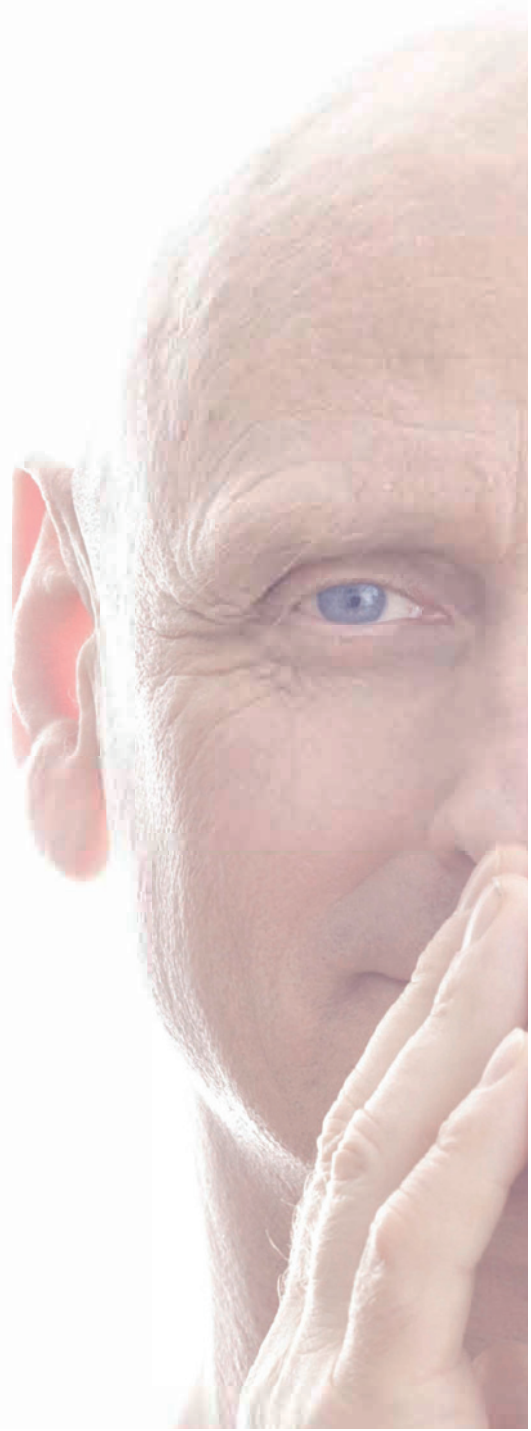


guðni gunnarsson

# MÁTTUR SNJANS

allt sem þú veitir athygli vex og dafnar



# MÁTTUR VILJANS GERIR ÞÉR KLEIFT AÐ LOSNA UNÐAN ÁLÖGUM.

EKKI ÞEIM SEM VIÐ LESUM UM Í ÆVINTÝRUM, HELDUR SJÁLFSÁLÖGUNUM SEM VIÐ LEGGJUM Á OKKUR OG ÞAR MEÐ ALLAN HEIMINN.

Hvernig getum við mætt inn í eigin mátt og orðið máttug? Hvernig getum við valið að valda eigin lífi og gerast voldug? Hvernig öðlumst við varanlegt sjálfstraust? Hvernig getum við fullnýtt kraftinn sem býr í líkamanum og sálinni?

*Máttur viljans* er bók um að stíga einföld skref inn í velsæld og frelsi. Hún fjallar á afdráttarlausan hátt um heilðræna hug- og heilsurækt; um samhengi líkama og sálar og hvernig við umbreytum orku á hverjum degi.

## Þessi bók breytir lífi þínu þegar þú nýtir þér innihald hennar.

Hún er frábær vegvísir fyrir þá sem þora að taka ALLA ábyrgð á eigin lífi og finna frelsið. Og í frelsinu hefst ferðalagið í átt til ljóssins innra með þér.

SÓLVEIG EIRÍKSDÓTTIR, HEILSUFRÖMUBUR



## Í bókinni finnst mér lífsviðhorf Guðna koma skýrt fram: Jákvætt hugarfar, öflugt sjálfstraust, kærleikur og hreinskilni við sjálfan sig og aðra.

Þessi bók á eftir að hrista ærlega upp í þeim sem hafa kjark til að lesa og meðtaka boðskap hennar.

JÓHANN INGI GUNNARSSON, SÁLFRÆÐINGUR



UMBÚÐALAUS BÓK UM MIKILVÆG MÁLEFNI – BÓK UM AÐ STÍGA EINFÖLD SKREF INN Í VELSÆLD OG FRELSI.

GlowPublishing 2019

ISBN 978-9935-9446-0-3



9 789935 944603

**MÁTTUR VILJANS**





GUÐNI GUNNARSSON

# MÁTTUR VILJANS

allt sem þú veitir athygli vex og dafnar

Ritstjóri:

Davíð A. Stefánsson

GlowPublishing

2019

Sérstakar þakkir fyrir ómetanlega aðstoð, ráðgjöf og yfirlestur:  
Jónheiður Ísleifsdóttir, Ármann Kojic, Guðlaug Pétursdóttir,  
Jón Ármann Steinsson og Gunnlaugur Rögnvaldsson.

*Máttur viljans*

© Guðni Gunnarsson 2019 – endurútgáfa  
Ritstjóri: Davíð A. Stefánsson

Hönnun og kápugerð: Ármann Kojic  
Ljósmynd á kápu: Bragi Þór Jósefsson  
Umbrot og uppsetning: Eyjólfur Jónsson  
Prentun: Óðinsauga

GLOWPUBLISHING – REYKJAVÍK – 2019  
[www.glomotion.com](http://www.glomotion.com)

1. útgáfa 2011
2. útgáfa 2019

ISBN 978-9935-9446-0-3

Öll réttindi áskilin.

Bók þessa má ekki afrita með neinum hætti,  
svo sem ljósmyndun, prentun, hljóðritun eða  
á annan sambærilegan hátt, að hluta eða í heild,  
án skriflegs leyfis höfundar og útgefanda.

## Tileinkun

Ég er sonur Emilíu Ásgeirsdóttur og Gunnars Guðnasonar.

Ég er móðir mín og faðir minn – þau búa í mér og þetta er þeirra bók. Sem barn og unglingur fékk ég frá þeim svigrúm til að þjást og þjösna á sjálfum mér og heiminum. Þau deildu með mér öllu sem þau áttu og öllu sem þau áttu ekki og fyrir það er ég, í djúpri lotningu og fullri einlægni, óendanlega þakklátur.

Á [matturviljans.is](https://matturviljans.is) getur þú hlaðið niður könnun líkamans og slökun sem notuð er í Rope Yoga og GlóMotion.

## Um Guðna Gunnarsson

Guðni er fæddur árið 1954 og uppalinn í Keflavík. Í dag rekur hann Rope Yoga Setrið á Garðatorgi í Garðabæ og GlóMotion International og starfar samhliða því við lífsráðgjöf, námskeiða- og fyrirlestrahald, þjálfun GlóMotion kennara, almenna GlóMotion þjálfun og skriftir.

Starfsferill Guðna við hug- og heilsurækt spannar fjörutíu ár og var hann fyrsti einkaþjálfari á Íslandi. Árið 1982 stofnaði Guðni Vaxtarræktina hf en hún var í senn innflutningsverslun og líkamsræktarstöð og hafði það að markmiði að hvetja til andlegrar, huglægrar og líkamlegrar heilsuræktar. Fjórum árum síðar hóf Guðni samstarf við Björn Leifsson þegar Vaxtarræktin var lögð niður sem fyrirtæki en starfsemi hennar var flutt í World Class í Skeifunni.

Árið 1986 stofnaði Guðni tímaritið *Líkamsrækt og næring* og fram til ársins 1988 var hann útgefandi og aðalritstjóri þess. Á árunum 1987–1989 veitti hann forstöðu deildar innan Máttar fyrir heilbræna þjálfun hugar og líkama. Máttur var hugarfóstur hóps lækna og starfsfólks í heilbrigðiskerfinu þar sem lögð var áhersla á nýja og heilbræna nálgun við heilsu og líkamsþjálfun. Samhliða þessum störfum aflaði Guðni sér við-

tækrar þekkingar á samspili huga og líkama í gegnum jóga, næringarfræði, náttúruleg bætiefni og líkamsþjálfun.

Sú hugmyndafræði sem Guðni hefur hannað og þróað er einkum afrakstur dvalar hans í Los Angeles á tímabilinu 1990–2006. Þar starfaði hann við heilðræna þjálfun líkama og sálar og við lífsráðgjöf fyrir einstaklinga og hópa. Samhliða vann hann að þróun og hönnun Rope Yoga kerfisins og æfingastöðvarinnar, en kerfið tengir hugrækt, líkamsrækt, næringarfræði og orkuumsýslu í eitt heilðrænt velsældarkerfi.

Árið 2006 flutti Guðni aftur til Íslands, stofnaði Rope Yoga Setrið og hóf að þróa Rope Yoga kerfið yfir í GlóMotion. GlóMotion býr yfir fleiri tegundum æfinga og þar er lögð aukin áhersla á það hvað við nærum og á hvaða forsendum. GlóMotion námskeið hafa verið kennd í Rope Yoga Setrinu við góðar undirtektir frá árinu 2008.

## Efnisyfirlit

Kæri lesandi .....	10
Grunnhugtök .....	16
Formáli .....	22
Athygli .....	32
Ábyrgð .....	66
Tilgangur .....	116
Heitbinding .....	166
Framganga .....	200
Innsæi .....	238
Þakklæti .....	264
Eftirmáli ritstjóra .....	291
Glóyrðabókin .....	295

**kæri lesandi**



Velkominn í mátt viljans. Ég treysti því að hugur þinn sé opinn gagnvart þeim málflutningi sem hér fer fram, því **ég veit að hjarta þitt er opið. Hjartað er alltaf opið – það þarf aðeins fullt rými til að slá og finna að á það sé hlustað.** Ég rita þessi orð fyrir þá sem hafa lesið fjölda öflugra sjálfshjálparbóka með huganum og rökhugsuninni en hafa aldrei leyft hjörtunum að lesa. Þessi bók er fyrir hjörtu sem vilja slá af meiri krafti – hjörtu sem vilja rifja upp vitneskjuna um að þeirra hlutverk sé að skína skæru ljósi.

Einfalda ævisagan mín er þessi: Ég var veikur en nú er ég sterkur. Ég var fórnarlamb en nú er ég skapari í eigin lífi. Ég tek fulla ábyrgð á lífi mínu, hvað sem gerist.

Í marga áratugi hef ég fengist við mína eigin tilvist og lært af því marga lexíuna. Þar að auki hef ég helgað líf mitt orkuumsýslu – því að hjálpa öðrum með lífsráðgjöf og öðrum aðferðum til að hámarka lífsgæði og velsæld. Af þessari reynslu hef ég dregið nokkurn lærdóm.

Þessi bók segir frá þeim lærdómi:

***Það eina sem við gerum í lífinu er að vilja eða óvilja.***

*Allt er orka og hreyfing og þú getur lifað lífinu viljandi eða óviljandi. En hvorn kostinn sem þú velur þá er ábyrgðin alltaf þín, því það að velja ekki er að velja að vera fórnarlamb.*

### **Valdið er alltaf þitt.**

*Valið er alltaf þitt.*

*Viljinn er alltaf þinn.*

*Mesta þversögn lífsins er að við viljum ekki það sem við höfum, þrátt fyrir að allt sem við höfum, höfum við viljað til okkar.*

*Við viljum ekki vera þar sem við erum – samt fórum við þangað.*

Þér gæti þótt þetta flókin og erfið bók. Hún fjallar á brattan en kærleiksríkan hátt um hluti sem eru mörgum erfiðir. Ég vil samt hvetja þig til að lesa hana – ekki vegna þess að hún geymi öll svörin heldur vegna þess að hún inniheldur svarið við mikilvægustu spurningu lífs þíns:

**Af hverju á ég ekki í virku, djúpu og heitu ástarsambandi við mig?**

— — —

## **Hvorki heill né hálfur maður**

Ég var skelfingu lostinn sextán ára unglíngur. Ég lifði í stöðugum ótta og átti mér afar takmarkaða festu í umhverfinu; enginn agaði mig, hvorugt foreldrið sýndi mér festu. Ég var sjálfala með foreldra í neyslu og mikilli fjarveru. Ástæðan fyrir örvæntingu minni var sú að ég var skíthæddur við sjálfan mig og ástríðuna sem í mér bjó – hún var hömlulaus og beindist í margar ólíkar áttir. Ég vissi ekki hvaðan ástríðan kom og enn síður vissi ég hvernig átti að fást við hana. Ég missti ekki endilega stjórn á mér, en allt

sem ég gerði var gert af þungri ástríðu – og ég gerði það því mér líkaði ekki vel við sjálfan mig, mér leið illa í eigin návist, ég var hræddur.

*Ég bókstaflega óttaðist afl mitt. Ég óttaðist mig.*

Þetta varð til þess að ég byrjaði að þjálfá mig, fyrst um sinn í venjulegri líkamsrækt en mjög fljótlega var ég farinn að blanda henni saman við hugrækt og öndunaræfingar, nokkuð sem hefur lagt grunninn að bæði Rope Yoga og GlóMotion. Með því að hefja ferli heilsu- og hugræktar fann ég fljótt hvernig líðan mín batnaði, ég náði að hlúa nógu mikið að sjálfum mér til að finna aftur fyrir eðlilegum styrk persónuleika míns.

Óttinn við aflið dvínaði.

Ég, sem hafði ekki verið heill heldur tvístraður, byrjaði að ná mér og safna mér saman. Að ná mér saman – til mín. Að heila mig og verða heill.

Upp frá þessu hef ég alltaf ratað aftur út úr vanlíðan með sömu ferlum og aldrei leyft mér að ráfa svo langt frá sjálfum mér að ég rataði ekki heim aftur. Þetta hefur orðið mér til mikils hags – að eiga ferli hegðana sem voru í beinum tengslum við velsæld og kærleik í einhverri mynd og geta stigið inn í aðhlyningu, umgjörð og aga.

Að velja að setja mig í ferli.

*Að mæta og verða máttugur.*

Að mæta í hug- og heilsuræktina sem við höfum valið að ástunda er að standa við það

sem við segjum og stíga inn í ljósið; stíga inn í aukna heimild til velsældar.

Í grunninn hljómar þetta kunnuglega; það hljómar eins og eitthvað sem hver sem er ætti að geta gert, hvenær sem er. En einhverra hluta vegna gera fæstir það.

### **Af hverju vilja svona fáir lifa í ljósinu?**

Þetta er spurningin sem hefur ómað í huga mér óralengi.

Þegar ég var þrettán ára gamall skildi ég til fulls að ég bar ábyrgð á lífi mínu og að allt snerist um orsök og afleiðingu. Eftir á að hyggja skil ég ekki hvernig ég gat komist að svona niðurstöðu á þessum aldri, en í sjálfu sér skiptir það ekki máli.

Þegar ég var 35 ára varð ég gjaldþrota. Það varð mér mikið áfall og við tók flókið

uppgjörstímabil þar sem ég barðist við vindmyllur því það var of þungbært að sjá sannleikann. Ég skildi áfallið ekki fyllilega fyrr en ég hafði flust til Bandaríkjanna og þannig skapað ákveðna landfræðilega, samfélagslega og tilfinningalega fjarlægð. Í skjóli nýrrar tilvistar minnar sá ég að þetta var ekki í fyrsta skipti sem ég hafði rekið líf mitt í þrot. Ég sá að svipað hafði verið uppi á teningnum þegar ég var í kringum tvítugt – þá hafði ég líka keyrt áfram af mikilli ástriðu, inn í stórar hugmyndir með aðgang að fjármagni. Þá varð ég reyndar ekki gjaldþrota, en hafði treyst mörgum án trygginga og ýtt velsæld og peningum frá mér.

Ég skildi að í lífinu verðum við aldrei ánægðari en okkar eigin heimild til velsældar segir til um.

*Ég sá mynstrið mitt: Þegar velsældin var í aðsigi fór mér að stafa ógn af henni og ég tók til við að vísa henni frá mér. Ég treysti mér ekki í návist þessarar orku, ég gat ekki þrífist í ljósinu. Ég hafði takmarkaða heimild og skildi að til að öðlast velsæld þyrfti ég að breyta þessum heimildum.*

## Tilgangurinn

**Tilgangur þessarar bókar er að auka heimild þína til velsældar;** að skapa verkfæri sem hjálpar þér að skilja mikilfengleika þinn og taka fulla ábyrgð á þinni tilvist og þeirri orku sem þú hefur til ráðstöfunar. Tilgangurinn er einfaldlega sá að minna þig á vitneskju hjarta þíns og hvetja þig til að lifa í samhljómi. Bókin er byggð á sjö skrefum til velsældar: Athygli, ábyrgð, tilgangi, heitbindingu, framgöngu, innsæi og þakklæti.

Mín ósk er sú að þú uppgötvir frjálsan vilja þinn og mætir inn í hann í fullri heimild og kærleika, að þú skiljir að allt sem þú veitir athygli vex og dafnar og að með því að elska þig og fyrirgefa þér breytirðu öllum heiminum – núna.

Þegar þú elskar þig samt – þrátt fyrir tommuna sem alltaf virðist vanta, þrátt fyrir það sem þú gerir í lífinu og kallar mistök eða afgang, þrátt fyrir minnimáttarkenndina, þrátt fyrir allt það neikvæða sem hringsnýst í höfðinu á þér; niðurrifið, fortölurnar – þegar þú elskar þig samt og lærir að skilja að ekkert er gott og ekkert er slæmt því allt er kærleikur, aðeins kærleikur og *ekkert annað* ... þá muntu umbreytast, uppljómast og glóa af fullum styrk eins og sólin á himninum. Þá mun ljós þitt skína innra með þér, í kringum þig, út frá þér – og þá breytirðu heimi þínum meira en þig getur nokkurn tímann grunað.

Ég hvet þig til að taka ábyrgð á allri þinni tilvist – mikilvægi þess er kjarninn í mínum málflutningi eins þú munt komast að á næstu blaðsíðum.

**Að taka ábyrgð er kærleiksríkur gjörningur.** Þar fyrir utan ... hefur lífið hingað til verið svo auðvelt? Lífið á flóttu undan ábyrgðinni?

Lífið í sjálfsvorkunnarleiknum? „Heimur versnandi fer og allir eru svo vondir við mig?“ Viltu halda áfram að lifa eins og þú hefur lifað? Því það máttu gera, mín vegna, svo sannarlega. Eða viltu upplifa að allt sé orsök og afleiðing – að eina leiðin inn í máttinn sé að mæta inn í augnablik afleiðinganna þar sem þú ert skapari, leiðtogi og galdramaður þinnar tilvistar.

*Þitt er valið – þitt er valdið.  
Þín er ábyrgðin – í lífinu  
er aðeins um eina ábyrgð  
að ræða. Og hún er þín.  
Verði þinn vilji. Því þinn  
vilji verður alltaf – annað  
hvort í vitund eða ekki.*



# grunnhugtök

Í þessari bók fer fram ákveðinn málf lutningur og í honum nota ég ný hugtök en líka kunnugleg orð. Sum þessara kunnuglegu orða þarf örlítið að útskýra – þau þarf að hreinsa af illum grun sem á þau hefur fallið.

## Heimild

Það rými sem við höfum veitt okkur, viljandi eða óviljandi, fyrir velsæld og ást. Í vitund eða óafvitandi höfum við haldið bókhald um fortíðina þar sem reynsla okkar og umgengni við okkur sjálf hefur búið til innistæðu eða innistæðuleysi gagnvart hamingju og ljósi.

Við látum stjórnast, oftast óafvitandi, og vegum og metum getu okkar til að vinna með eða úr ljósinu. **Við getum hvenær sem er tekið ábyrgð**, fyrirgefið okkur og elskað og þar með aukið heimildina – getu okkar til að þiggja gjafir tilverunnar, án þess að fá meltingartruflanir.

Heimildin opinberast í því ljósi, orku eða ást sem við getum þegið.

## Vald

Vilji er vald. Við tengjum orðið vald gjarnan við ofbeldi og kúgun þeirra sterkari gagnvart þeim veikari – valdbeiting, yfirvald, ægivald. Þetta er notkun á orðinu sem er algerlega góð og gild, en í þessari bók hefur orðið vald aðra merkingu og kærleiks-ríkari:

**Vald er að valda eigin lífi**; vald er *val* um hvað þú gerir í lífinu og hvernig þú velur

að valda því. Markmiðið er að þú finnr til slíkrar ástar í eigin garð að þú *leyfir þér* að velja fyrir þig, í þínu lífi.

## Höfnun

**Höfnun er allt viðnám gagnvart augnablikinu** – gagnvart þér, öðrum einstaklingum og aðstæðum í lífinu. Höfnun er að vilja ekki vera eins og þú ert, núna. Að vilja ekki að aðrir séu eins og þeir eru, núna. Upplifun höfnunar er alltaf persónuleg – en sjálf höfnunin er það *aldrei*. Höfnunin er viðnámið sem við upplifum, allur skorturinn sem hægt er að ímynda sér; að lifa eftir því að glasið sé hálfómt eða hálfullt en skilja ekki að það flæðir alltaf upp úr glasinu. Höfnun er alltaf afneitun á ást og velsæld.

## Skortdýr

Skortdýrið er það sem sumir kalla egó – afstaða, dómur, gagnrýni, hól, mikilmenskubrjálæði, stolt. Skortdýrið er öll afstaða og viðhorf sem við tökum persónulega; það er þetta „ég um mig frá mér til mín“.

Skortdýrið er skortur á ljósi og þar ræður vanþakklætið. Það er skrímslið sem þrífst á vöntuninni og telur sér trú um að þú sért betri eða verri. Skortdýrið starfar alltaf í huganum en ekki hjartanu og þú ert *ekki* skortdýrið þitt frekar en hundurinn þinn eða önnur gæludýr. Sá sem lifir á forsendum skortdýrsins lifir aðeins í einni takmarkaðri vídd tilvistarinnar – hann er talandi höfuð.

**Hjá skortdýrinu vantar alltaf eitthvað** – það lifir eins og önnur hvatvís dýr. Þú getur alltaf fundið eitthvað í eigin fari til að vera óánægður með. Skortdýrið þrífst eingöngu á blekkingu og eini tilgangur þess er að viðhalda efanum sem réttlætir tilvist þess – að viðhalda blekkingu skortsins.



## Þegar-veikin

Manneskja sem lifir lífinu í höfnun gagnvart augnablikinu; manneskja sem hefur þróað með sér háþrúð ferli fjarveru telur sér trú um að hún verði hamingjusöm ÞEGAR ... Þá hefst leikurinn: Þegar ég gifti mig, þegar ég eignast börn, þegar ég lýk við skólann. Sá sem er þegar-veikur getur aldrei verið – og þar með aldrei upplifað hamingju. Sá sem er með þegar-veikina – hann er ekki.

