

FLÖDETS ÖGONBLICK

När allting stämmer

Om flow, tajming och
kontakt med din själ

Flödets ögonblick

När allting stämmer

Om flow, tajming och kontakt med din själ

Rosanna L. Antonsdotter

SSRF

Centrum för Självård & Samtalsterapi

www.ssrff.nu

info@ssrf.nu



Innehåll

Flödets ögonblick	1
När allting stämmer	1
Om flow, tajming och kontakt med din själ.....	1
Den inre splittringen	2
Skillnaden mellan flow och kärlekens grundhållning.....	4
Övningsfrågor för självreflektion	5
Minnen av flow	5
Den inre kritikern	6
Att vila i kärleken utan att behöva förtjäna den	6
Relationer och vardagens praktik	7
Sammanfattning:.....	8
Mer om.....	10
Själavårdslektionerna.....	10
Självstudielektionerna.....	10
Vem är lektionerna till för?	11
Hur kan du använda lektionerna?	12
Läkande Själavård på existentiell grund	14
Vägen till ditt högre syfte startar här.....	16
Hur kan Läkande Själavård på existentiell grund hjälpa dig?	22
Humanosofi	27
Existentiell Helhetslära & Livssyn.....	27

Allt börjar här: "Gud är kärlek"	27
Kort beskrivning:.....	29
Introduktion till Humanosofi.....	29
De fem grundkomponenterna.....	32
1. Existensfilosofi – att förstå livet som en mänsklig verklighet	32
2. Självvetenskap – kunskap om människans inre djup....	33
3. Människokännedom – konsten att förstå människa till människa.....	34
4. Religionslära – förståelse för mänsklighetens andliga strävanden	35
5. Yogaintegration – praxis för kropp, medvetande och existens	36
Humanosofi i mötet med praktiken – en öppen och tillgänglig grund.....	37
Vem är en Humanosof?.....	39
Ett levtt perspektiv – inte en metod	40
Att leva och arbeta från en helhetssyn på människan.....	40
Att inspirera genom att vara.....	41
En mänsklig och existentiell hållning.....	42
En Humanosof i praktiken.....	42
I mötet med en annan människa.....	43
I yrkesrollen.....	43
I vardagens relationer	44
I förhållande till sig själv	44

Att integrera kunskap i levd erfarenhet	45
Sammanfattning: Humanosofi som levd praktik	45
Humanosofi – Ursprung, äkthet och igenkänning	47
Slutnot	51

Flödets ögonblick

När allting stämmer

Om flow, tajming och kontakt med din själ

Det finns ögonblick när görandet och den som gör smälter samman. När allting stämmer och den rätta tajmingen infinner sig. När målaren inte längre tänker på penseln utan bara är penseln drag och de rätta penseldragen infinner sig. När den som lyssnar glömmer att lyssna "rätt" och bara lyssnar. Psykologin har gett detta tillstånd ett namn: *flow*. Humanosofin kallar det för *kontakt med själen*.

Begreppet *flow* myntades av Mihaly Csikszentmihalyi¹. Frågan som Csikszentmihalyi grundar begreppet flow på och som även blev hans livsverk är:

Vad är det som gör att ett liv kan vara gott och meningsfullt, alldeles oavsett de yttre omständigheterna?

Flow blev hans svar.

Men om vi vänder oss till Humanosofins urprincip – att Gud är kärlek, att kärleken är den kraft som allt liv vilar i och

strävar tillbaka mot – då blir flow något mer än ett psykologiskt fenomen. Det blir en glimt av vad vi egentligen är skapta för.

Den inre splittringen

Det mänskliga lidandet har ofta en gemensam kärna: **en inre splittring**. Vi agerar, och samtidigt står någon bredvid (*inom oss själva, som en inre kritiker*) och betygsätter det vi gör, tänker och säger – duger jag, gör jag rätt, vad tänker de om mig. Den inre splittringen är, humanosofiskt sett, en form av separation från kärlekens naturliga tillstånd. Kärleken kräver ingen övervakning. Den som älskar ett barn behöver inte stå bredvid sig själv och kontrollera att kärleken utförs korrekt – den bara är, och flödar genom handen som stryker över kinden, genom rösten som tröstar.

Flow är de stunder då denna inre splittring tillfälligt upphör. Inte för att vi kämpar mot den inre kritikern, utan för att vi av nåd – genom rätt uppgift, rätt hängivenhet – blivit så uppslukade att den inte längre behövs. Och i just det upphörandet anar vi något bekant. Vi har varit där förut, fast vi kanske inte minns var: i det tillståndet innan separationen, innan rädslan för att inte duga föddes.

Kärlekens egen logik

Det som är slående med flow är att det inte kan tvingas fram genom ansträngning eller viljestyrka. Det uppstår av sig självt när vi ger oss hän – till uppgiften, till stunden, till den andra människan, till Gud. Detta är också kärlekens egen logik. Kärlek kan vi inte tänka oss fram till. Den öppnar sig när egots grepp om kontrollen släpper, när vi vågar vara fullt närvarande utan att samtidigt vara beräknande och räkna vinst och förlust för att se vad vi själva kan tjäna på det – emotionellt.

Att vara i flow är därför, ur ett humanosofiskt perspektiv, att för ett ögonblick leva i samklang med urprincipen - *Gud är kärlek*. Inte genom en religiös akt eller en andlig övning, utan genom att helt enkelt vara fullständigt närvarande i något man gör med hela ens varelse. Målaren vid duken, läkaren i ett svårt samtal, den som lyssnar utan att i förväg formulera sitt svar – i dessa stunder lever de, om än kortvarigt, det som är kärlekens naturliga tillstånd: odelad hängivenhet utan en inre kritiker.

Skillnaden mellan flow och kärlekens grundhållning

Här är det dock viktigt att inte förväxla de två. Flow är villkorat – det kräver en uppgift med rätt balans mellan utmaning och förmåga. Det kommer och går. Kärlekens grundhållning, den som Humanosofin pekar mot, är inte beroende av yttre villkor. Den kan finnas i stillheten, i väntan, i sorgen – där ingen "uppgift" balanserar utmaning mot förmåga, och där flow enligt sin egen definition inte kan uppstå.

Flow är alltså inte målet i sig, utan en fingervisning – ett bevis, inbyggt i vår egen erfarenhet, på att möjligheten att tysta den inre kritikern är möjlig, och att det tillståndet känns som att "*vara*" snarare än "*prestera*". Den som en gång känt flow har därmed också, utan att kanske kunna sätta ord på det, känt ett ögonblick av vad det innebär att vila i kärleken utan att först behöva förtjäna den.

Kanske är det därför flow-upplevelser så ofta beskrivs som lycka bortom lyckan – inte en känsla vi jagar, utan ett tillstånd vi för ett ögonblick tillåts *vara i*, precis som vi en gång, innan den inre kritikerns röst föddes, bara var i kärleken utan att veta att den hade ett namn.

Övningsfrågor för självreflektion

Att använda enskilt i stillhet, i en självvårdssession, eller som skriftlig reflektion

Dessa frågor är inte avsedda att besvaras snabbt — låt dem gärna vila, och återkom till dem om ett svar behöver lite mer betänketid.

Minnen av flow

1. Kan du minnas ett tillfälle då du var helt uppslukad av något – en aktivitet, ett samtal, en skapande process – och den inre kritikern tystnade? Vad var det du gjorde, och vad var det som gjorde att just den stunden kunde ta dig dit?
2. Tänk på ett tillfälle då du försökte tvinga fram en känsla av mening eller glädje genom ansträngning, och det inte gick. Vad hände i stället när du släppte greppet?
3. Om du ser tillbaka på ditt liv i stort: finns det en period, en fas, då du levde närmare det villkorslösa tillståndet som texten talar om? Vad var annorlunda då, jämfört med nu?

Den inre kritikern

4. Vad brukar det vara som får den inre kritikern – rösten som frågar "duger jag, gör jag rätt" – att vakna till liv igen? Finns det situationer där den är särskilt högljudd?

