



Leva  
centrerad

Love Nicklasson

# Leva centrerad

Love Nicklasson



Förlagshuset Siljans Måsar  
www.siljansmasar.com  
ISBN 978-91-88939-86-9

© Love Nicklasson, 2022

Materialiet i denna bok är skyddat enligt upphovsrättslagen  
Omslagsbild: istockphoto.com

Grafisk form: Hansson Produktion  
www.hanssonproduktion.se

Tryck: Scandbook Falun, 2022



# Innehåll

Förord	7
Tack till	11
Kapitel 1 – Bakgrunden	13
Kapitel 2 – En resa i universum	21
Kapitel 3 – Själskänsla	28
Kapitel 4 – Den fysiska kroppen	34
Kapitel 5 – Att klä av sig naken igen	41
Kapitel 6 – Etiketter	45
Kapitel 7 – Bedömningar	52
Kapitel 8 – Värdet	63
Kapitel 9 – Prestation	69
Kapitel 10 – Bekräftelse	79
Kapitel 11 – Ägande	88
Kapitel 12 – Ett nytt sätt att navigera	96
Kapitel 13 – Rätt och fel	103
Kapitel 14 – Tiden och nuet	108
Kapitel 15 – Att njuta av livet, inte sakerna i livet	122
Kapitel 16 – Sluta kämpa och ta ett steg åt sidan	133
Kapitel 17 – Att vara ärlig mot dig själv	141
Kapitel 18 – Förändringen är vägen	147
Kapitel 19 – Kärlek till allt och alla – enheten	156
Kapitel 20 – Lev livet för andra	161
Kapitel 21 – Ansvar för andra börjar med ansvar för dig själv	168
Kapitel 22 – Leva centrerad	176
Kapitel 23 – En resa bortom erfarenheten	182
Böcker och inspiration	215

## Förord

JAG SITTER I bilen och känner hur min puls har gått upp, jag är nervös. Dragläget får bilen att krypa fram, en sväng till, sedan är jag framme vid grinden. Det vilar något spännande i luften som jag är nyfiken på. Men tankarna försöker hålla mig tillbaka och vill att jag ska vända om.

När blir vi sökare?

Varför blir vi sökare?

Jag har varit sökare hela mitt liv och är fortfarande. Kanske är det likadant med dig?

Men vanligtvis när man hör ordet sökare kopplas det till sökandet efter ett högre syfte eller mening med livet. Det är dock inte det jag tidigare sökt. Det jag sökte efter då var andras bekräftelse och mitt värde som människa. Det har jag strävat och letat efter i många år.

När jag i tjuugoårsåldern likt en fågelunge lämnade något slags tryggt bo ställdes ett enormt fruktfat ut framför mig. Någonstans här skulle jag ju bli något.

Vissa frukter var mer lockande och verkade sötare än andra. Men

i detta sögs jag upp i en virvelvind där jag sprang från frukt till frukt och mina krav på mig själv och mina förväntningar på frukterna jag åt började väga tungt. Sökandet intensifierades.

Virvelvinden sög tag i mig. Livet blev på ett sätt svårare. Olyckligare.

Jag hade aldrig ställt mig frågan, vad är det jag egentligen söker efter? Kanske skulle jag varit bättre på att ställa rätt frågor.

Med tiden insåg jag att de mest lockande frukterna i själva verket var sura. Men jag höll ändå hårt fast vid dem. Någonstans höll inte detta, i alla misslyckanden som infann sig av alldeles för höga förväntningar på mig själv började jag spricka. Samtidigt som jag kände att jag höll mig själv tillbaka från den jag i själva verket vill vara. En fasad runt mig dolde något som skrek efter att få komma fram.

Av just den anledningen, att något ville komma fram, det kändes tydligt, men samtidigt låg en tjock slöja över det, hade jag bokat en tid för hypnoterapi. Jag var nu strax under trettio och två små barn väntade på mig därhemma.