## Orka

Orka er allt – orkan er straumur. Rafmagn, bensín, ljós, peningar, ást, tíðni, tónar, vindur, vatn. Orka eyðist ekki. Þú getur aðeins valið að verja henni í vansæld eða velsæld og þar með valið hvort þú nærir skortdýrið eða hjartað.

Orka er allt sem er. Í orku er hins vegar misjöfn tíðni, sum gróf og önnur fín. En líf er orka og allt lifir sem til er – allt lifir í hreyfingu, sveiflu, tíðni. Þegar lambið leikur sér hefur það gríðarleg áhrif á allan heiminn.

Það er ekki hægt að depla augnloki án þess að hafa áhrif á heiminn og allt sem í honum er.

## Ábyrgð

Okkur er afar tamt að beintengja orðið *ábyrgð* við *sekt* – að eitthvað sé okkur sjálfum að kenna. Á námskeiðum mínum og í þessari bók hvet ég þátttakendur og lesendur til að *taka ábyrgð* á eigin tilvist (ekki *axla* ábyrgð og hvað þá að *bera* ábyrgð) því það er eini lykillinn að frelsi og velsæld – án viðtækrar sjálfsábyrgðar verður engin velsæld.

**Að taka ábyrgð á eigin lífi felur ekki í sér sekt** – að taka ábyrgð er að umfaðma allt sem er, án afstöðu, viðhorfs, sakfellingar eða dóma; að skilja að það er aðeins ein tilfinning og að sú tilfinning er ást. Og þar sem ástin er verður enginn sakfelldur. Að taka ábyrgð þýðir að þú fyrirgefur þér afdráttarlaust og elskar þig af öllu hjarta.

Að taka fulla ábyrgð á lífi sínu felur eftirfarandi í sér:

*„Ég tek ábyrgð á því hver ég er og hvar ég er, hvernig mér líður, hvaðan ég kom, hvað ég hef í lífinu og hvað ekki, hvert ég er að fara, á hvaða forsendum ég lifi og mun lifa og hvernig ég vel að ráðstafa athygli minni og orku.“*

Sumir segja við mig: „En það er svo erfitt að ná utan um þetta! Þetta er svo *mikil ábyrgð og það er svo erfitt að lifa með svona mikilli ábyrgð!*“

Ég svara því hiklaust neitandi. Það er bara erfitt þegar þú *axlar* ábyrgðina og gerir það með sektarkennd. Um leið og þú skilur að ábyrgð er kærleiksrík framkvæmd þá opnast hjartað fyrir ljósinu.

## **Ferli – vani – kækur**

Ferli er valið far sem þú skapar með því að velja viðbragð í fullri vitund. Vani og kækur eru hugtök skorts þar sem þú bregst við eins og dýr, án þess að velja í vitund. Að vera í viðjum vanans þýðir að vera vanaður; vanmáttugur og getulaus.

## **Máttur**

Orðið máttur þýðir að vera mættur í augnablikið, þar sem þú beitir frjálsum vilja og upplifir vald þitt og allt þitt líf verður viljandi, ekki óviljandi. Þú ert mátturinn og dýrðin.

## Viðnám

Oftast er talað um viðnám í merkingu rafmagns eða mótstöðu. En hjá mér þýðir orðið að vera við nám. Allt áreiti lífsins felur í sér verðmætar upplýsingar og tækifæri til vaxtar. Viðnám okkar gagnvart tilteknu áreiti segir sína sögu og opinberar viðhorf okkar. Með því að líta áreitið jákvæðum augum get ég lært af því – lært að þekkja mig betur.

Viðnám getur hæglega verið streita – þegar við viljum ekki vera eins og við erum, þar sem við erum. Viðnám er algengasta leiðin til að fást við áreiti og mesti streituvaldur samtímans. En um leið og við skiljum að allt viðnám er tækifæri og blessun en ekki böll þá breytist viðnámið í flæði og frjálst rennsli. Viðnámið, sem áður var streita, breytist í rými og reynslu og verðmætt tækifæri til vaxtar.

## Áhengja

Áhengjur eru hugsanir, dómar og gagnrýni sem við notum til að skilyrða okkar tilvist. Þær eru alltaf byggðar á ályktunum sem eru notaðar til að réttlæta okkar eigin tilvist. Áhengja er líka markaðssetning á þínum viðhorfum og þínum málflutningi til að staðfesta þínar eigin skoðanir og þá sögu sem þú hefur kosið að segja um eigið líf.

Áhengjur eru alltaf tilbúnar forsendur til að viðhalda eigin sögu og dulinn tilgangur með gjörðum þínum.

— — —

**Til gamans má geta að aftast í bókinni er að finna Glóyrðabók með útleggjum mínum á ýmsum fleiri orðum.**

# formáli

Víst er hann Hvergimaður,  
í Hvergilandinu dvelur  
og gerir fyrir engan  
engin plön.

Enga skoðun hefur hann  
og veit ekki hvert hann stefnir  
– líkist hann ekki svolítið mér og þér?

Heyrðu nú, Hvergimaður:  
Margs ferðu á mis við!  
Hvergimaður, heimurinn stendur þér til boða!

LENNON OG MCCARTNEY



# Sjálfsálögin

## Hvernig fer fyrir þeim sem hafnar sjálfum sér 800 sinnum á dag?

Hann deyr. Daglega deyr hann meir og meir uns hann eyðist alveg og hverfur; fjarar út og dofnar. Manneskja sem hafnar sér mörg hundruð sinnum á dag nýtur ekki hamingju í daglegu lífi, hún er föst í vítahring neikvæðra hugsana sem kalla á neikvæða næringu og neikvæða hegðun – sem aftur kalla á meiri neikvæða hugsun og niðurrif.

Vítahringurinn heldur áfram. Sumar lifa samt sem áður langa ævi en deyja saddar lífdaga, úttaugaðar. Aðrar þróa með sér sjúkdóma snemma á lífsleiðinni þar sem orka í samdrætti og kreppu hefur sest að í líkamanum og þær

deyja fyrir aldur fram af þeim sökum. Enn aðrar manneskjur tapa svo mikilli orku úr líkamanum að þær þola ekki lengur við og taka sitt eigið líf. Þegar upp er staðið – og þetta er ekki ánægjulegt að setja niður á blað – þá tökum við öll okkar eigin líf og verjum í það umtalsverðum tíma og mikilli orku. Við gerum það aðeins mishratt og með mismunandi aðferðum.

Þetta er bók sem gerir þér kleift að losna undan álögum. Ekki þess háttar álögum sem við lesum um í ævintýrum og frásögnum af svartagaldri. Þetta er bók um öflugustu álög sem nokkur manneskja getur sett á sjálfa sig – um sjálfsálög; allt það neikvæða sem við leggjum sjálfviljug á okkur og þar með allan heiminn. Þetta er bók um að lifa annaðhvort í sjálfstýringu, þar sem skortur og vansæld ráða ríkjum, eða í eigin mætti af fullri og kærleiksríkri ábyrgð.

*Venjuleg manneskja  
ver sennilega 85% af  
allri sinni orku í viðnám  
eða sjálfsvorkunn.*

## Hvað er spennandi?

Spennandi? Hvað þýðir þetta orð? Hvaða spennu er verið að tala um? Þegar mann-  
eskjan á næsta borði er „spennandi“ þá gerir hún eitthvað fyrir þig; eitthvað í kerfinu  
þínu fer af stað. Hvernig má á því standa að karlar og konur geti haft svona áhrif á  
okkur úr fjarlægð? **Hvernig getur ein líkamleg eining haft áhrif á aðra, án þess  
að þær snertist? Finnst okkur það ekkert skrítið?**

Nei, flestum okkar finnst það ekkert skrítið. Hugmyndin um rómantíska ást er ein  
viðurkenndasta birtingarmynd þess að ekki sé allt bundið við efni og fastnjörvað í staðreyndir sem  
hægt er að sanna með mælingum. Margir segja að ekki sé hægt að sanna tilvist sálarinnar og því  
sé hún ekki til, hið sama er sagt um guð eða æðri máttarvöld. Samt þekkja allir tilfinninguna  
sem fyllir brjóstið þegar manneskja í okkar návist höfðar til okkar – straumarnir frá henni berast  
okkur. Og við finnum fyrir þeim í skrokknum. Lífs-  
kerfin tala saman. Án þess að í þeim heyrist eða þau sjáist.

*Langflestir fullorðnir ein-  
staklingar kannast við að  
hafa „fundið strauminn“  
frá annarri manneskju, en  
samt tekst mjög mörgum  
að ýta öllu sem kallast  
„andleg málefni“ til hliðar  
sem kukli og nýaldarþvælu.*

Af þessu er hægt að draga nokkrar ályktanir. Ef manneskja getur sent frá sér strauma  
þá hlýtur hún að vera lifandi á einhvern hátt. Ef manneskja getur verið lifandi þá hlýtur  
hún að geta verið *mis*lifandi, með sterka eða veika ástríðu, því varla trúum við því að  
allar manneskjur séu stilltar inn á nákvæmlega sama orkustraum? Og ef manneskja af  
holdi og blóði er lifandi í einhverjum undarlegum rafstraumi – hlýtur ekki það sama  
að gilda um önnur náttúrufyrirbæri? Sveppi, hænuunga og selleri? Og svo framvegis?

Staðreyndin er sú að allt byggist á því sem við köllum rafmagn eða orku. **Allar  
frumur** – í okkur, öðrum dýrum og öllu því sem lifandi er – **eru keyrðar áfram af**



**rafmagni. Og allar frumur geta verið „í stuði“ eða „í óstuði“** – þær geta verið lifandi eða daufar (tekurðu eftir því hvernig tungumálið vísar ítrekað í rafmagn?).

Ef allar frumur nota rafmagn – ætli það skipti þá ekki máli hvort við borðum lifandi mat eða dauðan? Ætli hleðslan í okkar eigin frumum fari ekki eftir hleðslunni í matnum sem við borðum?

Veltum einu fyrir okkur hér: Þegar kemur að neyslu matar bregst fólk við áföllum á tvenns konar hátt. Sumir bregðast við neikvæðri lífsreynslu með því að leggjast í ofát, skyndibita og sælgæti. Aðrir bregðast við neikvæðri lífsreynslu með því að borða mjög lítið – þeir missa matarlystina. Báðar þessar aðferðir eru leiðir til að veikja frumur líkamans. Hvorug þessara leiða er heilbrigð og æskileg.

Fruma er eins og kamína í sumarbústað og formúlan fyrir brunanum í henni er frekar einföld. Kamínan býr yfir ákveðnu rými og inn í það er sett eldsneyti, t.d. viður. Til að viðurinn brenni þarf súrefni að komast inn í kamínuna – þess vegna er opnað fyrir loftútganginn, því þegar hann er alveg lokaður slokknar eldurinn fljótt.

*Hvað gerist þegar fruma fær ekki næga næringu? Hún brennur með litlum loga.*

### **Formúla fyrir orkubruna í kamínu – og frumu – er svona einföld:**

#### ***Rými – súrefni – eldsneyti***

Lítið súrefni – lítill eldur.

Mikið súrefni lætur viðinn brenna upp of fljótt.

Lítill viður skapar lítinn eld – rýmið er of mikið.

Mikill viður kæfir eldinn – rýmið er of lítið.

Skítug kamína – lítill bruni.

Rakur og fúinn viður – hægur bruni.

# Ísskápurinn er afdrep flóttamannsins

Þetta er sáraeinfalt mál. Gefum okkur í smástund að við trúum því að maturinn sem við borðum skipti máli fyrir frumur líkamans. **Hver eru helstu neyslumynstur nútímamannsins?**

Hann borðar unna matvöru í miklu magni – eldurinn logar illa því að viðurinn er lúinn og fúinn af sætuefnum, þráavarnarefnum, litarefnum, bragðefnum, þyngingarefnum, geymsluþolfefnum, kekkjurum og bindiefnum. Þakkamaturinn er meðhöndlaður þannig

að hann fjarlægist sitt upprunalega ástand mjög mikið – með mauksuðu eða frystingu eða öðrum iðnaðaraðferðum sem snúast meðal annars um að auka geymsluþol vörunnar. Þannig tapar fæðan þeim ensíumum og hvötum sem skapa innihaldsríka næringu. Rafmagnið tapast, fæðan er firrt ljósi og hún gefur ekki orku þótt maginn geti fyllt.

Hann borðar skyndibita – magnið er slíkt að kamínan fyllist en eldurinn kafnar.

Hann borðar meiri skyndibita – og eðli skyndibita er að borða hann hratt. Það þýðir að maturinn er lítið tugginn, hann fer hratt framhjá fyrsta og besta tækifæri líkamans til að melta, en það gerist í munninum með því að tyggja og velta matnum upp úr ensíumum. **Hvað gerist þegar við borðum svona hratt?** Maginn tekur við matnum mjög grófmeltum og þarf að vinna á honum í langan tíma áður en hann getur hleypt

honum lengra. **Verðum við stundum þreytt eftir matinn?** Já, svo sannarlega. **Finnst þér það ekki skjóta skökku við? Ættum við ekki að vera full af orku eftir að hafa fyllt líkamann af orku?**

Líkaminn gerir nefnilega ráð fyrir því að við borðum hægt og rólega. Líkaminn er búinn tönnum sem mylja matinn og í munninum eru þessi fínu meltingarensím sem brjóta matinn niður. Líklega er það af þessum sökum sem það tekur magann tuttugu mínútur að láta heilann vita að hann sé orðinn saddur. Tuttugu mínútur. Segjum að við sitjum að snæðingi í veglegu matarboði og borðum jafnt og þétt (og frekar hratt) í 40 mínútur. Eftir það erum við pakksödd. Alveg fljótandi full af mat. Af hverju? Vegna þess að helming tímans vorum við að borða umfram líkamlega þörf. Við vorum að hafna eðlilegu ástandi líkamans. Við vorum að setja inn í okkur næringu, eingöngu til að ala skortdýrið, á sama tíma og við misbuðum líkama okkar til að geta staðfest vanmáttinn og skapað niðurrif yfir eigin hegðun.

Og hvað gerist í skrokknum? Hann upplifir vanlíðan. Hann er svo fullur af mat og orku að hann getur ekki unnið úr henni. Þetta er öfugsnúið, svo ekki sé meira sagt, og fremur óskynsamleg ráðstöfun á dýrmætri orku.

Til að vega upp á móti þessari ofneyslu grípa margir til þess ráðs að borða sjaldan yfir daginn – þeir fylla sig kl. hálf átta á morgnana og eru svo saddir að þeir borða ekkert fyrir en kl. tólf. Þá er öll orkan farin úr líkamanum svo að hádegismaturinn verður ríflegur, sem aftur veldur því að þeir borða ekkert fyrir en kvöldmat kl. hálf átta. Á venjulegum degi fer venjuleg manneskja því í margar sveiflur á milli þess að hafa of mikla orku í líkamanum eða of litla orku.

*Maginn þarf að nota mikið af orku líkamans til að vinna orku úr matnum sem við vorum að borða. Á meðan allri orkunni er ráðstafað til magans, svo hann geti unnið úr næringunni, er lítil orka eftir fyrir líkamann til að dreifa næringarefnunum og vinna gáfulega úr þeim.*

Svona notum við mat til að kæfa eldinn í eigin frumum – í kjarna okkar eigin sjálfs. Það er auðvelt að stökkva til og ráðast á hluti eins og tóbak, áfengi og eiturlyf þegar finna á sökudólg fyrir slæmri heilsu. En við borðum á hverjum degi. Oft á dag höfum við tækifæri til að heiðra líkama okkar með því að bjóða honum upp á heilnæma, orkuríka og ljómandi fæðu í hæfilegu magni.

En við gerum það ekki. Fæst okkar, að minnsta kosti.

Það er engin áferðarfalleg leið við að miðla þessum skilaboðum:

Að frestininni slepptri kemst ekkert böf og engin refsing nálægt því ofbeldi sem við beitum okkur í mat og drykk.

Og mjög margir eiga í tilfinningalegri baráttu við líkamann og næringu alla ævi og eru nánast með mat, aukakíló og líkamsrækt á heilanum. Þetta er ein tegundin af vítahring sem byggir á skorti og vansæld – okkur líður eins og við séum eitruð og þess vegna borðum við eitur, og þegar við erum búin að kyngja eitrunu (hratt og örugglega, því

### **viljum við ekki innbyrða eitur sem hraðast?)**

vitum við, innst inni í hjartanu, að þetta var ekki gott, að þetta var ekki skref til velsældar, og það eykur enn á vansældina sem stækkar vítahringinn sem veltur endalaust áfram eins og snjóbolti.

Hér gildir, eins og í svo mörgu, að *upplýsingarnar eru til staðar* í hugum okkar. Vitneskjan um það hvernig á að lifa er hins vegar til staðar – í hjartanu. En við látum eins og við vitum ekki betur – til að viðhalda blekkingunni. Skortdýrið

yfir vitneskjunni undir yfirborðið svo við getum haldið áfram að lifa í skorti; það þaggar niður í hjartanu til að viðhalda eigin tilvist.

Ég er ekki að tala um megrun eða magavöðva, ekki að tala um að komast í „kjólinn fyrir jólin“

eða tala um útlit í venjulegum skilningi. Ég er einfaldlega að tala um orkuna; að vilja nota tíu tækifæri á degi hverjum til að heiðra líkama sinn á heilnæman máta – með fæðu sem líkaminn vill og þrífst best á.

Þetta er alls ekki enn ein bókin um mataræði. Bókin tekur á stóra samhenginu: þeirri kenningu að við fáumst alla ævi við það að *taka eitthvað inn* (mat, drykk, loft, orð, hljóð, upplýsingar, tilfinningar, orku frá öðrum, orku frá heiminum), *melta það* (í maganum, huganum, sálinni, hjartanu), *nýta sumt til uppbyggingar og losa okkur við afganginn* (úrganginn, ruslið) í klósettið eða ruslatunnuna.

Þetta er stóra samhengið – og þannig fást

allir kaflar þessarar bókar á sama tíma við andlega næringu og líkamlega. Það er enginn munur, forsendurnar eru alltaf þær sömu – við tökum inn, meltum, nýtum og hendum.

**Byrjunin á vegferðinni til velsældar felst í athygli** – að taka eftir því hvar við stöndum, til að geta metið hvort við viljum halda áfram í sömu sporum eða færa okkur inn á nýjar brautir.

Ög um leið og við tökum ákvörðun erum við lögð af stað.

*Vegna þess hve matur er miðlægur í neyslu okkar felst í honum stærsta tækifærið til breytinga í lífinu.*

*Við umbreytum, meltum og losum, alla ævi. Það er lífið.*

# athygli



Ég er gull og gersemi,  
gimsteinn elskuríkur.  
Ég er djásn og dýrmæti,  
drottni sjálfum líkur.

SÖLVI HELGASON

ljós þitt er  
**athygli**  
orka andans, kraftur  
& uppljómuð birting sálarinnar



## Allt sem þú veitir athygli vex og dafnar

Allt sem þú veitir athygli vex og dafnar. Þess vegna er grasið alltaf grænna hinum megin við lækinn – þú einblíur á það, hugsar um það, vökvar það og baðar í sterku sólarljósi; þig dreymir um það flókna og margþætta drauma í svefni og vöku og grasið grænkar og grænkar og grænkar. Grasið er vel haldið – og þaðan sem þú stendur, í illa upplýstu núinu þar sem grár hversdagsleikinn býr, er græna grasið meira lokkandi en nokkuð annað í þessari tilvist.

Einn stærsti kosturinn við græna grasið er að það er ekki *hér* – það er annars staðar. Það er ekki *núna* – það er seinna. Og hér og nú er einmitt það sem fæstir vilja. Við viljum annað, því að fjarlægðin gerir fjöllin blá, dularfull og spennandi.

## Hlakkarðu til að verða öðruvísi?

„Hlakkarðu til að verða öðruvísi?“ spyr ég þá sem koma á námskeið eða í viðtal til mín.

Allir svara játandi. Allir, alltaf. Engin undantekning.

Af þessu hef ég auðveldlega dregið þá ályktun að því sem næst enginn sé sáttur í eigin skinni. Ef þú lest þessar línur og hristir höfuðið af því að þú ert ósammála vil ég óska þér innilega til hamingju – ef þú upplifir sátt í eigin skinni ertu uppljómuð manneskja. Þá ertu fullkomin manneskja – komin til fulls. Þá ertu fullorðin manneskja – orðin full af ljósi ástarinnar. Og því fagna ég af öllu hjarta.

Fæstir vilja vera eins og þeir eru – innst inni vill Sigggi vera eins og Nonni, en Sigggi

veit ekki að innst inni vill Nonni vera eins og Siggí. Nonni kemur heim til Siggá og sér allt með augum skortsins, hann sér það sem hann *á ekki*; það sem hann *er ekki*. Á meðan er hann blindur og sér hvorki það sem hann *á* né það sem hann *er*. Í huganum, kerfisbundið og taktvíst, hafnar Nonni þeirri samsetningu sem hann er, rífur og tætir í sig eigin manngerð og dreymir um að verða öðruvísi.

Ég hef hitt menn sem hafa alla ævi þjáðst vegna þess að þeim finnst þeir vera of smávaxnir. Þeir þyrftu að halda fund með þeim mönnum sem ég hef hitt sem hafa þjáðst því þeim finnst þeir vera of hávaxnir.

Af hverju er þetta?

Af hverju eru fæstar konur ánægðar með eigið útlit, sérstaklega þá líkamshluta sem njóta mikillar athygli í samfélaginu? Af hverju vantar okkur alltaf örlítið stinnari brjóst og oggulítið stærri tippi? Af hverju eru flestir rassar of stórir (nema þeir sem eru of litlir)? Af hverju eiga svona margir í tilfinningasambandi við bingvöðvann sinn, magann eða brjóstvöðvana?

**Við lifum í heimi þar sem engum finnst hann alveg nóg.** Það vantar alltaf eitthvað, segjum við, og höldum áfram og höldum áfram og höldum áfram að leita. Og finnum aldrei neitt nema nýjan og meiri skort og nýjan draum til að daðra við.

— — —

Allt sem þú veitir athygli vex og dafnar. Ljós bara er, það bara skín, það bara veitir orku sinni í hvaðeina sem er til í að taka við henni. Ljósið skín ekki *fyrir* móttakandann, það skín ekki *til* að láta eitthvað vaxa og dafna; ljósið skín af því að það er eðli þess og óumbreytanlegur sannleikur – að skína er tilgangur ljóssins.

*Athygli er ljós og ljós fer ekki í manngreinaralit, rétt eins og sólin skín jafn skært á illgresi og fegursta blómagarð.*

Ljós er líf.

Ljós er ást.

Ljós er allt sem er.

Allt annað er blekking. Öll afstaða, allir dómur, allir mælikvarðar um gott eða slæmt eða vont eða gott.