5. Vilken typ av uppgifter eller möten gör att din inre kritiker tystnar snabbast – och vad har de gemensamt?

6. Kärleken, enligt texten, "kräver ingen övervakning". Hur skulle en dag kunna se ut om du övade dig i att lägga ner den inre kritikern?

Att vila i kärleken utan att behöva förtjäna den

7. Om flow är en fingervisning om vad det innebär att vila i kärleken utan att förtjäna den – vad skulle det innebära att låta den insikten präglade fler av dina vardagliga stunder, inte bara de som är mest uppslukande?

8. Texten säger att kärlek "inte kan prestationsstyras fram". Finns det något område i ditt liv där du omedvetet försöker prestera dig till kärlek – från andra, eller från dig själv?

9. Om odelad hängivenhet är en glimt av kärlekens naturliga tillstånd, vad tror du hindrar dig från att leva mer i det tillståndet i vardagen?

Relationer och vardagens praktik

10. Texten skiljer mellan flow som ett villkorat tillstånd och kärlekens grundhållning som villkorslös. Kan du komma på stunder av stillhet, väntan eller sorg där du känt något av samma odelade närvaro – utan att någon "uppgift" krävde det?

11. Vilken uppgift eller relation i ditt liv, just nu, skulle kunna bära dig mot den sortens odelade hängivenhet som texten beskriver, om du vågade släppa kontrollen en aning?

12. Finns det en person i ditt liv - i vars sällskap du kan vara dig själv. Där du kan vara i kontakt med din själ, utan att vara orolig för att bli ifrågasatt? Vad är det i den relationen som gör det möjligt?

Avslutande ord till samtalsledaren/själavårdaren

Dessa frågor är inte avsedda att skapa nya andliga formler eller "rätta svar". Syftet är att öppna ett rum där den sökande själv, i sin egen takt, kan möta det som länge väntat på att bli sett — buret av Urprincipens kärlek, som aldrig kräver att vi är färdiga för att vara värda att mötas, accepteras, erkännas och bli sedda.

Sammanfattning:

Vi har nu följt *flow* från två håll:

Från psykologin, där Csikszentmihalyi – driven av barndomens erfarenhet av hur snabbt det yttre kan rasa – sökte efter det i människan som håller, oavsett omständigheter.

Och

Från Humanosofin, där svaret på den frågan redan finns givet i urprincipen: Gud är kärlek - det som håller är kärleken, för den är det vi i grunden är gjorda av och strävar tillbaka till.

Flow blir därför inte bara ett tillstånd av koncentration och prestation, utan ett fönster in i vad som väntar bortom den inre splittringen – ett tillfälligt bevis, inbyggt i den egna kroppen och det egna minnet, på att odelad hängivenhet är möjlig, och att den känns som att *vara* snarare än *presteras*.

Samtidigt är det viktigt att hålla isär de två: flow är villkorat, bundet till uppgift och utmaning, medan kärlekens grundhållning inte kräver något yttre alls – den kan bäras även i stillheten, väntan och sorgen, där ingen uppgift finns att balansera mot.

Det är däri poängen ligger. Flow ska inte jagas som ett mål i sig, en samling upplevelser att samla på hög. Det ska förstås som en fingervisning – en påminnelse om att den tystnad vi längtar efter i det yttres ständiga brus redan finns tillgänglig, inte bara i de mest uppslukande stunderna utan som en möjlig grundton i allt vi gör.

Reflektionsfrågorna är tänkta att hjälpa dig hitta tillbaka till just de spåren i ditt eget liv – för att, steg för steg, vandra vägen tillbaka till det tillstånd du redan kom ifrån - hemma i kärleken.

Flow är inget vi kan tvinga fram, men det är heller inget främmande – det är ett minne kroppen bär på av ett tillstånd vi en gång kom ifrån och alltid bär inom oss. Varje gång den inre kritikern tystnar och vi helt enkelt är i det vi gör, påminns vi om detta tillstånd – ett tillstånd vi inte behöver förtjäna. Ett tillstånd där vi var - och alltid är - hemma.

Mer om

Självvårdslektionerna

Självvårdslektionerna är självstudielektioner baserade på **Handboken – Gud är kärlek**: Introduktion till Läkande Självvård på existentiell grund från ett Humanosofiskt perspektiv av Rosanna L. Antonsdotter för SSRF | Centrum för Självvård & Samtalsterapi – ssrf.nu

Självstudielektionerna

Varje lektion är tänkt som en ingång till det Humanosofiska perspektivet: tanken att kärleken utgör en bärande urprincip i tillvaron, och att existentiell och självvårdande reflektion kan hjälpa oss att förstå oss själva, varandra och livet djupare. I varje lektion lyfter vi fram ett tema – kan handla om allt från tillit, sorg och förlåtelse till mening, relationer eller stillhet – och utforskar det utifrån både en existentiell och en självvårdande ingång.

Texten är kort och lättillgänglig, men öppnar för djupare reflektion genom de frågor som följer. Reflektionsfrågorna är utformade för att kunna användas på flera sätt: som personlig fördjupning i din egen takt, som underlag för samtal med en vän eller kollega, eller som verktyg i ditt arbete som självvårdare eller samtalsterapeut.

Tanken är att lektionerna ska fungera som en reflektion i vardagen – ett tillfälle att stanna upp, landa i sig själv och låta något av det väsentliga få ta plats, om så bara för en kort stund. Samtidigt är det en del av SSRF:s pedagogiska arbete: ett sätt att löpande sprida kunskap om Humanosofin och göra den existentiella självvårdens grundtankar tillgängliga för fler.

Vem är lektionerna till för?

Självvårdslektionerna vänder sig till alla som bär på ett genuint intresse för det inre livet och för hur vi kan möta varandra med större omsorg och förståelse – oavsett om man redan arbetar som självvårdare eller samtalsterapeut, befinner sig mitt i en utbildning, eller helt enkelt känner en längtan efter mer mening och djup i sin vardag.

Att vara självvårdare handlar inte primärt om en titel eller en yrkesroll, utan om ett sätt att vara i världen. Det är någon man *är*, snarare än något man *gör* – ett uttryck för en inre kallelse att lyssna helhjärtat, möta andra utan att döma, och se varje människa och varje livshändelse genom ett förstående och förlåtande perspektiv. En självvårdare strävar efter att utveckla och leva ut tre bärande själsegenskaper: mildhet, vänlighet och medkänsla. Mildhet är den ömhet som gör att alla i dess närvaro kan känna sig trygga – att möta andra utan att kontrollera, att tala lugnt och tänka vänligt. Vänlighet är förmågan att skapa värme och tillhörighet, att acceptera livets läxor som lärorika snarare än skambelagda,

och att inse att vårt bästa alltid räcker. Medkänsla är den djupa kärlek som flödar fritt när vi väljer att förstå istället för att döma – en gåva vi bara kan behålla genom att ge den vidare.

Den som känner igen sig i detta – i längtan att lyssna uppmärksamt, att handla med omtanke, att vårda både sin egen själ och andras – har redan, på ett eller annat sätt, en själavårdares hjärta. Själavårdslektionerna är skapade just för dig: en plats att fördjupa denna förmåga, oavsett var du befinner dig på din resa, och en påminnelse om att förändringen vi vill se i världen alltid måste få sin början inom oss själva.

Hur kan du använda lektionerna?

Det finns inget rätt eller fel sätt att ta del av varje lektion – bara det sätt som känns rätt för dig just nu. Låt gärna nyfikenheten leda dig.

Du kan läsa texten i lugn och ro en morgon, en kväll, eller mitt i en hektisk dag som en liten andningspaus – och låta reflektionsfrågorna bli en följeslagare under hela månaden/veckan/dagen, något du återkommer till i stunder av eftertanke. Många väljer att skriva ner sina svar i en dagbok eller ett anteckningsblock, för att över tid kunna se hur tankar och insikter växer och förändras. Andra föredrar att låta frågorna bli utgångspunkt för ett samtal: med en vän, en kollega, en handledare, eller i en mindre grupp där man delar tankar och erfarenheter med varandra. Båda vägarna –

den stilla, inre reflektionen och den delade, dialogiska – bär sitt eget värde, och du behöver inte välja bara en.