När jag kör in på gårdsplanen hälsas jag välkommen av ett innerligt leende. Inom mig slappnar jag av. Jag är nog på rätt ställe. Hela kroppen säger det. Även om tankarna fortfarande vill att jag ska lösa mina problem själv. Jag hälsar på terapeuten genom att ta i hand och han bjuder in mig från den kalla höstkvällens kyla, in i den varma ombonade lokalen. Utanför prasslar löven, inne tänder vi ljus. Vi möts, han lyssnar till mig, han ser mig. Efteråt ger han mig en lång varm kram. Även om det runnit mycket vatten under broarna och jag fått många kramar av honom sedan dess minns jag just den kramen som om det var igår. Det var en omfamning som sög i väg mig ut i yttre rymden och fick mig på ett sätt för första gången att känna innerlighet.

Det var nog i bilen på vägen hem. I kontrasten och ur modet att våga testa något nytt som de första fröna till den här boken såddes.

Kanske var det föräldraskapet som gjorde att jag insåg att det fanns något som jag måste släppa fram. För mig innebär föräldraskap en möjlighet att utvecklas till att bli den bästa versionen av mig själv, en livslång övning i att vara närvarande, innerlig och medveten.

I balansen mellan föräldraskap, karriär och relation är det lätt att tappa fotfästet över vad som är viktigt. Det som allt egentligen utgår från. Vi ger av oss själva och inte till oss själva. I den snedvridna tron att det är rätt ordning. De gåvor som ger positiva ringar på vattnet för alla är faktiskt de gåvor som vi ger till oss själva men som genom det också ges till andra.

Den här boken skulle egentligen bli en föräldraskapsbok. Jag ville dela med mig av de verktyg och de insikter jag nått genom böcker, kurser och mitt praktiserande i föräldraskapet.

Men det blev ingen föräldraskapsbok. Det blev något annat, en påminnelse och en uppmaning till mig att leva ett annat liv med en annan utgångspunkt. En utgångspunkt där jag oavsett vad är värdefull och att innerligheten i mig är den finaste utgångspunkt jag kan ha när jag möter virvelvinden som är livet. En gåva till mig själv som samtidigt ges till andra.

Kanske behöver du också en påminnelse om att du är värdefull, kanske behöver även du en uppmaning att leva ditt liv med en annan utgångspunkt i samklang med dig själv och universum?

Låt oss ta reda på det!

Trevlig läsning!

*Love Nicklasson*

Tack Ellinor och Alicia, mina största läromästare.

Tack, Jennifer.

Tack Jai, för att du gjort dig tillgänglig.



## Kapitel 1

# Bakgrunden

EN DAG NÄR jag, tillsammans med min familj, hälsade på mina svärföräldrar upptäckte vi att några grodor hade flyttat in i deras plastdamm. Det var egentligen inget att lägga någon större uppmärksamhet vid, mer än att barnen tyckte det var otroligt roligt med de små grodorna.

Ingen mer än jag var förundrad över grodorna.

Jag däremot stod som i chock och en stark insikt hade slagit ner i mig. Mina svärföräldrar bor inte nära något vatten. De bor visserligen en bit ut på landet. Men ingenting i närheten skulle vara en bra boplats för grodor.

I stället för att delta i leken med grodorna stod jag och fantiserade över hur i allsin dar de hade tagit sig dit. Hur hade de kunnat ta sig från, var de nu än började, till denna lilla balja med vatten i mina svärföräldrars trädgård?

De måste ha kravlat och hoppat ganska långt för att vara grodor. Vad hade guidat dem till denna plats där de hittat en oas?

Hur kom det sig att de utan tvekan tagit sig just hit?

Så gick mina tankar och jag hade svårt att släppa dem. Med

tiden började jag förundras över annat i naturen, hur enkelt det är för vissa djur. Hur insekter helt utan att tveka gör vad de gör. Myror hämtar barr och bygger myrstackar. Bin beger sig ut långt hemifrån för att hämta pollen till honung. Gässen flyger söderut om hösten. Djur och insekter vet på något sätt vad som förväntas av dem och hur de ska bidra till det högre syftet i flocken, kupan eller stacken.

Sällan om ens fylls de av tvekan inför uppgiften. Sällan om ens ifrågasätter de sig själva. Sällan om ens förminskar de sin egen del i det stora hela.

Det jag upplevt som människa däremot är inte en enkel strävan och en enkelhet att fylla sitt syfte. I stället för att följa med och lita på det vi gör, ska vi hela tiden fundera om, vi ska ifrågasätta om det vi gör är rätt och vi förminskar vårt bidrag till omgivningen.