Það er bara ást. Það er bara ljós. Það er bara líf.

Allt annað er blekking.

*Enginn er eins fjötraður og sá sem  
trúir því ranglega að hann sé frjál.*

*J.W. Goethe*

— — —

Athygli er alls ekki hugsanir okkar og ekki það að *Athygli er ljós, orka,*  
einbeita sér. Athygli er tær vitund, algerlega óháð *kærleikur og vitund.*  
nokkru öðru í okkur eða veröldinni. Samt er gott  
að grípa til veraldlegra líkinga til að skilja málið betur:

Þegar þú setur nýja rafhlöðu í vasaljós færðu sterkan og skæran geisla sem hægt er að beina hvert sem er. Geislinn tekur enga afstöðu – hann skín jafnt á allt sem þú beinir honum að. Ljósíð dreifist þegar þú stækkar skerminn með sama rafmagni og sömu perustærð og það varpar minni birtu á stærra svæði. Þegar rafhlöðurnar byrja að dofna þá minnkar ljósíð.

Vasaljósíð er einföld en prakkaraleg samlíking vegna þess að athygli okkar lýtur

nákvæmlega sömu lögmálum. Þegar við erum full af ástríðu og elju – rafmagni og lífsafli – þá getum við beint athygli okkar í hvaða farveg sem er og allt sem við vörpum ljósi á vex og dafnar; það upplýsist eða birtist. Líka neikvæðni og illgresi, því í gremju og reiði getur falist mikil ástríða og elja.

Hvernig dreifist ljósið okkar? Hvernig rýrum við skærleikann í vasaljósinu? Við gerum það með því að dreifa ljósinu á of mörg svið í lífinu og innra með okkur, með því að næra sálina með lélegum rafhlöðum, næra líkamann of mikið, of lítið eða með lélegri næringu. Með því að vera fjarverandi, ekki með sjálfum okkur, núna; föst í fortíð sem hefur aldrei verið til, föst í framtíð sem verður hugsanlega aldrei, föst í hugsunum, föst í niðurrífi í eigin garð og annarra.

Við festumst í vítahring fjarverunnar þar sem við notum veraldlega hluti til að þurfa ekki að njóta samvista við okkur sjálf.

**Við festumst í vítahring tvöfaldrar refsingar** sem hljómar nokkurn veginn svona: „Ég geri eitthvað sem hefur slæm áhrif á líf mitt. Síðan bit ég höfuðið af skömminni með því að brjóta mig niður fyrir það í þokkabót. Ég ligg í jörðinni og sparka í mig liggjandi í stað þess að hjálpa mér á fætur.“

*„Ég refsá mér með því að gera eitthvað sem er slæmt fyrir mig og svo refsá ég mér fyrir að hafa gert það.“*

Tvöföld refsing og fjarvera; tvöföld höfnun á eigin tilvist.

Það er meðal annars þessi fjarvera og skortur sem eru til umfjöllunar í bókinni – hvernig við höfum alltaf orku til ráðstöfunar og hvernig við notum fjölmargar og frumlegar leiðir til að rýra þessa orku og beina henni í farveg sem leiðir til vansældar í stað velsældar. **Við höfum allt sem við þurfum – núna – til að lifa í friði og full-**

**kominni velsæld.** Það eina sem við þurfum að gera er að láta af fjarverunni og mæta inn í eigin tilvist, til félagsskapar við okkur sjálf. Að leysa upp egóið – skortdýrið – með því að mæta inn í tíðni hjartans.

Við getum hvenær sem er öðlast heimild til velsældar með því að opna hjarta okkar og elska okkur í stað þess að hafna – að elska okkur samt.

Að geta alltaf sagt við okkur sjálf:

*Lífið er undur. Við getum á hvaða augnabliki sem er tekið ábyrgð, öðlast mátt og lifað viljandi.*

„Ég elska mig samt.“

## Hjartað er keisarinn – hugurinn er verkfærið

Við erum ekki hugsanir okkar, skoðanir eða viðhorf.

Allar hugsanir eru myndir – hugmyndir. Þegar þú horfir á kvikmynd þá ertu ekki myndirnar á tjaldinu – þótt þú getir lifað þig inn í þær. En hvaðan koma þessar hugmyndir? Hvar náðir þú í þínar? Að hve miklu leyti ert þú að lifa lífinu eftir þessum hugmyndum? Og að hve miklu leyti eru þær frá öðrum komnar?

Munurinn á athygli og hugsunum er sá að hugsanir fela alltaf í sér afstöðu eða viðhorf sem byggja annað hvort á fortíð og reynslu eða framtíð og von eða væntingum. Hugsunin hefur áhengjur og er háð og skilyrt; hún er ljós með aðrar forsendur en þær að bara skína. Hugsunin er líka ósjálfráð því við stýrum henni ekki nema

að mjög litlu leyti, eða kannastu ekki við að hafa hugsað hugsanir sem þú vilt alls ekki kannast við að hafa hugsað? Við erum að hala niður hugsunum og hugmyndum allan liðlangan daginn – þær eru ekki á okkar valdi.

### **Hugurinn skynjar og dæmir; vegur og metur.**

Hjartað er miklu sterkara og forsendur þess einfaldari – það bara er og það bara skynjar. Það vill aðeins skína, elska, umfaðma – hjartað vill aðeins veita athygli svo þú vaxir og dafnir.

*Hjartað vill að þú veitir því athygli. Að þú hlustir þegar það tjáir sig og syngur.*

*Að vakna til vitundar er að skilja að þú ert ekki hugsanir þínar; að vera í vitund er að vera athugult vitni sem elskar það sem ber fyrir augu, að vera ekki saksóknari, dómari og fangavörður.*

og ljómandi sól yfir allri sinni tilveru.

Að vakna til vitundar er að byrja að veita athygli, ekki á stjórnlausan hátt eins og eirðarlaus einstaklingur með skynfærin flöktandi frá einni afþreyingu til annarrar, heldur byrja að veita athygli því sem vert er að veita athygli – að veita ljósi á það sem leiðir til velsældar. Því að ljósið býr alltaf í okkur, þótt það sé missterkt eftir manneskjum og missterkt í manneskjum eftir því hvaða dagur er. Ljósið býr alltaf í okkur, orkan er alltaf

**Sönn ást er tær vitund**, hrein athygli og hrein hlustun. Það felur í sér að láta af efasemdum og gagnrýni – að hætta að dæma og hafa endalausar skoðanir á hinu og þessu. Ef þú hefur áhuga á því að upplifa hreina birtingu fólksins í lífi þínu er kominn tími til að láta af dómarahtlutverkinu. **Án dómars eru allar manneskjur fallegar** – líka þú – á því augnabliki sem þú veitir þeim hreina athygli og tæra hlustun. Þeim er treyst til að vera eins og þær eru, þær eru dáðar fyrir allt sem þær eru – og þá opna þær sig til fulls.

Rétt eins og blóm sem opnast þegar það lifir í velsæld og jafnvægi. Eins og blóm sem hefur heilnæma næringu, mátulegt rými, skýran tilgang

til staðar – þetta er aðeins spurning um hvernig þú verð orkunni og hvort leiðin sem þú velur liggur til velsældar eða vansældar.

Að vakna til vitundar er fyrsta skrefið á þessu ferðalagi heim til þín – allt sem þú þarft er í þér, núna. Líka núna. Líka núna. Líka núna.

— — —

Þú ert kraftaverk, allt sem þú veitir athygli vex og dafnar – bæði það sem þú vilt að vaxi og dafni og það sem þú hefur engan áhuga á að geri það. Þú ert skapari, hvort sem þú skapar í vitund eða óafvitandi, og því er mikilvægt að vanda sig og velja og veita athygli sinni markvisst.

*Þegar þú veitir athygli þá veitir þú ljósi og birtu, kærleik sem er ást, og þegar við erum í fullri vitund, tengd tilgangi okkar og ástríðum, þá er rafmagnið á þessu ljósi í hámarki og máttur þinn sem skapara á fullum straumi.*

## Af hverju viltu ekki vera með sjálfum þér?

Sestu í stól. Andaðu eins og þér er tamt. Gerðu ekkert annað. Gáðu hversu langur tími líður þar til þér er farið að leiðast.

Ein mínúta? Tvær? Þrjár? Ertu farinn að ókyrrast? Iða í sætinu? Finna þér leið út úr þessari áþján?

**Af hverju finnst okkur við svona leiðinleg?** Af hverju þolum við ekki við í eigin félagsskap? Við erum alveg jafn spennandi, heillandi, gáfuð og gefandi og bestí vinur

okkar sem við viljum endilega hitta og verja tíma með. Er það vegna þess að þegar við erum iðjulaus og sitjum kyrr í stól þá fer hugurinn af stað? Er það vegna þess að við höfum gengist inn á þá hugmynd að við séum hugsanir okkar? Og vegna þess að okkur líkar hreint ekki við þessar hugsanir?

Ætli það hafi áhrif á sálina og hjartað hversu mikið við leggjum á okkur til að þurfa ekki að verja tíma í nánd við okkur sjálf? Ætli sálin og hjartað upplifi höfnun?

Við erum oft góð. Mjög oft auðsýnum við vinum og vandamönnum tillitssemi, kærleika og stuðning; erum hvetjandi í erfiðum aðstæðum og brosandí þegar eitthvað bjátar á. Við horfum oft á slíkar aðstæður og hugsum með okkur: „Núna þarf ég að vera til staðar fyrir mömmu og pabba. Þau eiga erfitt og þurfa á styrk frá mér að halda, að ég sé til staðar, að ég styðji þau í gegnum erfiðleikana. Það er mitt hlutverk núna og ég geri það af því að ég elska þau og af því að ég get það.“

Af hverju getum við þetta ekki gagnvart okkur sjálfum? Af hverju erum við grimhari við sjálf okkur í huganum en nokkra aðra manneskju í heiminum?

*Af hverju viljum við okkur ekki? Af hverju eigum við ekki í virku, djúpu og heitu ástarsambandi við okkur sjálf?*

## Hvað hefur fæðst úr myrkri?

Ljósið og kærleikurinn mynda uppsprettu lífsins á þessari jörð. Þetta er ekki flókið að sanna:

Sjáðu fyrir þér tvo klefa. Annar er upplýstur, hinn er myrkur. Sjáðu fyrir þér dyr á milli klefanna. Þegar þú opnar dyrnar mun ljósið flæða inn í dimma klefann og lýsa hann upp. Myrkrið flæðir ekki – það vikir fyrir ljósinu.

Myrkrið flæðir ekki – það getur aðeins vikið.

Myrkrið skapar ekki – það getur aðeins breitt yfir.



Um leið og þú ákveður að þú verðskuldir ljósið – um leið og þú opnar dyrnar og leyfir ljósinu að lýsa upp líf þitt – þá geturðu lifað til fulls.

### **Þú ert upplýst vera og hefur alltaf verið**

**Það.** Þú værir ekki lifandi vera heldur dauð ef ekki væri í þér ljós, orka; lífsafl sem heldur saman þessari undarlegu mold sem er holdið sem líkami þinn er. Sjálf þitt kann að hafa aðskilið sig frá uppsprettunni og ljósinu hreina, en ferðinni hefur alltaf verið heitið aftur að uppsprettunni, aftur í ljósið, aftur í ljósið sem ert þú.

Þú ert andi – þú ert allt sem býr í holdinu á meðan þú andar; á meðan lífið andar í þig innblæstri og ástríðu sem knýr þig áfram. Um leið og þú gefur upp öndina ertu andlaus. Ertu andlaus? Ertu búinn að gefa upp öndina?

Lífshlaup þitt fram að þessum tímapunkti hefur átt sér það markmið að leiða þig aftur að uppsprettunni – aftur að þínum frjálsa vilja og óendanlegu ljósi og krafti.

Um leið og þú manst og finnur á eigin skinni að þú ert heilagt ljós muntu skína og leiftra yfir allt og alla. Þú snýrð aftur til kjarnans sem logar skært í hverri frumu líkamans og þú þorir að láta ljós þitt skína. Þú ert skapari og getur veitt og móttakið í fullri heimild, af öllum hjartans fúsleika.

## **Þú ert skapari**

Þú ert skapari og lífið streymir um þig. Þú ert fær um að leyfa fólki, hlutum og aðstæðum að vera eins og það er á þessari stundu, því þú veist að allt laðar að sér og skapar á sinn hátt. Samkvæmt

*Myrkrið er einfaldlega ekki til – myrkur er ekkert annað en skortur á ljósi.*

lögmaðum alheimsins er allt sem er gert eða hugsað í fullkomnum samhljómi og þú átt núna heima í varanlegu algleymi – upplýstur; logandi.

Er þetta yfirdrifið? Finnst þér þetta of mikið? Of væmið? Of nýaldarlegt? Of ... eitt-hvað?

Af hverju?

Geturðu sagt við hjarta þitt að heiðlóan sé falleg vera og að líf hennar sé einstakt, jafnvel heilagt?

Geturðu fundið brosið fæðast framan í þér og heitan straum í brjóstinu þegar þú fylgist með litlum kettlingi fóta sig í fyrsta skipti?

Við getum það öll.

En viltu það? Hefurðu heimild til þess?

Prófaðu að segja upphátt að þú sért heilög

vera, ljómandi birtingarmynd alls þess sem er best og fallegast í þessum heimi.

Er það erfiðara? Af hverju? Ég skil vel af hverju þú hikar. Ég þekki á eigin skinni hversu erfitt getur verið að fara framhjá fortölum hugans og inn í samhljóm með hjartanu, þar sem ljósið býr.

Er þetta óframkvæmanlegt? Geturðu opnað fyrir möguleikann? **Geturðu játað þeim möguleika að þú getir strokið þér um vangann og sagt:**

*Geturðu horft á nýfætt barn þitt og fundið í hjartanu að þessi manneskja er fullkomin og skínandi birtingarmynd lífsins?*

„Ég elska mig. Ég er fullkominn.“

Geturðu treyst því að einn daginn munirðu horfa á þína eigin tilvist og meðtaka hana sem guðdómlega birtingarmynd?

Geturðu treyst því? En viltu það?

Það er hurð í þér, rétt eins og mér. Hún er þarna. Þú veist það – þú þarft aðeins að treysta því, eitt örstutt andartak, að þú getir opnað hana. Að minnsta kosti sett höndina á hurðarhúininn. Að minnsta kosti mjakað þér í áttina að hurðinni.

Þegar þú getur treyst því leggurðu af stað.

En það þarf vilja til.

Þinn vilja.

Leyfðu þér að lýsa. Leyfðu þér að lýsa í eitt fullkomið augnablik, slepptu afstöðunni, dómunum og viðhorfunum í þínulitla stund og líttu í spegilinn; sjáðu fullkomna ungbarnið á bakvið dásamlegar hrukkurnar og gráu hárin. Sjáðu barnið í augum þínum – því þar er best að finna fegurðina.

Í augunum er best að finna til – að finna *til sín* – og þá birtist stundin þar sem þú veist ... þar sem þú veist að allt sem er og allt sem þú átt hefur þú laðað að þér. Og það er allt gott. Og að öllu sem þú átt ekki hefur þú hrint frá þér. Og það er líka gott.

Í því felst full ábyrgð á eigin tilvist.

Eftir standa þessar spurningar:

Hvað vilt þú?  
Hver er þinn vilji?  
Hvert er þitt val?  
Hvert er þitt vald?

Þetta eru margar spurningar en samt alltaf sama spurningin.

Viltu það sem þú hefur? Af hverju ekki? Af hverju hefurðu það sem þú hefur – af hverju losarðu þig ekki við það?

### **Hver í þessum heimi býr yfir mættinum til að stöðva þig?**

Spyrðu þig af hverju þú nýtur þín ekki eða af hverju þú kannt ekki að meta þig. Af hverju heldurðu aftur af þér? Hvað er að óttast?

Eða öllu heldur: Hver er tilgangurinn með afneitun þinni og svikum við eigin sál og hjarta? Heiðarlegt svar við þessari spurningu væri:

„Mér finnst ég ekki verðugur, mér finnst ég ekki verðskulda ást og hamingju.“

En þar er það skuggahegðunin sem talar. Skortdýrið notar svona orð. Ekki hjartað – því hjartað þekkir aðeins hamingju og ljós.

## Ertu dimmir eða birtir?

Í loftljósinu er ljósapera sem skín skært og varpar jöfnu og fallegu ljósi yfir alla hluti í herberginu. Á veggnum er snúningstakki sem stýrir því hvort orkan úr rafmagnsleiðslunum verður fyrir viðnámi eða ekki. Við köllum þetta dimmi. Einhverra hluta vegna kjósum við að lifa í myrkri eða hálfmyrkri í stað þess að snúa takkanum þannig að við sjáum handa okkar skil, sjáum hlutina í kringum okkur, sjáum fólkið sem við segjumst elska.

Álögin sem við leggjum á okkur sjálf með fjarveru og höfnun eru sannkallaður dimmir; leið til að stjórna doðanum og halda líkama og sál í rétt svo mátulegu myrkri til að við tórum.

Af hverju köllum við snúningstakkann ekki birti? Af hverju vitum við og skiljum að það er ekkert mál að snúa birtinum á veggnum í botn og lýsa upp herbergið – en höldum áfram að lifa í myrkri í eigin lífi?

Við skiljum þetta vel þegar við tölum um vasaljós og dimmi og líka þegar við skynjum kraftinn, lífsviljann og fegurðina í nýfæddu barni. En að yfirfæra þann skilning á okkur sjálf virðist hægara sagt en gert. Álögin eru sterk, við erum vön þeim, þau eru stór hluti af sjálfvirkum gjörðum og hugsunum daglegs lífs – þau eru eins og taugakippir sem við kunnum ekki að ráða við.

Álögin eru kækir.

Kækur er ósjálfrátt taugaviðbragð – eitthvað sem gerist án þess að við tökum sjálf ákvörðun um að það gerist. Ósjálfráð viðbrögð þar sem fyrirfram mótuð varnarkerfi taka völdin.

Geturðu séð í lífi þínu aðstæður þar sem þú bregst við á tiltekinn hátt án þess að

*Þetta er eini mælikvarðinn – hversu mikil birta er í lífi þínu? Hefurðu svarið við því? Geturðu séð einhver svið í lífinu þar sem þú veist að þú rýrir þig og dimmir tilveru þína?*

taka ákvörðun um að bregðast þannig við? Þar sem þú hugsar eftir á: „Af hverju gerði ég þetta?“

Þar sem þú öskrar á þig eftir á: „Af hverju gerði ég þetta, enn einu sinni!? Af hverju, af hverju, af hverju!?“ Þar sem þú reiðist þér fyrir eigin hegðun – fyrir að vera fastur í vananum og vera kækur.

Því álögin eru kækir – sumum þeirra vitum við af en aðrir eru algerlega huldir okkur. Álagdansinn er rótgróinn í okkur. Það kunna allir á drullupollinn sinn; það kunna allir að dansa drulludansinn í myrkrinu. En það er hægt að láta af honum.

*Það er hægt að hleypta ljósi inn í líf sitt – það er jafn einföld framkvæmd og að teygja fram höndina og snúa birtinum á veggnum til að lýsa upp herbergið.*

## Hvernig líturðu út?

Þú lítur út eins og þú lítur út, eins og út-lit þitt er. Og hvernig líturðu út? Þú lítur út eins og þú vilt líta út – eins og þú hefur vilja til.

Straumurinn frá þér er fingrafar þess hvernig viðhorf þú geymir í sálinni.

**Hvaða „útlit“ erum við að tala um? Út úr hverju erum við að líta?** Hvaðan horfum við? Frá hjartanu með örlæti eða frá hugarum í efa og ótta? Erum við að líta út úr sálinni þegar við lítum vel út? Byggist útlit okkar á því *hvernig* við lítum út úr sálinni – í kærleika eða höfnun?

Þetta er orðaleikur, settur fram í fullum kærleika. **Hvaðan kemur fegurðin sem við greinum í öðrum manneskjum?**

„Hún geislaði.“

„Það skein af honum.“

„Hún var ljómandi í kvöld.“

„Hún var með glampa í augunum.“

Við skiljum að þessar setningar hafa ekkert með húð, nef, varir eða handleggi að gera – því við vitum innst inni að allar manneskjur búa yfir ljósi sem geislar, skín, ljómar. Að líkaminn er bara hold sem er mold og að þar fyrir innan er kraftur sem er jafn sterkur og sólin, jafn heilagur og guð; kraftur sem við höfum vald yfir – þegar við höfum vaknað til vitundar og tekið ábyrgð.

*Er ekki munur á útliti  
manns sem er bjartsýnn  
og þess sem er svartsýnn?  
Skiljum við ekki til fulls  
hvað þessi orð þýða?*

## Þú lítur öðruvísi út

Fyrir nokkrum árum hélt ég námskeið tvær helgar í röð, fyrst almennt námskeið sem kallaðist Lífsráðgjafinn og helgina á eftir kennaranámskeið fyrir þá sem vildu byrja að kenna efnið mitt.

Seinni helgina stóð ég í röðinni í hádegishléinu og spjallaði við vinkonu mína. Fyrir framan okkur í röðinni var maður af kennaranámskeiðinu og vinkona mín kynnti sig fyrir honum.

„Já sæl,“ sagði maðurinn, „en takk fyrir síðast, við hittumst síðustu helgi.“

Vinkona mín rifjaði námskeiðið upp og mundi vissulega eftir manningum:

„En þú lítur allt öðruvísi út?“ sagði hún.

„Já, þakka þér fyrir,“ sagði maðurinn, „mér líður bara svo miklu betur. Ég kom á námskeiðið um síðustu helgi af því að konan mín og systir hvöttu mig til þess, en það gerðist eitthvað; það létti svo mikið yfir mér að ég ákvað að taka næsta skref og koma á þetta kennaranámskeið.“

Ég sagði ekki neitt, en þegar námskeiðið hófst lýsti ég atvikinu og spurði viðstadda hvað hefði breyst – af hverju maðurinn liti öðruvísi út. Það komu ýmsar ábendingar og vangaveltur gagnvart þessu, eins og gefur að skilja.

„En hver er það sem lítur út?“ spurði ég. Margir vildu meina að það væri sálin og ljósið í manneskjunni sem fengi að birtast á fullum styrk, með ástríðu og sýn – í stað þess að frá manneskjunni stafaði skilaboðum skortdýrsins um skort, sársauka og sjálfs-vorkunn.

**Við skiljum hvað átt er við þegar manneskja er sögð geislandi. En hvar er geislinn?** Sumir segja að hann komi frá manneskjunni allri, en sé skærastur í augunum. Er það þá ekki sálin sem lítur út – sálin sem birtir sig til fulls þegar hjartað hefur fengið fullt rými til að slá og tjá sig? Þegar hjartað hefur fengið að lifa, hömlulaust, í frjálsum takti flóðs og fjöru?