Är du verksam som självvårdare eller samtalsterapeut kan lektionen även bli ett redskap i ditt professionella arbete: en utgångspunkt för din egen handledning, ett sätt att fördjupa din förståelse av ett tema inför möten med dina klienter, eller en källa till inspiration när du själv vill växa i din yrkesroll. Befinner du dig i en utbildning kan lektionerna bli en naturlig länk mellan teori och liv – en plats där kunskapen får landa i din egen erfarenhet.

Oavsett hur du väljer att använda Självvårdslektionerna, är den en inbjudan till att stanna upp och lyssna inåt. Varje gång du tar dig tid att reflektera, vårdar du inte bara din egen själ – du stärker också din förmåga att möta andra med större närvaro och omsorg. Och däri ligger något vackert: att den inre resan du gör för dig själv, med tiden blir en gåva du kan ge vidare till alla du möter.

Läkande Själavård på existentiell grund

Alla människor kommer till en viss punkt i livet, ett vägskäl där man behöver besluta sig för att antingen gå ***"lindringens väg"*** eller ***"läkningens väg"***.

Det här är ett högst personligt val som inte går att diskutera sig fram till med andra. Det är ett val som behöver göras av din egen fria vilja.

När väl ditt val är gjort så finns det ingen återvändo. Då kan du inte längre gå tillbaka. Då är den enda vägen framåt. Inte för att du måste, utan för att du vill.

Precis i det ögonblicket när du bestämmer dig, när du gör ditt eget inre personliga val så har du automatiskt ändrat riktningen i ditt liv.

Det här är inte något du kan tänka dig fram till. Du vet när du är redo. Det är inget intellektuellt eller känslomässigt val. Det är ett själsligt val.

För att kunna göra ett sådant val behöver du förstå skillnaden mellan lindring och läkning.

De flesta människor vill ha *lindring* istället för *läkning*. De som söker lindring vill ha ett "plåster på såret" som lindrar obehaget. "Plåstret" som används för att lindra obehaget kan vara: alkohol, droger, smärtstillande medel, sex, mat, TV,

negativa tankar och känslor, konflikter, ilska, avund, romantiska relationer etcetera.

De som söker läkning vill riva av plåstret, möta såret och transformera om obehaget. Läkning kräver fyra ingredienser. Alla fyra behöver finnas där, ingen går att utesluta. Dessa är:

1. **BESLUTSAMHET.** Att vandra ”Läkningens Väg” kräver beslutsamhet, inte envishet. Beslutsamhet kommer från en *stark vilja*. Envishet kommer från en *stark ovilja*.
2. **MOD.** Inte alla klarar att vandra ”Läkningens Väg”. Det är ingen bekväm väg. De flesta väljer bekvämlighet framför mod. Att vandra ”Läkningens Väg” är att våga befinna sig utanför sin egen bekvämlighetszon. Det är endast där vi kan växa och utvecklas. Alla kan vi välja att vara modiga eller bekväma, men inte både och. Inte samtidigt. Att växa och utvecklas kräver mod. Mod går hand i hand med sårbarheten.
3. **SÅRBARHET.** Att våga visa sin egen sårbarhet är att våga ta bort ”plåstret”, visa såret och stå kvar i smärtan tills ”nåden” infinner sig. Inte alla klarar det. Inte alla kommer att kunna stå kvar hos dig när du visar din sårbarhet. Att visa sårbarhet kan vara obekvämt för andra människor. Du behöver vara beredd på det. När du är beredd att satsa, trots rädslan, motståndet och obehaget så är du också beredd på att överlämna dig till något som är större

än dig själv. Den/det/han/hon/hen kan ha många namn. Välj det som passar dig bäst.

4. **DEN GUDOMLIGA DIMENSIONEN.** När du överlämnar dig till Din Personliga Högre Kraft så kommer denna att tjäna dig på alla tänkta och otänkbara sätt. När du får uppleva den vissheten, övertygelsen och nåden så vet du varför just DU har valt att vandra "Läkningens Väg". Nåden kan komma till vem som helst, när som helst. Nåden är inget du kan "förtjäna" eller "förhandla" dig fram till. Nåden är gudomligt inspirerad och kommer att "besöka dig" (komma din väg) när du är redo för den.

Vägen till ditt högre syfte startar här

Ett **JA** till att vilja **LÄKA** är att söka kontakt med sitt inre djup för att förverkliga sig själv. Det medför oftast förändringar. Förändringar brukar ruska om våra liv innan det nya tar form. Det är inte alltid så lätt att förändras, inte ens om man vill det. Det kan ibland kännas väldigt ensamt. Därför kan det vara bra att ha riktningen klar (*ett JA till att vilja LÄKA*), men inte detaljplaneringen. Man bör vara redo, men man går inte vidare för att man är redo. Man går vidare för att man växer ifrån den person man en gång var. Dock får det inte gå för fort. Bara det som får tillräckligt med tid att slå rot blir bestående. Kom alltid ihåg att det inte är självviskt att vilja ha ett bättre liv.

Vägen till läkning erbjuder sällan några snabba lösningar. Det finns inga genvägar och ingen annan kan göra det åt dig. Jag vet att det kan kännas obekvämt eller rent av skrämmande att aktivt behöva delta i sin egen läkningsprocess. Läkning kommer sällan utan svårigheter. Tvärtom är det ibland smärtsamt och till och med avskräckande. Läkningsprocessen innebär att du kan behöva släppa taget om olika "berättelser" som håller dig tillbaka och kanske till och med skadar dig. Det innebär att du kanske måste låta en del av dig "dö" för att en annan del ska kunna "återfödas".

Den individuella mognaden är en strikt personlig angelägenhet. Det går inte att formulera ett allmängiltigt program - *"gör si och sedan så"*. Den enskildes inre process är unik och kan inte kodifieras till någon sorts *"följ de här enkla stegen så lyckas du"*. Detta slags arbete är inget *"quick-fix"* och låter sig inte inordnas i någon speciell kategori. Vägen till Läkning utgår ifrån DIG och där DU befinner dig, just nu, och där DU utgör själva "innehållet".

Det är inte alla som vill må bättre. Och, det är helt OK. En del har en identitet som är knuten till just den destruktiva och oläkta delen av sig själva. Andra kanske upplever en rädsla att faktiskt läkas och må riktigt bra, därför att det är något okänt – och det okända är oförutsägbart. För vissa finns det en viss tröst i att veta exakt hur livet kommer att utspela sig, även om det är destruktivt och kanske gör dig "sjuk".

Människans psyke och mentala struktur söker sig ofta till det välbekanta, för det välbekanta känns tryggt.

Känslan av obehag, som initialt kan infinna sig när man vandrar vägen till läkning, är något tillfälligt och en nödvändig del vid all förändring och förvandling.

Du vet när du är redo att påbörja vägen till läkning. När du sedan har påbörjat vandringen så kommer du att komma till en punkt där du kommer att ångra dig och vilja hoppa av och avsluta processen. Kom ihåg att det tillhör läkningsprocessen. Det är precis då som det är som viktigast att fortsätta. Det är här självdisciplin kommer in. Det krävs ett visst mått av självdisciplin för att vandra Läkningens Väg, och det kan du träna dig till.

Till slut kommer självdisciplinen att förvandlas till självförtroende, och självförtroende blir till förändring, och förändring leder till transformation.

Det riktiga "arbetet" har ingenting att göra med någonting "där ute", utan det har uteslutande att göra med vad som finns inom dig. Det kommer ur dig. Du skapar det.

Ibland är det svårt att kunna föreställa sig en framtid som ser annorlunda ut än nuet. Det finns en anledning till denna mentala blockering och motstånd till förändring. Det omedvetnas starka dragningskraft gör det ibland väldigt svårt för oss att genomföra en förändring. Evolutionärt sett är vi inte skapade för förändring och när vi då försöker ta oss ur det omedvetnas grepp (vars tankar, känslor och reaktioner går på autopilot) gör både kropp och sinne motstånd. Detta

kallas för "*den homeostatiska impulsen*". Kroppens fysiologiska funktioner, allt från andning till kroppstemperatur regleras av denna impuls.

