

STEFAN KARLSSON

ÄNGELN,

*Vill inre vägledare*

BANDITEN

*alltid väl?*

OCH GENIET



Förlagshuset  
SILJANS MÅSAR

## KAPITEL 1

# SAMMA TANKAR SOM VIRVLAR RUNT

Tanke, se, hur fågeln svingar under molnet lätt och fri  
även du har dina vingar och din rymd att flyga i.

Johan Ludvig Runeberg, *Tanken*, 1870 första versen

Att vårt ego behöver kontinuerlig och oftast överdriven mängd uppmärksamhet är inget nytt. Inte heller vårt behov av att tro på något. I långa perioder av mitt liv har jag tillhört tvivlarnas skara, men under de senaste åren har jag gradvis börjat acceptera att jag sannolikt är del av något oändligt mycket större. Även om jag ännu inte riktigt förstår vad.

När jag väl bestämde mig för att våga öppna upp började saker och ting hända, om än gradvis och i takt med min personliga utveckling. Det startade med att jag reflekterade lite mer än vanligt över vilka tankar jag tänkte och varför jag kände som jag gjorde. Jag kunde sitta i bilen på väg till jobbet och lyssna på morgonradio. På någon mikrosekund kunde en oaktsam bilförare eller cyklist omvandla mina tankar så att jag plötsligt tänkte som skräckikonerna Hannibal Lecter, Michael Myers eller Jason. Vad fick mina tankar att gå igång på det sättet? Jag

märkte att det inträffade när jag blev rädd och reptilhjärnan slog till. Jag blev mer och mer intresserad av den energi som vissa människor utstrålar och som andra tycks sakna. Jag började reflektera över hur vissa människor drog till sig andra med sitt positiva och generösa sätt att vara, medan andra var energitjuvar som bara ville ha mer utan att ge. Att jag plötsligt kunde förnimma energier tog mig med storm. Knepet var att våga släppa kontrollen och bara flyta med och känna in. Visst är det förunderligt?

Till en början kändes det som att gå på höstpromenad, när trädens löv skiftar i en vackert gulbrun nyans, när luften känns lite kallare än normalt och vinden tycks ta sina egna vägar. Att bara fritt låta tanken fara i väg, likt löven i vinden, kändes inledningsvis lite skrämmande, men samtidigt otroligt befriande. I takt med att fler sinnen aktiverades uppstod fler intryck, vilket ibland var en utmaning att hantera och bearbeta. Ju mer jag lärde mig och blev medveten om, desto fler perspektiv fick jag att förhålla mig till. Tänk att vi en gång i tiden trodde att jorden var platt. Idag vet vi mer. Ibland funderar jag på vad vi inte vet idag, som vi kommer att bli medvetna om i framtiden.

Livet är en spännande resa, speciellt om man vågar släppa taget och försöker ha en positiv inställning till det som händer. Det finns alltid något nytt och intressant som väntar runt hörnet. Att kunna resa till olika länder, prova nya maträtter och träffa intressanta och varma människor, skapar en känsla av tillfredställelse, om än temporärt. Samtidigt var det något inom mig som försökte nå utanför våra fem sinnen, med en

längtan efter något större. Jag har alltid gillat företagande. Även om jag inte lyckats förverkliga många av mina idéer, har jag fått många tillfällen att resa i tanken. En idé som några hälsokostspecialister och jag arbetade med på helgerna var att på ett enkelt sätt kunna ta fram en män-niskas hälsostatus. Att använda blodprov upplevde många som jobbigt. När vi frågade hur de skulle ställa sig till ett salivprov, var de betydligt mer positiva. Dessvärre lyckades vi inte ta fram ett tillförlitligt test. När jag tar tanken ett steg till, skulle ett sjätte sinne ge möjlighet att känna in hälsotillståndet. I tanken låter det orimligt, men min känsla säger mig att det är möjligt.

Vår tanke har oss i stadigt grepp. Stephen Crane 1800-tals korrespondent från New Jersey, argumenterar att den som kan ändra sina tankar kan ändra sitt öde. Enligt Psykologiskolan tänker vi cirka 70 000 tankar varje dag. Av dessa är de flesta, cirka 95 procent, tankar som vi även tänkte igår. En del handlar naturligtvis om oss själva. Dessvärre är uppemot 80 procent av dessa negativa. I grunden är jag glad och tacksam för den jag är. Jag har som de flesta av oss upplevt underbara händelser, som att bli far till tre fantastiska barn, men också några mycket svårbearbetade händelser, sådana som påverkat mig till att bli den jag är. Även om jag har låst in dem i min djupaste inre fångelsehåla, lyckas de nå mitt medvetande gång på gång. De har genererat tiotusentals negativa tankar och påverkat mitt känsloliv och sätt att förhålla mig till andra. Under livets resa har jag lärt mig att acceptera att negativa händelser är en del av min personliga utveckling. Min utmaning har varit hur jag ska

förhålla mig till dem. Fundera på hur dina tankar kan få dig att säga vissa saker eller utföra vissa handlingar – visst låter det lite skrämmande att tanken har så stor makt?

Om vi kan ändra våra negativa tankar, kommer vi sannolikt förändra vårt sätt att vara. Jag ser varje människa som unik. Det innebär att dina samlade tankar inte liknar någon annans. Om vi accepterar att varje människa har en unik sammansättning av tankar, kommer vårt förhållningssätt till varandra att ändras. Vi behöver inte hålla med, men om vi delar med oss av våra tankar kommer vår förståelse för varandra att öka.

