

Mios principer

Mio var en ponny, som under större delen av sitt liv arbetade som turisthäst på High Chaparral, en västerninspirerad temapark. Vid tjugo års ålder pensionerades han och såldes till en familj, som i sin tur kontaktade mig för att ta reda på mer om hur han mådde.

Vid vårt första möte beskrev han hur han mött otroligt många människor under sin tid som turisthäst. Alla dessa erfarenheter hade gett honom ovärderliga insikter om relationen mellan häst och människa. Och dessa ville han nu dela med sig av.

Efter en tid blev det bestämt att Mio skulle få flytta hit, och han levde sedan på Friskeröd gård fram till sin död vid trettioett års ålder. Under den här tiden delade han med sig av det som kom att bli hans signum; *Mios principer*.

Enda sättet att verkligen ta till sig den här undervisningen är att praktisera den, och uppleva den med kropp och sinnen vidöppna. Men jag skall ändå göra ett försök att sammanfatta grunderna. Både sett ur Mios eget perspektiv, samt hur de beskrivs av de hästar som tagit upp hans minnestrådar och fört budskapet vidare.

Överlämnande

”Att sätta sig på en hästrygg är att ta del av en kraft som är större än en själv, och som man aldrig fullt ut kan kontrollera. Precis som livet självt.” Detta var något av det första Mio förmedlade. Vikten av överlämnande och sårbarhet. Att tillåta livet att ta plats. Att släppa in mer vitalkraft i rörelsen. Att ge sig hän - att delta fullt ut.

Balansen mellan överlämnande och deltagande

Ryttarens balanspunkt är placerad strax under naveln, som ett rörligt klot. Allting under denna punkt lämnas över till hästen. Ryttarens skänklar används inte i drivande syfte, utan blir en del av hästen. Samtidigt som man accepterar att man inte kan styra över någonting, sett ur ett större perspektiv - har man också fullt ansvar för sina egna handlingar. Överkroppen fylls av personen, det egna jaget - syntesen mellan kropp och själ - så att häst och ryttare kan samexistera i ett fullkomligt likvärdigt möte.

En lodrät och en vågrät ryggrad

Mio talade mycket om vikten av ett obrutet flöde av vitalkraft genom ryggraden. Och hur detta flöde också påverkade öppenheten i tankar och känslor. Mötet mellan hästens vågräta ryggrad och ryttarens lodräta - som ett kors. Sammansmältningen av två nervsystem. Bilden av hästen och människan som en kentaur. Två medvetanden, i en gemensam kropp.

Vikten av att förändra människans medvetande

Mio var tydlig med att syftet med allt detta i grunden handlar om att bidra till att förändra människans medvetande. Det skulle vara ett verkligt bidrag till en mer empatisk värld.

Öppnande hjälper

”En häst söker sig mot en öppning, aldrig mot ett stängt utrymme.” En trängande hjälp syftar till att utesluta andra alternativ. Och på så vis formar man en väg, som inte baserar sig på frivillighet. En öppnande hjälp underlättar rörelsen, men har ingen styrande funktion. Ryttarens uppgift är att låta hästens rörelse fortplantas igenom den egna ryggraden, så att ingenting bryter flödet dem emellan. Ingen part förminskas, ingen står över eller under den andre. Därefter medvetandegörs rörligheten och uttrycket i de roterande lederna; höft- respektive axel/bogled.

Att töja diagonalerna

Genom att utåtrottera höftlederna öppnas vägen framåt. Och den diagonala rörelsen befrämjas genom att ena sidans höftled öppnas, samtidigt som den motsatta sidans axelled gör samma sak. Det handlar om att öppna sig för världen och öka rymden, på insidan. Framförallt handlar det om att våga vara närvarande, i sitt eget liv. På så vis vågar vi kanske också möta andra, utan att försöka kontrollera, styra, eller begränsa relationen.