Att gå på autopilot med vårt tänkande, kännande och reaktioner vid olika situationer är oftast en funktion av betingning (tankar, känslor, reaktioner, mönster och trosföreställningar som rotades i barndomen). De allra flesta av oss sitter fast i en sådan betingning som är en slags omedveten programmering. Allt detta sker på en omedveten nivå, vilket betyder att man själv aktivt inte är med och styr, utan det sker automatiskt (på autopilot).

Syftet med den homeostatiska impulsen är att hålla kropp och sinne i balans, vilket är bra. Utmaningen kommer när vi vill åstadkomma en förändring eftersom denna impuls upplever allt obekant, obekvämt och obehagligt som ett hot. Denna instinktiva reaktion kan sätta krokben för alla försök till förändring. När detta sker upplever vi att vi "sitter fast" och istället för att inse och förstå att det här beror på en rent kroppslig respons som evolutionen slipat fram, tenderar vi att känna skam. Den skammen bygger på en missuppfattning.

Varje gång vi gör ett medvetet försök till förändring som bryter "standardläget" kommer det omedvetna att vilja fösa oss tillbaka till det välbekanta genom att resa mentala motstånd och blockeringar. Dessa motstånd och blockeringar kan yttra sig som fysiska obehag, så som;

rastlöshet, ångest och en känsla av att ”inte vara sig själv”. Det kan upplevas som en psykisk attack på nervsystemet.

Detta tillhör processen. Det betyder inte att något är fel. Det betyder bara att du längtar efter att få vidareutvecklas och växa som människa. Du vill skapa ett nytt ”standardläge”. Detta är inget konstigt utan fullt naturligt. Ibland visar vår nuvarande situation på att det är dags att växa, inte bara på ett personligt sätt utan även i psykisk och andlig förståelse. Vi tvingas då söka djupare och ta ansvar för hur vi behöver förändra vårt tänkande eller beteende.

Oftast är vi människor rädda för förändringar, men förändringar behöver inte vara skrämmande utan väldigt glädjefyllda, där både hjärta och intellekt kan vara våra vägvisare. Ibland räcker det med att lära sig förstå sig själv bättre. För att lära känna sig själv bättre kan man behöva lära sig att använda nya mentala och andliga verktyg. Man kan behöva träna de själsliga musklerna. Att träna de själsliga musklerna leder till självmedvetenhet. Den självmedvetenheten kan sedan visa vägen till förändring och i slutänden till läkning.

Det kan vara plågsamt att vara andligt medveten i en relativt andligt omedveten värld och det är mycket talande att hjärnabbildningar har visat att det är samma nervbanor som aktiveras under och efter ett "andligt uppvaknande/transformation" som vid depressiva tillstånd. Forskarna talar om "två sidor av samma mynt". Den

avgörande skillnaden är att de som kontinuerligt ägnar sig åt någon form av andlig praktik aktiverar och till och med utökar storleken på sitt "prefrontala cortex" – pannloberna där det "andligt medvetna sinnet" har sitt säte – medan de som lider av depressiva tillstånd och negativa tankar har en lägre aktivitet i samma hjärnområden. Kom ihåg att detta gäller även för överflöd och brist. Det är endast olika inre tillstånd som kommer till uttryck som din verklighet. Vilken verklighet väljer DU? Vilken verklighet vill DU leva i?

Ibland är det svårt att kunna föreställa sig en framtid som ser annorlunda ut än nuet. Det finns en anledning till denna mentala blockering.

Kan du uppleva en sådan mental blockering?

Toppen!

Är du redo att gå vidare?

Då sätter vi igång!

Hur kan Läkande Själavård på existentiell grund hjälpa dig?

Allt beror på intentionen. Din riktning i ditt liv beror på din intention med ditt liv. I det andliga livet innefattar intentionen vilja, syfte, motivation och högsta vision. Riktad din intention mot Gud (*så som du uppfattar Gud. Gud har många namn. Använd det namn som passar bäst för dig*) växer anden. Riktad din intention mot den materiella existensen växer istället den. Så snart du planterat intentionens frö mot Gud, börjar din själs resa automatiskt att ta form och ditt liv kommer att förändras i önskad riktning. Hemligheten om att förverkliga sina drömmar finns i förståelsen att framgång beror på vår medvetandenivå. När vi djupt inom oss har upplevt den sanningen, kan vi börja använda oss av nyckeln till framgång och verktygen som utvidgar vår medvetenhet.

Läkande Själavård på existentiell grund är en själavårdande samtalsmodell med målet att leda dig till ditt högre syfte. Modellen innehåller meditationsbaserade verktyg utvecklat av Rosanna L. Antonsdotter för SSRF. Den teoretiska grunden bygger på Humanosofi – Existentiell Helhetslära & Livssyn.

Läkande Själavård på existentiell grund har 7 grundläggande intentioner. De är intentionen att vilja:

- Sjävläka
- Uppleva inre frihet

- Lära känna Gud (*så som du uppfattar Gud*)
- Kommuniera med Gud
- Leva i samklang med Gud
- Bli inkluderad i helheten
- Ha ett liv fritt från begränsningar och fyllt av en högre mening

Mer om att vilja:

SJÄLVLÄKA och UPPLEVA INRE FRIHET: Om dessa två grundläggande intentioner finns inom dig tar Gud ansvar för att de förverkligas. Allt annat du gör är sekundärt. Då kommer de följande intentionerna att ansträngningslöst falla på plats när det är dags för det. Om dessa grundläggande intentioner stämmer överens med dig, då kan Läkande Självvård på existentiell grund vara något för dig.

När man väljer att påbörja vandringen på läkningens och frihetens väg är det bara naturligt att man till en början riskerar att gå vilse längs vägen. Därför kan man behöva någon slags "ledstjärna" i form av en "kompass" som pekar i rätt riktning, mot läkning och frihet, så att man kan hjälpa sig själv att navigera rätt.

LÄRA KÄNNA GUD OCH KOMMUNICERA MED GUD: Dessa två intentioner har sin grund i att vi alla vill uppleva inre frid och lycksalighet. Vi vill alla känna Guds närvaro i våra liv och fritt kunna kommunicera med Gud, så som vi själva uppfattar Gud. När vi inte kan känna denna

närvaro uppstår genast smärtan av att vara isolerad och separerad från Gud och Helheten. När Gud är frånvarande i våra liv, kan den underliggande ensamhetskänslan inte undkommas. Du kan maskera den med hjälp av vänskaps- och familjeband, men ytterst behöver vi ändå känna gemenskap med Gud. Vi vill känna tillfredsställelse med oss själva, oavsett om vi är ensamma eller tillsammans med andra. **All gemenskap med andra bygger på vår egen gemenskap med Gud.**

LEVA I SAMKLING MED GUD: Guds närvaro för med sig andens själsegenskaper. Vid Källan blir alla själsegenskaper, så som frid, medkänsla, ödmjukhet, sanning etcetera oändliga. I Läkande Själavård, som vilar på en existentiell grund, uppfattas Gud som kärlek som inrymmer olika själsegenskaper i form av gudomliga kvaliteter som finns inom oss. När du växer i ditt liv, genom att själsegenskaperna inom dig utvecklas, är det ett tecken på att du kommer allt närmare din själ. Du blir då ett verktyg för Gud. Guds Kärlek får då din tillåtelse att uttryckas genom dig. Du börjar då få en djupare förståelse för att du är kanalen, inte Källan. I Läkande Själavård på existentiell grund får du alla verktyg du behöver för att kunna utveckla olika själsegenskaper inom dig.

De själsegenskaper inom dig som har resonans med ditt högre syfte behöver utvecklas till fullo för att ditt högre syfte ska kunna finna det optimala uttrycket i det yttre. På så sätt kan du rikta full fokus och koncentration åt ett håll, och du

kommer att uppnå det du är ämnad till och är här för att göra och bidra med till världen och mänskligheten.