Vi fastnar i rädslor som håller oss tillbaka och inte låter oss följa oss själva. Vi tappar bort det som är viktigt i vår strävan.

Vi är mer avancerade än insekter och djur och har ett helt annat system i oss. Ett system som tillåter oss att tänka, reflektera och känna djupare än vad djur och insekter kan.

Men med detta system, som är ett oerhört privilegium, kommer en baksida. Det tar lätt över, de försvarsmekanismer som det utgör skyddar oss även då inte fara föreligger och vi riskerar att tappa bort förmågan att ge oss av för att hitta oasen.

En ny människa föds till världen. Av någon anledning ser dess föräldrar inte det lilla knytet som komplett. Det gör att det lilla knytet inte heller ser sig själv som komplett.

Där fattas hela tiden något hos barnet. Hon kan inte krypa, hon kan inte gå, hon kan inte prata, hon kan inte räkna, hon kan inte läsa. Allt detta skapar en känsla av att inte räckta till. Att inte vara komplett. En känsla av brist.

I allt som ska läras glömmet hon bort sin egen kompass. Sin egen vägledning. Allt ska gå att finna utanför oss själva.

Föräldrarna har förväntningar och förväntningarna skapar prestation hos det lilla barnet. Aldrig får hon höra att hon duger och räcker till precis som hon är.

När något går fel är det inte saken som är fel, det är hon själv. Hennes självkänsla trycks i botten trots att ambitionen var en annan. En vilja att skapa en stark, självständig kvinna som ska följa sina drömmar skapar i stället det motsatta. Det tabula rasa vi alla är till en början fylls på med mer och mer. Men vems kriterier är det som målar?

Till en början har hon inga värderingar, inga bedömningar, inga förväntningar på världen. Men genast börjar omvärlden göra intryck på henne. Mammor och pappor som efter bästa förmåga försöker stilla hennes behov. Mata, trösta, söva. Vems behov blir stillat till sist?

Det lilla barnet blir snabbt mottagligt för omvärlden. Allt som ska läras, allt som ska anpassas. Vad är rätt och fel?

Efterhand kommer bedömningarna, du är sådan och sådan. Den tomma tavlan börjar fyllas av omvärlden. Kompisarnas vassa ord. Föräldrarnas trötta tjtande. Fröknarnas bedömningar.

De egna önskingarna får stå tillbaka för den sociala normens tydliga fack. För att stilla omvärlden sker tillflykten. I hopp om att komma bort från världen dyker barnet djupare ut i den.

Substanser, dator, tv, nikotin, alkohol, sex. Allt är till en början roligt att prova men förslavar snabbt. Ungdomen hör ungdomen till.

Tillflykt och frihet byts snart ut till måsten och krav under den första chefens piska. Hoppet om att ha ett värde skapar prestationer. Prestationer i tomheten leder till utbrändhet. Vinet lockar om kvällen. Livet känns tomt och meningslöst.

Vad hände med drömmen hon hade? Vad hände med hoppet som en gång var? Vem tog det från henne?

Omvärlden väger tungt.

Hur ska jag passa in?

Hur kan jag få ett värde?

Vem är jag i förhållande till alla andra?

I sina försök att skapa sig själv har hon glömt bort sig själv. I sina försök att passa in passades hon ut. Genom att lägga alla ägg utanför korgen blev den tom.

Både du och jag ställs inför omvärldens påtryckningar om att vara eller bete oss på ett visst sätt. Som människor är vi anpassningsbara. Vårt sinne och vår kropp anpassar sig lätt till omvärlden.

Att anpassa sig till omgivningen handlar om överlevnad. I solen blir vi solbrända, på gymmet blir vi starka och i löpspåret får vi kondition. Förändringar i kroppen är påtagliga. Men samma princip fungerar i sinnet. Det vi repeterar skapar vi.

Under vår uppväxt hårdnar våra skal lätt. Du anstränger dig för att passa in i det samhälle och den kultur du föds i. Du hålls tillbaka och ställs inför många auktoriteter som ger dig direktiv och vägledning i hur du ska leva ditt liv.

