

# Zencoaching

är som att komma hem till sig själv

Zencoaching är en ny metod som snabbt blivit populär. Det bygger på acceptans, avslappning och insikt i den positiva intentionen bakom ovälkomna "värsta" känslor. Grundaren Kåre Landfald säger att i stället för att försöka bli av med sina värsta känslor gäller det att välkomna dem.

Text Monika Wilkens Bild Shutterstock Foto Eva Ankarvall/Ängsbacka Kursgård

Jag sitter i skräddarställning på Ängsbacka kursgård i Värmland. Mitt emot mig sitter zencoachens grundare norrmannen Kåre Landfald, också han i skräddarställning. Hans blick är närvarande och intensiv och ser rakt in i mina ögon, när han frågar mig vad som händer i mig just nu. Jag berättar att jag är rädd att förlora det lugn och den harmoni som jag kände dagen innan. Min så gott som ständiga följeslagare, stressen, har börjat komma tillbaka igen. Kåre ställer frågor, upprepar vad jag sagt, och jag förstår att mitt sätt att försöka hålla fast mitt välmående gör att jag i stället förlorar mig själv.

Kåre fortsätter med att fråga hur det känns i min kropp. Jag känner efter, och då inser jag att min mage drar ihop sig, liksom sugts in mot ryggraden. "Lustigt", säger jag och undrar hur det kan kännas så fysiskt. "Vilken känsla finns i din mage?", frågar Kåre. Jag känner efter. "Rädsla, att jag är rädd" säger jag. "Kan du tillåta rädslan?", frågar han. "Jag vet inte" säger jag. "Kan du tillåta den känslan, av att inte veta",

frågar han. "Jaa, säger jag och känner hur värme börjar spridas i min mage. "Hur känns det nu?", frågar Kåre. "Bra", svarar jag. "Kan du tillåta rädslan nu?", frågar han och jag svarar att det kan jag. "Hur känns det?", frågar han återigen. "Det känns bra, jag känner mig glad", svarar jag och känner hur jag landar i mig själv. "Hur känns det nu?", frågar han igen och jag börjar skratta, jag skrattar så magen hoppar. Den känns fri, lössläppt, som om jag har haft en alltför hårt snört korsett på mig som nu är borta. Kåre frågar återigen vilken upplevelse jag har nu. "Jag känner mig närvarande", svarar jag och inser att jag nu förmodligen har samma blick som han har. Jag befinner mig i nuet, i ögonblicket och ser in i Kåres ögon och ett stort lugn infinner sig. Stressen över intervju-situationen är som bortblåst. Jag bara är. Jag känner ingen rädsla, inte just nu, i alla fall.

- Helping through non-helping, säger Kåre Landfald och tillägger att han har världens bekvämaste jobb.



Zencoaching handlar om kärleksfull uppmärksamhet och total acceptans för det som kommer fram i mötet med en annan människa.

**KÅRE LANDFALD ÄR FÖDD** i Oslo i Norge och är 46 år och singel. Han är utbildad civilingenjör inom datateknik och management och har även en filosofiutbildning. Kåre var framgångsrik inom sitt yrkesområde och arbetade åtta år inom internationell utveckling åt bland annat FN och norska utrikesministeriet.

- Jag jobbade som konsult, tjänade pengar och gjorde bra saker. Men jag mådde inte speciellt bra. Jag hade relationsproblem, bar på jättemycket ilska och hade ständigt dömande tankar. Jag plågades verkligen av det, och inom mig visste jag att jag måste göra något annat, berättar han.

Kåre har varit intresserad av existensfilosofi sedan tonåren och han sökte ett mer meningsfullt sätt att leva sitt liv på.

- Jag levde med en stor rädsla för att slösa bort mitt liv. Och en känsla av att inte veta vem jag var på djupet. Jag kände att det måste hända något, att jag ville hitta en djupare inre harmoni, mer klarhet i vem jag var och vad det innebär att vara människa, och få veta vad som var

meningen med mitt liv.

- Jag kände till slut: skit i karriären, jobb och pengar! Jag ville leva det liv som var sant för mig.

