



” När vi kommer  
hem till oss själva  
upptäcker vi något  
som omständigheter  
och andra människor  
aldrig kan ge.

Kåre Landfald

# Att hitta mening när livet känns meningslöst

Kåre Landfald är grundare till Zen Coaching, ett sätt att coacha och leva som uppmuntrar öppensinnat utforskande, nyfikenhet och en kärleksfull närvaro. Syftet är att ge oss möjlighet att hjälpa oss själva och andra genom att "inte hjälpa". Istället för att ge råd vill han uppmuntra till nyfikenhet och till att möta andra i ett utrymme av djupt lyssnande. Kåre upptäckte sitt djupare syfte när han hittade den livsförändrande magin som finns i att vända sig inåt och säga "Ja!" till det som är.

Text Nadja Eriksson Foto Tatiana Palucka, Ken Buslay

**H**ur många gånger har du känt rädsla, tvivel, eller svaghet och sedan bara tryckt undan det och kompenserat med att låtsas som om allt är okej? Denna mekanism kommer från den del av ditt sinne som har tappat kontakt med källan. Vissa kallar denna separerade del av ditt sinne för egot. Det menar väl, men är inte särskilt bra på att hitta djupare mening. När du inte är i kontakt med dig själv och din andliga styrka försöker egot att överkompensera med en imitation av kraft som bara skapar mer stress, rädsla och spänningar i din kropp. Som ett resultat av det kan ditt hjärta bli mindre öppet och spänningar i både kropp och själ uppstår. Med tiden gör det att du känner dig mer utmattad och får mindre kontakt med dig själv.

**DU KAN ÅTERFÅ** kontakten med din inre styrka - som är en naturlig del av din sanna natur och alltid tillgänglig i nuet - genom att våga känna den sårbarhet som kommer när du upplever att du inte är i kontakt med dig själv. När du helhjärtat kan säga ja till den här situationen och stanna kvar med känslan av upplevd

brist blir din autentiska sårbarhet en dörr till verklig kraft. Din sanna styrka fyller sedan utrymmet som tagits av den imiterade versionen. Kraften fyller upp dig inifrån med en makt som kommer från källan.

**VAD ÄR POÄNGEN** med livet? Vem är jag? Vad är den djupaste meningen med livet? Det här är frågor som Kåre ställt sig sedan sin ungdom. Även om han var mycket framgångsrik - med pengar, status och ett prestigefyllt jobb inom FN - kände han sig fortfarande otillfredsställd. Efter många års studier, arbete, och äventyr blandat med känslomässiga kamper och förvirring slutade Kåre sin framgångsrika internationella karriär. Han gav sig ut på en väg av läkning och förståelse, genom meditation och andlig terapi. Detta har lett till att han klev in i rollen som den lärare och mentor han är idag.

- Mitt sökande efter sanningen har varit med mig sedan jag var tonåring. Att växa upp i Oslo och tillbringa en del av min barndom på Filippinerna öppnade mitt sinne för alternativa sätt att leva på. Men när det kom till beslut om min karriär motiverades jag av två

till synes motsatta krafter. Å ena sidan fanns det en önskan om världslig framgång och intellektuell utmaning, för pengar, status och äventyr. Å andra sidan fanns mitt intresse för den djupare meningen med livet, för att förstå vem och vad jag verkligen är, i känslan av sann samhörighet, frihet och kärlek.

**KÅRE BLEV ALLTMER** missnöjd med sina universitetsstudier i datavetenskap och upplevde sin första existentiella kris i 22-års-åldern.

- Jag stod ensam på en bro och kände mig så förtvivlad att jag grät av hopplöshet. Detta ögonblick blev mitt första uppvaknande. Jag ändrade riktning på mina universitetsstudier och fördjupade mig i samhällsvetenskap, filosofi, psykologi och organisationsteori.

**FYRA ÅR SENARE** möttes Kåres längtan att skapa mening genom att bidra till en bättre värld, och hans längtan efter mer äventyr, när han fick sitt drömjobb i internationell utveckling vid FN.

- Under de kommande åtta ▶

## KÅRE LANDFALD

**ÅLDER** 56 år.

**BOR** Oslo, Norge.

**YRKE** Grundare till Zen Coaching, coach, utbildare och tränare i skandinaviska skolor och organisationer, initiativtagare till Kapstadens sociala åtgärdsprojekt "Tuning Into Reality" som stärker människor som lever i "townships".

**MOTTO** Livet är antingen bra, intressant eller både och.

**DOLD TALANG** Kitesurfing och lek med färger.

**AKTUELL MED** Onlinekursen "True Prosperity: From Lack to Abundance". - En 40-dagars resa du kan börja när som helst och var du än är. Nästa Zen Coaching-utbildning äger rum 2-7 januari 2021, på Ängsbacka Kursgård.

KORT  
OM  
KÅRE



” All mening finns i att upptäcka essensen i att vara – i varandet självt bor livets mening.

