

Det sanna ljuset i tillvaron

Cecilia Ekman

Det sanna ljuset i tillvaron

- **Om existentiell balans och
välbefinnande**

ISBN: 978-91-981206-0-8

© 2013 Cecilia Ekman

Foto: Cecilia Ekman

Omslag: Per Österlund

Förlag: C.E Holistic

Tryck: BoD 2013

www.ceholistic.se

Innehåll

INLEDNING.....	9
EXISTENTIELL OBALANS	
Obalans eller balans	14
Rätt & fel, bra & dåligt, normalt & onormalt	16
Skuld, något vi blivit lärda oss att känna.....	18
Skammens skeva bild av oss själva	23
Måsten & prestationskrav.....	26
Motgångar & lidande	28
Självdistans & självinsikt	31
Rädsla, essentiellt för existentiell obalans	36
Självkänsla i livet.....	39
Media & rädsla.....	47
Individualistiskt samhälle.....	55
Egoismens acceptans.....	57
Utbredningen av narcissistisk personlighetsstörning.....	60
Inre tomhet	68

Materialism/ha-begär	70
Jobbnarkomani, ohälsosamt behov av jobb	73
Sexualitetens balans.....	77
Alkoholens påverkan.....	80
Stress i det moderna samhället.....	84
Psykiska diagnoser	89
Medicinsamhället	95
Fysisk ohälsa	99
Blockeringar, hindrar din fulla potential	104
Språket & synonymiseringar.....	110
EXISTENTIELL BALANS	
Villkorlös kärlek.....	115
Hjärtats betydelse i vårt liv	120
Älska sig själv, den viktiga grunden.....	123
Att leva ett medvetet liv	128
Identitet, vilka vi är på djupet	133
Den själsliga integriteten	142
Godhet och snällhet	145

Intuitionens funktion	148
Tacksamhet.....	151
Lekfullhetens energi.....	156
Livskraft, viljan att leva	160
Att följa sina drömmar.....	164
Lycka är... ..	167
Frihetens själsliga innebörd	171
”Spirituell”, ordets sanna betydelse	174
Att leva från hjärtat.....	177
Själen, mer erfaren än du tror.....	183
Kunskap & utveckling	189
Kritiskt tänkande, se bortom det uppenbara....	198
Naturens inflytande över vår balans	200
Att se helheten, att se det enkla i tillvaron	205
Samarbete, den enade kraften.....	210
Din gränslösa potential	217
EFTERORD	223
TACK TILL	225
OM MIG.....	226

Inledning

Att kommunicera med andra människor är en fantastisk gåva. Ord som formar betydelser och berättar om kunskap, minnen, känslotillstånd, upplevelser och sinnesintryck. Det ordförråd man väljer att använda är en del av sin egen identitet. Det finns många sätt att uttrycka sig på och det finns många orsaker till varför man vill kommunicera. Hur än man väljer att kommunicera är det viktigt att veta vad man vill säga.

Den här boken är ett sätt att kommunicera från mitt inre, med mina ord om livet och vår existens. Jag delar med mig av min visdom utifrån mitt perspektiv så som jag ser livet, vad det är som gör att vi kan känna oss olyckliga eller lyckliga. Detta för att du ska kunna inspireras och finna ditt välbefinnande och din balans. Med min bok ska du kunna få ett redskap för att öppna nya kanaler hos dig och ditt medvetande, för att kunna se livet och dess existens ur ett annat perspektiv.

När jag skriver den här boken ställer jag frågor till mig själv om vad jag skulle vilja säga till mänskligheten. Jag frågar mig själv "vad skulle jag vilja säga till en främling?", "vad vill just jag berätta för mänskligheten?", "vad vill jag ge av mig själv till andra?" och "vad är det som är viktigt med mitt liv och det jag ser som jag vill att andra ska veta?"

När jag ser mig om i världen, allt från det lilla till det stora, allt från det som finns mig närmast till det jag inte kan se med blotta ögat blir jag väldigt

fascinerad. Vi lever mitt bland sådant som många inte ens lägger märke till. Till exempel är naturen både enkel och naturlig men under det finns det mycket eftertänksamma och intelligenta system som många sällan tänker på.

