

Du är inte dina tankar

Vad du kommer lära dig

Den här guiden handlar inte om att bli av med tankar.

Den handlar om att se dem.

Du kommer inte få tekniker för att kontrollera ditt sinne,
eller övningar som kräver ansträngning.

Istället kommer du steg för steg upptäcka
hur tankar uppstår av sig själva,
och vad som händer när du slutar identifiera dig med dem.

Du kommer märka:

- att tankar inte är under din kontroll
- att de inte är så personliga som de känns
- att det finns ett lugn bortom dem

Det här är inget du behöver prestera dig till.

Ta det i din egen takt.

Läs långsamt.

Stanna upp när något känns igen.

Det du söker finns inte i nästa tanke, utan i det som redan är här.

Ignorera bara tankarna

Är du verkligen fri om du automatiskt reagerar på varje tanke som dyker upp?

För att kunna ignorera tankar behöver du först bli medveten om dem.

Försök att läsa de nästa meningarna utan att tänka orden i ditt huvud.

Kan du göra det?

Kan du stänga av den ständiga inre kommentaren?

Varför upprepar du allt du läser?

Om du är dina tankar, varför går de inte att stänga av?

Hur kan du höra den här inre rösten, om du själv är den som tänker?

Försök inte att tänka fram ett svar med fler tankar.

Stanna bara upp ett ögonblick.

Lägg märke till vad som händer.

Se hur tankar dyker upp av sig själva, utan att du valt dem.

Och kanske börjar du ana något:

Att du inte är tankarna, utan den som är medveten om dem.

Försök att läsa utan rösten

Läs nästa mening utan att upprepa den i huvudet.

”Solen lyser på himlen.”

Dyker rösten upp ändå?

Läs den igen och försök verkligen.

Låt ögonen röra sig över orden utan att säga dem ”högt” i huvudet.

”Solen lyser inte på himlen”

Kanske märker du att det inte går.

Även när du försöker sluta, fortsätter rösten.

Ser du inte hur märkligt detta är?

Du väljer inte rösten.

Du kan inte stänga av den.

Men ändå tror du fullt ut att det är du som tänker.

Är inte detta märkligt?

Kanske börjar du se något du inte lagt märke till tidigare.

”Dina tankar” verkar inte vara under din kontroll.

Du väljer dem inte.

Du kan inte stoppa dem.

Och du kan inte ens läsa en mening utan att tänka orden.

Ändå påverkar de många av dina beslut.

Lägg märke till hur lätt det är att tro på varje tanke som dyker upp.

Som om den vore din.

En röst du aldrig valt finns där, och du kan höra den.

Sitt en stund med det.

Vad är tankar?

Tankar är ett symptom på begär.

Ett sätt för sinnet, att använda det förflutna för att förändra framtiden.

Du använder tankar för att få det du vill, eller hur?

När du bestämmer vilken karriär du ska satsa på.

När du går i terapi.

När du planerar hur du ska göra slut med din partner.

Men har du någonsin lagt märke till det som lyssnar på tankarna?

Det som är medvetet om den mentala berättarrösten i just dessa ord.

Den ansträngningslösa medvetenheten är du.

Hur kan du vara det du är medveten om?

Kan dina ögon vända sig om och se sig själva?

Du är medvetenheten som rymmer tankarna, inte tankarna i sig.

Kanske har du försökt bli av med dina tankar genom att använda just det du vill förstå.

När du försöker sluta tänka, dyker tankar upp.

När tankar dyker upp, skapas ett behov av att göra något åt dem.

Och där börjar ett mönster ta form.

Inte för att tankarna är så övertygande.

Utan för att de känns viktiga att följa.

Vad finns kvar när du slutar anstränga dig?

Om varje försök att bli av med tankar bara leder till mer tänkande, vad återstår då?

Ingenting ...

Lägg bara märke till varje tanke när den kommer.

Se hur den uppstår, utan att du valt den.

I samma ögonblick som tankar tillåts och ses för vad de är, börjar deras grepp att släppa.

Tankar kan fortfarande dyka upp av vana.

Men då blir det också lättare att se vad som faktiskt händer.

När detta blir tydligare, gång på gång, så tappar tankarna gradvis sin kraft.

Till och med önskan att vara utan tankar kan ses som ännu en tanke.

Sann acceptans är inget du gör.

Det är det som redan finns när du slutar försöka förändra något.

När du låter detta ögonblick vara som det är, förlorar tankarna sin funktion

Det finns inget du behöver fixa.

Inget du behöver förbättra.

Inget du behöver fly ifrån.

