



# BAK ORDENE

---

DIKT SKREVET AV

MARIANNE KRONKVIST

---

17.juli 2017 dukket et dikt opp i meg.  
Det var som om det ikke kom «fra» meg,  
men det kom «gjennom» meg.

Jeg skrev det ned og siden denne dagen,  
har det dukket opp mange dikt.

Ordene er ikke hva som er viktig i disse  
diktene, men hva som er bak ordene.

De peker deg innover til en sannhet,  
som finnes i oss alle uten unntak.

Denne sannheten kom jeg over den  
dagen jeg tilfeldigvis kom borti  
forståelsen som går under navnet de  
3 Prinsipper.

*LIVSKRAFT – BEVISSTHET – TANKE*

Først artikulert av Sydney Banks.  
Mannen som avdekket disse pre-  
eksisterende Prinsippene og delte hva  
han hadde oppdaget med verden.

Jeg er han evig takknemlig!

«Ingen kan gi bort visdom. En lærer kan bare lede deg til det via ord, i håp om at du vil ha mot til å se innover i deg selv og finne den i din egen bevissthet ...bak ordene» - **Sydney Banks**

## I DAG

I dag så hadde jeg negative tanker om meg selv

I dag så følte jeg meg usikker i en situasjon

I dag så hadde jeg begrensende tanker om meg selv

I dag så hadde jeg følelser av frustrasjon

I dag så hadde jeg tanker jeg ikke kan skrive på facebook

I dag så hadde jeg følelser av å være lei  
I dag så følte jeg meg ulykkelig

I dag så vet jeg at alt jeg har tenkt og følt er helt normalt, det er en del av å være menneske

I dag så vet jeg at jeg behøver ikke å gjøre noe med vonde følelser

I dag så vet jeg at jeg behøver ikke å prøve å endre mine tanker eller tenke positivt

I dag så vet jeg at jeg er hverken mine  
tanker eller følelser

I dag så vet jeg at lykke er hva som er  
igjen når søken etter lykke stopper

I dag så blir jeg ikke lenger lurt til å tro  
at jeg bare må tenke positivt

I dag så blir jeg ikke lenger lurt til å tro  
at mine følelser forteller noe om meg  
eller mitt liv

I dag så blir jeg ikke lenger lurt av alle  
tips og råd om å endre min  
sinnstilstand

I dag så blir jeg ikke lenger lurt av alle  
personlighets tester, som prøver å  
bokse meg inn

I dag så blir jeg ikke lenger lurt av  
sitater om at jeg må strebe etter lykke

Så i dag og alle dager fremover, skal jeg  
bruke til å leve livet fullt ut

- Marianne

## **DET SOM «VET»**

Når vi føler at vi har mistet deler av oss selv i løpet av livets opp og nedturer. Så er det et sted inni oss som vet at vi er hele

Når vi føler oss knust av hva vi har gått igjennom. Så er det et sted inni oss som vet at vi ikke er ødelagte

Når vi føler at vi ikke har de ressurser vi trenger til å håndtere livet. Så er det et sted inni oss som vet at vi har alt vi trenger

Når vi føler at vi ikke har det som skal til for å komme oss gjennom hva vi står i. Så er det et sted inni oss som vet at det er ingen mangler med oss

Så når livet føles overveldende og uholdbart, så lytt til det stedet inni som «VET»

- Marianne

## **HVA SOM ALLTID ER TILSTEDE**

Den konstante fredelige bakgrunnen  
bak alle opplevelser

Det eneste som faktisk er konstant,  
i alt vi kaller erfaringer

Vi jager objekter og omstendigheter  
etter det konstante

Prøver å finne den rette sinnstilstanden  
for å føle oss bedre

Men hva vi alltid har søkt etter, er hva  
som alltid er tilstede

Vi kan aldri finne hva som aldri har blitt  
mistet, hva som alltid er tilstede

- Marianne

## VÅR INDRE KJERNE

Når det vi prøver å gi slipp på mentalt gjenkjennes for hva det er. Så gjenstår den indre kjernen som hverken kan komme eller gå