Det finns så mycket i världen som kan få människor att må bra men kontakten med det djupa men dock så enkla i livet har nästan helt förlorats. Mitt bland det som är fantastiskt så ser jag hur mycket av det som är fantastiskt hos människan håller på att gå förlorat. Det finns allt för många människor som är vilsna, olyckliga, rädda och förminskade. De inser inte sin egen betydelse i sitt eget liv och vikten av att själva skapa ett hälsosamt liv. De förlitar sig på andra men inte på sig själva, de ser inte sin egen storhet och har därför inte fått blomma ut till den fina människa som gömmer sig där inne någonstans.

Betydelsen av människans inre liv har blivit åsidosatt i dagens samhälle och i vår vardag. Dess inverkan på vår verklighet och existens är förlöjligad. Det har mer blivit en samling komplicerade teorier som gör att man inte når fram till kärnan till det naturliga och enkla i människans inre liv och dess existens.

Detta har gjort att få förstår storheten och betydelsen av vår existens och vår själ. Vår själ och vårt känsloliv är lätt att förstå om man berättar dem utifrån ett naturligt perspektiv, samtidigt ligger det mycket mer bakom det än vad vi omedelbart ser i den fysiska värld vi lever i. Allt är

uträknat i minsta detalj och inget av vår existens funktioner är lämnat åt slumpen. Allt vi känner, tänker och är påverkar varandra på ett mycket fundamentalt och omedelbart sätt.

Om jag skulle träffa dig där ute i landet skulle jag vilja ta din hand och berätta för dig hur unik och fantastisk just du är. Jag skulle vilja visa dig att du kan vara stolt över dig själv och att du är värd att älska och bli älskad, villkorslöst. Berätta för dig att det inte finns några måsten, ingen skuld samt inget prestationskrav i livet, du är...

Den du är, är mycket större än så. Du är en fantastisk och älskvärd människa med oändligt många möjligheter!

Med denna bok vill jag visa dig ett alternativt sätt att se på vår existens, få andra att se det sanna och ljusa i vår existens. Ge ett hjälpmedel för att andra ska förstå vår psykiska hälsa och hur det ger konsekvenser i det fysiska livet. Psykisk hälsa kommer jag att kalla för existentiell balans och obalans. Detta för jag tycker att det beskriver mer vad detta handlar om då värdet i vad psykisk hälsa handlar om inte uppfattas på samma sätt som jag ser det. Existentiell balans och obalans är mycket mer djupgående och visar sambandet mellan själ, fysisk verklighet, balansen i livet

Min vision med boken är att ge en djupare förståelse för vår existens, vad som skapar balans och obalans i våra liv, vad det är i vårt liv som är i obalans och vad vi kan tillföra för att skapa balans.

Detta så att mänskligheten kan hitta tillbaka till existentiell balans och välbefinnande.

Syftet med boken är att ge en handbok till människor så att andra kan förstå hur enkelt och naturligt det är att må bra i livet. Boken är till för att medvetengöra dessa olika former av levnadssätt. Detta så att vi själva kan se vad som skapar obalans och balans i vårt eget liv samt vad vi kan göra för att förändra vårt liv så att vi mår bra och finner en existentiell balans i livet. Med denna kunskap kan vi ta till oss den och förstå den för att vi själva ska hitta vägar att må bra på. Detta är en bok med långt ifrån all kunskap om livet och vår hälsa men det är en hel del grundläggande kunskap för oss i vår väg att finna oss själva och vår inre lycka.

Samhället är idag i stor existentiell obalans och obalansen genomsyrar hela vår infrastruktur, den genomsyrar det system vi interagerar med varje dag. Därför är detta ett ämne vi förr eller senare måste ta tag i för att skapa ett samhälle där människor trivs och mår bra i. Inget system i världen kommer någonsin att gynna människans utveckling om inte människorna i det fokuserar på sin existentiella balans och vill skapa en infrastruktur som bygger på samma balans. Så som vi lever idag är ohållbart i längden då det inte alls är naturligt och humant längre. Detta är på grund av att många människor är idag i existentiell obalans.

Om man inte är medveten om sin existentiella balans kan man inte heller vara i existentiell balans, då det krävs att man är medveten om sitt liv

för att vara det. Att peka ut någon och säga att andra människor med obalans är dåliga är inte min mening utan det är att belysa dem så att vi kan bli medvetna om oss själva. Med kunskap kan vi skapa ett nytt samhälle där människor i det på djupet faktiskt mår bra.