Rädslan att hamna utanför skapar ett hårt yttre skal som vi sedan måste picka oss ur för att på riktigt leva våra liv och komma i kontakt med de vi är och följa oss själva till oasen. Oasen som vi har kartan till men som vi inte följer.

”Var va jag då?” Ett par stora, frågvisa glittrande ögon tittar på mig. Min första dotter, som vid tillfället var mellan tre och fyra år, tittar nyfiket på mig. Det är en solig dag och vi står utanför min mammas stora hus. Vinden sveper med sig lite svalka, som den

alltid gör på landet, och jag har precis berättat för henne att här bodde jag, hos farmor, när jag var mindre.

Jag lyfter på solglasögonen och tittar ner på hennes öppenhet och tillförtrolighet. Hon har blivit så stor, tycker jag, som jag alltid tyckt från det att hon föddes.

Det var en totalt rättfärdigad fråga och egentligen enkel att svara på. Jag hade kunnat säga, du fanns inte då. Men något i mig hindrade mig från att säga det. Jag blev totalt ställd. För var var hon då?

Hela min kropp sa till mig att även om hon inte var född var hon ändå med. Jag började svamla om att jag inte riktigt visste och ut kom det diplomatiska svaret att hon hade varit ett frö då. Men jag blev ställd.

Många tänker på döden och vad som finns efter döden. Jag fantiserade ofta om det när jag var liten. Döden är på ett sätt spännande och skrämmande eftersom den markerar slutet. Men vi är nog få som tänker på födseln och vad av oss som fanns innan vi föddes.

Våra fysiska kroppar är i konstant förändring och rörelse. Celler byts ut och stora delar av oss förändras under åren. Men då vi fokuserar på vad som faktiskt har varit konstant i våra liv och börjar nysta upp den röda tråden kan vi följa den bortom både födelse och död. I det som är konstant hittar vi själva motpolen till den föränderliga kroppen.

Det frö vi alla har varit en gång i tiden är liksom vilket frö som helst ursprunget. Ursprunget till något som faktiskt är komplett, som vet, som kan, som inte behöver guidning från yttre krafter utan har allting inom sig.

Skydd mot yttre krafter absolut. Det måste vi ha för att kunna överleva. Men inte sätta vår tilltro till att något utanför oss själva ska tala om vad vi ska göra eller vem vi ska vara. Tänk på tråden. De

behöver inte att någon ska tala om för dem hur de ska växa. Absolut att de formas av yttre omständigheter. Men yttre omständigheter kommer aldrig kunna tala om för en ek att det ska vara en bok.

En groda vet instinktivt hur den ska bete sig, myrorna samlar, gässen flyger, träden växer. Detta gör de utan att tänka, reflektera, analysera, fundera. Detta gör de utan rädslor eftersom de inte har samma sinne som vi. De ifrågasätter inte sitt syfte. De bara gör.

För det många inte får lära sig när de växer upp är att vi är kompletta. Vår fysiska kropp vet exakt vad den ska göra och hur den ska bete sig. Långt innan du är född är din fysiska kropp färdig. Den har tår, hjärta, händer, hjärna, fingrar, lungor och så vidare. Helt utan att någon sagt hur den ska göra för att allt det ska växa ut. Den vet precis.

Små barn har en förträfflig förmåga att lära sig om sin miljö och den värld de föds in i. Det tar inte lång tid innan de på eget bevåg börjar kravla runt på golvet, gå, prata, leka, vara. Detta har de full koll på att de ska göra.

Det finns ingen förälder som talar om för sitt barn hur de ska gå eller röra på sig, det gör de själva. Men sedan händer något. Andra människor börjar ta ansvar för vad som ska läras och hur saker ska läras. Barnens egen karta över vad de tycker är intressant och roligt ersätts av vad vuxna säger till dem att de ska lära sig.

Den kompass vi haft inom oss under de första åren kommer plötsligt i skymundan. Vi får inte möjlighet att följa våra intressen. Vi måste lära oss på ett visst sätt som inte är anpassat för oss som individer. Vi får det svårare och svårare att följa vår egen inre drivkraft.

Jag menar nu inte att skola är av ondo. Jag vill bara belysa att vi förs in i en fälla som det efterhand blir svårare och svårare att ta sig ur.