## Lambalæris-kvíði

Í fimmtíu ár hef ég notið þeirra lífsgæða að borða lambalæri. Mamma hafði alltaf lambalæri með öllu tilheyrandi á sunnudögum og þá var aldeilis veisla. En einhverra hluta vegna hef ég, allar götur síðan, verið fullur af einkennilegum lambalæris-kvíða. Hann brýst út í því að alltaf þegar lambalæri er borið á borð fyrir mig fer ég að efast um að lærið verði nógur matur handa öllum.

„Dugir þetta læri?“ spyr skortdýrið mitt og reiknar út fjölda einstaklinga við borðið og það hugsanlega magn sem þeir munu innbyrða. „Mun það í alvörunni duga?“

Þetta er þrálátt mynstur, þótt það sé tilfinningalega ekki mjög hlaðið – ég er ekki viðþolslaus af ótta yfir því hvort lærið muni duga. En mynstrið er alltaf til staðar. Samt man ég ekki til



Þess að lærið hafi ekki dugað. Hvaðan kemur svona þráhyggja? Á hverju byggist hún og af hverju þarf hún að vera til staðar? Getur fullfriskur einstaklingur sest niður við veisluborð og treyst því að fyrir honum verði séð; treyst því að hann fái nóg?

Sérstaklega þegar efinn er ekki í neinu samhengi við sannan skort – við verulega hættu á því að fá ekki nóg og deyja úr hungri. Ég heyrði einu sinni konu, sem ólst upp í mjög stórum systkinahópi, lýsa því hvernig sumir bræðra hennar mötuðust. Þeir héldu á gaffli í hægri hendi og mokuðu upp í sig af áfergju en vinstri höndin var alltaf á matarfatinu á miðju borðinu, augu þeirra flöktandi að fylgjast með því hvort maturinn væri nokkuð að klárast; hvort þeir myndu tapa fyrir öðrum systkinum í kapphlaupinu um matinn. Þetta er spaugileg mynd sem kann að hafa byggt á skorti í fyrndinni – hugsanlega var matur alls ekki sjálfsagður í þessari fjölskyldu – en þegar komið er fram á fullorðinsár og systkinin orðin ráðsett og vel stæð (og jafnvel mjög framstæð) hlýtur að vera spaugilegt að fylgjast með aðförunum við matarborðið.

Svona borðhald hefur ekkert með líkamlegt hungur að gera – heldur tilfinningalegan skort, ótta, flóttu og fjarveru.

## Hver er tilgangur líkama míns?

Þegar við erum í kyrrð og trausti neytum við hæfilegrar næringar til að viðhalda ljósinu en þegar við erum í skorti neytum við hæfilegrar næringar til að viðhalda skortinum.

**Því það er ekki hægt að borða of mikið – aðeins nógu mikið til að valda vansæld eða**

**helsæld, eftir því að hverju þú ert að leita.** Þar með er ekki heldur hægt að vera of þungur, aðeins nægilega þungaður af eigin völdum.

Orkunni er alltaf rétt varið – þú hefur alltaf rétt fyrir þér.

*Við neytum matar margoft á dag og gerum það alltaf í samræmi við skort eða traust – við nærum annaðhvort skort eða traust.*

Stundum borðum við af hreinni græðgi (stundum til að breiða yfir þjáninguna) en inn á milli náum við að finna til einhvers sem við köllum hungurtilfinningu. Vörpum örlytu ljósi á orðið „hungur“ og skoðum það í samhengi við daglegar venjur.

Gefum okkur að þú hafir borðað frekar vel í morgun en í hádeginu þurftirðu að vera á fundi til rúmlega eitt og klukkan hálf tvö finnurðu fyrir hungri. Eða finnur fyrir því sem þú kallar venjulega hungur. Þetta er sérstök tilfinning í kviðnum sem allir þekkja, léttur seyðingur, stundum krampar og jafnvel surgandi hljóð.

Er þetta hungur? Svengd? Hvað er þetta?

Líkaminn þarf nauðsynlega á vatni að halda og getur ekki verið án þess nema í mjög skamman tíma, enda er líkaminn um 55–60% vatn. Ef við fáum ekki vatn í fjóra til fimm daga þá deyjum við. Svo einfalt er það.

En hvað með fæðu?

### *Hversu mikla næringu þarf líkaminn og hversu reglulega?*

Við þurfum vitanlega á mat að halda – á því leikur enginn vafi. Og það er líkamanum líka hollast að fá næringu með reglulegu millibili. En samt getur manneskja lifað af án matar í mjög langan tíma. Það er auðvitað deilt um *hversu* langur sá tími er. Margir innan læknisfræðinnar segja 4–6 vikur, aðrir minna, sumir meira. Svo er tíminn líka einstaklingsbundinn og fer eftir líkamlegu formi þess sem á í hlut. Í sögulegu samhengi er hægt að finna dæmi þess að einstaklingar, t.d. þeir sem hafa farið í hungurverkfall, hafi lifað án matar í allt að 66 daga.

Það eru rúmlega tveir mánuðir. Án matar.

Ég er ekki að færa þetta í orð hér til að mæla með því að þú sveltir þig. Alls ekki. Við þurfum öll að nærast. En þetta er nauðsynlegur inngangur að þessari spurningu:

*Hvað er hungur?*

Ef við getum sleppt því að borða í marga daga, jafnvel vikur, án þess að deyja úr hungri ... hvaða vanlíðan er þetta þá sem við finnum oft fyrir og köllum hungurtilfinningu? Er þetta hungur? Eða eitthvað allt annað? Er þetta líkaminn að kalla á næringu eða mat af því að hann er órólegur? Vill hugurinn fá

*Af hverju líður okkur  
eins og við verðum að  
fá eitthvað í gogginn,  
ekki seinna en strax?*

Kannastu við þá tilfinningu? Er hún ekki frekar algeng?

**„Ég er alveg að deyja úr hungri.“**

Segjum við þegar við komum heim úr vinnunni, eftir að hafa borðað morgunmat, millimál, hádegismat og ávexti eða kökur með kaffinu.

## Fjarvera er eina fíknin

Öll fíkn snýst um skort. Þessi skortur á sér mörg andlit. Við sendum okkur dulbúin, heimatilbúin skilaboð um að eitthvað vanti og þegar glögg er skoðað má hæglega koma auga á margar slíkar leiðir sem samfélagið hefur samþykkt fyrir sitt leyti.

Þetta er blekking.

**Það eina sem vantar ert þú – aðeins nándin við þig.**

Ekkert annað.

**Alltaf þegar eitthvað vantar – þá vantar þig.**

Alltaf þegar þig vantar eitthvað þá vantar þig, inn í augnablikið, inn í nánd við þig; nánd án viðnáms og án dóms.

Reykningamaður skapar sér vissan takt í lífinu – hvenær hann reykir fyrstu sígarettuna, hvenær sígarettu númer tvö, við hvaða aðstæður og svo framvegis. Þannig þjálfar hann líkamann til að nota ákveðið magn af nikótíni á hverjum degi og hann skilyrðir hann líka

félagslega, t.d. með því að tengja sígarettuna við kaffibolla, kók, bjórdrykkju eða samveru við tiltekna einstaklinga og aðstæður. Eðlilega bregður líkamanum þegar brugðið er út af vananum og hann bregst við með því að öskra ennþá hærra.

Alveg það sama gildir um mataræði. Við höfum étið okkur upp í mikla (gervi)þörf fyrir mat og næringu; tamið líkamann til að taka við of miklu magni af næringu og of lélegri næringu.

Þess vegna bregðumst við við seyðingnum í kviðnum eins og lífið liggi við. Eins og við *verðum* að fá okkur eitthvað í gogginn.

Til viðbótar þessu höfum við tamið líkamanum að sveiflast eins og barn á fleygiferð í rólu. Mataræði sem inniheldur mikinn sykur, hvítt hveiti, ger og mjólkurvörur hefur þau áhrif á líkamann að hann fyllist skyndilega af orku – hann sveiflast upp á við og titrar þar í skamman tíma. En vegna þess hve fljótur hann er að vinna úr þessari orku líður ekki á löngu þar til fallið niður á við hefst. Og það er oftast töluvert hátt. Sveiflan upp á við fer með okkur langt upp fyrir eðlilega orkuþörf líkamans og á endanum gildir þyngdarlögmálið – það sem svífur hátt upp í loft fellur niður á meiri hraða en það sem flýgur lágflug. Og það fellur lengra. Þá upplifum við það sem við köllum blóðsykurfall, sem er óþægileg máttleysistilfinning og vægur svimi.

Við viljum (auðvitað) ekki upplifa óþægilegar tilfinningar þannig að við rjúkum til og fáum okkur í gogginn – fáum okkur eitthvað sem keyrir okkur hátt upp í orku, sem hefur í för með sér annað blóðsykurfall ... og svo framvegis.

**Hvað hefur þetta að gera með athygli?** Til að rjúfa mynstur daglegrar neyslu þurfum við fyrst að koma auga á hvernig það lítur út. Við þurfum að vera til staðar þegar við nærum okkur og vera í vitund gagnvart því hvað við nærum – hvort það er skortur sem leiðir til vansældar eða ást sem leiðir til velsældar.

*Líkamlegu viðbrögðin sem við köllum fráhvörf eru afleiðing þess að við höfum þjálfað líkamann og hugann til að öskra á eitthvað sem hann vill fá og er vanur að fá.*

## Viltu umturna lífi þínu?

Það er sáraeinfalt. Ein öflugasta hugleiðsla/vitundaræfing/athyglisæfing sem hugsast getur er að fylgjast með næringarferlum sínum. Ekki breyta neinu heldur aðeins fylgjast með og skrásetja, því engin fjarvera er stærri en fjarvera matar og drykkjar:

*„Hvað er ég að næra? Hver er ásetningur minn með næringunni? Tilfinningar eða hold? Velsæld eða vansæld? Er ég að tryggja? Er ég að hugsa um eitthvað annað – er ég fjarverandi á meðan ég borða? Er ég lauf í vindi – borða bara það sem mér er rétt – eða ber ég ábyrgð á eigin neyslu með fyrirhyggjusemi? Er ég að bæla sársauka og vanmátt? Er ég fórnarlamb?“*

Svona kærleiksríkt kastljós á matarvenjur hefur mikil áhrif á viðhorfin til þess að næra sig – kastljósið afléttir blekkingu hungursins.

## Mig langar í burtu ...

„Mig langar svo í sígarettu!“ „Mig langar í hamborgara, franskar, snakk, gos og nammi!“ „Mig langar í þetta, mig langar í hitt ...“

Allt eru þetta lygar. Öll fíkn er fíkn í fjarveru – ákall um að komast í burtu frá sjálfum sér og hugsunum sínum. Sannara væri að segja við sjálfan sig: „Mig langar í burtu frá þér, núna! Ég vil ekki vera hérna og ég vil leysa það með sígarettu eða hamborgara eða nammi eða kynlífi eða ...“

„Mig langar í burtu – frá mér. Ég er fjarverufíkill – afþreyingarfíkill.“

# Fjarvera er eina fíknin – öllu er hægt að snúa upp í fjarveru og fíkn

Ást sem fjarvera – ég verð uppljómaður þegar ég elska einhvern annan og einhver annar elskar mig.

Trúarbrögð sem fjarvera – ég leita út fyrir sjálfan mig að uppljómun og sálhjálp.

Sjónvarp sem fjarvera – ég þigg örvun og hugmyndir í stað þess að skapa þær sjálfur og deyfi skynfæri mín í leiðinni.

Matur sem fjarvera – ég borða of mikið, of óhollt, of oft og hafna eðlilegu ástandi líkamans. Eða: Ég borða of sjaldan og of lítið og held líkamanum í spennitreyju vannæringar.

Áfengi og eiturlyf sem fjarvera – ég deyfi skynfæri mín og breyti skynjunni, auk þess sem ég skapa mér vanlíðan í 1–2 daga á eftir og hafna mér með eftirsjá og skömm.

Tóbak sem fjarvera – ég hafna líkama mínum með því að eitra fyrir honum, oft á dag, þvert gegn betri vitund.

Þreyta sem fjarvera – ég vel að vera þreyttur því það gefur í skyn að ég hafi verið duglegur og undir álagi, auk þess að vera góð leið til að fá athygli.

Streita sem fjarvera – ég tek að mér of mikið og fresta verkefnum til að upplifa tilfinningarússíbanann sem fylgir því að klára á síðustu stundu.

Kynlíf sem fjarvera – ég stunda kynlíf til að upplifa tengingu við aðrar mann-  
eskjur – af því að ég get ekki tengst sjálfum mér.

Börn og barnabörn sem fjarvera – ég einblíni á börnin eða barnabörnin og  
velferð þeirra til að þurfa ekki að hugsa um sjálfan mig.

Frami sem fjarvera – ég set allt mitt sjálfsálit á það hvernig mér gengur í  
vinnunni og á framabrotinni. Í leiðinni fórna ég tíma með sjálfum mér, fjöl-  
skyldunni og börnunum, sem veldur okkur öllum vanlíðan.

Áhugamál sem fjarvera – ég ver miklum tíma í áhugamálið til að þurfa ekki að  
vera í nánd með mínum nánustu.

Vinna sem fjarvera – ég tel mig vera ómissandi í vinnunni og að allt muni  
hrynja án mín. Ég vel þetta falska mikilvægi til að þurfa ekki að horfast í augu  
við sjálfan mig og eigin skort.

Skuldir sem fjarvera – ég þrífst á skömminni sem fylgir því að standa ekki í  
skilum og skulda öðrum peninga eða þjónustu.

Líkamsrækt og jóga sem fjarvera – ég verð hamingjusamur þegar ég hef  
fullkomnað magavöðvana, misst tíu kíló og get verið hálf tíma í lótu-  
stillingunni.

## Reynslusaga af breyttu mataræði

Ég hef alltaf verið með mat á heilanum. Neyslumynstrið mitt hefur alltaf verið það að borða of mikið, of sætt, of feitt, of oft, of seint á kvöldin og jafnvel á nóttunni líka. Frá því að ég fór að hugsa um mig sjálfur á fullorðinsárum hef ég átt í daglegri innri og ytri baráttu við það hvað ég á að setja ofan í mig, því ég hef lengi vitað að mataræði mitt væri ekki sérlega heilsusamlegt. Þetta hefur falið í sér fálmkennda viðleitni til að stjórna neyslunni – átak, megrun, vigtun, hreyfingu – en allur árangur sem ég hef náð hefur verið afar tímabundinn og takmarkaður og á endanum breyst í höfnun sem hljómar nokkurn veginn svona:

„Þú ert nú meiri auminginn að geta ekki stjórnað eigin mataræði.“

Ef einhver hefði sagt mér að ég gæti, í sjö vikur, breytt mataræðinu með afgerandi hætti *án þess að þjást* þá hefði ég hlegið að viðkomandi. En það er einmitt það sem ég gerði þegar ég sat námskeiðið Orka og aðhald hjá Guðna.

Ég fór sem sagt úr dæmigerðu mataræði Íslendingins yfir í að sleppa:

- hvítum sykri
- hvítu hveiti
- geri
- öllum mjólkurvörum
- öllum aukaefnum (sem útilokar alla unna matvöru, t.d. pakkamat og tilbúnar sósur)
- nautakjöti, svínakjöti og kjúklingi
- að mestu leyti fiski og lambakjöti



Að auki – og þetta hélt ég að væri hreinlega ekki hægt – þá hætti ég í nokkrar vikur að borða eftir klukkan sex á daginn!

Hér er ágætt að taka fram að þetta var unnið í skrefum. Fyrstu vikuna máttum við borða fisk og lambakjöt og borða eftir klukkan sex á kvöldin, á annarri viku var fiskurinn og lambakjötið tekið út og á þriðju viku kom reglan um að borða ekki eftir klukkan sex á kvöldin. Við vorum líka hvött til að borða hægar, tyggja vel og njóta þeirrar athafnar að borða með fullri athygli. Það hafði í för með sér að skammtarnir minnkuðu ósjálfrátt, því þegar ég borða hægar þá tek ég fyrr eftir því hvenær ég er orðinn saddur.

Ég fann mjög mikinn mun á líkamlegri líðan strax á öðrum degi og það ýtti strax undir heitbindinguna – ég vildi meira af þessari líðan. Orkan var meiri og orkusveiflurnar horfnar – þessar sveiflur sem höfðu alltaf fengið mig til að halda að ég þyrfti að fá mér smá í gogginn ekki seinna en strax. Það sem gerðist í kjölfarið var auðvitað mjög rökrétt: Ég borðaði minna, án þess að verða orkulaus.

Stærsta breytingin – og sú sem mér þykir núna vænst um – var að borða aðeins fyrir klukkan sex á kvöldin. Sú æfing gerði mér fyllilega ljóst að skilningur minn á því að vera svangur hafði alltaf verið brenglaður. Ég skildi til fulls að hér áður fyrr var ég mjög oft að fá mér að borða til að breiða yfir tilfinningarnar, óeirðina, eirðarleysið, leiðann, óttann. Ég, sem áður hafði alltaf talið mig þurfa að borða stóra máltíð um átta eða níuleytið og jafnvel eitthvað meira (nammi eða kex) enn síðar um kvöldið, komst að því að þegar ég nær mig jafnt og þétt yfir daginn, án aukaefna og þeirra efna sem valda miklum sveiflum í orkunni, þá þarf ég ekki að næra mig rétt fyrir svefninn. Næring dagsins dugir fyllilega fram að háttatíma.

Ég met það þannig núna að ég borði um 40% minna magn af mat en áður. Samt verð ég aldrei svangur. Auðvitað hef ég grennst – og það er í sjálfu sér aldrei leiðinlegt þegar aukakílóin eru annars vegar – *en að grennast er ekki markmiðið og alls ekki tilgangurinn*. Ég vil gera þetta áfram af því að mér líður að öllu leyti betur en áður, bæði andlega og líkamlega.

**Ég er ekki lengur háður mat. Og fyrir mig er það ekki lítið kraftaverk.**

Ég skil núna að það sem mig skorti áður var grunnurinn sem felst í ábyrgð, tilgangi og ekki síst heitbindingunni; þeim kærleiksríka aga sem fylgir því að gera eitthvað með æðri tilgang en að léttast eða líta betur út.

Það sem hjálpaði mér líka var að gera þetta í hópi og í tengslum við námskeiðið, því þar myndaðist aukinn stuðningur við verkefnið.

Og líklegast var erfiðasti hlutinn við að breyta mataræðinu að fást við viðbrögð umhverfisins – margir kölluðu mig öfgamann og meinlætamann og aðrir reyndu að gera lítið úr þessu framtaki. Það sem hélt mér við efnið var einmitt heitbindingin – ég *vildi* gera þetta, ég var tilbúinn að *bera ábyrgð* á eigin neyslu og ástandi líkamans, ég hafði *tilgang* sem var sannur og traustur, ég var búinn að *velja* að gera þetta í eigin mætti og ég vissi nákvæmlega af hverju:

**Vegna þess að ég vildi verða frjálsgagnvart mat og næringu.**

## Uppinn og niðrinn

Uppinn er sá sem flýgur hátt og berst mikið á í peningum og efnislegum gæðum. Niðrinn er róninn, útigangsmáðurinn sem hefur rýrt sig nægilega mikið til að ná alla leið niður á botn.

Hvor þeirra er fjær sjálfum sér?

Þeir eru á sama stað, því það sem er hátt fyrir ofan daglegt líf er langt fyrir neðan það á sama tíma.

Uppinn býr á hæðinni, á flotta stóra húsið og keyrir um á stórum sportjeppa, róninn býr í ræsinu og á engan samastað, en það sem sameinar þá er að báðir nota þeir rakspíra – róninn drekkur hann en uppinn úðar honum á sig. Báðir eru jafn fjarverandi, báðir í sinni neyslu, uppinn upptekinn af því að lifa hratt í veraldlegum gæðum og róninn upptekinn við að flýja velsældina, staðnaður í ræsinu, kominn á botninn.

## Púkinn á fjósbitanum

Mér er minnisstæð saga sem ég heyrði sem ungur maður af Sæmundi fróða. Sæmundur kom úr námi frá Sorbonne í Frakklandi og eins og stundum tíðkast með lærða menn þá voru margir sem álitu hann vera göldróttan. Sögusagnir um galdrakunnáttu hans fengu byr undir báða vængi þegar jörðin sem hann tók við blómstraði og búskapurinn dafnaði með meiri farsæld en tíðkaðist á öðrum jörðum í sveitinni.

Öfund sveitunganna varð svo mikil að einhverjir þeirra hófu að njósna um Sæmund. Og þeir urðu vitni að undarlegustu hlutum.

Á morgnana opnaði Sæmundur hlöðuna og njósnaðarnir sáu hann byrja að blóta og ragna af miklum krafti og ástríðu. Þá fóru þústir að myndast í heyinu og eftir svolitla stund breyttust þær í púka sem Sæmundur rak út í túnin til að yrkja þau og græða.

Að kvöldi dags sneru púkarnir aftur – og til að gera þá að engu aftur lagðist Sæmundur á hnén, en í þetta skiptið bað hann fyrir þeim með sínum sterkustu og áhrifamestu guðsorðum. Þeir hjöðnuðu niður í meðfærilega stærð og skreiddust aftur inn í hlöðuna.

**Allt er orka. Allt annað er blekking.** Orkan tekur við öllu sem að henni er beint og þess vegna liggur valdið í okkar eigin höndum. Við getum valið að hafa áhyggjur og blóta okkur sjálfum og lífinu í sand og ösku – eða við getum valið að beina ljósi okkar að uppvexti hins góða í kringum okkur.

Sæmundur ól sín skortdýr á böli – en þau hjöðnuðu í ljósi og kærleik.

Það sama gildir um okkar eigin gæludýr – skortdýrunum sem við veljum að fæða og klæða.

Eina leiðin til að viðhalda vitund er að taka fulla og óskerta ábyrgð á eigin tilvist.

*Allt sem þú veitir athygli  
vex og dafnar – viljandi  
eða óviljandi. Að vakna  
til vitundar er upphaf  
ferðalags frjáls vilja.*

**daglegar** hugleiðingar



Hugsaðu um orðið höfnun og hvernig þú hafnar þér á hverjum degi með því að vilja ekki vera eins og þú ert, þar sem þú ert, núna.

Hlustaðu eftir því hvernig þú talar um þig á hverjum degi, bæði við aðra og innra með þér. Veltu því fyrir þér hvort þú myndir tala svona til vinar eða kunningja.

Taktu eftir því hversu oft þú gleymir þér – því alltaf þegar þú áttar þig á því að þú ert fjarverandi, þá ertu mættur inn í vitund.

Nærðu þig með athyglina á hvað þú borðar og á hvaða forsendum.

Ertu að næra hugann, líkamann eða tilfinningarnar?