Fra vår indre kjerne er det ingenting som trengs å gis slipp på. Da vår indre kjerne er som himmelen. Den er uberørt av det varierte været som alltid kommer og går

Når vi prøver å skulle endre været, er det fordi at vi har glemt. At vi er den uberørte blå himmelen, som alltid er tilstede

Om vi kun for et lite øyeblikk stopper opp i vår streben etter å endre været. Og heller får et glimt av, hva som er vår sanne indre kjerne

- Marianne



## Å KOMME HJEM

Å komme hjem til der sinnsro, glede og  
kjærighet bor. Ikke visste jeg at alt jeg  
trengte var å forstå tankens funksjon

Jeg har alltid kun vært en tanke hjemme  
fra. Selv når jeg trodde jeg var langt der  
ifra. Og hjem følte så fjernt

Men ingen reise eller skritt var  
nødvendig. Jeg var kun en forståelse  
unna mitt nest. Som aldri endres, selv  
hvor lenge jeg har vært borte

Hjem vil alltid være slik du forlot det.  
Slik er det med hva som er konstant og  
naturlig. Det er kun hva som kommer  
og går som ikke holder mål

Det er kun tanker som kommer og går.  
De endres fordi de ikke er konstante. Så  
det er ingen kamp som må kjempes

Tanker kommer og går, hjem vil alltid  
bestå

- Marianne

## **DU ER IKKE....**

Du er ikke dine tanker. Du - meg - alle - lever i et hav av tanker. Dine tanker derimot er ikke deg

Du er ikke dine følelser. Du opplever sannsynligvis et bredt spekter av følelser. Dine følelser derimot er ikke hvem du er

Du er ikke din tro, meninger og synspunkter. Det er bare vanetanker som du har plukket opp Underveis - de er ikke hvem du er

Du er ikke dine prestasjoner. Dine prestasjoner er ting du har gjort i livet - bra for deg! Men, dine prestasjoner er ikke hvem du er

Du er ikke dine egenskaper. Du har lært dem underveis i livet - og du kan ha forvekslet dem for å være deg. Jeg forsikrer deg - du er ikke en haug med personlighetstrekk!

Du er ikke rollene du spiller i livet som mor, ektemann, datter, lege eller sjef. Når du ble født, fantes disse rollene allerede her - brikker på spillbrettet i livet. Noen plukket deg - du plukket noen andre - du begynte å spille spillet. Men disse rollene er ikke hvem du er

Sist, men ikke minst, er du ikke et «Selvbilde» eller et «ego». Disse «identitets illusjonene» er «hvem du tror du er», men de er ikke deg. I en nøtteskall - alt som du tenker at du er - er du ikke

- Marianne

## **MENNESKE**

Vi er ikke våre tanker, vi har tanker  
Vi er ikke våre følelser, vi har følelser  
Vi er ikke våre opplevelser, vi har  
opplevelser

Tanker kommer og går av seg selv  
Følelser kommer og går av seg selv  
Opplevelser kommer og går av seg selv

Vi er det som observerer tanker  
Vi er det som observerer følelser  
Vi er det som observerer opplevelser

Vår essens er urørbar  
Vår essens er usårbar  
Vår essens er perfekt

Positive og negative tanker er normalt  
Positive og negative følelser er normalt  
Positive og negative opplevelser er  
normalt

- Marianne

## NÅR JEG FOKUSERER

Når jeg fokuserer på oppgavene på min «to do list», så ser jeg ikke det hvite papiret de er skrevet på

Når jeg fokuserer på de mørke skyene, så går jeg glipp av himmelen bak  
Når jeg fokuserer på den lange bilkøen, så ser jeg ikke avstanden mellom hver bil

Når jeg fokuserer på mine negative tanker, så går jeg glipp av gapet mellom hver av dem

Når jeg fokuserer på mine vonde følelser, så legger jeg ikke merke til gleden som stiger opp i pausene imellom dem

Når jeg fokuserer på mitt mentale stress, så kjenner jeg ikke roen som alltid er der