BLI INKLUDERAD I HELHETEN: Själens resa tar människan från ett tillstånd av separation till ett tillstånd av Helhet och Enhet. Detta gör att du känner att du innefattas och inkluderas i ett större och högre sammanhang. Du börjar leva ditt liv efter mottot: *"både och..." istället för "antingen eller..."*. Händelser omkring dig börjar på så sätt vävas samman i ett mönster och små detaljer passar ihop istället för att vara spridda och slumpmässiga.

HA ETT LIV FRITT FRÅN BEGRÄNSNINGAR OCH Fyllt av en HÖGRE MENING: I ett inre tillstånd av separation från Gud känns livet tomt och innehållslöst. Den känslan kan läkas genom att uppnå gemenskap med Gud, där den högsta intentionen är föreningen med Gud genom att sammansmälta med Gud. Du kan bara smälta samman med någon du älskar. Därför uppfattas Gud genom Läkande Själavård på existentiell grund som Kärlek. Begreppen Gud och Kärlek får då en helt annan innebörd än vad som vanligtvis beskriver dessa termer. Istället för att vända dig utåt för att finna din livsuppgift och din mening med livet, börjar du uppleva att du just bara genom att vara här och nu uppfyller skapelsens högsta syfte. Allt beror på ditt medvetenhetstillstånd. Att vara medvetet närvarande i medvetandet och att ha din medvetenhet koncentrerad på intellektet är två olika saker. Det är två helt olika medvetenhetstillstånd. Den inre friheten

och läkningen är starkt knuten till ditt medvetenhetstillstånd. I takt med att du närmar dig din själ och utvidgar din medvetenhet börjar begränsningar, försvar och motstånd att smälta ner. Du börjar inse att dessa intentioner är som en planskiss eller en punktlista att överlämna till Gud som Gud förverkligar på sitt eget sätt. Om dessa intentioner finns inom dig tar Gud ansvar för att de förverkligas. Först då kan du påbörja vandringen **TILL** ditt eget självförverkligande liv. Innan dess handlar livet uteslutande om att befria dig själv **FRÅN** det som hindrar dig från att uppnå självförverkligande.

Ibland använder Gud sig av mirakler och faktumet att vad som helst kan hända när vi lämnar över planskissen till Gud är skönheten i det andliga livet.

Läkande Själavård på existentiell grund erbjuder dig en "ledstjärna". Våga vara den som går först i ledet. Om du förändras, så kommer din verklighet att förändras. Den kan endast förändras av dig själv. Ingen annan kan förändra den åt dig. Någon måste börja. Det kan hända att andra inte förstår dig eller är samarbetsvilliga, men det har inte med dig att göra. Varför inte påbörja din vandring mot inre frihet och läkning idag, oavsett om andra är samarbetsvilliga eller inte? Ha modet att gå ett steg före, så kommer andra att så småningom slå följe med dig på vägen. Låt oss slå följe och gå tillsammans!

Humanosofi

Existentiell Helhetslära & Livssyn

Humanosofi är en väg till helhet, visdom och levd erfarenhet. Humanosofi är inte bara kunskap, utan ett sätt att leva - en livsstil. Genom att utforska Humanosofins fem grundkomponenter (*se nedan*) kan du integrera insikt, erfarenhet och handling i din vardag och utveckla en djupare helhetsförståelse för dig själv, andra människor och världen. Humanosofi är ett sätt att se livet på, från ett existentiellt perspektiv. Det är en gren av ett existentiellt synsätt på livet.

Humanosofins uppdrag är att främja en helhetssyn på människan som en medveten, växande och utvecklande, tänkande och kännande varelse - rotad i existensens djup. Humanosofin vill bidra till ett mänskligare samhälle där inre visdom, ansvar och livsmening får ta plats.

Allt börjar här: "Gud är kärlek"

Bakom Humanosofins alla komponenter, begrepp och perspektiv finns en enda, enkel och djup urprincip – ett citat som i sin enkelhet rymmer allt:

"Gud är kärlek." (*1 Johannes 4:8*)

Det är inte en slumpmässig utgångspunkt. Det är Humanosofins urprincip.

Med urprincip menas att kärleken i Humanosofi inte betraktas som en känsla – utan som ett tillstånd, en kraft och en gudomlig lag som genomsyrar och bär upp all existens. Kärleken är inte något vi *har* i ett ögonblick och saknar i ett annat. Den är något vi *är* – och något vi kan välja att leva i, verka utifrån och fördjupa oss i. Likt tyngdkraften som håller samman det fysiska universum, håller kärleken – som andlig urprincip – samman det mänskliga: relationer, mening, ansvar och inre liv.

Precis som när Johannes skriver om Gud i sitt brev, väljer han ett enda ord: *kärlek* – söker Humanosofin att alltid återvända till denna kärna: att det mänskliga livets djupaste värde och mening är förankrat i kärleken som kosmisk och gudomlig princip.

Det innebär att varje möte med en annan människa är ett möte med något heligt. Det innebär att självkänedom inte är självupptagenhet, utan en väg att öppna sig mot livet och världen med mer kärlek och närvaro. Det innebär att visdom inte är kall kunskap – utan levd, varm och relationsgrundad insikt.

Humanosofins fem grundkomponenter – existensfilosofi, själsvetenskap, människokänedom, religionslära och yogaintegration – kan var och en förstås som olika sätt att utforska och fördjupa denna urprincip: att kärleken är det som bär, förenar och ger livet dess fulla mening.

Att studera och leva Humanosofi är därför inte i första hand att förvärva ny kunskap – det är att återvända till det som alltid funnits inskrivet i hjärtats djup. Det är att låta kärleken – inte som känsla, utan som kraft och andlig lag – bli ett levtt perspektiv, en hållning och en bärande verklighet i vardagen.

"Gud är kärlek" – och det är ur denna urprincip som Humanosofin lever, andas och verkar.

Kort beskrivning:

Humanosofi är en tvärvetenskaplig och existentiellt förankrad helhetslära som förenar människokunskap, självkännedom, livsfilosofi, yogavetenskap och andlig insikt. Genom att integrera österländsk visdom med västerländsk filosofi, psykologi och pedagogik erbjuder humanosofi en väg till djupare förståelse av människans inre liv, mening, ansvar och utvecklingspotential - både individuellt, kollektivt och universellt. Läran utgår från människans helhet: kropp, själ, tanke, känsla och medvetande.

Introduktion till Humanosofi

Vi lever i en tid av yttre framsteg men inre vilsenhet. Kunskapen om världen ökar – men förståelsen för människan fördjupas inte i samma takt. Många söker mening, tillhörighet och syfte i en värld där svaren ofta reduceras till statistik, prestation eller yta. Samtidigt växer ett behov av helhet, av att återknyta till det som gör oss

mänskliga på djupet: vår längtan, vår smärta, vårt medvetande, vår andlighet.

Humanosofi uppstår ur detta behov.

Ordet kommer från latinets "*humanus*" - det mänskliga - och grekiskans "*sofia*" - visdom. Tillsammans bildar de ett nytt begrepp för ett gammalt sökande: visdomen om människan.

Humanosofi är en existentiell helhetslära som integrerar filosofi, psykologi, självkännedom, yogavetenskap och religionsfilosofi till en sammanhängande förståelseram. Det är inte en tro, utan en levande praxis och kunskapstradition där människans inre liv ges lika stor vikt som hennes yttre omständigheter.

Genom Humanosofin kommer du att möta tankar från öst och väst, från antika filosofer till modern neurovetenskap, från yogans praktiker till samtida existenspsykologi - allt sammanfört i en helhet där människan får vara just det: en helhet.

Humanosofi vill inte ersätta något eller någon annan, utan erbjuda en bro mellan dem. Den vill återföreka visdom med vetenskap, praktik med teori, det andliga med det mänskliga. Detta är inte bara en teori för att förstå – utan för att börja leva inifrån och ut. För den som vill tänka, känna, utforska och fördjupa sin plats i livet och världen.

Humanosofi syftar till att förstå människans inre värld och hennes plats i livet med både djup och praktisk tillämpning.