All utbildning är bra och vi behöver ha ett utbildningssystem.

Men det jag upplevde under mina egna skolår var att detta system inte anpassades för mig, ingen uppmuntrade mig att söka själv, ingen talade om för mig att jag faktiskt har en inre drivkraft. Mina viktigaste år av ny kunskap var flera år efter att skolan tagit slut. Då min egen drivkraft hade väckts och där kunskap inte var något som skulle klaras av på ett prov.

Den karta vi alla har, glöms bort när vi får allt serverat av ett auktoritärt system. Samtidigt som rädslor håller oss borta från att faktiskt ta oss samman och börja läsa kartan igen.

När vi blivit vuxna och drivit på oss själva efter den karta som samhället givit oss, finns det en risk för enorm inre tomhet. En tomhet som kommer av att ha levt ett liv utifrån den yttre påverkan. Ett liv där du inte själv har bestämt åt vilket håll du ska.

Men också ett liv där du skapat dig själv utifrån omgivningen. Där, beroende på vem som ser på dig, du är olika sorters träd. I ena fallet en ek, i andra en björk, i tredje en bok. Där du inte har kontrollen över din egen identitet. Där du skapat dig själv baserat på de yttre omständigheterna. Där du strävar efter mål som du inte själv har satt. Där du, i denna identitetsbrist, helt enkelt har tappat bort dig själv. Där du vaknar upp en dag och inser att du inte vet vem du är. Du har ingen känsla för dig själv. En saknad av en djupare kontakt med dig själv.

Risken när vi överlämnar oss själva till omvärlden är just denna. Att vi tappar bort oss själva i den.

Precis som att barken blir tjockare på de ställen som blir utsatta blir även vårt skal tjockare då vi blir utsatta. Allt bagage vi bär på, som oftast andra varit upphov till, blir på ett sätt också det som formar oss. Andras misstag blir vårt öde.

Men vi kan se bortom barken och ta den för vad den är, bara bark, ett skydd mot yttre påverkan. Ett skydd som har härdat sig själv.

Men vad är det då den skyddar?

Den inre kärnan. Men den inre kärnan behöver egentligen inte skyddas, den går inte att hota, den går inte att skada, den är där den är.

Du tror att du måste skydda något som aldrig kan hotas. Attack är omöjlig men likaväl som skyddet inte släpper in så släpper det inte heller ut. I förhoppningen att skydda kärnan blir resultatet att kärnan blir inlåst. Det byggs en mur kring den och nyckeln är sedan länge bortkastad.

Många lever med denna obalans, rädslan har tagit över och det ledande är bortglömt. Men genom att riva murarna och ta sig genom mörkret och på andra sidan finna ljuset har vi möjlighet att när helst vi känner kallet börja söka efter oasen som är så väl markerad på kartan.

Runt oss och i hela universum finns perfekt harmoni. Men min upplevelse är att vi människor många gånger inte lever i samklang med denna harmoni.

Vad lyssnade egentligen grodorna till? Vad fick dem att ta sig till plastdammen? Hur kunde de hitta rätt? Ifrågasatte de sig själva? Förminskade de sig själva?

Vad lyssnar enkelheten i naturen till?

Hur kommer vi i kontakt med samma guidande center?



## Kapitel 2

# En resa i universum

UNIVERSUM. DETTA STORA outgrundliga. Detta oerhörda. Hur ska vi någonsin kunna förstå universum?

Det är en tyst, sval, sommarkväll, fukten har börjat komma nära inpå kroppen och stjärnorna har börjat vakna en efter en. Tjejeerna är uppe alldeles för sent men jag ligger med ett barn på varje arm på gräsmattan under en filt, lillan är på väg att somna.

Under dagen har vi sprungit och lekt tagen på den lilla gräsmattan. Grill- och trädgårdsbestyr har gjort oss trötta. Vi landar tillsammans och blickar upp mot himmeln. Jag fylls av en oerhörd upplevelse och inser hur vi, när vi försöker förstå avstånden som skiljer planeterna åt, blir snurriga och får svindel av blotta tanken.

Hur ska vi någonsin kunna förstå dess oändlighet?

Hur kan vi i detta stora känna oss annat än väldigt små och betydelselösa?