Merparten av våra tankar påverkar känslor och humör. Vid vissa tillfällen då tankar och känslor inte hinner landa, kan det kännas obehagligt och ångestfyllt. Det för lätt med sig att vi förenklar genom att polarisera och generalisera. Det vill säga att vi väljer att se händelser som antingen goda eller onda, i svart eller vitt, eller att det som händer nu också kommer att hända imorgon. Det är lätt att sätta människor i specifika fack, som att de som har en specifik politisk eller religiös inställning är likadana även på andra plan. Jag blir alltid lika förvånad som ledsen när jag går på en hockey- eller fotbollsmatch och hör de mest fanatiska bland fansen skrika hata »det andra laget«. Fällan att generalisera är lätt att hamna i. Så gör också jag.

Olika miljöer har olika kulturer. När jag åker till travstallet är jag inställd på att kuskar och skötare är på ett visst sätt. När jag träffar mina musikervänner förväntar jag mig en annan jargong. Det gör jag också när jag träffar mina arbetskollegor inom Volvokoncernen. Det är lätt att socialiseras och formas enligt

en intern kultur. Med åren har jag blivit modigare och vågat utmana systemet. Även om det kanske inte låter så utmanande, så var det för mig en milstolpe när jag en morgon kom till mitt tjänstemannajobb på Volvo, klädd som musiker med blåjeans och svart t-tröja. Det intressanta var att de flesta runt omkring mig inte reagerade. Någon enstaka kollega trodde att jag tagit en semesterdag.

Vi har även lätt för att polarisera, det vill säga att tro att de som hejar på ett lag är goda medan de som hejar på ett annat är onda. En risk med att polarisera är att det lätt föder konflikter och brist på förståelse. Det är enkelt att fångas i fällan att tro att jag har rätt och att du har fel. Jag försöker att inte ha förutfattade meningar, men det är inte alltid så lätt som det låter.

Det är naturligt att livet för med sig olika utmaningar som vi helst velat undslippa, såsom sjukdomar och uppbrott. Å andra sidan, om vi inte upplever något som tråkigt eller ont kommer vi sannolikt inte att utveckla förmågan att känna och uppskatta något som roligt och gott. Detta är ett perspektiv som Gunilla Bergström på ett så härligt sätt lyfter i boken *Lycklige Alfons Åberg*, när Alfons och Alfons pappa är ledsna och har tråkigt för att julen är över. Då skrattar Alfons farmor och säger: »Om det var roligt jämt, så visste man ju inte att det var roligt! Var ni glada att ni är ledsna. Tråkiga saker finns till bara för att man ska märka skillnad när det roliga kommer sen.« Visst är Alfons farmors synpunkt fantastisk. Jag försöker ofta att tänka på dessa visdomsord när jag är inne i en motig period. Det brukar lätta upp mitt sinne, för någon gång vänder det uppåt igen.

Ibland är det som att våra sinnen spelar tanken ett spratt. Det känns vid dessa tillfällen som att jag dras med i de 70 000 tankar som ständigt snurrar runt inom mig, som i ett tankehjul. Trots alla dessa tankar fastnar jag lätt i samma tankar som jag tänkte igår. Många av dessa handlar om hur jag ska få ekonomin och tillvaron att gå ihop. Det är nästan som att jag dras till dem.

Mina reaktioner på de tankar som genereras varierar kraftigt. Ibland är jag lugn och eftertänksam, såväl med svar som slutsatser. Vid ett annat tillfälle kan jag stå helt handfallen. Känslorna kan pendla från hopp och glädje till tårar, sorg och ångest, ibland inom loppet av några minuter. Jag funderar mer och mer över hur det kommer sig att jag tänker och reagerar som jag gör – ibland konstruktivt och logiskt, en annan gång utan någon som helst vett och sans. Det senare händer nästan uteslutande de gånger jag får en syrlig kommentar, då jag inte förväntat mig en sådan. Det händer oftast när jag inte byggt upp något skydd och är som mest sårbar. Jag är speciellt känslig för kommentarer som jag tolkar som underfundig kritik eller dömande.

Oftast är det tanken som får oss att reagera och dra slutsatser. Känslor är viktiga för de flesta, men för var femte person spelar känslan en betydande roll.

Nästa kapitel handlar om hur det är att vara högkänslig.

Du kan kanske i stunden inte förklara varför du fick en specifik tanke eller känsla, mer än att den på något oförklarligt sätt känns rätt.

Ängeln, banditen och geniet är en tankebok. Den riktar sig till dig som funderar på om det är möjligt att läsa av de energier som människor tycks utstråla, och om vi genom träning kan utveckla vår intuitiva förmåga. Den lyfter funderingar på om det är möjligt att förnimma tidigare liv och andlig närvaro. Boken handlar om inre vägledning för de situationer vi hamnar i längs livets resa. Men framförallt hur du genom att lyssna inåt, ökar förståelsen för dina egna önskemål och behov som du har på din personliga resa.

Författaren, Stefan Karlsson, har utvecklat ett sätt att sortera och tolka de tankar och känslor som kommer till dig. Ett sätt är att ge dina känslor och förnimmelser en egen identitet. Författaren har benämnt innerligheten och omtankens röst till den inre ängeln, intellektet och intelligensens till geniet, och egot och drivkraftens röst till banditen. Genom att bättre kunna tolka dina reaktioner och vad du känner, ökar dina möjligheter att nå balans och inre frid.

Det är bra att ge tid för att tänka och reflektera, men kanske ännu viktigare att vara modig och våga lita på det vi känner inom oss.