När det gäller reflektionsfrågorna i boken så finns det inga rätt och fel i svaren på dessa frågor. Frågorna är till för att öppna upp ditt eget medvetande kring din egen existentiella balans”

“Any fool can make something complicated. It takes a genius to make it simple.” – **Woody Guthrie**

Existentiell obalans

Obalans eller balans

Människans färgstarka själ och mångfacetterade känslor är unika. Det finns inte några andra varelser på jorden som har den här variationen och finkänsligheten i sin personlighet och själ. Att ha ett dynamiskt känsloliv är berikande och ger oss många sätt att uttrycka oss själva på. Vi kan inte bara känna grundläggande känslor som glädje, sorg och ilska utan även mindre variationer som sentimental, lugn, nyfiken, förväntansfull eller besviken o.s.v.

Vårt känsloliv är som en emotionell färgkarta och ger oss många val i livet att uttrycka vår identitet. Våra känslor kan användas för att uttrycka känslor, åsikter, livsstil, relationer osv. Ibland styr vi känslorna i den riktning vi vill identifiera oss som, men ibland styr dem oss.

Lika fantastiskt och positivt dessa mångfacetterade känslor är kan de därför också få destruktiva följder. Dessa destruktiva följder orsakas av en existentiell obalans. Detta kan leda till oförutsägbara människor som kan agera ut i oförstånd eller elakhet. Dessa oförutsägbara handlingar är ofta

förknippade med känslor som avundsjuka, ilska, rädsla, fientlighet. Dessa känslor skapar våld, tråkigheter, ångest och olycka.

Människans största utmaning är att bli en mer balanserad individ. Den utmaning mänskligheten står inför är att bli mer existentiellt balanserad. Det handlar om att lyckas hålla kvar den dynamik som finns i det mänskliga känslolivet samtidigt som balansen ger oss stabilitet att fungera i ett utvecklat samhälle. Att bli mer balanserad men fortfarande vara en dynamisk människa handlar mycket om att belysa sin identitets olika delar, att försöka förstå dem bättre samt att tillföra sådant som skapar balans och välja bort sådant som skapar obalans i livet.

Den största fällan för ett obalanserat liv är rädsla, vår egen rädsla skapar i högsta grad obalans i vår själ. Att möta sina egna rädslor, belysa dem och bearbeta dem är fundamentalt för en existentiell balans. Vårt egna mörker kan vara obehagligt att möta och kan kännas motstridigt men det finns viktig kunskap om oss själva och vårt beteende i detta mörker, i dessa rädslor. Den övervägande delen av befolkningen har någon form av obalans i sitt liv utav något av det som jag kommer att nämna i den här delen.

Människan har två grundkänslor som är nyckeln till att förstå sin egen balans och obalans. I grund och botten finns det egentligen bara två grundkänslor där andra känslor har sitt ursprung från. Dessa två grundkänslor som andra känslor

sedan utvecklas från är rädsla och kärlek. I denna del kommer jag gå in på en av dessa grundkänslor vilket är rädsla, den andra grundkänslan kärlek hittar du längre fram i nästa del av boken.

Rätt & fel, bra & dåligt, normalt & onormalt

Att se på vår historia gör att vi människor idag kan förstå vilka vi är och varför vi utvecklats som vi gjort. Det finns många olika saker i vår historia som har något att berätta för oss om vilka vi människor är, vad det är som format oss till så som vi är i nutid.

Något som jag tycker är viktigt att ta upp är vad som hände när Sverige blev kristet och vad denna påverkan fick för konsekvenser på vårt beteende. Kristendomen är en milstolpe i vår utveckling och förde med sig mycket som influerat vårt leverne under de senaste tvåtusen åren, det är också något som fortfarande påverkar vår samtid.

Kristendomen har bland annat påverkat vår utveckling gällande att dela in saker, beteenden, tankar och känslor. På ett djupare plan än tidigare har kristendomen delat in vad för saker, beteenden, tankar och känslor som var rätt och fel. En form av värderingssystem där man kategoriserade och värderade saker. Det kristna värderingssystemet är bland annat fortfarande en viktig grundpelare i våra grundlagar i dagens samhälle.

Under kristendomens storhetstid såg religionen på människan som en syndare, vi var fångade i

synden där enda sättet för att bli frälst var att inse detta. Det religionen faktiskt bygger sin grund på är att tala om för oss att människan är en dålig person som är fångade i synden.