Den självbärande hästen

Den diagonala töjningen bidrar även till att främja hästens balans. För att kunna bära en ryttare på ett ergonomiskt korrekt sätt, behöver hästen vinkla sitt bäcken och flytta bak sin egen tyngdpunkt. När det sker kommer ryggen att töjas, med hjälp av styrkan i bålen. Och när hästen på så vis hittar sin naturliga resning höjs manken något och utrymmet mellan bogbladen utvidgas. Bröstrygg och nacke välvs och rörelsefriheten ökar.

Att speglas genom mötet med den andre

När häst och människa hittat balansen i närvaro och överlämnande i förhållande till varandra, ökar klarsynen i mötet dem emellan. Relationen handlar inte om att kompensera eller skyla över något. Lydnadsbegreppet upphör. Att driva igenom sin vilja, eller uppnå specifika mål blir inte lika relevant. Mios väg kännetecknas av att man aldrig är ensam. Allt praktiserande sker hela tiden i relation till andra levande varelser. Man möter sig själv genom omvärldens spegling. *Vem är du? Vem är jag?*

Töjgränsen

I förändringen av medvetandet, och för att kunna nå utanför det hittills kända, måste man gå ända fram till töjgränsen. Skiljelinjen mellan det som är hittills känt och upplevt - och det som ännu inte existerar i ens begreppsvärld. Denna gräns förflyttas och utvidgas genom att man vågar stå kvar. Den kan inte forceras. Om man backar av, kommer utrymmet med tiden att minska. Och om man försöker kasta sig förbi begränsningen, får man bara börja om från början igen. Att stå kvar kräver mod och uthållighet. Vi behöver hjälpa varandra. Töjgränsen kan vara både fysisk, mental, känslomässig och själslig.

Den empatiska blicken

Marion Rosen sade en gång att man aldrig kan läka någon annan. Det enda man kan göra är att bidra till att skapa ett utrymme där den andre ges möjlighet att vara sig själv fullt ut. Mio menade att en frisk individ alltid kommer att utfylla det utrymme som erbjuds. Så hur kan vi bidra till att upprätthålla denna möjlighet? En viktig komponent här är den empatiska blicken. En gnista av den villkorlösa kärlek som genomsyrar allt levande. Att se och uppelva världen utifrån ett tillstånd av total medkänsla. Fritt från fördömande. *Jag ser dig*. Om man till fullo kan uppleva den andres värld inifrån, blir fördömandet omöjligt. Och i ljuset av den empatiska blicken vågar man kanske till slut möta sig själv. Och då inträder kanske den djupa och ärliga självrannsakan, som är grunden för all förändring.

Avsaknad av beting

Mio uttryckte det som att om man tar bort bestraffningen, tar man också bort belöningen. Man tar egentligen bort alla syften, utöver upplevelsen i sig. Man kan inte ha någon förväntan, eller drivas av att uppnå specifika mål - om något av detta skall vara möjligt. Viljan byts ut mot längtan. Och drivkraften handlar om att förmera upplevelsen av liv.

Indirekta rörelser/mikrorörelser

Ytterligare öppningar kan ske genom små, perifera, indirekta rörelser. Mio menade att det ofta var kontraproduktivt att försöka övervinna rädslor eller andra begränsningar genom att bekämpa dem. Detta skulle bara öka det redan uppövade försvaret, både fysiskt och mentalt/känslomässigt. En mer effektiv väg att bryta mönster och hitta nya vägar kan vara att erbjuda ett alternativ. En så liten differens som möjligt, som omöjliga kan uppfattas som ett hot. Ingenting av detta blir relevant, om man inte först överlämnat sig i relationen, så att häst och människa är ett. Mikrorörelsen blir då ett exempel på vad som är möjligt. Att stå kvar, som i mötet med tøjgränsen, i kombination med användandet av många små nycklar, skapar en väg mot förändring - både på ett yttre och inre plan.