åren reste jag världen runt, hade en bra inkomst och arbetade för en bättre planet. På utsidan såg allt perfekt ut, men på insidan kändes livet fortfarande inte tillfredsställt. Efter två smärtsamma relationer och en ökande brist på mening i mitt arbete insåg jag att något djupare inuti mig behövde förlösas om jag någonsin skulle hitta min sanna mening.

**DENNA INSIKT LEDDE** honom på en andlig väg som förändrade hans liv fullständigt. Under sin första 10-dagars meditationsretreat på Plum Village Buddhist Centre i Frankrike, grundad av den vietnamesiska munken *Thich Nhat Hanh*, upptäckte Kåre meditationens läkande och transformativa kraft.

- Jag förstod att det jag hade letat efter genom böcker, äventyr, meningsfullt arbete och tänkande bara kunde hittas genom emotionell läkning, närvaro, och medvetenhet.

**HAN SLUTADE SIN** framgångsrika internationella karriär och tillbringade merparten av de följande två åren på Plum Village. Där upptäckte han de två viktigaste stöttepelarna som varje sökare behöver: andliga lärare och en gemenskap med vänner på samma väg.

- Att försöka gå ensam - som var min inställning i så många år - tar mycket längre tid och tenderar att leda till återvändsgränder. Med mentorer som kan peka dig i rätt riktning och en gemenskap för att stödja dig, går processen med läkning och uppvaknande både djupare och snabbare.

**KÅRE ÅTERVÄNDE** sedan till Skandinavien och fann sin sangha (gemenskap) i retreatcentret Ängsbacka, djupt i den värmländska skogen, där han bodde under de kommande fyra åren, och även blev ägare till. Genom Plum Village hade han också hittat en annan viktig

mentor och guide, *Marshall Rosenberg*, grundare till Nonviolent Communication (NVC). Från honom lärde han sig vad som skulle bli två väsentliga pelare i Zen Coaching: empatisk inställning och ett djupare språk för känslor och behov.

**ATT BLI ÄGARE** till Ängsbacka hände nästan av misstag. Retreatcentret befann sig i en finansiell kris, men Kåre och hans vän Kjell Jørgen älskade stället och ville hjälpa till att rädda det. Ängsbacka blev platsen där Kåre kunde experimentera med undervisning och dela allt han hade lärt sig. Något som han hade lagt märke till under många år var att önskade råd var lika vanliga som de var värdelösa.

- Vad människor letar efter och vad som verkligen hjälper är att bli sedda och hörda fullt ut. Det är här som empatiskt lyssnande kommer in. Istället för att berätta för folk vad de

skulle göra under de privata sessionerna var jag helt enkelt närvarande med dem. Genom kärleksfull närvaro bevitnade jag vilken process de var i - utan att försöka fixa något. Då började fantastiska saker hända. Klienterna rapporterade om djup emotionell frigörelse och läkning. Jag kallade denna kraftfulla metod av stöd "hjälp genom icke-hjälp". Detta motiverade mig att fortsätta dyka djupare in i kraften av icke-görandet som en källa till läkning och transformation.

**ALLT DU LÄNGTAR EFTER** är vem och vad du ÄR. Denna medvetenhet finns i alla andliga traditioner världen runt. Detta i kombination med zen-aspekten av att vara i nuet och Nonviolent Communications tillvägagångssätt att hedra sina känslor och behov blev grunden till Zen Coaching, som Kåre utvecklade under de första åren på Ängsbacka.

Men det slutade inte där. Kåre

## Vad är ZEN COACHING

Zen Coaching är ett kraftfullt förhållningssätt till livet och levandet med förståelse och principer för hur vi kan stötta oss själva och andra i att komma hem till vår egen sanna natur, hur vi kan växa som människor samt leva och agera utifrån detta igenkännande.

Början till Zen Coaching ligger i vår naturliga önskan att fullt ut vara det vi är och att vara genuina, autentiska och uppriktiga med

oss själva och andra. Som coachningsförhållningssätt förenar det fokuset på att uppnå yttre mål - som är en nyckel i traditionell coaching - med ett mer djupgående inre fokus än vad som normalt finns inom ramen för coaching.

Det här förhållningssättet bygger på grundläggande mindfulness-principer - medveten närvaro. Det grundas också i utforskandet av begränsande trossystem och på våra sanna inre resurser. Huvudmetoden är utövat av

undersökningar ("inquiry") - ett inre fokuserat utforskande baserat på specifika frågor och ett stödjande lyssnande.

Målet för Zen Coaching är uppnåeligt just här, just nu - helt enkelt genom att lägga märke till, tillåta och fullt ut uppleva vår nuvarande upplevelse. Det finns ingen anledning att vänta, inget behov av att söka tillfredsställelse i framtiden. Tillfredsställelse, lätthet och visdom är essensen i den nuvarande upplevelsen, just nu, just här, oavsett vilken den är.