# ábyrgð





Alltaf þarf fólk að áfella aðstæður sínar. Ég trúi ekki á aðstæður. Þeir sem einhverju áorka í þessum heimi eru þeir sem leggja af stað og leita uppi aðstæðurnar sem þeir vilja. Og þegar þeir finna þær ekki – þá skapa þeir slíkar aðstæður sjálfir.

GEORGE BERNARD SHAW

afurð fyrirgefningar er  
**ábyrgð**  
hún er forsenda  
máttar, vilja og velsældar

## Verði þinn vilji!

Allt er með vilja gert. Ekkert er háð viljaleysi eða tilviljunum – enda þýðir orðið tilviljun einfaldlega „að vilja til sín“. Allt er með þínum vilja gert og aðeins tvær leiðir eru færar að þeim vilja – í vitund eða ekki. Þegar þú velur hvernig næringu þú innbyrðir á hverjum degi stjórnar þú hvernig þér líður, en þegar þú velur ekki næringu í vitund þá stjórnast valið af því hvernig þér líður.

Valkvíði = níska. Valkvíði er ákvörðun um skort og máttleysi – ákvörðun um að lifa í nísku og skammta sér velsæld; ákvörðun um að lifa í skugganum.

*Valkvíði er að neita sér um beint vald – að velja að velja ekki og vera þar með fórnarlamb.*

**Alltaf verður þinn vilji**, sama hversu veikur hann er eða hvaða tíðni þar ríkir. Ef þú lætur þig reka í gegnum lífið þá tekur við sú innbyggða sjálfstýring sem er hluti af okkur öllum – þá taka sjálfkrafa við stjórninni gömlu forritin sem við lærðum í æsku og byggjast oft á óskynsamlegum skilyrðingum og ályktunum. Forritin búa í magnaðri vél sem heitir heili, en heilinn vill helst af öllu vera mjög upptekinn og halda spennustiginu háu. Í huganum býr líka skortdýrið sem vill síst af öllu hlusta á hjartað og hvað það hefur til málanna að leggja.

### **Þú velur eða skortdýrið velur.**

Þetta lögmál gildir um alla tegund næringar, matinn sem við borðum, vökvann sem við drekkum, andrúmsloftið sem við öndum að okkur, orðin sem við lesum, orðin sem við heyrum frá vinum og vandamönnum, orðin sem við heyrum innra með okkur.

Ekki síst orðin innra með okkur – þau enduróma á háum styrk, vel og lengi, til hvernar frumu líkamans.

Um alla þessa næringu gildir sama lögmálið – þegar við sjáum til þess að hún sé jákvæð þá stýrum við eigin líðan. En þegar við höfum ekki fyrir því að stýra næringunni mun næringin stýra líðan okkar og hegðun gagnvart öðrum manneskjum og heiminum.

Kostirnir eru tveir.

Annaðhvort stýrir líðanin næringu okkar til vansældar – líðanin velur og styrkir víta-hringinn. Eða þá að næringin stýrir líðan okkar til velsældar – við veljum og styrkjum okkur sjálf.

## Ég veit alltaf hvað þú vilt!

Þú veist það líka.

Þú opinberar þig á hverju andartaki í líkamlegri afstöðu, með klæðaburði, orðanotkun, mataræði, lífsháttum, vinum, óvinum, heimili, börnum, fjölskyldu, atvinnu og þannig mætti lengi telja.

*Þú vilt allt sem þú ert, allt sem þú hefur, allt sem hefur gerst í lífi þínu.*

Þú vilt allt sem þú hefur. Ef þú gerir það ekki – þá ertu fórnarlamb! „Ef“ og „hefði“ eru ástarljóð fórnarlambsins og flest okkar yrkjum við nokkur slík á hverjum einasta degi.

Hér væri hægt að segja: „Því miður er staðreyndin sú að þú berð *fulla* ábyrgð á öllu í lífi þínu!“

En ég segi það ekki. Ég segi: **„Blessunarlega er *allt* í þínu lífi á þína ábyrgð.“**

Blessunarlega – því að lífið er ekki þér að kenna heldur þér að þakka, með öllum skemmtilegu snúningunum og ávinningunum og öllum „leiðinlegu“ aukahlutunum.

Blessunarlega vegna þess að *þú býrð yfir mættinum til að breyta*, snúa baki við vansældinni og stíga örugg skref í átt til velsældar.

Aðeins þú.

Enginn annar.

Engin önnur manneskja býr yfir mættinum til að breyta lífi þínu þannig að þú öðlist frið, blessun og hamingju. Engar aðstæður gera það heldur – ekki ný vinna, nýr bíll, nýr gjaldmiðill, nýtt barn, nýr maki, nýr gítar, nýr hátækisími, nýtt hús, lengri utanlandsferð eða lengra sumarfrí. Allt sem í heiminum býr er tímabundið, því jafnvel þótt þú getir öðlast tímabundna fróun þegar þú flytur inn í nýja einbýlishúsið kemur bráðlega að því að nýjabrumið hverfur af því – það kemur að því að skortdýrið fer aftur á kreik í leit að einhverju nýju til að plástra sárið og breiða yfir óþreyjuna.

Þegar-veikin fer aftur af stað: „Þegar ég fæ launahækkun þá verður allt betra ...“

*Þú býrð yfir mættinum til að breyta þínu lífi.  
Enginn annar og ekkert annað hefur þann mátt.*

Til að bæta enn frekar við góðu fréttirnar get ég sagt þetta: „Verkefnið er svo einfalt! Í staðinn fyrir að breyta öllum heiminum velurðu aðeins að breyta eigin viðhorfum og afstöðu til sjálfs þín.“

Ög kraftaverkið gerist. Heimurinn þinn breytist.

Svona einfalt er það.

En gættu þín nú! Samfélagið er ekki sam-  
mála mér. Stór hluti samfélagsins og menningar-  
innar er gegnsósa af sjálfsvorkunn, ásökunum  
og þeirri hugmynd að allt sé öðrum að kenna.  
Við höfum flest verið alin upp í þeirri trú að við  
berum ekki ábyrgð á upplifunum okkar og lífi.  
Og mörg okkar ölum við eigin börn upp á sama  
hátt, með ósjálfráðu uppeldi, slysahegðun sem  
byggir á vana og uppeldisgildum sem koma ein-  
hvers staðar frá og við höfum tekið upp gagn-  
rýnislaut – af vana.

Við bendum í burtu frá okkur – á umheiminn,  
samfélagið, stórfjölskylduna, efnahagsástandið,  
veðrið, verðlagið, vinnuna, starfsfélagana, yfir-  
manninn, óheppnina. Okkur er gríðarlega tamt  
að tala á sömu forsendum um vissar sam-  
félagsaðstæður – börnum er *kennt* að það sé  
leiðinlegt í skólanum, að hann sé áþján sem þurfi  
að komast í gegnum, og sjálf komum við þjökuð  
undan venjulegum vinnudegi og kúl drumst upp í  
sófa, úrvinda og pirruð.

## Af hverju ertu svona þreytandi?

Hvað þreytir okkur svona mikið? Hver þreytir okkur svona mikið? Það er ekki náttúruleg mál að koma þreyttur heim úr vinnunni eða skólanum – tveir einstaklingar geta unnið nákvæmlega sama starf og annar þeirra kemur úrvinda heim en hinn í fullu fjöri.

Af hverju?

„Af hverju ertu svona þreyttur?“

Þessa spurningu legg ég alltaf fyrir skjólstæðinga mína á fyrsta fundi. Og það stendur ekki á svörum: „Úff ... vinnan, börnin, makinn, félagslífið, peningaáhyggjurnar, bíllinn, íbúðin, tannréttlingarnar, ríkisstjórnin, bakverkurinn, brjóstsviðinn, nágranninn, þvottafjallið í kjallaranum, svefnleysið, andvökunæturnar ... “

Engum dettur í hug að ábyrgðin liggja beinlínis hjá sér.

**„Ertu ekki bara þreyttur af því að þú ert þreytandi?“** spyr ég í kjölfarið.

Það er ekki mjög vinsæl spurning.

Allir veita viðnám þeirri hugmynd að þeir þreyti sig með lífsstíl sínum, óþarfa áhyggjum, niðurrifi og höfnun á eigin tilfinningum og persónuleika.

Setjum þetta í veraldlegt samhengi. Segjum að þú farir í gegnum venjulega viku með öllu sem henni tilheyrir, löngum vinnudögum, árekstrum við starfsfélag, yfirmenn eða viðskiptavini, mála-miðlunum við makann, uppeldi á börnunum, samskiptum við bankann og lánadrottna, húsfundi, innkaupum, umferðartöfum, sjónvarpsglápi, eldamennsku og öllu heila klabbinu; öllu sem þú notar til að valda streitu af einhverri

tegund. Á föstudegi ertu örmagna, orkan farin, lundin ólétt og gráminn siglir með þér inn í helgina.

Kannastu við þetta? Bætum einu við.

Segjum að alla sömu viku hafir þú haft einstakling við hliðina á þér, einstakling sem elti þig og lét þig heyra það, bæði með lágværu tuði og stöku öskri. Einstakling sem fann þér allt til foráttu, sem nýtti hvert „feilspor“ til að benda þér á að allt sem þú gerðir væri ómögulegt. Hann skammaði þig fyrir að fara of seint að sofa, fresta vekjaralukkunni of oft á morgnana, þírrast út í börnin og koma of seint með þau í skólann. Hann tuðaði yfir aksturslagi þínu á leiðinni í vinnuna, einbeitingarskortinum og buncanum af verkefnum sem hafði hlaðist upp í vinnunni, lágu laununum sem þú færð fyrir vinnuframlagið, ruslfæðinu sem þú borðaðir í hádeginu og súkkulaðistykkinu í kaffitímanum. Jafnframt taldi hann þér trú um að börnin væru ómöguleg, makinn enn verri, vinnufélagarnir líka (sérstaklega yfirmennirnir), ökumennirnir í umferðinni, skattstjórinn, stjórn málaflokkarnir, fjölmiðlarnir, ríkisstjórnin ...

*Allir yrðu þreyttir með svona þreytandi einstakling gjammandi yfir öxlina á sér í heila viku. Hvað þá allt lífið. Enginn friður, aldrei. Alltaf gjamm, niðurrif, efi, höfnun, gremja. Í eigin garð og annarra.*

En er það ekki svona sem við lifum mörg hver? Við erum – innra með okkur –



grimmari við okkur sjálf en við nokkurn annan. Við gefum okkur aldrei nokkurt einasta tækifæri og spörkum í okkur liggjandi, oft á dag.

Af hverju erum við þá svona þreytt? Af því að við erum *svona þreytandi*. Einfalt mál. Svona gjömmum við á okkur í huganum og förum í gegnum krefjandi verkefni lífsins með orkusuguna sjálf okkur í farteskinu.

Hljómar þetta kunnuglega?

Eða kannastu ekki við orkusuguna? Einstaklinginn sem þér finnst erfitt að vera nálægt? Ert þú þín eigin orkusuga? Ormur sem étur sjálfan sig? Hundur sem eltir skottið á sjálfum sér? Manneskja sem borðar ruslfæði til að geta fitnað til að geta fengið sektarkennd og lágt sjálfsmat til að geta keypt tilboð í líkamsræktina til að komast í „kjólinn fyrir jólin“ til að geta harkað sér í gegnum líkamsræktina í nokkrar vikur til að geta aftur farið að borða ruslfæði?

Þetta er ekki auðveld umræða. Og ég vil ekki dæma, ekki nokkra einustu manneskju. Allar manneskjur framkvæma það sem þær framkvæma vegna þess að einhver ástæða er fyrir því – og það er allt gott og rétt.

En svona er ég sjálfur þegar ég lifi í skekknum forsendum skortdýrsins en ekki út frá söng hjarta míns. Svona var ég lengi vel og get ennþá orðið þegar ég gæti ekki að því að lifa lífinu á eigin ábyrgð. Allt í þessari bók á við sjálfan mig líka – hafðu það alveg á hreinu. Og mér fannst ekkert auðvelt að horfast í augu við þennan sannleika. En ég hef lært að *elska þennan sannleika*. Þegar ég skildi máttinn sem ég bý yfir og að ég get *valið* annað en vansæld þá varð ég mjög glaður. Glaður, hamingjusamur og frjál.

Með sjálfum mér, til fulls. Í *stuðningi* við sjálfan mig, líka þegar ég gerði „mistök“.

Annars er hugmyndin um orkusuguna forvitnileg. Í henni birtist afar skýrt það viðhorf að við séum fórnarlömb aðstæðna, fórnarlömb á altari hins erfiða heims – viðhorf sem best er að kalla bara sjálfsvorkunn:

„Jóna er svo erfið; hún sogar alla orkuna frá mér.“

Hvernig fer þetta fram? Í gegnum ósýnilegan rafmagnskapal sem er stungið í samband við þig og orkan leidd á milli? Hugsanlega. En ef Jóna getur „stungið sér í samband“ við þig hlýtur þú að hafa þessar líka fínu innstungur sem vilja láta stinga einhverju í sig. Ástæðan fyrir því að Jóna er orkusuga er að orkan þín er galopin, tvístruð og leitandi. Þú tekur ekki ábyrgð á eigin tilfinningum og orku; hún flöktir og leitar að tengingum við aðra – til dæmis Jónu.

Manneskja sem er ekki í vitund fer í viðnám og sjálfsvorkunn. Hún vill ekki að Jóna „taki frá sér“ orkuna, hún „dæmir“ Jónu sem orkusugu og gulltryggir þar með orkusambandið á milli þeirra. Með viðnáminu, með því að streitast á móti, með því að fara inn í sjálfsvorkunnina, inn í þetta viðhorf sem okkur er svo tamt:

„Heimurinn er svo erfiður. Lífið er svo erfitt. Jóna er svo mikil orkusuga! Hringdu strax á vælubílinn fyrir mig – ég get ekki meir.“

Þetta er fórnarlambshlutverkið, dómur og sjálfsvorkunn. Viðnám. En hvað er viðnám?

Viðnám er andspyrna, mótþrói; viðnám er and-flæði og and-ást. En í leiðinni er viðnám lærdómur og tækifæri til að læra því að orðið þýðir að vera við nám; að læra af reynslunni, skilja eigið skortdýr og fækka þeim tilfellum þar sem orkutap verður. Þú verður aðeins fyrir orkutapi þegar þú vilt að manneskja sé öðruvísi en hún er. Þá fellur orkan – í vonbrigðunum. Von er væl og væntingarnar byggjast á því hvernig aðrir eiga að vera. Þess vegna verðum við aðeins fyrir orkuskorti þegar frekjan í okkur yfirgnæfir augnablikið; þegar við viljum ekki að fólk sé eins og það er.

Þetta er frekja.

Og í þessu viðnámi gagnvart lífinu er svo *gaman* *Streita er stjórnsemi og*  
að lifa að við leggjum hvað sem er á okkur til að *frekja. Viðnám gagn-*  
lifa lengur, til að viðhalda þjáningunni sem allra, *vart augnablikinu.*  
allra, allra lengst.

„Hver vill lifa að eilífu?“ var spurt um í frægu rokklagi. Tja, ekki ég. Ekki í vansældinni sem einkennir lífið í þegar-veikinni, í vanmætti, í viðnámi og á forsendum skortdýrsins.

Ég vil það ekki.

Ég vil velsæld og þess vegna *vel ég velsæld.*

Ég vel alltaf velsæld þegar skortdýrið liggur í dvala og hjartað ræður för.

Ég vel velsæld.

## Reynslusaga af áfengisneyslu

Áfengi hefur verið stór hluti af mínu lífi í tuttugu ár. Frá táningsaldri hef ég talið mér trú um að ég drekki mér eingöngu til skemmtunar með vinum og að ég hafi nógu mikla sjálfstjórn til að halda drykkjunni í skefjum. Svo hefur ekki verið og eins og gengur og gerist dregur óhófleg drykkja dilk á eftir sér. Ég hélt samt áfram, vitandi innst inni að ég yrði að hætta ef ég vildi blómstra.

Óteljandi helgar hafa farið í dæmigerða fylgifiska drykkjunnar: Uppköst, þunglyndi, ofát, sjálfsvorkunn og aðgerðaleysi. Ég reyndi ítrekað að hætta en gat aldrei viðurkennt það fyrir öðrum og staðið með sjálfri mér. Höfnunin sem þessu fylgdi var gríðarleg og olli vanmáttarkennd sem kom niður á daglegu lífi. Ég var sannfærð um að ég væri dæmd til að vera föst í þessu mynstri og gæti ekkert gert í því.

Eftir þrjár vikur á námskeiðinu Orka og aðhald hjá Guðna horfðist ég loks í augu við að ég bæri ábyrgð á drykkjunni og öllu sem drykkjan hafði haft í för með sér. Það sem verra var: Ég bar ábyrgð á því sem gæti verið framundan ef ég héldi drykkjunni áfram. Ég bar ábyrgð á því að sóa öllum þessum dögum sem höfðu farið í timburmenn og vansæld. Ég bar ábyrgð á þeirri vansæld sem höfnunin orsakaði. **Ég skildi loksins að ég var ekki lauf í vindi sem sveiflaðist á milli vínglasa og að það var hvorki vinum mínum né forfeðrum að kenna að ég drakk.**

Ábyrgðin var mín og eingöngu mín.

Þetta var stór biti að kyngja og ég fann reiði innra með mér þegar Guðni talaði um ábyrgð í fyrsta tíma námskeiðsins – ég var í miklu viðnámi gagnvart hugmyndinni um ábyrgð. Ég hafði sagt sjálfri mér lengi að ég vildi hætta að drekka. Á námskeiðinu skildi ég að ég vildi ekki breytingu; ég var hrædd við breytinguna. **Ég skildi núna að ég yrði að opinbera mig fyrir umhverfinu og gefa sjálfri mér heimild til að njóta þess sem líf án áfengis byði upp á.** Ég mátaði áfengi inn í framtíðardrauma mína og sá að það myndi koma í veg fyrir að ég næði markmiðum mínum og myndi svo sannarlega drepa niður það sem ég hafði skilgreint sem minn tilgang.

Í fyrsta skipti síðan sú hugmynd læddist að mér fyrir allmörgum árum að ég ætti ekki að drekka var ég tilbúin til að sitja við matarborð með tuttugu manns, afþakka vínglas og útskýra hvers vegna. Ég var tilbúin að standa með sjálfri mér, sama hvaða viðmóti ég mætti hjá fólki. Við þetta upplifði ég innra frelsi og mikil orka leystist úr læðingi. Allt í einu var ég t.d. farin að hlaupa vegalengdir sem ég hafði alla tíð talið mér trú um að ég gæti aldrei ráðið við.

Ég hafði rétt mér valdið mitt til baka, tekið ábyrgð og gefið mér heimild til að standa með sjálfri mér og njóta lífsins.

Ég á marga góða félagi sem hafa breytt lífi sínu í gegnum fjölbreytileg tólf spora samtök. Þau eru gott dæmi um umgjörð sem getur haft mikil áhrif á líf fólks til hins betra. En stundum hefur komið upp sú vangavelta hvort málflytningur minn sé ekki á skjön við inntakið í boðskap tólf spora samtaka.

*Minn málflytningur snýst í kjarna sínum um tvennt: Í fyrsta lagi að við látum af skaðlegri og viðtækri fjarveru með því að mæta inn í augnablikið og endurheimta orkuna okkar og í öðru lagi að allan sannan mátt sé að finna í hverju og einu okkar.*

Ég er alls ekki á því. Í tólf spora samtökum er vissulega talað um að trúa og treysta æðri mætti, en sú skilgreining er hins vegar algerlega undir hverjum og einum komin. Og margt tólf spora fólk lítur svo á að guð sé einfaldlega besta mögulega útgáfa af sjálfu sér; einskonar fullkominn sannleikur, æðruleysi og frelsi. Sú hugmynd passar fullkomlega við minn málflytning – að við séum mátturinn og dýrðin og að okkar sé ábyrgðin.

Og jafnvel þótt talað sé um æðri mátt í tólf spora samtökunum þá er staðreyndin sú að öll framganga í sporunum byggist á frumkvæði einstaklingsins. Tólf spora samtök eru ekki meðferðaráætlun þar sem þú skrair þig inn til að láta aðra lækna þig. Þú gerir það sjálfur með því að framkvæma tiltekin spor og ert þar með krafinn um að taka ábyrgð á eigin tilvist.

**Við trúum aldrei umfram okkur sjálf.** Ef við trúum ekki á okkur sjálf og á eigin mátt getum við ekki trúað á neitt annað, ekki umfram eigin trú. **Til að tengjast mættinum, náttúrunni og guði verðum við að byrja á því að tengjast okkur af fullum krafti og skínandi skæru ljósi.**

## Hver ákvað að gera þig svona og setja þig hér?

Einn tveir og nú og það varst þú!

Þú ert *alltaf* skapari. Þú ert umbreytingareining sem dregur í sig orku alla daga, nýtir hana, meltir og sendir hana frá þér aftur – orka eyðist aldrei, henni er aðeins hægt að umbreyta og ráðstafa. Þú ert heilög orkuvera sem á í stöðugum og margþættum samskiptum við annað fólk, hluti, aðstæður og allan heiminn.

**Við erum alltaf að ráðstafa orkunni og hagræða henni, okkur í vil.** Stundum viljum við nota orkuna til að lítillækka okkur, stundum viljum við hefja okkur yfir aðrar manneskjur í því sem er kallað mikilmennskubrjálæði eða hroki. En blekkingin er sú að við tengjum aðeins hið síðarnefnda við sjálfhverfu eða egóisma. Sannleikurinn er auðvitað sá að það er jafn mikið egó í lítillækkun og upphafningu.

Við hlakupum frá lasti og reynum að fá lof. Skömmina forðumst við og eltumst við frægð, frama og viðurkenningu.

Ekkert af þessu veitir endanlega hamingju.

Frelsið felst í að viðurkenna þá staðreynd að við erum sífellt að ráðstafa orkunni til að staðfesta eigin tilvist og viðhorf – frelsið felst í að viðurkenna þessa staðreynd og taka sig þar með úr stöðu fórnarlambins.

Spurningin er aðeins hvort þú ert tilviljun eða slys – skapandi slys eða skapandi í vitund; skapari með skýran tilgang sem viljar heiminn og lífið til sín. Þú sleppur aldrei undan orkunni sem í þér býr – þegar þú velur að velja ekki velurðu slysið sem kemur; þú dregur til þín fólk eða aðstæður eftir því hvernig þinn innri vindur blæs, eftir orkunni sem í þér býr og á hvaða tíðni hún er.