Medskapande

Människan tycks vara den enda varelse, som relaterar till ett linjärt tidsbegrepp. Här skapas våra hierarkiska system och en mängd andra motsättningar, då endast en sanning - en begreppsvärld - kan existera åt gången. Det ena utesluter det andra, och på så vis skapas en värld baserad på åsikter. Vi påverkar vår omvärld genom att försöka styra den, omedvetna om hur detta upplevs av omgivningen. En mikrorörelse fungerar inte genom att den först uppfattas av den andre, som sedan väljer att svara på signalen. En mikrorörelse låser upp gränsen mellan linjär och icke-linjär tid - och på så vis försvinner tidssekvensen. Tanke och handling blir ett. Effekten av rörelsen uppstår samtidigt som utförandet; hos båda parter. En indirekt rörelse leder till en direkt respons. Medskapandet kan aldrig styras av personlig vinning, då det skulle kräva en separation - som i sin tur omöjliggör det empatiska mötet.

Utvidgningen av jaget

Att stå i sig själv och samtidigt överlämna sig till världen. Att låta jaget utvidgas till att innefatta allt liv. Det finns två sorters tomhet. Öppningen, när jaget - som ett hölje - töms på allt innehåll. Den rena speglingen. *Medkänslans väg*. Den andra tomheten, fylld av sig själv, ger inte plats åt någonting. Och runt denna tomhet, som ett frostat glas, skapas den person som saknar förankring i själen; människans ego. På denna skiljelinje befinner sig vårt medvetande, och vi har hela tiden ett val. Kommer våra handlingar att föra oss närmare källan, eller längre därifrån? Vi kan vända vårt destruktiva beteende och bryta isoleringen. Människan som förvaltare och medskapare. Det kräver övning, och vi behöver ständiga påminnelser. Men det är inte omöjligt. Mio ägnade hela sitt liv åt att hjälpa människor. Han gav aldrig upp hoppet om vår förmåga att förändras.

När Mio gick ur tiden, lämnades hans minnestrådar över till andra individer. Där bland de hashemitiska hästarna i Jordanien. Här följer deras tolkning av Mios principer:

- * De började med att förmedla en bild av en stjärnhimmel, som en symbol för deras egen historia. Som en otalig mängd glimrande, upplysta meddelanden. Som en ofattbar gåva till mänskligheten. Den här hjälpen upphör aldrig att regna ner över mänskligheten, som välsignelser. De finns hela tiden där, man behöver bara hitta dem.
- * Därefter ser man en bild av människor, som rör sig fram och tillbaka. De skapar sina liv i en verklighet, som de bara delvis kan förstå. Och kanske har de glömt, hur varsamt och kärleksfullt de placerats här på jorden? Vi skapar idéer om rädsla, bestraffning och lidande. Som en omväg tillbaka till den ursprungliga vänligheten, som vi kommer ifrån.

Sedan börjar vi utforska världen, kanske i syfte att förstå mer av den. Och när vi gör det, upptäcker vi kanske att det inte finns några begränsningar. Allting tycks vara möjligt, eller tillåtet - inklusive att skapa regler som förbjuder saker och ting. Alla begränsningar är också möjliga. Allt är möjligt. Det är häpnadsväckande. Och i mötet med denna obegränsade frihet, börjar människan att tro på *sig själv*. De återvänder från sin upptäcktsresa i den yttre världen, och börjar istället tro på sina egna tankar - som en absolut sanning. Därmed skapas illusionen om människan som härskare över allt annat liv. Vi tror att vi kan styra över oss själva och andra, över hela den här världen och över hur vi uppfattar verkligheten. Vi ger oss själva tolkningsföreträde.

- * De återvänder till bidden av hur varsamt vi placerats i den här verkligheten. Den här bakomliggande vänligheten är så subtil att den knappt är förnimbar. Det är lätt att ta den för given. Ändå tycks det som om den här vänligheten vill ha det på just det viset. Det är som om den håller sig gömd, på ett outgrundligt sätt, i förhoppningen om att upptäckas. Om någonting överhuvudtaget skulle kunna kallas för "skaparens vilja", så är det kanske den här vänligheten, och dess tysta önskan om att bli funnen.
- * På samma lekfulla, vänliga och nyfikna sätt presenteras ofta dessa hästars budskap i form av gåtor. Ibland är de ytterst uppenbara, som om de placerats mitt framför ens ögon. I andra fall är det omvänt. De kommer att visa sig på helt olika sätt, beroende på vem som söker dem. Precis som med allt annat i den här skapelsen är förändringen konstant. Rätt och fel existerar kanske bara i förhållande till varandra. Mörker och ljus kan endast ses som definitioner. Kanske finns det inga absoluta sanningar. Istället beskriver de något, som skulle kunna ses som universella principer - i linje med naturens cykler. Och Mios principer skulle kunna vara ett exempel på detta.

