



Ordene som formar människans verklighet

Språket som förändrar kroppen

Det moderna samhället har lärt människan att ord är symboler. Verktyg för kommunikation. Något som används för att beskriva världen snarare än något som faktiskt påverkar den. Men ju djupare forskningen kring medvetande, neurologi och människans biologi börjar gå, desto tydligare blir det att orden vi använder inte stannar i tanken. De fortsätter in i nervsystemet, in i hjärtats rytm och vidare ner i kroppens mest grundläggande biologiska processer.

Varje människa lever i ett konstant inre samtal. Tankar rör sig genom medvetandet från morgon till kväll utan att de flesta ens märker dem längre. Samma meningar upprepas om och om igen tills de blir en del av identiteten. För vissa är det tvivel. För andra skuld, oro eller rädsla. Och eftersom kroppen inte skiljer tydligt mellan en fysisk verklighet och en emotionellt upplevd verklighet börjar dessa tankemönster långsamt bli biologiska instruktioner.

Det är här den moderna vetenskapen börjar närma sig något som gamla traditioner redan visste. Människans ord påverkar hennes kemi. De påverkar nervsystemet, hormonerna och till och med uttrycket av generna i kroppen. Det som idag beskrivs genom neuroplasticitet och epigenetik var för tidigare civilisationer inte teori utan praktisk kunskap. De förstod att människan formas av det hon upprepar inom sig själv.

När en människa lever i konstant stress förändras kroppen därefter. Andningen blir ytligare. Hjärnan går in i överlevnadsläge. Kroppen producerar signaler som förbereder organismen för hot även när inget hot finns framför henne. Efter tillräckligt lång tid börjar detta tillstånd kännas normalt. Många människor lever idag så långt inne i detta biologiska alarmtillstånd att de inte längre minns hur verklig inre stillhet känns.

Den osynliga programmeringen

Det märkliga är att människan samtidigt har blivit tränad att underskatta sitt eget medvetande. Hon har lärt sig att hennes tankar är privata och begränsade till huvudet, trots att varje emotionell reaktion omedelbart förändrar hela kroppen. Ett enda ord kan förändra hjärtrytmen. Ett enda minne kan förändra hormonproduktionen. Ett enda känslotillstånd kan avgöra hur immunförsvaret reagerar.

De gamla mysterietraditionerna byggde sina ceremonier kring detta faktum. De använde inte böner, mantran och heliga hymner därför att de saknade vetenskap. Tvärtom verkar

det som att de intuitivt förstod samband som modern forskning först nu börjar kunna mäta. De visste att vissa ord, rytmer och emotionella tillstånd kunde skapa djupa förändringar i människans inre tillstånd. Därför bevarades dessa texter genom årtusenden. Inte som symboliska ritualer utan som levande teknologier för medvetandet.

När människor idag hör ordet bön tänker många på religion. Men i de äldre traditionerna handlade det lika mycket om resonans. Om att försätta kroppen och medvetandet i ett specifikt tillstånd där människan kom i harmoni med sig själv och världen omkring henne. Det är därför så många gamla kulturer lade enorm vikt vid tonfall, rytm och upprepning. De förstod att orden inte bara talades till sinnet utan till hela organismen.

Nervsystemet som söker mening

Inuti hjärnan och hjärtat arbetar miljarder neuroner konstant med att skapa förbindelser. Varje tanke och varje känsla stärker vissa nätverk samtidigt som andra försvagas. Det betyder att människan bokstavligen bygger sitt sätt att uppleva verkligheten genom de mönster hon lever i dag efter dag.

En människa som under lång tid lever i rädsla kommer till slut att uppfatta världen genom rädsla även när faran inte längre finns där. Nervsystemet vänjer sig vid alarmtillståndet och börjar tolka verkligheten genom det filtret. Samtidigt fungerar motsatsen på exakt samma sätt. När människan upplever mening, trygghet, skönhet och djup emotionell närvaro förändras hela hennes biologiska respons.

Det är därför äldre traditioner ofta placerade människor nära naturen, rytmerna och stillheten. Inte därför att de romantiserade enkelhet utan därför att människans kropp reagerar på miljön omkring henne. Den moderna människan lever däremot i ett konstant bombardemang av artificiella signaler. Skärmar, brus, stress, informationsflöden och emotionell överstimulering håller nervsystemet i ett tillstånd som kroppen aldrig skapades för att leva i permanent.

Och kanske är det just därför så många människor idag känner en tomhet som inte går att förklara materiellt. För även om teknologin har utvecklats snabbare än någonsin verkar människans inre värld samtidigt ha blivit allt mer fragmenterad.

Skönheten som biologisk kraft

Hos Navajo-folket fanns en förståelse av skönhet som går långt djupare än den moderna världens idé om estetik. För dem var skönhet en verklig kraft i universum, lika fundamental som gravitation eller elektricitet. De såg skönhet som något som kunde återställa människans inre balans och skapa styrka i tider av kaos.

När människan omges av harmoni förändras hennes kemi. Kroppen börjar producera andra signaler än när den lever i rädsla eller konflikt. Det är därför människor förändras i

närvaro av natur, musik, kärlek och stillhet. Det är inte bara emotionellt. Det är biologiskt.

Den moderna världen har däremot byggt ett system där människans uppmärksamhet konstant dras mot konflikt, sensation och stress. Nyhetscykler, sociala medier och ekonomiska strukturer håller människor fast i ett tillstånd där nervsystemet aldrig riktigt får vila. Kroppen lever i ständig beredskap och människan börjar långsamt identifiera sig med själva stressen.

I ett sådant tillstånd blir det nästan omöjligt att höra den djupare rösten inom sig själv.

Den kraft människan glömde

Kanske är det därför så många äldre traditioner beskrev människan som något långt större än en biologisk maskin. De såg henne som ett medvetande med förmågan att påverka både sin kropp och sin verklighet genom sitt inre tillstånd. Och ju mer forskningen kring hjärnan, hjärtat och medvetandet utvecklas, desto mer börjar dessa gamla idéer framstå som något annat än mytologi.

Det som håller på att återvända nu är inte bara ny kunskap utan en gammal förståelse av människans verkliga natur. Insikten om att människan inte är passiv inför världen omkring sig. Att hennes tankar och känslor inte bara speglar verkligheten utan också formar hur verkligheten upplevs och levs.

Orden hon upprepar inom sig blir till biologiska instruktioner.

Känslorna hon lever i blir till kemiska tillstånd.

Och det tillståndet påverkar i sin tur hur hon ser världen, hur hon handlar och vilka möjligheter hon ens kan föreställa sig.

Det är därför människans verkliga kamp aldrig enbart har handlat om det yttre samhället. Den har alltid handlat om medvetandet självt. Om vem som kontrollerar människans uppmärksamhet, hennes perception och hennes inre språk.

För i samma ögonblick som människan börjar förstå vilken kraft som faktiskt finns inom henne förändras också relationen till världen omkring henne.

- Denne artikkelen er inspirert av Gregg Bredan och hans tankar.
Skrevet og bearbeidet av Britt Fossum.»