**Ertu slys eða ertu í viljandi tilviljun?**

*Vítahringur egósins og  
skortdýrsins hljómar svona:  
Lof eða last, ágóði eða  
tap, ánægja eða sársauki,  
frægð eða skömm.*

*Ákveddu og veldu.*

**Þannig hljómar líf í sjálfsábyrgð – þannig hljómar söngur þess sem elskar sig nógu mikið til að vilja valda lífi sínu sjálfur.** Þegar þú hvorki ákveður né velur mun einhver annar gera það fyrir þig. Samt verður ábyrgðin ennþá þín, því enginn annar en þú hefur vald yfir þinni orku og örlögum. Þangað til þetta breytist ertu valdalaus – því val er vald. Að taka ekki ákvörðun er ákvörðun í sjálfu sér – ákvörðun um að vera slys.

*Slysið er afurð hugans –  
þú skapar það með því  
að velja að velja ekki.*

*Ábyrgðin er afurð hjartans  
– þú skapar hana með því  
að velja að valda lífi þínu  
og taka fulla og óskoraða  
ábyrgð á allri þinni tilvist.*

Þetta eru svik við okkur sjálf, við sjálft hjartað, þaðan sem skýrasta röddin hljómar. Hjartað hrópar eftir athygli þinni en hjá manneskju sem lifir út frá dýrlegum hvötum og forsendum skortdýrsins í sjálfsvorkunn og valdaleysi hefur söngur hjartans ekkert vægi og engan hljóm. Hjá honum heyrst aðeins í suði hugans um meira, betra, seinna, áður, kannski, of og van og nei nei, ó og æ og á og alls ekki!

## Ferðaáætlun, námsáætlun, greiðsluáætlun, lífsáætlun?

**Það er innstillt í okkur að leika hlutverk fýlda farþegans.** Hann vill endilega koma með í bíltúrinn en alls ekki ákveða hvert á að fara. Samt er hann full yfir því hvert er farið, hvernig er farið og hvenær. Hann skilur ekki að þegar hann ákveður ekki hvert för er heitið er hann að ákveða að lúta því sem einhver annar ákveður. Þetta er ákvörðun um að láta ákveða fyrir sig – að einhver annar sé manns gæfu eða ógæfu smiður.



Og það er ekkert að því að stjórna ekki alltaf hvert förinni er heitið – svo lengi sem maður fer ekki í fýlu yfir því hvert er farið ...

Óákveðni er uppspretta orkuleka og hún veldur meltingartruflunum og hægðatregðu. Við höfum innbyrt of mikið og ekki verið nógu dugleg að melta og skila óæskilegum úrgangi úr lífsreynslunni. Sjálfsvorkunn er ein mesta afsölun á orku og persónulegu valdi sem þekkist. Sjálfsvorkunn er ákvörðun um að senda óviðkomandi aðilum orku, án þess að þeir hafi hugmynd um það; að hafa hóp af fólki í vinnu við að halda uppi eigin líðan.

Það er mjög ríkjandi skoðun að „lífið eigi að hafa sinn vanagang“. Við höfum ákveðið, í sam-  
einingu, að það sé rómantísk hugmynd að láta sig svífa um í lífinu, eins og lauf í vindi:

„Verði það sem verða vill – verði þinn vilji, ekki minn.“

Þess vegna finnst mörgum – þó ekki öllum – mjög órómantísk hugmynd að skipuleggja lífið. Samt er það að lifa lífinu það stærsta og mikilvægasta sem við tökum okkur fyrir hendur. Við erum til í að gera áætlanir fyrir ferðalagið, námsferilinn, fjármálin og alls kyns smærri einingar lífsins – en við erum ekki fús til að setjast niður og skrá hjá okkur *hvert við viljum stefna og á hvaða forsendum – í hvaða tilgangi.*

Þetta er tvískinnungur. Þetta er flótti undan ábyrgð og velsæld. Þetta er *val okkar* um að velja ekki eigin örlög. Og skortdýrið stjórnar þessu vali um að velja ekki.

## Valkvíði er valdkvíði

Valkvíði er valdkvíði – óttinn við eigið vald yfir eigin lífi, óttinn við að því valdi fylgi upplýst ábyrgð og afleiðingar til að fást við. Það er miklu auðveldara að halda að sér höndum og geta bent á aðra þegar eitthvað fer úrskaiðis; að geta farið inn í vel þekktan og samfélagslega viðurkenndan söng sjálfsvorkunnar. Þeir sem segjast haldnir valkvíða segja sumir að þeir höndli ekki tilhugsunina um að gera mistök; að þeir muni

ekki ráða við afleiðingarnar af vali sínu. Þetta er skiljanlegur hugsunarháttur, þegar þú trúir því á annað borð að ábyrgðin sé aðeins þín þegar þú velur sjálfur.

Eigum við að líkja þessu við veitingahúsaferð? Ég fer út að borða með hópi af fólki og matseðillinn vex mér í augum – ég get ekki valið fyrir mig og bið nærstadda um að koma með hugmyndir. Einhver stingur upp á plockfiski. Ég panta plockfisk. Plockfiskurinn kemur á borðið, ég geri honum skil en er óánægður. Hann er vondur. Ég finn það núna að mig langaði í léttsteikt nautakjöt. Þegar ég lifi eftir forsendum skortdýrsins og hugans leita ég að því hver á sök á þessu klúðri. Manneskjan sem valdi fyrir mig verður fyrir valinu. Hún er fífl. Heimurinn er óréttlátur. Og á endanum snúast spjótin í höndunum á mér og þessi þrúbæn byrjar

að titra inni í mér: „Þú ert svoddan aumingi. Getur ekki valið matinn ofan í þig? Af hverju gastu ekki bara valið nautakjötið?“

Og hvað gerist þegar plockfiskurinn bragðast vel? Þá get ég ekki einu sinni glaðst yfir því að hafa valið svona vel. Þegar ég lifi þannig að ég neita að taka ábyrgð á erfiðum afleiðingum gjörða minna þá neita ég mér líka um ábyrgðina á jákvæðu afleiðingunum.

**Að neita að velja viðbragð og taka ákvarðanir varðandi eigið líf er eins og að vera fastur í spennitreyju** – hendurnar bundnar; eins og að reyra sig niður í árabát og kasta sér fram af kletti út á iðandi hafið, handalaus, áralaus, stjórnlaus. Og við þannig kringumstæður „lendir maður í“ alls kyns hlutum og aðstæðum, eins og gefur að skilja; lendir í hjónabandi, barneignum, atvinnu og þar fram eftir götunum.

Þegar þú velur þá öðlastu mátt.

Þegar þú velur að velja ekki þá rýrirðu orku þína og verður máttlaus.

## Þú getur ekki farið fyrr en þú ert kominn

Hvenær skiljum við eigin ábyrgð? Að jafnvel við aðstæður sem líta út fyrir að vera á ábyrgð annarra berum við samt ábyrgð á eigin viðbrögðum og viðhorfum? Og berum líka ábyrgð á því að hafa komið okkur í þessar aðstæður?

*Á hvaða tímamarki skiljum við að við berum alla ábyrgð á eigin upplifun og tilfinningum?*

**Við getum ekki farið fyrr en við erum komin.** Við getum ekki farið út úr núverandi hegðunarmynstri fyrr en við **mætum þangað** – fyllilega og algerlega, með fullri vitund. Því að öll fíknin sem við fáumst við snýst um að halda okkur uppteknum þannig að við sjáum ekki mynstrið sem við erum föst í. Hún snýst um að viðhalda blekkingunni.

**Allar lausnir eru fólgnar í því að taka fulla ábyrgð á eigin tilvist; að skilja**

**að við erum þar sem við erum af því við fórum þangað;** að við erum eins og við erum af því að við gerðum okkur þannig. Það eru engin slys, aðeins orsök og afleiðing af ákvörðunum okkar og gjörðum.

Lausnin felst í ábyrgðinni – frelsið felst í ábyrgðinni. Í augnablikinu þegar þú mætir, þegar þú sest aftur í stólinn og þolir við í meira en eina mínútu, þegar þú getur setið í stólnum eða sófanum og ***látið þér leiðast – án þess að vera leiður; þegar þú getur bara verið án þess að þurfa að gera eitthvað annað eða vera með hugann við eitthvað annað.***

Þá ertu mættur. Og þá ertu máttur – með máttinn, máttugur, völdugur, með vald; ekki vald í neikvæðri merkingu heldur í fullkomlega jákvæðri og andlegri merkingu – vald til að valda, valda eigin lífi, valda eigin viðbrögðum og velja eigin viðbrögð.

Ekki í vansæld heldur velsæld – jafnvel *valsæld*.

Þá ertu mættur í máttinn til að valda því að velja viðbragð. Í stað þess að bregðast við áreiti út frá hvötum skortdýrsins með taugakipp sem þú hefur enga stjórn á veldurðu því að velja viðbragð.

*Við vitum hvað manneskjan er fær um – dýpsta kærleika og verstu grimmd. Ég veit hvað ég er fær um. Þess vegna vil ég vera í eigin mætti, þess vegna vil ég geta valið mín eigin viðbrögð.*

Orðið ábyrgð er mikið til umfjöllunar í þessari bók, ekki síst hversu mikið við leggjum á okkur til að bera ekki ábyrgð í eigin lífi. En mér þykir alltaf vænt um það hversu gegnsætt orðið er á enskri tungu.

„Responsibility.“

„Response-ability.“

„Response“ þýðir viðbragð.

„Ability“ þýðir geta eða hæfileiki.

Þeir sem taka ábyrgð – í merkingu enskrar tungu – eru að lýsa því yfir að þeir hafi getu til að bregðast við.

**Að þeir hafi getu til að velja viðbragð.**

## Að endurskapa fortíð sem er ekki til

Fyrir tuttugu árum fór ég með góðum félögum mínum í Kripalu-jóga í Bandaríkjunum. Námskeiðið var minnisstætt fyrir margra hluta sakir, ekki síst fyrir það hversu kalt var um þetta leyti árs, jafnvel fyrir harðsoðna íslenska karlmenn eins og okkur. Á hverjum morgni fórum við í kraftmikinn göngutúr út að hliði landareignarinnar og til baka, inn í hugleiðslusalinn þar sem morgunæfingarnar fóru fram.

Um daginn rakst ég á þessa tvo féлага mína í líkamsrækt og þar urðu miklir fagnaðarfundir. Eftir stutt spjall minntist annar þeirra á þá staðreynd að tuttugu ár væru liðin frá dvölinni á Kripalu-setrinu. Og hann bætti við:

- Strákar, munið þið hvað var kalt?
- Já, sögðum við, því það var vissulega satt.
- Einu hef ég lengi velt fyrir mér, sagði hann. Á morgnana, þegar við vorum að ganga fyrir morgunhugleiðsluna ... af hverju gengum við svona rösklega?
- Ef við hefðum ekki gengið svona hratt þarna um árið, sagði ég, þá hefðum við ekki náð hingað, núna. Þá hefðum við ekki hist hér.

Af hverju gerðum við það sem við gerðum? Af hverju gerum við það sem við gerum?

Til að komast hingað. Komast hingað á þennan stað sem við erum á, eins og við erum, núna.

Við félagarnir gengum svona hratt til að ná þessu augnabliki *núna*, tuttugu árum síðar, þar sem við hittumst til að fagna minningunni um góðan tíma. Ef við hefðum ekki gert það þá hefðum við misst af augnablikinu.

*Hvað gerðum við til að komast hingað? Allt sem við höfum gert.*

Allt sem við gerðum skipti máli varðandi það að bera okkur hingað, núna. Allt sem við gerum núna skiptir máli fyrir það sem gerist næst.

Allt sem ég hef gert hefur haft áhrif – á mig, umhverfi mitt, orkuna í heiminum. Allt hefur það leitt mig hingað – á þennan stað þar sem ég anda, lifi og finn fyrir minni eigin tilvist. Á þennan stað þar sem ég er – þar sem ég er til.

Er ég þakklátur fyrir að vera til?

Já.

Af hverju ætti ég þá að vera vanþakklátur gagnvart fortíð minni, með góðum og slæmum snúningum?

*Sagan mín: Sú útgáfa af samanlögðum augnablikum fortíðarinnar sem ég kys að muna eftir. Það skemmtilega við þessa sögu er að hún breytist frá degi til dags – þegar ég stend í drullupollinum og þarf að réttlæta tilvist mína í vansæld get ég munað eftir fortíðinni með iðrun og eftirsjá. Þegar mér líður vel og er fullur af þakklæti og kærleika þá hentar mér betur að muna það góða.*

Fyrirgefum og sleppum, því allt hafði tilgang á leiðinni hingað.

Allt.

Af hverju ætti ég þá að gera lítið úr því hver ég er, núna, hérna?

Af hverju ætti ég að vilja dæma sumt úr minni fortíð sem neikvætt og annað sem jákvætt?

Skil ég ekki að þannig hafna ég mér, núna? Hafna því hvernig ég er, núna?

**Það eina sem ég á er núíð mitt. Núna.**

Núíð er frábær afleiðing af öllum mínum gjörðum í svokallaðri fortíð – þessari undarlegu fortíð sem er ekki til, en við getum samt breytt, núna, með breyttri afstöðu.

En ef fortíðin er ekki til ... er þá hægt að upplifa hana?

Ævi mín er ekki til sem föst eining. Ævi mín er aðeins saga.

## Er mín saga mín saga?

Þetta er hægt að tengja við syndir feðranna sem við erum sögð bera með okkur, kynslóð eftir kynslóð. Við erfum sögur af afrekum forfeðra okkar – hvernig þeir brutust út úr erfiðum aðstæðum og á hvaða forsendum. Við erfum sögur af því hvernig þeir upplifðu sorg og sársauka; hvernig þeir steyttu á skeri og hvernig þeir brotlentu. Við erfum sögur af því hvernig harður heimurinn hefur leikið fjölskyldumeðlimi og hvernig ekkert er gefið í þessum heimi.

Þessar sögur elta okkur í okkar eigin lífi. Þær eru áhrifamiklar, eins og allt annað sem erfist í gegnum fjölskylduböndin og sameiginlega tilvist og tilfinningar.

En þær hugmyndir sem við erfum eru ekki okkar gildi. Boðskapurinn sem berst okkur í gegnum sögur forfeðranna getur hafa byggt á forsendum sem við þekkjum ekki – rétt eins og konan sem sauð sunnudagssteikina alltaf í tveimur pottum af því að mamma hennar gerði það, en mamman hafði gert það vegna þess að hún átti ekki nógu stóran pott.

*Sá sem vex gagnrýnslaust  
úr grasi með erfðasögu  
fjölskyldu sinnar í eyrunum  
mun nota boðskapinn í þeim  
til að reka sitt eigið líf. Í  
sögunum felast hugmyndir  
um hegðun og grunnildi  
sem annaðhvort leiða til  
vansældar eða velsældar.  
Sá sem fýkur eins og lauf  
í vindi og lifir á sjálfvirkum  
forsendum skortdýrsins mun  
taka þessi gildi upp, órit-  
skoðuð, og lifa eftir þeim.*

## Gildi er valið og ígrundað lífsviðhorf

Óígrunduð ályktun er bara ályktun – en gildi er valið lífsviðhorf.

Þú átt þér ekki eigin gildi fyrr en þú sest yfir þau viðhorf sem þú hefur um lífið og

tilveruna og tekur ákvörðun um það hvort þau henti þér.

Gildi er grunnhugmynd sem þú hefur um lífið og tilveruna og hefur tekið ígrundaða ákvörðun um að nota í daglegu lífi. Þetta getur átt við smávægilega og hversdagslega hluti: „Það á alltaf að klára af disknum sínum.“ Og líka stærri og áhrifameiri svið lífsins: „Hjónabandið er heilagt og því er rangt að skilja.“

Öll eigum við langan lista yfir staðhæfingar eða setningar af þessu tagi, bæði stórar og smáar.

Sumum þeirra beitum við á hverjum degi en öðrum sjaldnar. Mörgum þeirra vitum við ekki af fyrr en tiltekna aðstæður myndast og við þurfum að beita þeim.

Ef ég keyri líf mitt áfram á ályktunum sem ég hef ekki ákveðið fyrir mig þá ber ég samt ábyrgð á þeim. Sá sem er tilbúinn til að taka ábyrgð á eigin lífi – umgengni við heiminn og annað fólk, uppeldi á börnum sínum – sest niður, skoðar ályktanirnar sem hann notar og ákveður hverjum þeirra hann vill breyta í gildi og hverjum hann vill henda beinustu leið í ruslið.

Ályktanir. Lánuð gildi. Hegðun sem við höfum lært fyrir slysi, tekið eftir hjá einhverjum og apað eftir; hegðun sem við höldum að sé rétt og sönn af því að svo margir hegða sér þannig. Hegðun sem við afritum og fylgjum í ósjálfráðum ótta við að vera öðruvísi en hinir.

Við öllum sjálf okkur upp og börnin okkar líka.

„Ekki leika þér með matinn!“ Af hverju ekki? Má ekki vera gaman að borða?

„Notaðu hnífapörin en ekki puttana!“ Af hverju? Má ekki þvo sér um hendurnar og nota guðsgafflana af því að það er þægilegt? Í mörgum löndum borðar fólk með höndunum. Það er ekki náttúruleg mátt að nota hnífapör.



Hvaðan komu þessar reglur? Þjó ég þær til? Ef ekki, af hverju nota ég þær? Hef ég hugleitt hvort þetta séu góðar reglur? Eða er ég að beita þeim fyrir það eitt að þær hljóma kunnuglega – af því að þær eru órjúfanlegur hluti af því borðhaldi sem ég þekki og ólst upp við?

Hef ég gefið mér heimild til að endurskoða reglurnar og gildin? Taka ákvörðun um það hvort ég nota þær eða ekki?

Má ég það?

Er það hugsanlega mín ábyrgð?

Gildin eru hornsteinar tilgangsins. Og gætum að því að sá sem gengur til móts við myrkrið hefur alveg jafn sannan tilgang og þeir sem aðhyllast hið ljósa og fagra. Hans tilgang má ekki rengja – hann byggir aðeins á öðrum ályktunum.

Boðorðin tíu eru dæmi um sterk og skýr gildi. En jafnvel þau á ekki að taka gagnrýnislaust upp og gera að sínum. Sjálfur get ég deilt því að mín uppáhaldsgildi eru einlægni, örlæti, staðfesta, dugnaður og kærleikur.

Það kemur ítrekað í ljós hvað við höfum almennt varið litlum tíma til að skilgreina okkar eigin markmið, tilgang og sýn. Á námskeiðum mínum fer iðulega drjúgur tími í að ná utan um þessi hugtök og greina muninn á milli þeirra. Í því opinberast að það er ekki algengt að menn hafi skipulagt sína eigin tilvist, heldur frekar lifað eins og lauf í vindi.

*Plató hafði mjög einfalda hugmynd um hamingjuríkt líf. Hann hafði mikla trú á áhrifamætti höfuðdyggðanna – fegurð, ást, friði, sannleika, réttlæti og jafnrétti. Hann trúði því að þessar dyggðir ættu innri samskipti og þegar maður skipulegði líf sitt út frá einni þeirra myndi allt lifið verða farsælt.*

## Reynslusaga: Sturtuábyrgð

Uppáhalds sannfæringin mín er sú að ég nenni ekki í sturtu og til að viðhalda þeirri hugmynd á ég mér nokkrar staðhæfingar sem ég hef notað í mörg ár: „Ég sef svo illa með blautt hár.“ „Ég þarf að vakna alveg nógu snemma – ég get ekki farið að vakna hálf tíma fyrr!“ „Það er svo gott að fara bara upp í sófa þegar ég kem heim.“

Og svona gengur bullan endalaust – hugurinn hamast við að finna réttu staðhæfinguna fyrir hvern dag, til að sleppa við að fara í sturtu. Ég hef sennilega átt þetta innra samtal við sjálfa mig um það bil tíu þúsund sinnum. Þegar öllu er á botninn hvolft þá er málið mjög einfalt. Samkvæmt mér á ég ekki skilið að vera hrein og sæt og nýgreidd. Ég á ekki skilið að líta vel út vegna þess að fyrir mörgum árum „ákvað“ ég að vera sko alls ekki ein af þessum stelpum sem gera út á útlitið. Sannleikurinn var sá að mér fannst ég bara ekki nógu sæt til að mega hugsa um útlitið og greip því til þess ráðs að gera lítið úr þeim stelpum sem gerðu það.

„Ég nenni ekki ... ég er svona ... ég er hinsegin og svona og ekki nógu mikið þetta og of lítið hitt ...“ og viti menn! Að sjálf sögðu verða þessar tíu fullyrðingar sem ganga linnulaust í höfðinu á okkur sannar. Við verjum allri orkunni í að hegða okkur í samræmi við þær og passa að við förum örugglega ekki út fyrir rammann sem við höfum skapað okkur sjálfum.

Það er ekki alltaf auðvelt að segja sannleikann um fullyrðingarnar okkar og þó að ég hafi velt þessum steini við þá liggur gamla fullyrðingin í leyni og bíður eftir því að ég trúi því aftur að ég eigi ekki skilið að vera hrein, fín og nýgreidd.

Þetta gerir að verkum að á hverjum degi þarf ég að taka sturtuábyrgð á því að velja velsæld – að velja að fara í sturtu en hlusta ekki á gamalt og ryðgað vælið í skortdýrinu sem vill ekki að mér líði vel í eigin skinni.

Athyglin setur ekki skilyrði. Hún skín og gerir ekkert annað. Er athygli alltaf góð? Eða nærir hún líka það sem er slæmt? Athygli nærir allt sem á vegi hennar verður, hún dæmir ekki eða velur. Allar fullyrðingar sem þú heldur fram um þig verða sannar.

## Ábyrgð er ást – ást er fyrirgefning

**Leiðin inn í frelsið er einföld og hún liggur í gegnum fyrirgefninguna. Fyrirgefningin er gátt inn í nýja vídd þar sem þörfin fyrir eigin fjarveru minnkar og hverfur.** Samt vill vefjast fyrir fólki hvað fyrirgefningin felur í sér, enda er þetta margþvælt orð og mikið notað, stundum í ólíkum skilningi.

Áð fyrirgefa þýðir að taka fulla ábyrgð á því að hafa skapað tiltekið augnablik. Þú veist að þú hefur fyrirgefið þegar þú hefur enga löngun eða þörf til að refsa eða hefna þín.

Vegna þess að það er aðeins ein tilfinning – ást.

Hér þarf samt að skúra, skrúbba og bóna.

Þetta er rétti staðurinn í bókinni til að hreinsa orðið **ábyrgð**.

Ábyrgð þýðir ekki sekt. Alls ekki.

Óvísindaleg könnun mín, í fjölmörgum samtölum við ólíka einstaklinga, hefur leitt í ljós að þessi tvö orð eru tengd miklum tryggðarböndum.