Det är inte konstigt att vi hellre fyller våra sinnen med annat än att begrunda denna oändlighet. Att vi hellre tittar bort än att titta in i det. Blunda för vissheten om att vi inte vet någonting och att vi heller aldrig kommer få reda på det.

”Kolla tjejer, där är evigheten.”

Nyfikna barnögon tittar upp mot stjärnorna.

”Pappa, vad finns i evigheten? Finns det utomjordingar?”

Jag drar på smilbanden.

”När jag var liten tänkte jag mycket på om universum tar slut eller om där är en tegelvägg.

När jag tänkte på det var det självklart att universum måste ta slut någonstans, för allt tar ju slut, var min slutsats. Men samtidigt var det också tvunget att fortsätta. För något måste finnas bakom tegelväggen, om den nu fanns. Men jag har hört en ganska bra kompromiss att om man åker tillräckligt långt så kommer man tillbaka där man började. Vad tror du?”

Lillasyster har somnat, man hör det på ljudet från nappen, och ögonen kämpar på storasyster.

”Va bra, för om du åker ut i rymden så kommer du tillbaka.”

Jag tittar ner på henne, hon tittar upp mot mig med sina stora, trötta och kärleksfulla ögon. Strax somnar även hon.

Det jobbigaste för mig har varit att inte veta. Känslan att aldrig riktigt få reda på hur saker och ting hänger ihop. Varför universum finns och hur det fungerar. En obehaglig känsla av att dö i ovisshet har jagat mig. När jag var liten hoppades jag få reda på allt efter döden, att på något sätt få allt förklarat då.

Världen vi ser utgörs av kontraster och motsatser i ständig rörelse. Men allt börjar i ingenting. En tomhetens ande förenar oss alla och häri möts två motpoler. I tomheten vilar motpolernas värld. Den värld du har framför dig och ur polernas kontraster skapas allting där det ena finns i förhållande till det andra. Gott kan inte finnas utan ont. Fult kan inte finnas utan fint. Kvinnligt kan inte finnas utan manligt. Sanning kan inte finnas utan osanning. I världen du ser framför dig har allt sin motsats och kontrast.

Det jag inte förstod när jag var ung var att världen på ett sätt skapas av oss själva hela tiden. Vi föds och börjar se oss omkring, vi sorterar, försöker förstå och efterhand sätta ord på saker. Vårt sinne navigerar helt enkelt i världen runt oss.

Självklart handlar det inte om att skapa i den fysiska bemärkelsen, att bygga ihop eller forma, det handlar om att vi sätter etiketter, vi sätter namn på vad saker är samtidigt som vi sätter en stämpel på vad det inte är. Vårt sinne måste, för att förstå omvärlden, sätta etiketter på den och på så sätt separera sig från den.

Exempelvis kan en stol inte finnas om inte andra saker finns som kan sätta stolen i ett sammanhang.

Vad vore stolen då?

Andra människor kan inte finnas om vi inte sätter dem i relation till något annat och oss själva. Från det att vi föds skapar vi på ett sätt vårt eget universum genom att sätta namn på och relatera till det vi ser runt oss.

Tänk på två män som står på varsin sida av en flod. De har kommit i bråk om vilken sida av floden som är bäst. Den ena av dem hävdar att hans sida är bäst för står man där ser man soluppgången. Den andra hävdar att hans sida är bäst eftersom står man där ser man solnedgången.

De argumenterar att vinden kommer från väst eller öst. Vilka stjärnor de ser. Hur jorden sluttar. Hur solen smeker dem på förmiddagen eller eftermiddagen. Deras argumentation pågår i all evighet eftersom de är envisa och övertygade om att deras ståndpunkt är den rätta.

Vi som ser dem på avstånd förstår genast att deras argumentation är onödig. Att deras liv genom argumentationen är bortkastade. En kvinna kommer gående, hon stannar och lyssnar till männens högljudda prat. Efter en stund väljer hon att ha för-

barmande över dem och ber dem ställa sig med ryggarna mot varandra.

Då kan de uppleva varandras ståndpunkter och förstå hur onödig deras argumentation varit från första början. Att de själva skapar sin föreställning om hur bra deras värld är när världen i själva verket är relativ.