Humanosofi är inte en dogmatisk lära eller ren teori, utan snarare en **levd praxis** där erfarenhet, reflektion och handling förenas i ett existentiellt perspektiv. Det är ett sätt att se på livet som tar fasta på människans medvetande, frihet, relationer, ansvar och mening – inte bara som abstrakta begrepp, utan som levda verkligheter.

Humanosofi bygger på fem grundkomponenter som tillsammans utgör en integrerad förståelseram. Varje komponent belyser en aspekt av människans inre och yttre liv – filosofiskt, själsligt, relationellt, andligt och praktiskt. Tillsammans utgör de en helhet där tanke och erfarenhet smälter samman och hjälper individen att leva med närvaro, ansvar och medvetenhet.

Humanosofins fem grundkomponenter formar tillsammans en helhet. Var och en belyser människans liv och växande ur ett eget perspektiv – filosofiskt, själsligt, relationellt, andligt och praktiskt. Tillsammans öppnar de en väg där tanke och erfarenhet, öst och väst, teori och praktik möts. Syftet är att fördjupa förståelsen för människan och hennes existens – inte bara som intellektuell kunskap, utan som en levd och integrerad visdom.

De fem grundkomponenterna

- **Existensfilosofi**
- **Själsvetenskap**
- **Människokännedom**
- **Religionslära**
- **Yogaintegration**

1. Existensfilosofi – att förstå livet som en mänsklig verklighet

Existensfilosofi i Humanosofi handlar om att ställa **de grundläggande frågorna om vad det innebär att vara människa**: Vad är meningen med livet? Hur förhåller vi oss till frihet, ansvar, osäkerhet, lidande och död? Denna komponent rör sig bortom teoretiska konstruktioner och söker svar som faktiskt **möter människans levda erfarenhet**. I stället för att erbjuda färdiga svar uppmuntrar existensfilosofin till **reflektion, ansvar och egen förståelse**.

Existensfilosofi står i dialog med västerländsk filosofisk tradition – från antikens sökande efter det goda livet till modern existensfilosofi med fokus på frihet, val och autenticitet. Men i Humanosofi integreras detta med en praktisk dimension: existensfilosofi blir inte bara tänkande utan något som påverkar hur vi **lever våra liv i vardagen**.

Existensfilosofi handlar om livets stora frågor: Vad innebär det att vara människa? Hur kan vi leva meningsfullt med

frihet, ansvar, osäkerhet och dödlighet? Det är en filosofi som inte stannar i abstrakta teorier, utan som vill tala direkt till vår erfarenhet av att leva här och nu.

2. Själsvetenskap – kunskap om människans inre djup

Själsvetenskap är läran om **själen som en verklig och levande aspekt av människan** – inte bara som ett poetiskt begrepp, utan som en dimension av vårt medvetande, våra känslor, vår längtan och vår utveckling. Denna komponent handlar om att förstå *hur själen uttrycker sig*, hur vi formas av våra inre erfarenheter och hur det inre livet mognar över tid.

Själsvetenskap tar sig an frågor som traditionellt kan vara frånvarande i naturalistiska vetenskapliga modeller: Hur skapar vi mening? Hur relaterar känslor till vår existens? Hur påverkar vår inre värld vår relation till andra och vårt sätt att vara i världen? I Humanosofi betraktas själen med dess själsegenskaper som **en aktiv kraft** som kan utvecklas, fördjupas och integreras i vårt liv.

Själsvetenskap

Själsvetenskap är kunskapen om människans inre djup – själen som en levande verklighet. Här rymms medvetande, känslor, längtan, andlighet och vårt innersta växande. Själsvetenskapen söker förståelse om hur själen uttrycker sig, mognar och finner mening i relation till både livet, andra människor och något större än oss själva.

3. Människokännedom – konsten att förstå människa till människa

Människokännedom är förståelsen av både **sig själv och andra** som komplexa, relationella och levande subjekt. Det handlar om att se **känslor, behov, drivkrafter och beteenden** – inte som isolerade fenomen, utan som delar av en helhet där psyke, kropp och kontext hänger samman. Genom människokännedom utvecklas förmågan till **självinsikt, empati, medkänsla och djupare relationer**.

Detta innebär bland annat att kunna identifiera och reflektera över sina egna reaktioner, mönster och värderingar, och samtidigt se hur **interaktioner med andra formar vår identitet och våra upplevelser**. Människokännedom förenar därmed psykologi, relationsteori och existentiell reflektion i en sammanhängande helhetsbild.

Människokännedom

Människokännedom är konsten att förstå både sig själv och andra. Det handlar om insikt i känslor, behov, drivkrafter och beteenden, men också om att se hur vi formas i relationer och gemenskaper. Genom fördjupad människokännedom utvecklar vi empati, medkänsla, självinsikt och förmågan att möta andra på djupet.

4. Religionslära – förståelse för mänsklighetens andliga strävanden

Religionslära i Humanosofi är studiet av **olika religiösa och andliga traditioner**, deras berättelser, symboler, ritualer och grundläggande frågor om tillvaron. Denna komponent ger en bred och öppen förståelse för hur människor genom historien och i olika kulturer har sökt **mening, samband, helighet och förbindelse med något större än det individuella jaget**.

Religionslära är därmed varken dogmatisk undervisning i en specifik tro, eller ren neutral fakta, utan ett sätt att se hur **olika livsåskådningar belyser samma existentiella frågor** – om livets ursprung, dess mening och människans roll i världen. Den öppnar för jämförelse, förståelse och respekt, och hjälper oss att se **likheter och skillnader i människors sökande efter svar**.

Religionslära

Religionslära är studiet av de andliga traditionernas berättelser, symboler och visdom. Genom att utforska olika religioner och livsåskådningar kan vi upptäcka både skillnader och gemensamma grundfrågor. Religionslära öppnar en väg till förståelse för hur människor i alla tider har sökt mening, gemenskap och förbindelse med det heliga.

5. Yogaintegration – praxis för kropp, medvetande och existens

Yogaintegration är den komponent som förankrar filosofisk och existentiell insikt i **praktisk, kroppslig och meditativ erfarenhet**. Här möts österländsk yogatradition – med betoning på medveten närvaro, meditation och kroppens roll i själens utveckling – med västerländsk reflekterande tradition. Genom **meditationsbaserade metoder, närvaroövningar och medvetandeträning** får individen möjlighet att integrera teoretisk kunskap med levd erfarenhet.

Yogaintegration handlar inte om att adoptera en specifik livsstil, utan om att använda kropp och medvetande som **verktyg för insikt, balans och transformation**. Det är en brygga mellan tanke och upplevelse, mellan filosofi och vardaglig praxis – och därmed en kärnkomponent i hela humanosofin som gör läran **praktiskt tillämpbar och levd i livet**.

Yogaintegration

Yogaintegration förenar österländsk visdom med västerländsk filosofi. Genom meditationsbaserad yogavetenskap får filosofiska och existentiella tankar en kroppslig och praktisk förankring. Här möts österns helhetstänkande och västerns reflekterande tradition, vilket gör läran inte bara tänkt utan också levd – med hela människan som utgångspunkt. Det handlar om kropp och

medvetande, andlig praktik och upplevelse baserad på självkännedom.

Tillsammans bildar dessa fem komponenter en **systematisk och integrerad ram** för att förstå och leva livet med medvetenhet, ansvar och helhet. De kompletterar varandra: existensfilosofin ställer frågorna, själsvetenskapen öppnar dörren till det inre livet, människokännedomen bygger relationell förståelse, religionsläran förankrar den historiska och kulturella dimensionen, och yogaintegration gör insikterna levda. Denna helhetslära strävar efter att **återförena tanke och praktik, människans inre visdom och vardagens handlingar**, och hjälper individen att bli medveten, närvarande och meningsfull i sitt eget liv och i relation till andra.

Humanosofi går att integrera och tillämpa på vilken människovårdande teknik, metod och modell som helst.