Människans beteenden är syndiga och man kunde bli frälst genom ett mer rättfärdigt beteende som kyrkan ansåg vara den rätta vägen.

De flesta av oss är idag inte aktivt troende men till trots finns det fortfarande mycket kvar av de kristna traditionerna i vårt samhälle. Religionens inflytande har påverkat vår utveckling gällande detta värderingssystem på många sätt. Detta värderingssystem går att finna i subtila och synliga normer om vad som krävs av alla individer för att passa in i dagens samhälle.

Det finns subtila och synliga normer om vad som är rätt och fel i samhället, bra och dåligt, normalt och inte normalt. Vi värderar och kategoriserar vårt och andras liv utifrån beteenden, tankar, känslor, saker men även människor utifrån egenskaper, jobb, livsstil och bostad.

En del tankar, egenskaper eller jobb värderas högre än andra eller värderas vara mer normala än andra. Vårt värderingssystem lägger också stor vikt vid att vi inte ska göra fel som individ, dvs. att inte avvika från ett normalt beteende där man eventuellt blir straffad eller skuldbelagd vid dessa fel eller avvikelser från den stora massans.

Reflektionsfrågor:

- *Hur hanterar du nya möten med andra människor, är du öppen eller dömande?*
- *Vad är det första du lägger märke till hos dem du möter?*
- *Kategoriserar du människor utefter jobb, egenskaper osv.?*
- *Är det viktigt för dig att göra det?*
- *På vilket sätt ser du på motsättningarna rätt och fel, bra och dåligt, normalt och onormalt?*
- *Är det viktigt för dig att känna dig felfri?*
- *Hur ser du på dagens samhällsnormer?*
- *Är det viktigt för dig att hålla dig till samhällets normer? Varför, varför inte?*

Skuld, något vi blivit lärda oss att känna

Skuld är en känsla som får oss att känna oss skyldiga och otillräckliga. När man känner skuld kan man känna att man inte gjort tillräckligt, då man känner man kunde gjort mer eller bättre. Skuld kan få en att känna dåligt samvete över sina handlingar, känslor eller till och med tankar. När du känner skuld är det din inre röst som säger till dig att du gjort fel eller att du inte gjort tillräckligt bra ifrån dig.

Skuld kommer alltid utifrån då skuld är något vi får lära oss av vår sociala omgivning. Det är inte en känsla vi föds med. Däremot behöver det inte alltid vara omgivningen som triggar igång skuld-känslor hos en individ. Men det är omgivningen som lärt individen att känna skuld när omgiv-

ningen tycker att hon gjort fel eller agerat dåligt, onormalt, opassande.

Att känna skuld är att känna att man inte gjort sitt yttersta, man kunde varit, gjort, känt eller tänkt bättre. Frågan är, är det verkligen så att individen kunde gjort bättre ifrån sig? Alla människor i samhället handlar utefter sina förutsättningar, det vill säga de förhållanden som är rådande i hennes liv. Dessa förhållanden är olika för alla då ingen bor, lever, är exakt likadant som någon annan. Det finns så många faktorer som spelar in i en individs liv för hur deras liv och personlighet ska utvecklas.

Därför handlar alla utefter de livskoder som de känner till och omgett sig av, därför blir såklart utkomsten olika för oss alla. De olika förutsättningar sker på grund av den sociala miljön vilket då handlar om individens sociala omgivning som influerar och påverkar individen på en omfattande nivå. Det handlar då om kultur, normer, traditioner, levnadsvillkor, arbetsförhållanden, utbildning, ortens struktur och utbud, osv.

Ett exempel kan vara att i en liten ort så är det vanligt att skaffa barn och familj vid 20-22 års ålder medan i en stor ort så är det snarare konstigt att skaffa barn före 25 års ålder, då de prioriterar andra värden i livet. I den lilla orten så är det kanske också fint att gå barn och fritid eller omvårdnadsprogrammet på gymnasiet för att visa att man har god hand om barn eller människor, medan i en stor stad är ekonomi och samhällsorien-

terade ämnena finare och högre status som visar på bildning och högre avlönat arbete.

Det finns givetvis inget som är rätt och fel, men vad händer om en storstads individ flyttar ut till landet och tvärtom? Då är risken större att denna individ blir ansedd som konstig och onormal. Om personen inte följer de normer och subtila levnadsvillkor som existerar just på den platsen, är personens beteende då rätt eller fel, bör denna individ då känna skuld? Detta är bara ett av många olika exempel, där en faktor påverkar en individ och hennes varande genom den sociala miljön.