Han slutade sitt arbete 1999 och åkte till ett zenbuddistiskt kloster och meditationscenter i Frankrike i ett års tid.

- Jag kunde gott ha blivit munk, men såg ingen poäng i sexuell avhållsamhet.

Efter året på klostret återvände han till Norden och Sverige. Den här gången sökte han till Ångsbacka kursgård som volontär, ett arbete utan lön. Efter att ha flyttat till Ångsbacka och ett helt annat liv med lite intjänade pengar, men många olika kurser inom personlig utveckling och självkänedom, började tankar om ett nytt förhållningssätt till livet och en ny coachingmetod ta form.

- Zencoachingen växte fram av sig själv på ett naturligt sätt. Sedan dess har saker bara hänt utan ansträngning, jag bara följer flödet. Det är jättehärligt, utbrister han. ▶

# MINDFULNESS I TOSCANA

Upplev det undersköna och meditativa  
Toscana och hör om Mindfulness.

Gör det under ett föredrag till musik och  
vackra bilder eller titta på hemsidan.

Eller gör Toscana till verklighet under en  
vecka i början av juni. Ta snabbt kontakt  
med oss om du vill vara säker på att få plats.

En kurs är redan fullbokad.

Ett arrangemang av Årummet.

Välkommen att höra mer på:  
Märsta bibliotek 12 januari kl 19, Sigtuna  
bibliotek 19 januari kl 19, Stadsbiblioteket i  
Uppsala 20 januari kl 18.30, Människans Re-  
surser i Stockholm 24 januari kl 18.30.

<http://mindfulnessitoscana.se>  
[info@mindfulnessitoscana.se](mailto:info@mindfulnessitoscana.se)

Tel 0730-36 32 90



**I DAG FINNS CIRKA** 150 zencoacher runt om i Europa, som är utbildade av Kåre i hans årligt återkommande zencoaching-utbildning på Ångsbacka. Men merparten verkar i Sverige och Norge.

Coachen stödjer klienten först och främst genom sin närvaro, berättar Kåre. Han förklarar att det handlar om en kärleksfull uppmärksamhet och en total acceptans för det som kommer fram, det som klienten berättar om sig själv. Ett icke-dömande förhållningssätt till klienten, sig själv och livet.

- Det som är viktigt är attityden till klienten. Att man ser en hel människa, en resursstark människa. Men ser en människa som kan ta hand om sig själv och hitta sina egna frågor och sina egna svar, säger Kåre.

”Zencoaching  
upplöser problemet.  
Det är det som är magin.”

En zencoach hjälper människor att möta sig själva och sitt lidande, det löser inte problemet, utan upplöser det. Det är det som är magin.

- Smärta är bra om vi möter den rakt på. Då blir smärtan en dörr som öppnas till ny insikt och kontakt med vår djupare visdom, kraft, frid och medkänsla, säger Kåre. Som zencoacher bjuder vi in klienten att möta sin smärta i en trygg miljö. Antingen tillåter vi det som är eller så kämpar vi emot, vilket skapar lidande.

Och det är i varandet som magin finns. Den medvetna närvaron i ögonblicket. I varandet upplöses alla problem, menar Kåre.

- När man undviker en smärta, och tro mig, det finns massor av komplicerade sätt att undvika smärta, så blir det en läsnings. Men bakom den läsnings finns varandet, säger Kåre och visar genom att knyta sin näve så hårt han kan.

- Om jag bara tillåter spänningen som finns där så upplöses den, säger han och öppnar handen igen.

- Det är hur enkelt som helst! Nästan löjligt enkelt, säger Kåre leende. ►

◀ Kåre Landfald upplevde att de dömande tankar han hade plågade honom så mycket att han måste hitta en annan väg i livet. Det ledde till att han så småningom utvecklade zencoachingen.

En zencoach hjälper människor att möta sig själva och sitt lidande, det löser inte problemet, utan upplöser det. Det är i varandet som magin finns.