Många gånger ser vi inte att vi själva betar oss automatiskt som dessa två envisa män. Att vi i vår övertygelse om vår egen värld glömmer bort den relativa aspekten. Att allt vi ser och allt vi bedömer kan ses och bedömas på olika sätt.

Att hålla fast vid vår ståndpunkt är lika hopplöst som de båda männens argumentation. Då till och med tiden är relativ.

Jag fick en gång en uppgift på jobbet av min chefs chef. Han var stressad och lite otydlig. Jag tolkade uppdraget. Min chef tolkade uppdraget och min chefs chef tolkade uppdraget.

Alla tre tolkade det på olika sätt. När vi får uppdrag tolkar vi dem utifrån oss själva och det vi bär på. Det gäller allt. Vi tolkar vår omgivning och vår värld från oss själva. Att hålla fast vid sin ståndpunkt blir egentligen lite knasigt.

Ibland kan det räcka med att bara vända sig om för att se något annat. Allt handlar om utgångsläget vi har för att bedöma en situation. Något som är vackert för en person är inte det för en annan. Något som är gott för en person är inte det för en annan. Något som är dyrt för en person är det inte för en annan.

Att förstå världen kräver denna förstäelse för sakers beskaffenhet. Att allt vi ser och tar på är relativt. Att allt vi sätter ord på skapar dualitet.

Det handlar också om vilken utgångspunkt vi tar i vår värld. Min vilja att som barn förstå universum baserades på att jag var en separat del av universum och att jag ville förstå den från mig själv.

Jag satte mig själv som en dualitet till universum. Jag finns,

alltså måste universum finnas. Detta gjorde att universum blev relativt mig. Att det blir min tolkning av universum och den utgångspunkt jag har med mig som fick tolka hela universum.

I detta försök blev universum större och större och jag blev mindre och mindre. Mina försök att förstå universum på detta sätt gjorde att jag kom längre och längre bort.

Men genom att byta utgångspunkt och acceptera att jag som människa skapar min värld genom dualitet och relativitet kunde jag ge mig själv utrymme att se på universum på ett nytt sätt.

I stället för att sätta ord på det jag såg framför mig och sätta ord på det jag inte såg blev jag tvungen att undersöka universum i det ordlösa. Genom att leta inåt i stället för utåt kunde jag skapa en känsla för vad detta oändliga egentligen är.

I stället för att se mig som en separat del av universum kunde jag se mig som universum. Att allt har ett gemensamt ursprung. Att liksom droppen i havet, sandkornet i öknen och droppen i molnet är vi en del av något större. Ett vänligt universum som med förstående ögon inte ser dig som en separat del utan som ser dig som sig själv.

Genom att släppa min värld framträdde en helt ny värld. Genom att på ett sätt döda min gamla värld, kunde jag tillåta en ny värld växa fram.

En värld i enhet i stället för i tvåhet. En värld där evighet trädde fram. En värld där helt plötsligt jag i stället för att vara separerad var i enhet, vilket ledde till att om jag är i enhet måste jag alltid ha varit det.

Den kropp jag har nu kommer visserligen försvinna, mina tankar och minnen kommer kanske försvinna, men jag kommer aldrig själv försvinna. Min kärna kommer alltid finnas i universum, inte som en del av universum utan som universum. Det eviga livet. Det oändliga.

På ett sätt var det som att flytta sig från att försöka förstå sig själv på en bild eller i en spegel till att förstå sig själv inifrån och ut.

Men denna oändlighet, var fanns den egentligen?

Det var inte oändlighet jag såg omkring mig. Det var föränderlighet. De två sovande barnen på mina armar har redan blivit så stora, de kan så mycket, de har lärt sig så mycket på bara några år. Vi växer upp, vi åldras, vi dör. Allt vi ser omkring oss är förändring. Allt följer en livscykel.

Hur kan detta vara evigheten?

Solen kommer en dag dö. Jorden kommer försvinna. Allt vi ser omkring oss har en ändlighet. Våra namn kommer glömmas bort. Våra rikedomar kommer skingras. Allt har sin gång.

Men det är den fysiska världen. Den värld som är skapad i tomheten. Den värld som blev till i ingenting. Men tomheten finns kvar. Den finns runt oss hela tiden. Den fyller oss. Den skapar oss. Ständigt närvarande och aldrig långt bort.