När viljan att förändra släpper, förlorar tankarna sitt bränsle.

De behöver inte försvinna.

Det blir bara tydligt att de inte behöver styra.

När inget behöver ändras

Att frysa känns ofta jobbigt, särskilt när det finns en vilja att förändra det.

I samma ögonblick som tanken säger att det borde vara annorlunda, uppstår ett behov av att göra något.

Och plötsligt finns en känsla, ett begär av att något måste fixas.

Men vad händer om du för en stund låter detta ögonblick vara som det är?

Utan att försöka förändra det. Utan att fly från det.

Kanske märker du att även obehag kan få finnas.

Låt dig vara obekväm, rädd och uttråkad.

Ignorera varje tanke som dyker upp.

Ge dem inget mer bränsle.

Se vad som händer, experimentera med det.

Plötsligt inser du att livet aldrig var så allvarligt.

Men för att komma dit måste du vara okej med att inte vara där.

Och det är den svåraste delen.

Hur man ignorerar tankar?

Kanske märker du att det inte krävs någon teknik.

Det handlar inte om att göra något särskilt.

Utan snarare om att inte följa varje tanke som dyker upp.

Du behöver inte svara på dem.

När tankar ses som något som bara uppstår, utan att vara ditt ansvar, blir de lättare att låta vara.

De får kraft först när de känns viktiga att följa.

Och kanske börjar du ana att det du söker redan finns här, i detta ögonblick.

Låt din längtan efter frid övervinna längtan efter de materiella njutningar som tanken lovar dig.

Vad är du egentligen?

Föreställ dig en värld utan dåtid eller framtid.

Skulle tankar behöva existera då?

I samma stund som tankar säger att detta ögonblick borde vara annorlunda, uppstår en idé om dåtid och framtid.

Och plötsligt finns en känsla av att något måste förändras.

Lägg märke till hur subtilt detta är.

Tankar kan dyka upp som viskningar...

”Lite mer meditation.”

“Kanske har de dåliga avsikter?”

”En terapitimme till.”

”Sedan kan jag slappna av.”

Men saknas verkligen något i detta ögonblick?

Eller är det bara en tanke som antyder det?

I samma stund som detta ögonblick jämförs med ett ”bättre” alternativ, uppstår en känsla av problem.

Och där det finns ett problem, uppstår också en känsla av att någon måste lösa det.

Den ”problemlösaren” är den du brukar kalla dig själv.

Det är inget fel på dig

Ta ett djupt andetag.

Ingenting behöver förändras.

Om du känner lättnad är det okej.

Om du känner förvirring är det okej.

Om du inte känner något alls är det också okej.

Det finns ingen korrekt reaktion.

Du har inte missat något.

Tankar kommer fortfarande att dyka upp.

Begär kan fortfarande uppstå.

Känslan av att vara någon kan fortfarande visa sig.

Det betyder inte att något är fel.

Frid är inte frånvaro av tankar.

Det är när tron på att tankar är allt du är börjar släppa.

Du behöver inte hålla fast vid det du just sett.

Du behöver inte minnas det perfekt.

Du behöver inte skydda det från att gå förlorat.

Det som är sant kräver ingen ansträngning för att finnas kvar.

Till och med tanken ”jag hoppas att denna insikt varar” kan ses.

Livet rör sig, du glömmer, minns och glömmer igen.

Tankar i sig kontrollerar dig inte.

Det är tron att du är tänkaren som skapar den känslan.

Vad händer nu?

Det finns inget du behöver lösa.

Kanske märker du att frågan ”vad händer nu?” bara är ännu en tanke.

Du behöver inte göra detta till ett projekt.

Du behöver inte förändra ditt liv kring det här.

Lev bara.

Och om du någon gång känner dig ur balans, kan du lägga märke till vad som händer.

Låt kroppen röra sig.

Låt känslor få finnas.

Låt varje dag veckla ut sig.

Och när tankar dyker upp.

Lägg bara märke till dem.

Om du glömmer allt du har läst här, kommer livet att hitta ett sätt att påminna dig.

Den enda övning jag kan ge dig är att lägga märke till tankarna som dyker upp.

Och låt dem vara.

Det är enklare än det verkar.

Du är den tysta, fridfulla medvetenheten som återstår.

Stillt, öppet och närvarande.

Du behöver inte bli något annat.

Du är redan hemma.

Det fanns aldrig någonstans att gå.

Du är detta vackra, oändliga ögonblick, precis som det är.

Du är redan hemma.

Det fanns aldrig någonstans att gå.