# Övning

## GUIDAD ZEN COACHING: DJUPDYKNING I TILLIT

Här är en enkel entimmes övning som kan hjälpa dig att uppleva djupare närvaro och tillit. Denna specifika övning handlar om förtroende, något som vi alla drar nytta av att odla, särskilt i dessa tider. Den är enklast och mest kraftfull att göra med en annan person som i den beskrivna övningen nedan, men du kan också göra den på egen hand med papper och penna.

- 🕒 Börja med att sitta tysta i en minut.
- 🕒 Bestäm sedan vem som ska fråga först.
- 🕒 Sätt en timer på tio minuter.
- 🕒 Ta ett ögonblick i tystnad. Sedan frågar person A: "Vad är tillit?"
- 🕒 Person B svarar med ett kort svar. Svara med vad det som kommer naturligt utan att censurera dig själv.
- 🕒 Person A säger "Tack", tar en in- och utandning och ställer sedan samma fråga igen.
- 🕒 B svarar igen. Det är också okej att vara tyst ett tag eller att upprepa samma svar.
- 🕒 Fortsätt så här i tio minuter.
- 🕒 När timern ringer frågar A en gång till och B svarar i tystnad, genom att bli svaret i 20 sekunder eller så.
- 🕒 Byt sedan så att personen som ställde frågan nu får svara.

I den andra omgången gör du samma sak men ändrar frågan till "Berätta för mig hur du upplever tillit just nu".

När ni är klara, ta fem minuter var för att dela hur hela upplevelsen var för er.

är en nyfiken själ, han lär sig och växer ständigt. Och Zen Coaching expanderar med honom. Den djupa förståelsen för behov, den andliga metoden som finns i Diamond Approach av *A.H. Almaas*, Osho-terapi, familjekonstellationer, traumahealing, och arbete med vårt inre barn utgör den ständigt expansiva rikedom i Zen Coaching. Men det är inte bara lugn och närvaro. Denna metod är också mycket praktisk och handlingsorienterad.

- Som vi vet är insikt utan handling som matchar den insikten, värdelös. Fundera på det - hur många gånger har du haft en djup insikt, men ett par veckor senare varit tillbaka i samma hjulspår och glömt bort allt? Det är här coachningsaspekten kommer in. När du är i kontakt med dig själv och ditt öppna hjärta beslutar du om praktiska handlingssteg som stöder dina insikter i det dagliga livet. Med hjälp av din coach följer du upp dina beslut, så att du kan implementera nya vanor över tid och skapa förändringar som blir nya sätt att leva på.

- Mina relationer har definitivt förbättrats, säger Kåre. Det är mindre konflikter än tidigare. Naturligtvis upplever jag fortfarande utmaningar. Men nu vet jag bättre hur jag kan se

gåvan och möjligheterna i utmaningarna och hantera dem klokare. Förhållandet med mina föräldrar känns avslappnat och harmoniskt. Mina relationer till vänner är mer autentiska och tillfredsställande. Ändå finns det inte en känsla av att nu är det komplett och färdigt. Livet och relationer fortsätter att erbjuda svårigheter och jag måste fortsätta att utforska och växa.

**DET ÄR INTE BARA** de närmaste förhållandena som påverkas positivt av Zen Coaching. Zen Coaching hjälper dig också i alla andra relationer till dina medmänniskor - hemma, på jobbet, och i det dagliga livet.

- Människor från alla samhällsskikt deltar i Zen Coaching-utbildningen - projektledare, massageterapeuter, mjukvaruingenjörer - och alla rapporterar betydande fördelar både personligen och professionellt. Även om du inte planerar att bli coach kommer Zen Coaching-utbildningen radikalt att förändra hur du ser på dig själv och hur du förhåller dig till andra. Dessutom kommer du att upptäcka mer mening och syfte i ditt liv.

- Jag har hittat en djupare mening i mitt liv genom att vara i nuet och utforska den inre essensen, säger Kåre.

Det är så enkelt. Vi söker ständigt efter något utanför oss själva, såsom den perfekta partnern eller livssituationen, för vi känner att något viktigt saknas. Men det vi verkligen letar efter är oss själva. När vi går djupare inåt börjar livet kännas riktigt meningsfullt. När vi kommer hem till oss själva upptäcker vi något som omständigheter och andra människor aldrig kan ge.

**KÅRES STÖRSTA GLÄDJE** är att dela denna lärdom med andra. Från studenter i hans coachutbildning till skollärare, från företagsledare till människor i sydafrikanska "townships" - alla älskar den livsförändrande magin som finns i att vända sig inåt och säga "Ja!" till det som är. Kåres favoritögonblick som lärare inträffar när deltagare tillsammans får tillgång till ett heligt utrymme av kärleksfull närvaro.

- Du kan känna det i luften. Kontakten, öppenheten, och samhörigheten känns så verklig, så tillfredsställande, så otrolig rogivande. Det finns inget som kan matcha detta, avslutar Kåre. 🕒

*Plus mer*

[www.zen-coaching.com](http://www.zen-coaching.com)