

Bortom alla borden och måsten

Vad är det som gör oss trötta, energilösa och stressade? Vad är det som får oss att sova dåligt och inte kunna koppla av? Vi kan peka på kosten och fokusera på att äta bättre. Vi kan peka på vår fysiska kondition och fokusera på att träna mer. Vi kan peka på hela vår yttre livssituation och fokusera på att prioritera bättre. Allt detta är gott och väl. Men kommer vi åt grundorsaken? Nej. Inte enligt min erfarenhet. Enligt min erfarenhet är det alla våra ”borden” och ”måsten” som är den verkliga boven i dramat. ”Jag borde...”, säger vi, och sedan är vi fast. I det tröttande ekorrhjulet.

Det är så mycket vi borde. Särskilt i vår tid när allehanda självhjälpsgurus matar oss med nyttan av positivt tänkande och uppfyllande av drömmar. Vi borde faktiskt tänka mer positivt och uppfylla fler av våra drömmar, precis som de säger – borde vi inte? Jo, visst. Om vi vill. Men tänk om vi inte vill. Vad händer då? Ja, då kanske vi tänker att vi *borde* vilja. Det är så lätt att tänka så. För med ständig mental uppkoppling till hela världens möjligheter, finns det alltid någon mer lyckad person som vi kan *jämföra* oss med. Någon som trots att hon eller han inte verkar ha haft bättre förutsättningar än vi själva, ser ut att ha lyckats med det vi inte lyckas med. Och vad har vi då att säga till vårt försvar? Borde inte också vi – lyckas? Eller åtminstone *vilja* lyckas? Det borde vi väl!?

De krävande inre entiteterna

Det är väl det minsta vi borde, att *vilja* lyckas. Med jobbet och karriären. Och med familjen och vännerna. Och med den egna utvecklingen, och som människa. Eller? Tja... Det beror ju på om – och *vad* – vi verkligen vill. Livscoaching, som jag jobbar med, handlar mycket om att stödja klienten att sortera ut det hon *verkligen vill* från det hon känner att hon borde (eller borde vilja). Dessa två ”viljekategorier” är nämligen väsensskilda. De kommer, bokstavligen talat från olika väsen; olika *entiteter*. Det du verkligen vill göra, kommer från dig. Det du känner att du borde göra, kommer från dina ”inre entiteter”.

Dina inre entiteter är de där rösterna som ständigt kräver att du ska vara lite mer si och lite mindre så; lite mer så och lite mindre si... *För att duga*. Kanske pratar dessa entiteter i form av tankar som är fullt hörbara för dig. Då går du omkring och tänker helt medvetet att du på olika sätt inte duger, inte räcker till. Eller kanske har du lärt dig att tränga undan det värsta skitsnacket från dessa entiteter och hör bara ibland, eller ”mellan raderna”, vad de säger. Kanske är det rentav så att du lyckats tränga undan rösterna till den grad att de nu bara gör sig hörda genom olika kroppsliga symptom. Sak samma, i princip. På vilket sätt vi än uppfattar dem så blir vi trötta av våra inre entiteters krävande röster – och den *skuldbörda* de medför.

Varifrån kommer de då, dessa entiteter som lever sina liv inom oss? Egentligen behöver vi inte nödvändigtvis veta det för att befria oss från dem. Men ofta kommer de från mamma och pappa, från syskon och andra personer som betydde mycket under vår barndom, från våra förfäder och från hela vår omgivning; hela vårt samhälle. För saken är den att dessa entiteter är oerhört smittsamma. De känner inte var en människa slutar och en annan börjar. De vandrar fritt emellan oss, genom både tid och rum. Precis som tankar gör.

Du kan aldrig vinna kampen – vare sig genom att foga dig eller slå tillbaka

Vi har alla en unik uppsättning entiteter som bestämmer vår självbild. Den som tycker det låter mystiskt kan översätta begreppet ”entiteter” till ”tankeformer”. De talar med krävande

röster till oss, dag ut och dag in. Deras absoluta favoritord är ”borde” och ”måste” och en av deras favoritsysselsättningar är att jämföra oss med andra. Till vår egen nackdel... Tänk efter själv. Hur många saker i ditt liv gör du utifrån ren livslust och entusiasm? Och hur många gör du utifrån en tanke om att ”jag borde för att...” eller ”jag måste för att...”? Visst kan det finnas fog för sådana tankar ibland, men som det ser ut i dag så har det gått helt över styr...

Massor av människor är mer eller mindre livegna; fångna i sina inre entiteters (tankeformers) grepp. Deras nackar och skuldror värker av upplevda måsten och deras självkänsla är knappt mätbar, dold under åratals av borden lagrade ovanpå varandra. Andra är som medelstensson: Lite lagom skuldtyngda... Och det är illa nog. Gör dig fri från dina måsten och borden och bli pigg och glad! Säger jag. Hur, hur, hur? Undrar du.

Ett sätt man kan pröva är förstås att foga sig. Det finns det många som gör. De tänker: ”Först måste jag göra det, sedan det och sedan det; sedan borde jag nog göra det, eller kanske i stället det så att jag inte måste göra det i morgon och till slut måste jag göra det och sedan borde jag också göra det...” Hela livet. För de krävande entiteterna tröttnar *aldrig*. Hur mycket vi än försöker ”jobba undan” och ”komma igenom” och ”göra rent hus”. För precis när vi är klara, hör vi plötsligt en röst från något skrymsle inom oss som säger: ”Jag borde...”

Då kanske vi blir arga. Vi skriker tillbaka: ”Men jag har ju, och så har jag, och så har jag och sedan har jag till och med, och faktiskt även...!” Men entiteterna lyssnar *aldrig* på det örat. De låter sig aldrig övertygas om att du är okej precis som du är. Man skulle kunna tro att de faktiskt finns till för att trötta ut dig. Och faktum är att om de lyckas med det kan det öppna en ny dörr för dig... Det vet alla som har ”gått in i väggen” eller på annat sätt ”brutit ihop” för att sedan resa sig och se *med klarare ögon* på sig själv och livet. I varje kris finns en möjlighet.

Medvetandegör alla dina borden och måsten och finn din frihet!

Ska vi då verkligen behöva gå igenom livskriser för att bli fria från den skuldbörda, den känsla av att inte räcka till och duga som vi är, som de inre entiteterna lägger på oss? Nej. Men vi som verkligen vill frigöra oss från måste/borde-hjulet, behöver vara beredda att frivilligt *gå lika djupt* in i oss själva som livskriser tvingar oss till. Vi behöver gå till det djup där vår verkliga vilja finns. För inte förrän vi får kontakt med den, kan vi skapa en *motvikt* mot det snabbsnurrande måste/borde-hjulet. En motvikt av ren kreativitet och livslust som strömmar fram ur den källa som även är källan för vår verkliga, autentiska vilja...

Hur, hur, hur? Det vet, till syvende och sist, bara du. Det är den enkla sanningen. Men det finns några generella verktyg. Det kraftfullaste och mest grundläggande är det som gör dig *medveten om* entiteternas röster. Att börja medvetandegörande måste/borde-hjulet, är detsamma som att börja *separera* det vi verkligen är från de entiteter som invaderat oss. Och det är vägen för alla som vill frigöra sig från hela borde/måste-snurren. För bara när vi klart och tydligt *hör* alla våra inre borden och måsten, kan vi ifrågasätta dem. Och därmed känna vår verkliga vilja bortom dem. Gör bara inte detta för att du borde! Gör det för att du verkligen vill. Börja nu: Slut ögonen, ta tre djupa andetag och *lyssna in i dig själv*...

*Svante
Visa Vägen*