Når jeg fokuserer på min høye lytte  
usikkerhet om hva er neste steg, så er  
jeg døv til å høre min visdom som  
visker svaret til meg

Når jeg fokusere på hvem jeg tenker at  
jeg er, så glemmer jeg min sanne natur

- Marianne

## **DU ER HVA DU SØKER**

Som menneskehjelper kan jeg ikke gi  
deg påfyll av inspirasjon

Da du er din egen kilde og eneste kilde  
til inspirasjon

Som menneskehjelper kan jeg ikke gi  
deg en oppskrift på livet

Da du har egen visdom om hva som er  
best for deg og ditt liv

Som menneskehjelper kan jeg ikke gi  
deg 5 trinn til lykke

Da lykke allerede er en del av  
menneskets natur

Som menneskehjelper kan jeg ikke  
gi deg instruksjoner til indre ro. Da indre ro  
er din naturlige tilstand

Som menneskehjelper kan jeg ikke  
hjelpe deg å bli den beste versjonen av  
deg selv

Da din sanne natur er av ren kjærlighet  
og forståelse

Som menneskehjelper kan jeg ikke gi  
deg mentale verktøy for å fixe deg

Da din essens ikke kan ødelegges

Som menneskehjelper kan jeg kun gjøre  
en ting. Og det er å peke deg innover til  
hva du ikke har oppdaget enda

DU ER HVA DU SØKER

- Marianne



## **DEN DYPESTE FORM**

Den dypeste form for emosjonell intelligens – å forstå at følelser er koblet til tanke og ikke omgivelse, andre personer eller situasjon

Den dypeste form for psykologisk frihet – å forstå at ingen kan krabbe inn i hodet vårt å få oss til å tenke på en spesiell måte

Den dypeste form for velvære – å forstå at dette er menneskets naturlige tilstand, før alle våre betingelser

Den dypeste form for indre ro – å forstå at indre ro allerede er tilstede før våre ritualer som Mindfulness og meditasjon

Den dypeste form for mental helse – å forstå at opplevelser blir bragt til live innen fra øyeblikket til øyeblikk og ikke påført oss utenfra eller fra vår fortid

- Marianne

## TANKES NATUR

Tanke er broen mellom det formløse og form. Dens oppgave er å skape vår opplevelse vi kaller vår realitet

Tanke er den kreative energien som gir oss evnen til å ha individuelle tanker, om at vi er et individ og separate fra hverandre

Energien Tanke er nøytral, da vi alle drar fra denne energien, sånn at vi kan skape våre separate realiteter

Tankes eneste oppgave er å skape forbigående opplevelser, de er ikke ment til at vi skal stritte imot og holde eller prøve å endre på dem

Tanke kan aldri være sann. Den er kun en mulighet i øyeblikket som tar form, fra det uendelige formløse potensialet

Tanke er vår spirituelle gave, slik at vi kan spille vår menneskelige side. Vi er spirituelle vesener, som har en menneskelig opplevelse

Tankes energi er en konstant, våre individuelle tanker de kommer og de går, med uendelige muligheter for å ta form

Tankes natur er at vi lever i følelsen av vår tenkning og ikke i følelsen av våre omgivelser. Dens generøse variasjon gjør at vi kan gå fra glede til tristhet uavhengig av våre omgivelser

Da Tankes natur er hva vi føler, så er hva vi søker allerede iboende i oss. Da det er en del av det uendelige potensialet til å ha følelser og det eneste stedet følelser kan komme fra

Under våre individuelle tanker om at vi er separate individer, så er vi alle en energi som aldri kan separeres. Det er det kun tanken om det, som kan skape en opplevelse av

- Marianne

## **SÅ VET JEG MED SIKKERHET**

Når angst følelsen oppstår, så vet jeg med sikkerhet. At når tankene får passere så følger følelsen med

Med forståelse for at følelse er tanke, så vet jeg med sikkerhet. At når følelsen av angsten oppstår, så er det ingenting å skulle gjøre noe med

Når stress følelsen oppstår, så vet jeg med sikkerhet. At når tankene får passere så følger følelsen med

