

Att se med hjärtat

När jag ser med hjärtat blir allting mig själv. Var helst jag riktar min blick är allt i mitt hjärta. När jag ser med hjärtat kommer jag Hem till en plats där vi alla bor. När jag stänger mitt hjärta blir jag en vilse främling som söker en boning. När jag ser med hjärtat kommer jag Hem.

(Ananda)

Den här dikten har faktiskt en realistisk grund, hur vi alla kan uppleva livet mera närvarande och kärleksfullt, när vi flyttar vår uppmärksamhet från huvudet ner till hjärtat och kroppen. Jag ska försöka redogöra varför vår större Jag-känsla och samhörighet med andra och livet i stort inte kan äga rum från huvudet – vår vänstra hjärnhalvas rationella funktion. Som vi vet har den intelligensmässiga och tekniska utvecklingen dominerat länge i vår västerländska kultur. Samtidigt som det har inneburit positiva saker för samhället, har det inte gjort oss särskilt tryggare, friskare och lyckligare som människor. Snarare har vårt moderna samhälle ökat på kraven och belastningen på nervsystemet och psyket. I psykologiska och neurologiska termer går hjärnan och sinnet lätt in i "överlevnadsläge" om stress och känslan av otrygghet blir påtaglig. Är det inte det vi ser nu i tider av pandemier, klimatförändringar och krigskonflikter – hur det har frammanat upprustning av försvar, vaccinationskampanjer och andra räddhågsna yttringar? Vi vet också att ungdomars psykiska ohälsa har ökat i vår tid av informationsflöden, mobiler, skärmar och sociala medier. Dessutom är nyheterna i media sällan optimistiska utan mest fyllda av uppseendeväckande och negativa händelser.

I gamla tider, som i mångt och mycket var sämre, var det trots allt betydligt mindre psykisk stress, teknik och informationsflöden. Dessutom kunde gemensamma traditioner, tro och religion inge en viss kontinuitet och trygghet. Så är det inte längre i vårt individualistiska och sekulariserade samhälle. Kanske kan vi leva utan religioner, men inte utan känslan av sammanhang och mening med livet. Därför har också stressminskande metoder som Yoga och Mindfulness, som ironiskt nog har sina rötter i den österländska religiösa traditionen, blivit uppmärksammade och populära. De har till och med fått komma in på Vårdcentraler som komplement till övrig Friskvård. Man har börjat förstå att känslan av mening, frid och mental balans är lika viktig för hälsan som motion och bra kost. Att få ihop sitt "livspussel", att klara av sin vardag i ett mer komplext samhälle är inte möjligt utan stunder av vila och återhämtning.

Förutom utmattningssyndrom och depressioner kan också hjärtinfarkter och stroke ha sin grund i stress och hög mental belastning. Den Amerikanska Hjärnforskaren Jill Boltey Taylor, som själv fick en stroke, är ett bra exempel på en högpresterande människa, och vad som händer när den västra hjärnhalvan blir "tyst". När blödningen hade satt hennes vänstra hjärnhalva ur funktion, och hennes livsupplevelse kunde bara äga rum från hennes högra hjärnhalva, blev hon visserligen utan språk, planering, linjärt tänkande (dåtid och framtid), men å andra sidan blev hennes Jag-känsla betydligt större och friare än vad hon hade upplevt tidigare. Hon blev fullkomligt närvarande i nuet, fridfull, lycklig och kände samhörighet med allt och alla....

"Under min rehabilitering (varade flera år) var min nyligen dominanta högra tänkande Karaktär 4 som kändes öppen, expansiv, vänlig och lika stor som universum inte så pigg på att låta den stressdrivna Karaktär 1 från min vänstra tänkande hjärnhalva segla tillbaka in och dominera mitt medvetande.

Även om jag måste säga att jag var överlycklig att de där neurala nätverken var tillbaka och fungerade så att jag kunde prata och förstå när andra pratade med mig och känna var min egen kropp började och slutade, så föredrog jag att förkroppsliga den ständigt fridfulla tacksamheten och det öppna hjärtat i min Karaktär 4” ..
(ur boken ”Lev med hela hjärnan”)

Hon delar in den tänkande delen av hjärnan i två Karaktärer – 1 och 4, medan den kännande delen (känslöhjärnan) i Karaktärerna – 2 och 3. Kort och förenklat kan man säga att i Karaktär 2 finns vår barndoms känslomässiga historia (ex. rädslor o trauman), medan Karaktär 3 förmedlar enbart känslor som är ”här o nu” (ex. kreativa impulser)

Man kan sammanfatta våra hjärnhalvor med att den vänstra rationella språkliga halvan arbetar med planer, minnen och detaljer för att åstadkomma saker eller förutse händelser (den hjälper oss att handla ”utföra” eller ”undvika” saker o händelser). Den högra däremot, hjälper oss att se helheten och känna kontakt med omgivningen (den är den kreativa, mer kännande och intuitiva halvan). Det är tydligt att just den högra halvans egenskaper behövs mer i vår tid – om vi vill skapa fred och finna kreativa lösningar som gynnar hela mänsklighetens bästa inklusive naturen.