Människan är en god varelse med goda intentioner och det kan ibland uppfattas som att det finns fler människor med onda avsikter än vad det faktiskt gör. Utefter varje enskild individs vetskap och livskoder så försöker hon göra så gott hon kan i sitt liv. Andra människor kan tycka och uppleva att någon annans beteende är främmande, avvikande och fel, men det är ju utifrån deras perspektiv och vad de i sin tur har blivit lärda. Individens bakgrund är alltså mycket avgörande i hur den reagerar och agerar på omvärlden.

Det finns inga rätt och fel, allt beror på vem som är betraktaren och vad denne individens förutsättningar är. När en annan människa blir skadad eller kränkt på något sätt, är det självklart så att det inte är ett bra beteende. Detta på grund av att det skadar andra människor, då är det i många fall mer en fråga om okunskap än illvilja, och därför

bör man inte skuldbelägga någon. Istället bör man arbeta med att möta denna individ på hennes nivå och vägleda henne så att hon förstår konsekvenserna av sitt handlande och skapar en ny förståelse och kunskap för deras problem.

Ingen individ ska egentligen känna sig dålig som människa när hon gjort fel. Alla handlingar är inte bra men alla är vi människor, med egenskapen att kunna fela och göra misstag, vilket är helt mänskligt. Att göra misstag är inte något dåligt. Om någon annan kommer till skada är det såklart upprörande och orättvist. Är man själv den som vet med sig att man sårat någon annan, kan man be om förlåtelse om man genuint menar det. Det är dock svårt att se livet ur ett svart och vitt perspektiv, då det aldrig finns några sådana kontraster.

Det är så att människan har en förmåga att kunna utvecklas och förändras kraftigt i samband med att de gör misstag. Människan har en förmåga att fastna i vanor och rutiner men om de råkar göra något som ledde till något som man inte tänkt sig, som kanske egentligen var ett misstag då kan det istället öppna något nytt. Förändringar är oftast smärtsamma, därför kan ett misstag verka vara destruktivt, men det kanske leder fram till något nytt och positivt istället, en ny kunskap och erfarenhet.

Detta är en form av lärdom för individen, att utsetta sig själv i en situation som är ny öppnar något nytt hos denna individ. Detta nya är viktigt för individens utveckling. Men det är inte alltid att

individen kan hantera och använda sina känslor, tankar eller intentioner på ett tillfredsställande sätt, där ord och handlingar inte blir så som individen tänkt, utifrån individens sanna intention.

Om man gör samma misstag om och om igen, så beror det på att det fortfarande finns något som individen ännu inte blivit medveten om, eller som denne har svårt att ta till sig och hantera. Man kan därför behöva upprepa misstagen igen tills det blir tillfredsställande och en bra balans för individen. Detta kan ta olika lång tid och vissa kan hålla på med samma misstag nästan ett helt liv innan de förstår vad de gjort för fel, medan det för andra tar mycket kortare tid. Att det händer gång på gång tyder på att det är något man missar att förstå, någon viktig kunskap om livet, sig själv eller andra.

Oftast är det en effekt av att individen inte är medveten om sina känslor, tankar och beteenden i förhållande till sina upplevelser. Det kan också handla om att man ännu inte lyckats finna rätt verktyg för att hantera och förändra sina livsvanor. Att vara medveten om sitt liv och det man upplever är väldigt viktigt, för om man är omedveten får inte tankar och känslor bearbetas och utvecklas. Om känslor, tankar och beteenden inte får en plats i det medvetna så kommer det att lägga sig i det omedvetna.

När tankar, känslor och beteenden är omedvetna så försvinner dem inte av sig själv, utan de snarare växer och skapar istället blockeringar i individens

inre. Detta kommer i sin tur att minska individens potential och sanna ljus, samt förmågan att leva i existentiell balans.

Reflektionsfrågor:

- *Har du någon gång känt dig otillräcklig i ditt liv?*
- *Vad för situationer är det som får dig att känna dig otillräcklig?*
- *Finns det situationer som får dig att känna skuld? Varför?*
- *Är det någon i din omgivning som får dig att känna dig dålig eller otillräcklig? Varför kände du så?*
- *Finns det situationer som du medvetet eller omedvetet sagt saker som kan få andra att känna skuld? Hur tänker du kring det?*