändigtvis vila, det är att leva helhjärtat.”

*Svante Odmark*

*Visa Vägen*