Humanosofi i mötet med praktiken – en öppen och tillgänglig grund

En av Humanosofins mest kraftfulla egenskaper är dess öppenhet och flexibilitet. Humanosofin är inte en sluten metod eller en teknik bland andra – den är en *grund* som bär och berikar vilken människovårdande praktik som helst.

Det betyder att du som arbetar inom exempelvis samtalsterapi, självvård, coaching, pedagogik, ledarskap, vård

och omsorg, social omsorg eller andlig vägledning inte behöver lämna dina befintliga verktyg bakom dig. Tvärtom. Humanosofin samspelar med dem, fördjupar dem och ger dem ett existentiellt och humanistiskt sammanhang som gör dem mer levande och meningsfulla – både för dig och för dem du möter.

Tänk dig Humanosofin som en jordmån. Olika växter – olika metoder och modeller – kan växa i samma jord, och alla får näring från samma källa. En kognitiv samtals teknik, en mindfulnessbaserad övning, en pastoralt förankrad självvårdsmodell eller en humanistisk coachingmetod – alla kan rota sig djupare och bära mer frukt när de vilar i en humanosofisk grund.

Vad tillför då Humanosofi i praktiken?

Den humanosofiska teorin tillför framför allt tre saker till vilken metod eller modell som helst:

Ett helhetsperspektiv på människan. Humanosofi påminner alltid om att den människa vi möter inte är ett problem att lösa eller en diagnos att behandla – utan en hel, levande och komplex varelse med kropp, själ, tanke, känsla, historia och längtan. Oavsett vilken teknik som används, bär det humanosofiska perspektivet med sig respekten för denna helhet.

Ett existentiellt djup. Många metoder är skickliga på att hantera symptom, beteenden eller tankemönster.

Humanosofi lägger till frågan om mening, syfte och existens – de frågor som ofta ligger under ytan och som avgör om en förändring verkligen bär i längden. När en metod förenas med ett existentiellt perspektiv, når den längre in i människans innersta.

Kärleken som bärande hållning. Eftersom Humanosofins urprincip är kärleken – inte som känsla, utan som kraft och andlig lag – genomsyrar denna hållning hela mötet med den andre. Det handlar om ett förhållningssätt präglat av värdighet, närvaro och omsorg, som gör att den människa vi möter känner sig sedd, hörd och mött på djupet – oavsett vilken metod som används.

Humanosofin ställer sig alltså inte vid sidan av andra traditioner och säger: *"Välj mig istället."* Den säger: *"Låt mig vara grunden du står på – så att det du redan gör kan bära ännu mer."*

Det är därför Humanosofi inte tillhör en enskild yrkesgrupp eller ett enda sammanhang. Den är lika hemma i det terapeutiska rummet som i klassrummet, i det pastorala mötet som i ledarskapet, i det informella samtalet som i den strukturerade behandlingen. Överallt där människor möter människor – där har Humanosofi något att ge.

Vem är en Humanosof?

En Humanosof är en människa som **lever och verkar utifrån ett humanosofiskt perspektiv** – en existentiell

helhetssyn där människans inre liv, relationer, ansvar och mening ses som sammanlänkade delar av en levd helhet.

Att vara Humanosof handlar inte i första hand om titel eller roll, utan om **förhållningssätt**. Det är ett sätt att möta sig själv, andra människor och livet i stort med närvaro, respekt och medvetenhet. En Humanosof strävar efter att förena tanke, känsla och handling i sitt sätt att leva och arbeta.

Ett levtt perspektiv – inte en metod

Humanosofi är inte ett system av tekniker eller färdiga svar. Därför är en Humanosof inte någon som lär ut vad andra ska tänka eller hur de ska leva. I stället är en Humanosof **en möjliggörare och medvandrare**, som genom sitt sätt att *vara* skapar utrymme för andra att utforska sin egen inre kunskap.

En central aspekt av det humanosofiska perspektivet är insikten om att människan redan bär på en djupare förståelse inom sig. En Humanosof inspirerar därför andra att **upptäcka, minnas och förankra den kunskap som redan finns i själen**, snarare än att ersätta den med yttre auktoriteter.

Att leva och arbeta från en helhetssyn på människan

I sitt liv och arbete utgår en Humanosof från en **helhetssyn på människan** – där kropp, psyke, känslor, relationer, livshistoria och existentiella frågor ses som ömsesidigt

sammanvävda. Detta perspektiv präglar både det personliga livet och det professionella mötet.

I yrkesmässiga sammanhang kan en Humanosof verka inom exempelvis människovård, utbildning, vägledning, självvård eller ledarskap. Oavsett kontext kännetecknas arbetet av:

- respekt för människans egen process och ansvar
- lyhördhet inför livets komplexitet
- ett icke-dömande och icke-instruerande förhållningssätt
- en strävan efter autenticitet och etisk förankring

Att inspirera genom att vara

En Humanosof inspirerar inte främst genom ord, utan genom **närvaro, hållning och integritet**. Det är i sättet att lyssna, ställa frågor och möta livets svårigheter som det humanosofiska perspektivet blir levande.

Att vara Humanosof innebär därför ett pågående ansvar: att fortsätta utforska sitt eget inre liv, sina värderingar och sitt sätt att vara i relation till andra. Det är en livslång process av mognad, snarare än en avslutad utbildning.

En mänsklig och existentiell hållning

Sammanfattningsvis är en Humanosof:

- en människa som lever med medvetenhet om livets existentiella dimensioner
- någon som arbetar helhetsorienterat och relationellt
- en person som inspirerar andra att växa genom sin egen förankring
- en bärare av ett perspektiv där människans inneboende visdom står i centrum

Att vara Humanosof är att välja ett **mänskligt, ansvarsfullt och fördjupande sätt att leva och verka** – i tjänst för både den egna mognaden och det gemensamma mänskliga sammanhanget.

En Humanosof i praktiken

Att vara Humanosof i praktiken innebär att låta det humanosofiska perspektivet genomsyra **hur man är, hur man möter andra och hur man fattar beslut** – i vardagen såväl som i yrkeslivet. Det handlar mindre om vad man säger och mer om **hur man förhåller sig**.

Humanosofi blir levande i det konkreta mötet med livet.

I mötet med en annan människa

En Humanosof möter andra människor med **närvaro och lyhördhet**. I stället för att snabbt tolka, analysera eller vilja lösa problem, stannar Humanosofen upp och lyssnar på djupet.

Exempel:

I ett samtal med en person som upplever livskris försöker Humanosofen inte ”fixa” situationen eller ge snabba råd. I stället skapas ett tryggt rum där den andre får utforska sina känslor, sin sorg eller sin förvirring – i sin egen takt. Genom öppna frågor och ett icke-dömande förhållningssätt stärks personens kontakt med sin egen inre kompass.

I yrkesrollen

I professionella sammanhang präglas en Humanosofs arbete av **helhetssyn och etisk medvetenhet**. Oavsett om rollen är terapeut, själavårdare, pedagog, coach eller ledare, hålls människan – inte metoden – i centrum.

Exempel:

En Humanosof som arbetar inom människovård använder sin yrkeskunskap, men låter inte tekniker styra mötet. I stället anpassas samtalet efter individens livssituation, värderingar och existentiella frågor. Det finns en tydlig gräns mellan vägledning och ”behandling”, och ett respektfullt erkännande av den andres ansvar och frihet.

I vardagens relationer

Humanosofi i praktiken visar sig också i vardagens små, ofta osynliga val. I familjen, i vänskap och i arbetsrelationer strävar en Humanosof efter att leva i **samklang mellan inre värderingar och yttre handling**.

Exempel:

I en konflikt försöker Humanosofen förstå både sina egna reaktioner och den andres perspektiv, snarare än att vinna eller ha rätt. Det kan innebära att ta ansvar för sina egna känslor, sätta gränser med respekt eller våga stanna kvar i det svåra utan att fly.

I förhållande till sig själv

En central del av att vara Humanosof i praktiken är det pågående arbetet med **den egna inre hållningen**. Självreflektion, ödmjukhet och ansvar är grundläggande.

Exempel:

När en Humanosof märker att stress, frustration eller maktlöshet tar över, används detta som en signal till inre lyssnande snarare än självkritik. Det egna livet ses som den viktigaste läraren, och personlig mognad som en förutsättning för att kunna möta andra med klarhet.