Ég segi við skjólstæðinga mína:

„Ertu tilbúinn að taka ábyrgð á þessu?“

*Áð fyrirgefa þýðir að taka fulla ábyrgð á því að hafa skapað tiltekið augnablik í samvinnu við heiminn eða annan einstakling, einn eða fleiri. Fyrirgefningin er afar róttæk. Hún lætur sér ekki að nægja að sleppa tókunum á gjörðum samverkamannsins og láta af gremjunni í hans garð. Fyrirgefningin blessar hlutverk hans í þinni eigin framgöngu og velsæld. Þú þakkar honum fyrir hjálpina. Þú þakkar þér fyrir þitt framlag.*

Þeir fara umsvifalaust inn í skapandi heyrn og heyra:

„ÞETTA ER ÞÉR AÐ KENNA OG ÞÚ VERÐUR AÐ VIÐURKENNA ÞAÐ!!! SKAMMASTU ÞÍN!!!“

Að vera fús til að taka ábyrgð – ekki **bera** ábyrgð – þýðir ekki að þú eigir að stilla þér upp á gapastokknum og leyfa heiminum að dæma þig. Ég er ekki að krefja þig um að taka ábyrgð á eigin lífi til að þú getir notað fortíðina til að berja á þér í nútíðinni – til að beita ofbeldi í þágu sektarkenndar og ala á neikvæðni og sjálfsvorkunn.

Þvert á móti.

**Orðið ábyrgð þýðir ekki sekt** – tryggingafélög vilja deila ábyrgðinni, ekki sökinni. Það er engin sök til að deila. Sökin felur í sér dóm yfir aðstæðum – hvort þær voru góðar eða slæmar, hver var gefandi og hver var þiggjandi – og dómur er afstaða. Afstaða er viðnám, ótti – andstæðan við ást.

Og það er aðeins ein tilfinning. Ást. Allt annað er blekking.

Á þessum forsendum get ég svo auðveldlega og gleðilega sagt:

„Ég tek ábyrgð á öllu lífi mínu, eins og það leggur sig, og ég tek líka fúslega ábyrgð á þeim augnablikum sem samanlagt eru líf mitt. Hvort sem þau fólu í sér erfiða eða gleðilega lífsreynslu þá sé ég og skil og *elska* af öllu hjarta hvert og eitt þeirra, því án þeirra væri ég ekki hér að stíga inn í frelsið sem felst í því að taka ábyrgð á allri tilvist minni.“

Að fyrirgefa felur í sér nokkrar staðreyndir:

**Það er aðeins ein tilfinning: Ást.** Þú elskar allt sem þú varst, allt sem þú ert, allt sem þú verður. Þú elskar alla sem þú hefur kynnst og elskar allt sem þeir hafa gert með þér,

fyrir þig, handa þér – en líka það sem þeir hafa *gert þér*. Þegar þú lifir uppljómaður í ljósinu elskarðu sérstaklega heitt það sem aðrir hafa *gert þér*, gert á þinn hlut, valdið þér vonbrigðum eða sárindum, því að þau svöðusár hafa hjálpað þér á leiðinni hingað, inn í gáttina til velsældar. Án „svika“ og „vonbrigða“ af hálfu annarra og án árekstra fortíðarinnar værirðu ekki hér.

Ekkert er slæmt þegar allt er orka. Þegar allt í heiminum er orka þá á allt í heiminum jafn mikinn rétt á sér. Þetta finnst sumum erfitt að ná utan um, sérstaklega vegna þeirra fjölbreyttu hörmunga sem eiga sér stað. Ég hef stundum sagt dæmisögu af sjálfum mér og byssukúlu:

Ég er orka og ég fer í fjallgöngu í þokunni. Á sama tíma gengur annar maður á svipuðum slóðum. Hann er orka. Hann er á veiðum og heldur á byssu, hann setur kúlu í byssuna. Kúlan er orka.

Maðurinn sér mig ekki og hleypir af, kúlan leggur af stað í góðri framgöngu og ég og kúlan mætumst. Kúlan – þessi fljúgandi, samþjappaða orka – mætir mér og minni orku og endar í miðju lærinu á mér.

Hver var í rétti? Og hver í órétti?

Hver var heppinn og hver óheppinn?

Hvað er heppni?

Hugsanlega var ég „heppinn“ að fá kúlu í lærið? Hugsanlega bjargaði kúlan mér frá því að stíga eitt skref í viðbót fram af klettabelti? Ég veit það ekki og get ekki vitað það – ekki í þoku lífsins. Á venjulegu andartaki sé ég ekki hið stóra samhengi ævi minnar og get því ekki dæmt um það hvort tilteknir atburðir eru af hinu góða eða af hinu slæma.

*Ég stend á fjöllum í þoku með holu í lærinu. Hvað ætla ég að gróðursetja í holunni? Falleg blóm eða beiska jur?*

**Það er aðeins ein leið til að lifa lífinu lifandi, glóandi, glimrandi, ljómandi: Í ábyrgð og fullri heimild til velsældar.** Það felur í sér að þú gerir ekkert sem er ekki gott fyrir þig. Og þegar þú gerir eitthvað sem er ekki gott fyrir þig gerirðu það með fullri heimild og ýtrasta kærleika. Þú gerir það án þess að sparka í þig liggjandi – með bros á vör og í vitund gleypirðu eitrið og dregur þar með úr því tennurnar og eyðileggingarmáttinn.

Með hliðrunum og afneitunum fóðrar þú dulinn tilgang skortdýrsins. Þú notar truflun og afþreyingu eða fjarveru til að halda þér uppteknum, en það útilokar ekki sársaukann heldur bælar hann aðeins niður og fóðrar hann. Hann rís enn sterkar upp næst, fúll yfir að hafa látið bæla sig, endurnærður eftir dvölina í myrkrakompunni. Og þá þarftu að grípa til enn sterkari deyfingarmeðala ... og svo framvegis.

*Þegar þú neitar að fyrirgefa þér er dulinn tilgangur þinn að færa rök fyrir eigin takmörkunum og lama getu þína til að vera skapari í eigin lífi. Að vilja ekki fyrirgefa sér er yfirlýsing um að þú lítir svo á að þú verðskuldir ekki að njóta velsældar og hamingju.*

## Til hvers að dæma? Og á hvaða forsendum?

Maður sat í lest, upptekinn við að lesa dagblað. Með honum voru tvö óstýrilát börn og ef eitthvað var efldust þau í iðju sinni og urðu sífelld háværi.

Á móti þeim sat maður sem fannst hann ekki hafa frið til að lesa sitt eigið dagblað. Að lokum fékk hann nóg af látunum í börnunum og sagði hvasst:

„Hefurðu enga sómakennd? Eru þetta ekki börnin þín? Þau valda öllum ónæði og þér virðist vera alveg sama?“

Faðir barnanna leit upp, fullur auðmýktar:

„Ég hafði bara ekki brjóst í mér að hasta á börnin. Við vorum að koma af spítalanum

þar sem við kvöddum eiginkonu mína og móður barnanna í hinsta sinn. Ég fékk mig ekki til að þrengja meira að þeim og þykir mjög leitt að þau hafi truflað þig.”

— — —

Við hvorki tölum um, hugsum né upplifum neitt annað en okkur sjálf. Þegar við drögum aðra sem fórnarlömb inn í okkar eigin spuna er það eingöngu gert til að réttlæta eigin tilvist. Þegar við þurfum að réttlæta eigin tilvist þá höfum við klárlega fordæmt okkur sjálf. Hver dómur er sjálfsréttlætning – hver sjálfsréttlætning er dómur.

Fyrirgefning er ákvörðun og val.

Að fyrirgefa er að sleppa og frelsa. Aðeins þú getur losað þína eigin fjötra – enginn getur fyrirgefið þér og þú getur ekki fyrirgefið neinum öðrum. Af hverju? Vegna þess að þegar þú segist fyrirgefa öðrum þá ertu um leið að fella dóm – að lýsa yfir sök viðkomandi og því að hann sé ekki nógu góður eins og hann er.

Þegar þú fyrirgefur þér losarðu aðra undan því oki að vera sálfræðilegir fangar þeirrar skynjunar þinnar að þeir séu ábyrgir fyrir líðan þinni, þó þeir beri sannarlega ábyrgð á sínum gjörðum.

*Þegar við dæmum og drögum ályktanir þá gefum við okkur að við búum yfir nægilegum upplýsingum til þess; gefum okkur að við skiljum samhengi annarra og allt stóra samhengið. En við erum aðeins að staðfesta eigin hugarburð.*

## Reynslusaga: Að bera kassa í viðnámi eða kærleika

Einu sinni þurfti ég að flytja heilan helling af bókakössum úr einni geymslu í aðra. Flutningnum þurfti að vera lokið á mánudagskvöldi og alls ekki síðar og ég hafði auðvitað frestað verkinu eins lengi og ég gat. Ég hafði reiknað með því að fá hjálp frá bróður mínum við verkið, en þegar til kom var hann upptekinn og ég stóð einn uppi með verkefnið.

Mánudagskvöld. Haust. Rigning. Rok. Myrkur. Fjörutíu þungir bókakassar. Einn fólksbíll. Og ég þreyttur eftir langan vinnudag.

Þetta var efni í risastóra sjálfsvorkunn.

Blessunarlega dró ég djúpt andann og náði að ganga í verkið án viðnáms. Það fól í sér að í staðinn fyrir að telja kassana og fylgjast með framvindunni ákvað ég að fást við einn kassa í einu. Þetta er svolítið eins og gerast vélmenni í smástund, og það kann að hljóma illa, en staðreyndin er sú að þegar líkaminn fær að vinna verkin í friði fyrir þrálátum hugsunum kallast fram veruleg vellíðan, annars konar þreyta, annars konar fullnægja.

Verkið varð ekki bara þolanlegt – það varð hreint og beint ánægjulegt. Ég *naut mín* og fann fyrir eigin tilvist, eigin líkama.

Ég hafði skýran tilgang og athygli mín var öll á sjálfu verkinu og þeirri staðreynd að ég þurfti að vinna það – ekki á sjálfsvorkunn og vansæld.



## „Hef ég sagt þér í dag ...?“

Það getur verið flókið að taka ábyrgð á tilfinningum sínum, ekki síst þegar manni er tamt, eftir áratuga og víðtæka reynslu af því að nota sjálfsvorkunn, að kenna öðrum um það hvernig manni líður. Hér er örlítill dæmisaga um morgunógleði, athygli, húnur og að taka ábyrgð:

Einu sinni vaknaði ég svolítið illa fyrirallaður, dálítið blár og marinn á sálinni.

„Aumingja ég“.

Á meðan ég fór í sturtu og rakaði mig fór ég að leiða hugann að þessum bláma og gerði það sem ég geri svo oft þegar mikið liggur við – ég fór að leita að *ástæðunni*; þessari meintu ástæðu sem við viljum svo gjarnan finna til að skilja þjáninguna betur. Þegar ég er vel stemmdur byrja ég svona morgna á því að líta glettislega í spegilinn og spyrja sjálfan mig: „Elsku Guðni, af hverju vorkennirðu þér í dag?“

En ekki þennan tiltekna morgun. Þennan morgun vildi ég finna ástæðu, helst ástæðu sem tengdist mér ekki beint. Lífið er gott, hugsaði ég, mér gengur vel í vinnunni, konan og börnin eru hamingjusöm, heilsan fin og orkan á góðu róli. Svo læddist að mér sú hugsun að Guðlaug,

eiginkona mín til tíu ára, hefði svolítið annan tjáningarmáta en ég. Ég segi henni oft að ég elski hana, en hún sýnir ást sína meira í verki, með kærleiksríkri þjónustu við heimilið, mig og aðra fjölskyldumeðlimi.

„Sennilega er þetta ástæðan fyrir því hversu orkulítill ég er í dag,“ hugsa ég með mér. „Það er reyndar töluvert langt síðan hún sagðist elska mig,“ hugsa ég og flókið samtal hefst í huga mér. Á meðan ég byrja að leggja drög að því hvernig ég geti komið henni í skilning um hversu óþægilegt þetta sé átta ég mig á því að ég er á fullri ferð inn í að kenna henni um mína eigin vankanta og skort á ást á sjálfum mér. Ég hlæ að sjálfum mér og þeirri ætlun minni að gera úr mér fórnarlamb.

Ég veit að konan mín elskar mig mjög mikið og ég er að búa til sögu í huganum sem á sér enga stoð í veruleikanum. Og skyndilega finn ég lausn á þessum svokallaða orkuskorti mínum – þessum bláma sem ég vaknaði með.

Ég klára að hafa mig til, tek utan um konuna mína, horfi beint í augu hennar og segi: „Guðlaug, hef ég sagt þér í dag hvað þú elskar mig mikið?“ Hún lítur á mig, brosir, og svarar því neitandi.

„Guðlaug, þú elskar mig mjög mikið,“ segi ég og brosandí kát samsinnir hún því. Við hlæjum bæði og ég segi henni frá raunum mínum í baðherberginu. Eftir þetta atvik get ég, hvenær sem mér finnst ég vera að missa af einhverju eða finn þörfina fyrir athygli og ást vaxa, tekið utan um konuna mína og sagt:

„Guðlaug, hef ég sagt þér í dag hvað þú elskar mig mikið?“

## Hvað er handbremsa?

Allur vélbúnaður bíls er hannaður til að drífa hann áfram – eitt styður við annað; vélin og hjólabúnaðurinn og vatnskassinn og kveikjan og allt þetta dót sem ég kann ekki góð skil á en veit að skapar þá einingu sem bíllinn er. Allt þetta gerir bílnum kleift að uppfylla hlutverk sitt – sem er að koma fólki og farangri frá einum stað til annars á þægilegan hátt.

Bremsukerfið er hannað til að stöðva framgang bifreiðarinnar, láta hana nema staðar þegar hætta steðjar að (þegar einhver gengur í veg fyrir bíllinn), þegar eðlilegar hindranir verða á veginum (rautt ljós) eða þegar á áfangastað er komið. Þetta er eðlilegt hlutverk bremsukerfisins.

Handbremsan hefur annan tilgang. Hún er aukabremsukerfi, einkum ætlað til að tryggja að bíllinn renni ekki af stað þegar hann er í kyrrstöðu, t.d. þegar lagt er í brekku. Handbremsa er *viðnám* gagnvart eðlilegu flæði bílsins – hindrun.

Handbremsan er varabremsukerfi.

Af hverju er ég að tala um handbremsuna?

Hefurðu gleymt að taka handbremsuna af áður en þú leggur af stað? Eftir nokkrar mínútur verður þér ljóst að eitthvað er ekki eins og það á að vera, þú lítur niður og uppgötvar að handbremsan er á. Um leið og þú losar handbremsuna finnurðu hvað bíllinn á auðveldara með framgönguna – þú finnur hversu mikil áhrif handbremsan hefur, þótt þú hafir ekki endilega tekið almennilega eftir því áður.

Allt viðnámið í lífi okkar er handbremsa. Höfn-unin, niðurrifið, flóttinn í fjarveru í gegnum mat, drykk, vinnu, markmið, ræktina, afreksleitina ... við þykjumst ætla að sigra í kappakstri á bíl með handbremsuna á.

Og það er erfitt. Og það er þreytandi.

Auðvitað.

Sjáðu handbremsuna. Taktu ábyrgð. Losaðu handbremsuna. Fyrirgefðu þér og losaðu þig undan álögnum. Elskaðu þig. Og farðu þangað sem *þú vilt fara*, þangað sem *þú átt að fara*, í eðlilegri og áreynslulausri framgöngu.

*Af hverju losar þú handbremsuna um leið og þér verður ljóst að hún er á? Af því að þú veist að þannig kemstu hraðar áfram. Að þannig kemstu lengra áfram. Að þannig er miklu eðlilegra að keyra bílinn. Að þannig kemurðu í veg fyrir að bíllinn skemmist. Þér hefði þótt fráleitt að halda áfram með handbremsuna á.*

## Að kenna sársaukaviðbrögð

Ég fylgist gjarnan með ókunnugum foreldrum og börnum þeirra, svona mér til gamans. Þegar hlauðandi barn dettur og meiðir sig eru þau viðbrögð algengust að foreldrið hlauði til í taugaveiklun, þrífi barnið upp með látum og spyrji: „Guð minn góður, meiddirðu þig ekki?“

Hvaða skilaboð sendir þessi hegðun? „Þú hlýtur að hafa meitt þig. Þú átt að fara að gráta. Þú átt að fara inn í sársaukann sem þú *hlýtur* að vera að upplifa.“ Eftir að hafa fylgst með börnum í fjörugum leik þar sem þau reka hausinn í leiktæki og fljúga harkalega á hausinn án þess að kveinka sér fer mann að gruna að oft séu dramatísk viðbrögð við falli tilkomin vegna skilyrðingar frá foreldrum og öðrum aðstandendum. Þessi grunsemd fæst að vissu leyti staðfest þegar maður sér barn detta, líta í kringum

sig til að gá hvort mamma og pabbi voru að horfa og hvernig þau bregðast við. Þegar mamma og pabbi sýna skelfingarsvip og hlaupa til byrjar barnið að hágráta, en þegar enginn kippir sér upp við fallið stendur barnið upp, dustar mölina af buxunum og heldur áfram að leika sér. Þetta hef ég séð svo margoft að ekki þarf ég frekari vitnanna við.

Útkomuna úr svona skilyrðingu mætti kalla *upphafningu sársaukans* – við sköpum í börnum okkar ýktar tilfinningaverur sem fara inn í sársauka og tilfinningalegt uppnám þegar ekki er tilefni til þess.

Spegilmyndin af þessari upphafningu sársaukans er líka til og hún er alveg jafn algeng. Hana getum við kallað *ógildingu sársaukans*. Sú aðferð sem við þekkjum best endurspeglast í setningum á borð við „hættu þessu væli“ og jafnvel „stórir strákar gráta ekki yfir svona löguðu“ eða eitthvað í þá áttina. Staðreyndin er sú að það er mjög auðvelt að fá börn til að hætta að gráta. Til dæmis með því að beina sjónum þeirra að einhverju öðru – þetta er sérstaklega auðvelt með mjög ung börn (upp að þriggja ára aldri) og yfirleitt dugar að segja í forvitnilegum tóni „sérðu blómið?“ Með eldri börn dugar best að slá á léttu strengi, kitla barnið og jafnvel fíflast svolítið.

Þetta er allt mjög skiljanlegt og sjálfur hef ég oft fallið í þessa gryfju. En þessi hegðunarmynstur hljóta að teljast óskynsamleg. Annars vegar er ýtt undir ýkt sársaukaviðbrögð barnanna og hins vegar er ýmsum krókaleiðum beitt til að stöðva grát og önnur sársaukaviðbrögð.

Börnum er oft einungis veitt almennileg athygli þegar þau meiða sig eða eru veik. Þetta eru skráttin skilaboð sem hafa tamið marga.

Hvað með þá hugmynd að barnið fái sjálft að upplifa sinn sársauka, á sínum forsendum en ekki foreldra sinna eða annarra? Fái sjálft að læra inn á eigin líkama og hjartalag? Og fái sjálft að gráta sig í gegnum sársaukann, eins lengi og það þarf, á sínum forsendum? Af hverju eigum við svona erfitt með að hlusta á börnin okkar gráta? Grátur er viðbragð líkamans og sálarinnar. Komum við í veg fyrir að börn okkar geispi eða hnerri? Bælum við geispa og hnerra?

Sársaukinn er viðbragð sem á hvorki að ýkja né ógilda. Sá sem hefur gert það lifir alltaf í skekktum tilfinningum.

Og hér er ágætt að muna að öll vorum við sjálf börn og erum stundum enn. Þetta gildir allt um okkur líka.

## Að elta snákinn

Tveir veiðifélagar ganga niður stíg í skóginum í hrókasamræðum. Allt í einu finna þeir báðir fyrir óþægindum, neðarlega á fæti, og það rennur upp fyrir þeim að þeir hafa verið bitnir af sama snáknum. Annar þeirra tekur upp vasahníf, sker í sárið, sýgur úr því eitrið og spýtir því út úr sér. Hinn tekur líka upp hníf – stóra sveðju – og ákveður að byrja að elta snákinn til að drepa hann.

Sá sem elti snákinn er látinn. Hinn lifir.

Við hættum að elta snákinn því að við elskum sjálf okkur nógu mikið til að huga að okkur – og við elskum snákinn nógu mikið til að leyfa honum að vera til og fara sína leið.

## Ábyrgð kótilettunnar

Ég var staddur í tíma með nemendum þar sem rætt var um ýmsa hluti og meðal annars mataræði. Mér varð að orði að ég væri með þyngra móti í kviðnum í dag. Ég sagði frá því að þegar ég kom heim daginn áður hafði fagnað mér yndislegur ilmur. Ég var ekki viss um hvað það var, en vissi að það var gott. Ég get ekki sagt að ég hafi verið svangur, en ilmurinn kitlaði bragðlaukana.

Þegar ég var kominn alla leið inn sagði Guðlaug konan mín við mig að það sé panna í ofninum og biður mig um að fara varlega því skaftið sé örugglega heitt.

Í ofninum blasa við mér fjórar kótilettur, steiktar í smjöri, með raspi og með miklu magni af vel steiktum lauk. Þessar kræsingar eru ekki oft á borðum en þær eru í miklu uppáhaldi hjá mér. Þetta er nefnilega eins og amma matreiddi þær.

Ég ákvað að fá mér tvær kótilettur. Í fullri vitund neytti ég, innbyrti, elskaði og tuggði, og þegar ég hafði lokið við tvær kótilettur sannfærði ég mig um að mig langaði í meira og fékk mér rúmlega hálfu til viðbótar.

Þetta lagðist vel í mig og ég naut kjötsins, lauksins og lífsins. Þegar upp var staðið

tók ég eftir því að klukkan var að verða hálf tíu. Klukkustund síðar lagðist ég til hvílu.

Þegar ég hafði sagt nemendum þessa sögu var ég inntur eftir því af hverju ég væri svona þungur á mér. Ég spurði á móti: Af hverju haldið þið að það sé?

Einn nemandi sagðist halda að smjörinu væri um að kenna.

Annar nefndi raspinn.

Sá þriðji nefndi laukinn.

Sá fjórði taldi líklegast að ástæðan fyrir þyngslunum væri hversu seint um kvöld ég hafði borðað.

Ég mótmælti öllum þessum tillögum og sagði:

„Það var ég. Enginn annar getur borið ábyrgð á mínum eigin þyngslum.“

## Að breyta fólki í Grýlur

Ég þekki mann sem hefur mikla hæfileika og er í alla staði góður drengur. Hann er metnaðarfullur og veit nokkurn veginn hvað hann vill í lífinu. En hann er fastur í hegðunarmynstri sem hann hefur komið auga á, mynstri sem heldur aftur af honum og veldur honum og öðrum þjáningu:

„Ég leitast ítrekað við að breyta fólki í Grýlur. Það gerist þannig að alltaf þegar ég tek að mér verkefni, bæði í vinnu og félagslífi, tek ég mér stöðu undir þeim sem mestu ræður. Þetta er í sjálfu sér eðlilegt, því að oftast er ég að vinna fyrir einhvern sem ber meiri ábyrgð en ég á endanlegri útkomu verkefnisins; vinna fyrir yfirmann af einhverju tagi.