Principen om tillåtande. Skaparen skapade skapelsen genom att tillåta den att vara. Genom att tillåta den att *vara*. Och tillåtandet har i det här fallet ingenting med makt att göra. Det handlar mer att upplåta utrymme för *varandet*. Det ligger inte i skaparens natur att förhindra, styra, eller ingripa. Allt är tillåtet. Det finns inga krav eller förväntningar, inget ägande. Att tillåta alla levande varelser att vara dem de innerst inne är. Att tillåta det personliga uttrycket och möjligheten att uppfylla sitt syfte i ett större sammanhang. Tillåtande, som en grundläggande princip. *Jag låter dig vara, jag låter mig vara.*

Glädjens princip. När individen tillåts att vara, upprätthålls också flödet av vitalkraft. Upplevelsen av detta skulle kunna beskrivas som en underliggande glädje. Livsglädjen - som också är *livskraften*. "The difference between moving and being moved." Rörelsen uppstår inifrån, av egen kraft. Glädjen och viljan att leva. Det är som den omedelbara upplevelsen av en mikrorörelse, kontakten som uppstår när den linjära tiden löser upp sig. Om man väl har upplevt den glädjen, behöver man ingenting annat. Det är den som är belöningen. Man söker inte längre efter någonting utöver själva upplevelsen.

Principen om att släppa taget och gå vilse. Att tillåta skapelsen att *vara* och glädjen i att uppleva detta, behöver ett utrymme - ett livsrum. Och vad som än ligger i vägen för att upplåta detta rum, kommer förr eller senare att behöva raseras. Till en början handlar det kanske mest om att göra sig av med sådant man inte behöver. Men livet är skoningslöst i sin framfart. Till slut rasar väggar, golv och tak. Alla begränsande definitioner försvinner. Jaget söker närhet, egot söker bekräftelse. Den enskilda identiteten löses upp, för att ge utrymme

åt någonting större. Utvidgningen av jaget, som Mio beskriver. När grundpelarna för ens verklighetsuppfattning börjar skaka i grunden, är det följaktligen svårt att känna igen sig. Det är här vi behöver kunna hjälpa varandra. Det räcker kanske med ett par ord, eller en gest. Vad som helst, som tillför mod och en glimt av hopp.

Principen om medskapande. Att vara ett med skapelsen. Självcentreringen har bytts ut mot en öppning. Tiden löser upp sig. Allting sker samtidigt. Tankar upplevs med en omedelbarhet, utan tidsskillnad emellan idé och handling. Det egna jaget rymmer världen, och omvänt. Det finns inte längre någon skillnad mellan dansaren och dansen. Det är som ett tillstånd av bön, eller förundran. Man har hittat den undangömda vänligheten. Och man anar då vilken ändlös kraft som finns i att uttrycka och uppleva medkänsla - trots att den aldrig kan ägas, eller användas i personliga syften. Detta är att kliva in i skapelsen, på lika villkor, och samexistera med allt annat liv.

Med dessa insikter återvänder man till sin vardag - och börjar öva. För det finns inga genvägar här. Både Mio och de hashemitiska hästarna såg en framtid där människan vände sig mot en vänligare skapare och skapelse. **Medkänslans väg.** Våld, hat och rädsla kan endast upprepas, och aldrig skapa något nytt. Men detta är något som varje individ själv måste upptäcka, inombords. På så vis förändras den kollektiva verkligheten, ett steg i taget. Det krävs stora mängder tålamod, och vi måste ständigt påminna varandra.