Martinus (andlig författare och mystiker 1890-1981) påtalar nödvändigheten av just *balansen mellan känsla och intelligens*, som är grunden för det humana samhälle han kallar *”det riktiga människoriket”* som utvecklingen eller evolutionen kommer att frambringa här på jorden, enligt honom. I sin Kosmologi beskriver han också hur det kommer att utvecklas en absolut balans mellan den maskulina och feminina polen inom varje människa. På utsidan ser vi redan hur jämställdhet mellan könen börjar utjämnas, åtminstone här i Skandinavien. Här finns också acceptans och rättigheter oavsett sexuell läggning. Men detta att kunna ”älska någon” är inte bara en fråga om sexuell läggning, utan i grunden en fråga om känslan av djup samhörighet med någon eller något – en varm och kärleksfull känsla i sitt inre, oavsett vem eller vad det är (naturen, djur, människor).

På en djupare nivå är vi alla förenade. Vi är inte åtskilda som vi tror med våra separata kroppsidentiteter. Ett tydligt exempel på det är människors nära-dödenupplevelser. När medvetandet (eller ”själen”) för en stund lämnar kroppen, ex på grund av ett hjärtstillestånd, förändras Jag-känslan till att både omsluta och omslutas av en Kosmisk kärlek och enhet med allt och alla. Efter en NDU förändras personligheten och Jag-identiteten i grunden. Vänlighet och kärlek blir det viktigaste i livet. Samma enhetsupplevelser och identitetsförändringar har förekommit i alla tider i så kallade ”mystiska upplevelser” eller ”kosmiska glimtar” (i Martinus författarskap) av människor som uppnått en viss human och andlig mognad. Allt eftersom en människas humana sinne och pol-balans utvecklas, kan stunder av inre ljus genomsyras av kärlek och enhet med allt och alla spontant infinna sig – kanske i en promenad i naturen eller i meditation eller bön, eller rent av i en vardaglig syssla. Dessutom blir det uppenbart att ens verkliga Jag, medvetande eller ”själ” är odödlig. Det är mot den erfarenheten och utvecklingen vi alla är på väg, enligt Martinus. Men redan nu kan stunder av frid och en djupare enhetskänsla med livet erfaras för varje människa som lever mera närvarande i sin vardag – kanske utöver mindfulness eller daglig Yoga, tai chi eller Qigong.

Egentligen är inte övningarna i sig det avgörande utan själva disciplinen att regelbundet "pausa", centrera sig i nuet och kroppen och "bara vara" en stund. Det är just här vid dessa tillfällen som den högra hjärnhalvan får större inflytande i medvetandet, samtidigt som den parasympatiska delen i det autonoma nervsystemet tar över, och ger oss både vila och läkande återhämtning.

Det autonoma nervsystemet (ANS) har också en avgörande inverkan på hjärnhalvorna och i vilket läge kroppen befinner sig i, dvs, anspänning och beredskap eller i lugn och trygghet. För att kunna "öppna hjärtat", komma ner i kroppen och koppla över till den högra hjärnhalvans intuitiva och mer fridfulla förnimmelse av omvärlden, behöver nervsystemet befinna sig i det trygga och lugnare parasympatiska läget.

Det är det som sker när vi slår av på takten, slappnar av, gör lugna rörelser eller bara andas lugnare en stund. Här aktiveras den så kallade "Vagusnerven" som i sin tur initierar det parasympatiska läget. Man kan säga att *parasimpatikus* är "bromsen" i våra liv – där vi återhämtar oss, knyter an och öppnar oss för omgivningen. Den andra sidan i ANS – *sympatikus*, representerar "gasen" – då vi behöver aktivera oss, utföra saker, förbereda oss eller agera om det är akut ("kamp o flykt"). Båda har sin betydelse för ett fungerande och balanserat liv. Det är ganska tydligt hur det moderna samhällets framfart har haft för lite kontakt med "bromsen", sett utifrån alla de problem som behöver lösas idag.

Men det är inte för sent. Kunskaperna finns, även de djupare existentiella om tillvaron och människans utveckling. Och vi kan alla inspirera varandra, och dela med oss av erfarenheter och kunskaper som ännu inte nått ut i den större mängden av information. När vi börjar förstå hur våra hjärnhalvor och nervsystem fungerar i samspelet och synen på oss själva och omvärlden, blir det inte alls naivt utan fullkomligt logiskt att den långsiktiga lösningen på människans alla problem är att börja "se med hjärtat". Det vill säga, att inte lägre leva på den övertro att den rationella hjärnhalvan är lösningen på ett framgångsrikt samhälle. Utan "hjärtats visdom" kan ingen i längden bli lycklig och framgångsrik i ett Kosmos, vars bakgrund är kärlek.

Jag har nämnt Martinus i den här artikeln. Men jag vill också nämna några andra personer vars undervisning kan inspirera till just närvaro, inre frid och finna sin stabilare natur i vardagen. Det är den Vietnamesiske Buddistmunken Thich Nhat Hanh, Eckhart Tolle och Rupert Spira. (Alla kan ses och höras på YouTube). Det finns givetvis fler att ta del av. Men själv har jag känt förtroende och fått inspiration från dessa.

Per-Anders Hedlund