**PROBLEMET ÄR BARA ATT** det ligger så mycket bråte i vägen, vi hittar liksom inte dit, till varandet. Enligt Kåre Landfald har vi tappat bort oss själva. Och det som är det största hindret är dömandet och ett tänkande baserat på måsten och borden. Vi dömer ständigt, situationer, andra människor och framför allt oss själva.

Och dömandet och måsten skapar ilska, skam, skuld, förakt, avstängdhet, tvångsbeteende, rädsla och övergivenhet.

- Om någon sitter med dig i en timme och totalt accepterar den du är, tillåter dig att vara dig utan att döma, då händer saker av sig själv. Jag behöver inte göra något, det händer ändå, säger Kåre och reciterar den kända zenfrasen: "Sitting silently, doing nothing, the grass grows and the spring comes by itself."

- Det gäller att släppa sina hjälparimpulser, inte försöka fixa nåt, utan i stället skapa ett tillåtande utrymme, ett "space of allowance", som han uttrycker det.

Varje problem är ett dömande av något som vi har fastnat i, enligt Kåre. Om vi accepterar och tillåter det så försvinner det. Under dömandet kan en känsla dyka upp och då tillåter man känslan också. Det som normalt händer då är att man öppnar sig för en djupare längtan, som till exempel kärlek, värde, kraft eller frihet. Om vi tillåter att känna även den djupaste längtan, så som vi upplever den i vår kropp, så öpp-

"Sitting silently, doing nothing,  
the grass grows and the spring  
comes by itself."

nar varandet sig. Och vi upptäcker att det vi söker redan finns där i oss själva, som en del av vår natur. Vi är det vi längtar efter. Då försvinner problemet och man kan se på situationen ur ett nytt perspektiv. Utifrån en känsla av djup medveten närvaro, klarhet och kreativitet.

- "Åh, är det så här det känns!", säger många. Det som dyker upp är en känsla av tacksamhet, medkänsla och förankring. Som att komma hem, säger Kåre.

Kåre Landfald skriver just nu på en bok om sin metod, som beräknas bli klar under 2011. Arbetsnamnet är "Zen och konsten att vara mig själv".

### Plus mer

Kåre erbjuder ettåriga deltidutbildningar i zencoaching.

Vill du veta mer om zencoaching:

[www.zen-coaching.com](http://www.zen-coaching.com). Eller kontakta Kåre direkt på:

[www.karelandfald.com](http://www.karelandfald.com)

"Hur jag lärde mig älska mina värsta känslor", Inger Edelfeldt (Optimal förlag, 2009).

## Att komma hem i 3 steg enligt Kåre Landfald

Vägen hem till oss själva är alltid kort: vi är ju redan här och nu, och kan inte vara någon annanstans. Vi tappar kontakten med oss själva när vi kämpar emot ögonblickets inre upplevelse. Ett enkelt sätt att sluta kämpa och komma hem till närvaro på, är att göra den här övningen i tre steg:

**STEG 1:** Stanna upp och fråga dig själv: vad händer i mig just nu? Vilka tankar, vilka känslor, vilken längtan, och inte minst, vilken fysisk upplevelse finns i mig just nu? Den frågan öppnar upp för frihet från identifikation med upplevelsen, och därmed för en vilsam närvaro och klarhet, som innehåller alla de kvaliteter vi söker efter i livet.

**STEG 2:** Fråga dig själv: Finns det en inre tillåtelse av min upplevelse som den är just nu? Här gäller det att inte försöka skapa en inre tillåtelse, som blir en ansträngning, utan bara observera om en sådan inre tillåtelse finns där eller inte.

Om svaret är helt eller delvis nej, så blir nästa fråga: Finns det en inre tillåtelse av mitt motstånd mot min upplevelse just nu? Med den frågan gör vi oss fria från att pressa oss att tillåta känslor vi har svårt för att tillåta – och det är en mycket frigörande attityd. Vi ser att motstånd också är en inre upplevelse som kan få finnas där.

**STEG 3:** Gå tillbaka till steg 1. Gör övningen till en vana i vardagen genom att upprepa den.