Att integrera kunskap i levd erfarenhet

En Humanosof skiljer inte skarpt mellan ”privat” och ”professionellt” på ett inre plan. Samma värderingar – respekt, närvaro, helhet och ansvar – gäller i båda sammanhangen.

Exempel:

I stället för att enbart läsa och förstå humanosofisk teori, låter Humanosofen insikterna prövas i verkliga situationer: i samtal, i relationer, i beslut och i livsval. Kunskap blir då något som **levs**, inte bara något som förstås intellektuellt.

Sammanfattning: Humanosofi som levd praktik

En Humanosof i praktiken är:

- närvarande snarare än styrande
- lyhörd snarare än instruerande
- ansvarstagande utan att ta över ansvaret
- förankrad i helhet snarare än fragment

Det är i det vardagliga, det relationella och det mänskliga som Humanosofi visar sitt verkliga värde. Att vara Humanosof i praktiken är att låta livets möten bli en plats för **medvetenhet, mognad och mänsklig fördjupning**.

Kan du känna igen dig?

Varmt välkommen!

Din vän på vägen,

Rosanna

Humanosofi – Ursprung, äkthet och igenkänning

Humanosofi — Existentiell Helhetslära & Livssyn är grundat av **Rosanna L. Antonsdotter** för **SSRF | Centrum för Självvård & Samtalsterapi** – ssrf.nu

Allt äkta material inom Humanosofi — denna självstudielektion, kursmaterial, utbildningsdokument, digitala resurser, artiklar, övningar och allt annat innehåll som emanerar ur det humanosofiska perspektivet — bär **Humanosofins märke** som ett sigill för äkthet och ursprung. Märket är din garanti för att det material du håller i dina händer eller möter digitalt har sitt ursprung direkt hos grundaren och hos SSRF. Det är ett uttryck för det ansvar Rosanna L. Antonsdotter och SSRF bär gentemot varje människa som söker sig till Humanosofins värld och till Läkande Självvård på existentiell grund — ansvaret att det som erbjuds är autentiskt, genomtänkt och förankrat i urprincipen *Gud är kärlek*.

Leta alltid efter märket.

Det är ur år av levtt arbete, djup reflektion och verkliga möten med människor i livets mest avgörande ögonblick som Humanosofin har vuxit fram. Det är inte ett system skapat vid ett skrivbord. Det är en levd och beprövad helhetslära — förankrad i urprincipen *Gud är kärlek* — som har formats i mötet mellan teori och praxis, mellan kunskap, visdom och

erfarenhet, mellan det andliga och det djupt mänskliga. Med den grund som Humanosofi vilar på följer ett ansvar. Ansvaret att det som bär Humanosofins namn är äkta. Att det är genomtänkt, förankrat och sammanhängande med det perspektiv och den urprincip som är hela lärans hjärta. Att den människa som söker sig till Humanosofin — oavsett om hen läser en text, deltar i en kurs, lyssnar på en övning eller möter en Humanosof i ett samtal — alltid kan lita på att det hen möter verkligen emanerar ur källan.

Det är därför **Humanosofins märke** finns.

Märket återfinns på allt äkta material inom Humanosofi. På denna lektion. På kursmaterial och utbildningsdokument. På digitala resurser, artiklar, övningar och allt annat innehåll som härrör från grundaren och från SSRF. Det är synligt — på fysiskt material som ett sigill, på digitalt material som en vattenstämpel — för att du alltid ska kunna känna igen det äkta.

Märket är inte ett juridiskt påbud. Det är ett löfte.

Ett löfte om att det du håller i dina händer eller möter på din skärm har sitt ursprung i det humanosofiska perspektivets hjärta — och att det är genomsyrat av samma urprincip som bär hela vandrigen: kärleken som kosmisk kraft, andlig lag och gudomlig princip. Leta alltid efter märket när du möter material som presenterar sig som humanosofiskt. Det är din garanti för äkthet och ursprung. Och om du är osäker — om du möter material som saknar märket men påstår sig komma

från Humanosofin — är du alltid välkommen att kontakta SSRF för verifiering. Vi tar detta ansvar på djupaste allvar. Det handlar ytterst inte om varumärkesskydd i juridisk mening — det handlar om att skydda det som är viktigast: integriteten i det perspektiv och den praxis som du och alla andra som söker sig hit förtjänar att kunna lita på.



Humanosofi © Rosanna L. Antonsdotter – SSRF | Centrum för Självård & Samtalsterapi. Alla rättigheter förbehållna. Ingen del av detta material får reproduceras, distribueras eller användas i kommersiellt syfte utan skriftligt tillstånd från grundaren. ssrf.nu | info@ssrf.nu

©2026, Copyright: SSRF | Centrum för Självård & Samtalsterapi & Rosanna Lariella Antonsdotter

Alla rättigheter förbehållna. Inget i denna publikation, varken i del eller helhet, får på något sätt eller i någon form reproduceras eller överföras, mekanisk eller elektronisk, inkluderande fotokopiering eller ljudinspelning, utan upphovskvinnans skriftliga tillstånd.

Automatiserad teknik vilken används för att analysera text och data i digital form i syfte att generera information, enligt 15a, 15b och 15c §§ upphovsrättslagen (text- och datautvinning), är förbjuden.

Ansvarsfriskrivning – Texten uttrycker författarens egna tankar och erfarenheter inom olika områden. SSRF och författaren gör inget anspråk på något innehåll i boken, inte heller för innehållets saklighet, tolkningar och källor. SSRF tillhandahåller publicering för kunskaps- och erfarenhetsutbyte, men tar inte ansvar för eventuella felaktigheter, personliga åsikter eller konsekvenser som kan uppstå vid användning eller tolkning av bokens texter. Innehållet ska inte betraktas som individuell vägledning, terapi eller medicinsk rådgivning utan som inspiration och kunskapsunderlag i ett utbildande sammanhang. Läs vår fullständiga ansvarspolicy för publicerat innehåll hos www.ssrff.nu

Slutnot

ⁱ Mihaly Csikszentmihalyi (1934-2021) räknas som en av grundarna till den positiva psykologin, tillsammans med bland andra Martin Seligman.

Bakgrund

Csikszentmihalyi växte upp under andra världskriget och blev djupt präglad av att se hur vuxna människor han känt som stabila och trygga kollapsade psykiskt när kriget tog ifrån dem allt de byggt sin identitet på – pengar, status, säkerhet. Det väckte hans livslånga fråga: vad är det som gör att vissa människor ändå kan leva goda, meningsfulla liv, oavsett yttre omständigheter? Han flyttade till USA som ung, studerade vid University of Chicago och blev senare professor där, samt vid Claremont Graduate University.

Forskningen bakom flow

Csikszentmihalyi observerade konstnärer, musiker, schackspelare, kirurger och idrottare, och la märke till att de ofta beskrev sitt arbete i nästan identiska ordalag: de glömde tid och rum, kände sig ett med det de gjorde, och fortsatte ofta även utan yttre belöning. Han utvecklade en metod som kallas Experience Sampling Method (ESM) – deltagare bar en enhet (först en pager) som slumpmässigt signalerade under dagen, varpå de skrev ner vad de gjorde och hur de mädde. På så sätt kunde han kartlägga när i vardagen flow faktiskt uppstod – och det visade sig ofta vara i arbete och skapande, mer sällan i passiv avkoppling som tv-tittande.

Boken och begreppets spridning

1990 gav han ut boken *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, som blev en internationell bestseller och gjorde begreppet känt – inom allt från idrottspsykologi och pedagogik till arbetsliv och kreativitet.

Vidare tankar

Han fortsatte att utveckla idén i senare böcker, bland annat om kreativitet (*Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*) och om hur flow kan tillämpas i organisationer och ledarskap. Ett

återkommande tema hos honom var att ett liv rikt på flow-upplevelser – snarare än ett liv fokuserat på passiv njutning eller yttre framgång – är det som människor i efterhand beskriver som mest tillfredsställande.