Från ett perspektiv är vi mer tomhet än massa. Går vi tillräckligt långt ner kommer vi upptäcka det. Vi är gränslösa till vår omvärld. Det finns ingen fysisk gräns som avgränsar dig från omvärlden. Det är i tomheten som vi finner evigheten.

Vi är av tomheten men vi har tappat vår känsla för den. Det handlar om att vi inte kan sätta ord på det. Allt vi ser omkring oss skapar vi genom att sätta ord på det. Allt vi har runt oss skapar vi på detta sätt.

Men tomheten kan vi inte skapa eftersom vi inte ser den. Tomheten kan vi inte sätta ord på eftersom vi inte vet vad det är. Vi kan inte beskriva tomheten för någon annan. Tomheten måste upplevas i oss själva för att förstås.

Jag har rest mig upp och lyfter upp storasystems sovande kropp i mina armar. Jag tänker för mig själv när jag tittar på hennes oskyl-

diga anlete: Tomheten är evigheten, men evigheten skapade också ändligheten. Ändligheten är förändringen men den skulle aldrig kunna finnas om inte evigheten fanns.

Genom att omfamna den föränderliga, fysiska världen och se på världen från ett dualistiskt perspektiv skapas också tomheten och evigheten. Dock är våra balansbrädor oftast viktade på det vi ser. Det vi har runt oss. Det som är påtagligt. Vi har svårt att flytta oss till det som vi inte ser, det vi inte kan ta på.

Därför är det lätt för oss att leva våra liv i den fysiska världen utan att upptäcka tomheten. Utan att bli hela genom att omfamna båda världarna till fullo. För det är genom att se oss själva som både ändliga och eviga på samma gång som vi kommer kunna leva ett fullt och rikt liv.

Ibland måste vi se bortom våra kroppar, bortom alla våra känslor, bortom alla våra tankar och ställa oss vid sidan för att förstå oss själva.

Vad är det egentligen som är jag?

Vad är det som finns när jag inte är min kropp, mina tankar eller mina känslor?

Vad finns det mer i mig?

Undersök att där är någonting bortom dig själv. Någonstans bortom världen vilar tomheten och evigheten.

Tjejerna ligger nerbäddade i sina sängar och jag har gått ut i trädgården igen. Inom mig har frågan "vad finns i evigheten?" blivit till "var finns evigheten?" Jag undersöker känslan inom mig. Tillåter den ta plats och expandera. En subtil stilla känsla av evighet som tyst och försiktigt kryper fram om jag bjuder in den.

Svindeln är borta när jag ligger på den kalla filten och tittar upp mot stjärnorna.

Sugs du upp av virvelvinden ibland?  
Av kaoset, stressen, pressen och behoven?  
Flyger livet runt, upp och i väg med dig?

Välkommen in i klubben.

Men vad innebär det att nå virvelns mitt?

Det stilla centret?

Tystnaden och lugnet?

Friden mitt i stormen?

Vad innebär det att leva centrerad?

Boken vill på ett vänligt och ödmjukt sätt föra dig bortom erfarenheten av världen till en kontakt med det som är konstant inom dig, det icke fysiska, det som alltid har varit och alltid kommer vara. Inte som en abstrakt bild utan som en direkt upplevelse genom bokens sidor. Här kommer du finna innerlighet och vägledning.

Alla har vi möjlighet att koppla an till något opåtagligt och subtilt inom oss. Ett center som kan ge tröst och trygghet i en hektisk värld. Ett center som dock kan vara svårt att nå när vi snurrar runt i virveln.

En djup önskan om att du ska koppla an till en känsla av att vara värdefull oavsett prestation i det yttre ligger som fundament för boken. För att nå detta uppmuntras du till självreflektion över de automatiska beteenden som alla har men också att lyssna in det som finns bortom dessa beteenden.

Genom insikterna kommer du börja se och ta dig förbi den världsliga slöjan som kan dölja ditt center.

När du lägger från dig boken hoppas jag att du fått en djupare insikt bortom det invanda, känner dig inspirerad och kan ta dig an virvelvinden från det stilla centret inom dig.