Med forståelse for at følelse er tanke, så vet jeg med sikkerhet. At når følelsen av stress oppstår, så er det ingenting å skulle gjøre noe med

Når frustrasjon følelsen oppstår, så vet jeg med sikkerhet. At når tankene får passere så følger følelsen med

Med forståelse for at følelse er tanke, så vet jeg med sikkerhet. At når følelsen av frustrasjon oppstår, så er det ingenting å skulle gjøre noe med

Når usikkerhet følelsen oppstår, så vet jeg med sikkerhet. At når tankene får passere så følger følelsen med

Med forståelse for at følelse er tanke, så vet jeg med sikkerhet. At når følelsen av usikkerhet oppstår, så er det ingenting å skulle gjøre noe med

Når ikke å være god nok følelsen oppstår, så vet jeg med sikkerhet. At når tankene får passere så følger følelsen med

Med forståelse for at følelse er tanke, så vet jeg med sikkerhet. At når følelsen av å ikke være god nok oppstår, så er det ingenting å skulle gjøre noe med

- Marianne

## **DA VIL DU HUSKE HVOR KRAFTFULL DU ER**

I det du får et glimt av at opplevelser skapes innenfra, da vil du huske hvor kraftfull du er

I det du får et glimt av at omgivelsene dine ikke kan diktere dine følelser, da vil du huske hvor kraftfull du er

I det du får et glimt av at andre mennesker ikke kan få deg til å tenke på en spesiell måte, da vil du huske hvor kraftfull du er

I det du får et glimt av at ingen kan putte følelser i deg, da vil du huske hvor kraftfull du er

I det du får et glimt av at din fortid ikke kan styre hvordan du har det i dag, da vil du huske hvor kraftfull du er

I det du får et glimt av at alle følelser kommer 100% fra energien Tanke, da vil du huske hvor kraftfull du er

I det du får et glimt av at ditt velvære  
ikke kan ødelegges av livets hendelser,  
da vil du huske hvor kraftfull du er

I det du får et glimt av at du er skapt til  
å romme alle følelser, da vil du huske  
hvor kraftfull du er

-Marianne

## **VELVÆRE ER VÅR NATURLIGE TILSTAND**

Under min streben etter positive følelser, så finnes en naturlig tilstand av velvære

Under min streben etter positive tanker, så finnes en naturlig tilstand av velvære

Under min streben med å kontrollere mitt tankestøy, så finnes en naturlig tilstand av velvære

Under min streben med å sloss mot vonde minner, så finnes en naturlig tilstand av velvære

Under min streben etter å å føle meg selvsikker, så finnes en naturlig tilstand av velvære

Under min streben med å kontrollere angsten, så finnes en naturlig tilstand av velvære

Under min streben etter å komme meg unna følelsen av usikkerhet, så finnes en naturlig tilstand av velvære



Under min streben med å kontrollere  
min redsel, så finnes en naturlig tilstand  
av velvære

Under min streben med å sloss mot  
depresjonen, så finnes en naturlig  
tilstand av velvære

- Marianne

## Å LYTTE INNOVER

Når jeg føler tristhet så  
lytter jeg innover og jeg  
fylles med gled

Når livet føles grått så  
lytter jeg innover og livet  
fylles med alle regnbuens  
farger

Når jeg føler ensomhet så  
lytter jeg innover og jeg  
fylles av oneness

Når jeg føler frustrasjon så  
lytter jeg innover og jeg  
fylles av kjærlighet og forståelse

Når jeg føler utålmodighet så  
lytter jeg innover og jeg fylles  
av tidløshet

Når jeg føler på stress så  
lytter jeg innover og jeg fylles  
av indre ro

Når jeg føler sinne så  
lytter jeg innover og jeg  
fylles av medfølelse

Når jeg føler fortvilelse så  
lytter jeg innover og jeg  
fylles av håp

Når jeg føler utrygghet så  
lytter jeg innover og jeg  
fylles av trygghet

Når jeg føler meg utilstrekkelig så  
lytter jeg innover og jeg føler meg  
god nok

- Marianne