En það er ekki óttinn við yfirmanninn sem veldur mér vandræðum. **Það sem mér finnst erfitt er þegar sambandið við yfirmanninn er ómengað og hreint – þegar ég er að standa mig og finn að hann treystir mér.**

Þess vegna gríp ég til þess ráðs að fresta verkefnum. Stundum er þetta smávægilegt en stundum hef ég leikið þennan leik með mjög stór verkefni þar sem mikið var í húfi, bæði fjármunir og aðrir hagsmunir. Þetta er eins konar fjárhættuspil þar sem ég spila með orku og tíma og samskipti við annað fólk.

Staðreyndin er auðvitað sú að „yfirmenn“ mínir bregðast oft illa við. Það er engin furða: Ég er að svíkjast um það sem ég á að vera að gera.

Sem betur fer hef ég komið auga á að þetta er leikur sem ég er að leika. Þetta er mín leið til að fá staðfestingu á tveimur hugmyndum sem eru hluti af minni sögu:

Fólki er ekki treystandi – það mun alltaf á endanum skamma mig.

Mér er ekki treystandi – ég mun alltaf bregðast fólki.“

*Þess vegna hef ég ítrekað gripið til þess ráðs að fresta verkefnum. Með því að fresta eðlilegri framgöngu verkefnis í nokkra daga hef ég strax skapað aðstæður sem eru fullar af spennu. Þannig næ ég mér í ótta við vonbrigði yfirmannsins.*

Frestun er upphaldsverkfæri mitt til vanmáttar og til að skapa spennu – ekkert veldur mér meiri vonbrigðum en að standa ekki við það sem ég segi. Það versta við frestunina er líka að það er lítill straumur á henni, hún felur í sér mjög lúmsk svik við eigin tilvist, á meðan margt annað sem ég geri er augljósara.

Svona virkar skæruheraður hugans – þessi drengur er á fullu við að stýra orkunni sinni og ráðstafa henni þannig að aðrir hegði sér á ákveðinn hátt; að aðrir sýni hegðun sem hentar málflutningi hans og styður við sögu hans um sig, annað fólk og heiminn allan.

## Heldurðu í spottann?

Við erum umbreytar sem tökum í sífellu við næringu og upplýsingum, tökum við orku úr náttúrunni eða frá öðru fólk, meltum næringuna, nýtum það sem gagnast okkur og losum okkur við það sem gagnast okkur ekki. Losum okkur við ruslið.

Eða hvað?

Hægðir eru ekki uppáhaldsumræðuefni margra, en ég hef á þeim sérstakan áhuga af mörgum ástæðum. Þess vegna tala ég oft um þær – og yfirleitt tekur ekki nema kvöldstund á námskeiði hjá mér til að fólk taki við sér og losni við feimnina gagnvart því að ræða um hægðir. Enda ætti ekkert að vera sjálfsgaðara.

Hægðirnar eru líka ein allra besta líking við tilfinningalífið sem hægt er að hugsa sér – þegar við erum búin að samþykkja að við séum umbreytingarvélur, bæði líkamlega og andlega.

„Hefur þú elt kúkin út í sjó?“

Ég held mjög mikið upp á þessa spurningu. Enginn vill kannast við að hafa gert það. Eðlilega. Samt skilja allir að við „meltum“ lífið í vissum skilningi. Þegar eitthvað kemur upp á fer sálin í gegnum ákveðið ferli, nýtir það sem henni líkar við og býr til rusl úr því sem ekki er gagnlegt. Sálin býr sig undir að losa sig við „úrganginn“ sem fylgir

tilteknum aðstæðum eða atburðum, býr sig undir að losa sig við hann eftir stöðluðum leiðum.

Sálin vill fyrirgefa. Sálin vill sleppa.

En hugurinn vill alls ekki sleppa. Hugurinn vill *allt nema núið*. Hugurinn spinnur sterkan þráð og bindur hann utan um úrganginn, og þegar sálin sturtar honum út í hafsauga virðist það oft hafa tekist bærilega.

En ...

Svo er alltaf þetta EN. Þetta EN þegar ég segi:

*Sálin býr sig undir að sleppa.*

*Sálin vill sleppa – fyrirgefa, segja skilið við, láta af; sálin vill elska en ekki hanga í einhverju sem á sér ekki stað í núinu.*

„Ég er alveg búinn að sætta mig við þetta þarna sem gerðist, en ...“

„Ég lifi í núinu EN það breytir því ekki að pabbi var alveg ómögulegur uppalandi ...“

„Ég var alveg búinn að fyrirgefa Nonna EN svo var hann aftur leiðinlegur við mig og þá mundi ég eftir því sem hann gerði mér fyrir tíu árum.“

Núorðið geta mjög margir tekið undir það að núið sé það eina sem við eigum; það eina sem til er.

En ...

En samt hafa langflestir sem ég hef kynnst tilhneigingu til að hafa sterka spotta bundna utan um ruslið sem er löngu búið að sturta niður – þeir sleppa tókunum á óþægilegum og neikvæðum tilfinningum EN þegar upp er staðið er skortdýrið ofurflijótt að finna aftur gamla spottann og kippa pakkanum aftur upp á yfirborðið.

**Það er auðvitað einstaklingsbundið hve mikið fólk veltir sér upp úr úrgangi for­ tíðarinnar. En staðreyndin er sú að mörg okkar sleppa aldrei alveg tókunum á neinu sem gerst hefur heldur höngum við á hundruðum og þúsundum spotta. Og þegar okkur leiðist – þegar eirðarleysið tekur völdin – er mjög vinsæll og skemmtilegur samkvæmis­ leikur að þreifa á spottunum til skiptis, bara til að athuga hvort þeir séu ekki örugglega þarna ennþá.**

Að fyrirgefa er hámark losunar fyrir sálina – sterkasta leiðin til að losna úr álögnum; úr iðrun og eftirsjá og hlutverki dómarsans. Að fyrirgefa sér er að frelsa sig úr viðjum blekkingarinnar. Fyrirgefningin er mikilvægasta athöfn þíns lífs – ekkert eitt annað getur veitt þér eins mikið frelsi og það að fyrirgefa þér.

**Til að frelsa mig vel ég að:**

*Fyrirgefa mér og taka ábyrgð á minni eigin hegðun.  
Þakka hinum aðilanum fyrir hans framlag í atburðunum – blessa hans fram­ lag sem ómissandi þátt í minni framgöngu.*

Þegar ég þakka hinum aðilanum fyrir hans framlag þarf ég ekki að fyrirgefa honum – reyndar get ég ekki fyrirgefið annarri manneskju því þá set ég mig í dómarsæti; ég er að segja að hegðun hennar hafi verið góð eða slæm, og í því felst dómur sem er viðnám og þar með ekki ást.

Því það er aðeins ást.  
Og það er aðeins núna.  
Og það ert aðeins þú.

Manneskja sem heldur í marga þræði sem liggja í köggla langt úti í sjó er ekki aðeins mjög upptekin (og þar með fjarverandi og ó-fullkomin) heldur líka illa lyktandi. Frá henni stafar illum daun. Aðrar sálir í kringum hana finna þennan daun. Sumir laðast að honum (þeir sem þurfa og vilja slíkt) en aðrir hrökklast í burtu. Enn aðrir komast hvorki lönd né strönd (t.d. börn viðkomandi eða maki) og sitja því uppi með illa lyktandi einstakling.

Að fyrirgefa er ekkert flókið. Að fyrirgefa er eins og að létta á sér. Maður bara sleppir.

Og það getur enginn létt á þér nema þú sjálfur.

## Að hafna sér fyrir að hafna sér fyrir að hafna sér

Þegar ég hef sannarlega fyrirgefið sjálfum mér og sleppt öðrum undan sök hverfur öll löngun eða þörf til að refsa mér og öðrum. Hugmyndin um hefnd hverfur og líka hugmyndin um sekt.

Í því felst ábyrgð á eigin lífi – að ákveða að ráðstafa allri sinni orku til velsældar en ekki vansældar. Að fyrirgefa sér þýðir að taka fulla ábyrgð á sínu lífi – að taka ábyrgð þýðir hins vegar að maður hefur fyrirgefið sér að fullu, laus við eitur, eftirsjá og iðrun.

Að taka ábyrgð er kærleiksríkur gjörningur. Að

*Geturðu ímyndað þér  
orkuna sem losnar úr  
læðingi þegar þú hættir  
að reikna út hver ber  
sök á hverju? Þegar þú  
hættir að biða eftir því að  
aðrir biðjist afsökunar?*

taka ábyrgð er að dæma ekki; aðeins að upplifa og sjá hlutina eins og þeir eru. Að taka ábyrgð er að fyrirgefa sér og elska sig samt – þrátt fyrir allan skortinn sem skortdýrið heldur fram.

Taktu fulla ábyrgð. Fyrirgefðu þér. Frelsaðu þig frá blekkingum skortdýrsins.

Það sem ég geri sem lífsráðgjafi er að laða fram það besta í þér. Starf mitt sem lífsráðgjafi felst í orkuumsýslu – að fá þig til að skilja að hver einasti andardráttur er mikilvæg orka. Að þú hefur frjálsan vilja og getur valið hvernig þú verð orkunni.

Það er hægur leikur að nota hvata og tímabundinn innblástur til að kveikja upp í fólki þá hugmynd að það hafi vitneskju og mátt til að breyta lífi sínu. En slíkt er alltaf tímabundin aðgerð – hálfgerður plástur – því hún byggir ekki á innistæðu eða heimild hjá viðkomandi. Og þegar hvatinn brennur óhjákvæmilega upp eru miklar líkur á að ekkert hafi breyst; að viðkomandi falli aftur í sama farið og áður. Af þessum sökum nota ég aldrei hvata í starfi mínu til að virkja orkuna í fólki heldur fer ég fram á að viðkomandi einstaklingur taki fulla ábyrgð á sinni tilvist með því að fyrirgefa, með því að taka ábyrgð á því hvar hann er og hvernig – og þegar við erum tilbúin að taka þessa ábyrgð öðlumst við mátt. Svo einfalt er það.

Þessi máttur veitir síðan þann kraft sem þarf til að stíga fyrsta skrefið inn í velsæld; inn í valsæld.

Starf mitt felst í þeirri einföldu gjörð að fá þig til að líta upp; að fá þig til að sjá fegurðina alls staðar sem blasir við. Aðeins þú getur losað þig við eftirsjá og iðrun, líkt og þú og enginn annar getur létt á þér.

Það er engan töfradrykk að finna – ábyrgðin er aflið.

**daglegar** hugleiðingar





**Taktu eftir því þegar þú setur þig í hlutverk fórnarlambins og færir öðrum vald yfir því hvernig þér líður.**

**Veittu því athygli hvar þú ert og hvernig þú komst hingað.**

**Æfðu þig í að taka fulla ábyrgð á því hvernig þér líður – núna.**

**Æfðu þig í að fyrirgefa þér og sleppa eftirsjá og iðrun – líttu upp.**

**Ertu að velja vansæld eða velsæld?**

**Hvernig ertu að verja orku þinni?**

# tilgangur



Tilgangur mannkyns er að vakna til  
vitundar og uppgötva frjálsan vilja.

GUÐNI GUNNARSSON

kjölfesta hamingjunnar er  
**tilgangur**  
hann er ljós sýnarinnar  
og forsenda  
innblásturs & ástríðu

## Maður án viljandi tilgangs

Að taka ábyrgð á eigin lífi er val, afstaða um að opna lófann, velja hvaða leið þú vilt fara og hvaða þræði þú vilt halda í.

Uppljómuð manneskja upplifir sanna hamingju markmiða sinna í hverju augnabliki. Markmið hennar byggja á tilgangi og á bakvið hann liggja gildi, en það sem gerir henni kleift að ná markmiðum sínum er sterk sýn.

*Að taka ábyrgð er að velja að hætta að vera „rangur maður á röngum tíma í vitlausu húsi“.*

**Dyggð** er óápreifanlegt fyrirbæri: Fegurð, sannleikur, réttlæti.

**Gildi** er grunnhugmynd sem snýr beint að mér og ég vel að nota sem leiðarljós í mínu lífi. Gildi er lítið eitt ápreifanlegra en dyggð: Auðlegð, hjálpssemi, einlægni, örlæti.

***Gildi er hornsteinn tilgangsins.***

Til að skilja muninn á dyggð og gildi er ágætt að hugsa um sannleika og heiðarleika. Sannleikurinn bara er, en ég þarf að iðka heiðarleika.

**Tilgangurinn** er forsenda hamingjunnar – hann er „af hverju“? Af hverju gerirðu

Það sem þú gerir? Hver er tilgangurinn með því? Hvert stefnirðu með því sem þú gerir? Hvaða hlutverki viltu gegna?

***Tilgangurinn er kjölfesta markmiðanna.***

**Markmið** er „hvernig“? Hvernig ætlarðu að vinna í þágu tilgangsins og framkvæma sýnina? Eftir hvaða leiðum? Á hvaða vettvangi? Hvernig ætlarðu að auðkenna framlag þitt til heimsins? Hvernig viltu elska og ráðstafa ljósinu?

Markmið er leiðarvísir þegar það hefur tilgang og er heitbundið – annars erum við aðeins að elta skottið á sjálfum okkur. Markmið er skrifleg yfirlýsing um áfanga sem er ákvarðaður með tímasetningu og umgjörð. Markmiðið er mælanlegt, framkvæmanlegt, nákvæmt, verulegt og tímasett.

**Framkvæmdaáætlun** er nánari útfærsla á markmiðunum – hvernig ætlarðu að haga framgöngunni, t.d. í ljósi aðstæðna þinna?

**Sýnin** er „hvað“? Hvaða verkefni ýta undir tilganginn og færa þig í átt að markmiðunum?

***Sýnin er innblásturinn – það sem hvetur þig áfram.***

Í sýninni opinberast heimildin sem þú hefur til velsældar, því þú ferð aldrei lengra en þú getur séð fyrir þér að þú farir. Þegar þú sérð fyrir þér að ferðast til tunglsins muntu ekki óvart lenda á sólinni.

Í beinum aðgerðum væri hægt að hugsa sér svona ferli:

Ég sest niður til að skoða gildin mín og ákveð að hjálpsemi sé eitt af þeim. Með hjálpsemi að leiðarljósi ákveð ég tilgang minn:

*„Ég elska heiminn og þjóna honum með því að láta gott af mér leiða.“*

Ég nota þennan tilgang sem undirstöðu fyrir markmiðin mín – tímasett, framkvæmanleg, nákvæm og mælanleg. Ég set mér nokkur markmið:

- 1) Að ganga í Rauða krossinn fyrir 1. júní 2020.
- 2) Að fara til Afríku fyrir 1. júní 2021 og verja þar einu ári við hjálparstarf.

Sýnin er í samhengi við markmiðin. Sýnin er ljósstyrkurinn, ástríðan, heimildin – en ómælanleg og ótímasett. Sýnin breytist frá degi til dags. Þegar ég hef skýra og metnaðarfulla sýn sem er ekki dempuð af skorti mun ég setja mér háleit markmið. Ég fer ekki lengra en ég sé – þegar ástríða mín gagnvart tilganginum og markmiðunum er ekki sterk þá er sýnin takmörkuð. Sýnin er ljós markmiðanna – þegar þú getur ekki séð fyrir þér það sem þú telur að þú viljir skapa þá þarftu að endurskoða markmiðin og tilganginn.

*Sýnin opinberar heimildina – hversu hátt þú vilt leyfa þér að fljúga. Sýnin er aldrei skýrari en orka hjartans heimilar. Ef ástríðan er ekki nægilega mikil til að varpa sýninni fram er tilgangurinn ekki ljós. Ef tilgangurinn er ekki ljós er ástríðan ekki næg til að halda myndinni lifandi.*

## Ferðin, sem aldrei var farin

Tilgangurinn er grunntónninn sem litar allar gjörðir. Við búum okkur undir ferð, gerum okkur klár, njótum undirbúningsins. Undirbúningurinn mótar okkur og hefur áhrif á það hvernig við erum og lifum. En við vitum aldrei hvort ferðin verður farin.

Dæmisagan „Ferðin, sem aldrei var farin“ eftir Sigurð Nordal var lesin fyrir mig þegar ég var tólf ára af kennara mínum, Gísla Sighvatssyni. Dæmisagan hafði svo mikil áhrif á mig að ég væri bókstaflega ekki sá sem ég er ef ekki væri fyrir hana.

Sigurður flutti dæmisöguna hins vegar fyrst sem erindi í útvarpi árið 1940. Hún fjallar um Lucius, ungan mann af aðalsættum í Rómaveldi á 2. öld eftir Krist. Hann hefur erfitt mikinn auð eftir föður sinn og sólundar verðmætunum í gjá-lífi. Markús Árelíus, keisari Rómaveldis, grípur til sinna ráða gagnvart þessum unga manni, kallar hann á sinn fund og boðar honum að eftir þrjú ár verði hann sendur í sérstaka leyniferð um ókunn lönd, ferð þar sem hann muni þola „vos og mannaunir“ og velfarnaður Rómaveldis sjálfs sé í húfi.

Lucius svarar þessu kalli og umbreytir lífi sínu. Til að undirbúa sig lætur hann af svallinu, iðkar íþróttir, ræktar bú sitt af alúð og lærir allt sem hægt er að læra um fjarlæg lönd. Þegar árin þrjú eru liðin verður honum ljóst að kallið getur komið hvenær sem er og þá verður hver einasti dagur dýrmætur:



Dagar hans urðu sem perlur á festi, þar sem hver ný perla varð fegurri og dýrari en hinar fyrri, því að í henni birtist ljómi liðinna stunda með meiri skærleik, og alltaf var hann þess minnugur, að perlan, sem lá í lófa hans í dag, gæti orðið hin síðasta á þessari festi. **Hann heilsaði hverjum degi með undarlegri gleði og spurði einatt sjálfan sig: „Elska eg þennan dag af því að hann flytur mig nær ferðinni sem er takmark lífs míns, eða er hann ekki nægilegt takmark í sjálfu sér?“**

Eftir heil tíu ár kallaði keisarinn Lucius loks á sinn fund:

Þú hefur búið þig vel og drengilega undir þá ferð, sem keisari þinn kvaðst hafa fyrirhugað þér. Þú stendur nú frammi fyrir mér albúinn til þess að færast hverjar þær þrautir í fang, sem þér kunna að bera að höndum. Þú hefur gert þína skyldu. **Nú á eg eftir að gera mína: að leysa þig frá þessari kvöð. Ferðin, sem eg talaði um, verður aldrei farin.**

Í upphafi sögunnar sendi Markús Árelíus einn vitringa sinna, dulbúinn í gervi söngvara, til að njósna um Lucius og gjálífi hans. Vitringurinn söng nokkra söngva fyrir Lucius og veislugesti hans – um fánýti gjálífsins, dyggðaríkt líferni, afrek í orustum og mannháttum, frið einverunnar og hugleiðingar heimspekinganna – og af við-

brögðum unga mannsins að dæma gat vitringurinn getið sér til um hans innri gildi og þrár.

Hann færði keisaranum vitneskju sína um Lucius og að ungi höfðinginn væri orðinn þreyttur á veisluhöldunum en skorti framtakið til að láta af þeim. Vitringurinn gaf Markúsi það ráð að best væri að „senda Lucius þegar í hernað og neyða hann svo til þess að breyta siðum sínum“.

*Í stað þess að neyða Lucius til að breytast skapaði Markús Árelíus umgjörð sem brýndi hinn unga mann og ýtti undir vöxt þeirra fræja sem bjuggu innra með honum. Með því að gefa Luciusi göfugan tilgang breytti Markús Árelíus lífi hans í ferðina sem var farin – af fullum krafti, í athygli og skínandi ljósi.*

## Ferð án heimildar

Orðatiltækið „margur verður af aurum api“ styður þann málflutning sem ég ber fram á námskeiðunum og í þessari bók, enda eru peningar áhrifarík og uppsöfnuð orka sem hefur mikið vald í för með sér.

Það er hægur vandi að gera markvissar áætlanir með skýrum markmiðum – en hafa enga heimild til að viðhalda velsældinni sem býðst þegar markmiðunum er náð. Þeir sem leggja ofuráherslu á gróða í viðskiptum eru í sérstakri hættu hvað þetta varðar. Margir þeirra hafa áræðni, vilja og hugrekki til að hrinda af stað metnaðarfullum áætlunum, en þegar upp er staðið eiga þeir ekki inni fyrir velsældinni. Markmið þeirra byggjast á skorti, hvötum og þegar-veikinni – því að grunnurinn að græðgi er ótti og þar með skortur – og þau geta því ekki leitt til velsældar.

**Sýnin getur verið ljós og framgangurinn hraður og sannfærandi, en ef ótti**

og skortur eru grunnurinn í markmiðum og tilgangi er engin kjölfesta í framganginum – aðeins hvati og skortur sem mun á endanum leiða til vansældar en ekki velsældar.

**Ef þú leyfir ekki framgang heldur þínir hann fram er ekki nokkur leið að hann muni endast; þá skortir þig alltaf úthald, því að úthald er ekki að kreppa hnefann heldur opna hann og leyfa lífinu að fara fram í eðlilegu flæði.**

Talandi um úthald: Hver er munurinn á þolinmæði og óþolinmæði? Hann er ekki svo mikill:

Með óþolinmæði þolirðu ekki mæðuna en með þolinmæði þolirðu mæðuna; lætur hana yfir þig ganga, kyngir henni.

Líf í velsæld felur enga þolinmæði í sér. Líf í velsæld inniheldur enga mæðu, enga raun – líf í velsæld er bara ljós og ást.

## Ekki byltingu – aðeins breytt viðhorf

Það þarf ekki að brjóta neitt til að frelsast og byrja að skína. Aðeins taka ábyrgð á eigin viðhorfum og forsendum.

Að ákveða tilgang sinn þýðir ekki að þú eigir *Ekkert kemur af sjálfu sér – að hætta í dagvinnunni þinni á morgun eða en allt kemur af sjálfum þér.* umbylta öllu þínu lífi. En manneskja sem lætur sér leiðast í venjulegri vinnu og breytir viðhorfum sínum með því að láta af vorkunn og viðnámi finnur ljósið og orkuna byrja að streyma á ný. Hún finnur fyrir auknum krafti með því einfaldlega að mæta á svæðið og leggja sig fram.

Hún tekur ábyrgð.

Breyttar forsendur gagnvart dagvinnunni hafa í för með sér aukna orku og aukið vald í eigin lífi – tíðnin breytist og það smitast yfir á önnur svið lífsins.

Velsældin er hafin.

## Að slökkva elda

Líf venjulegs manns sem lifir venjulegu lífi í venjulegu húsi felst í hlaupum á milli elda sem hann telur sig þurfa að slökkva sem allra fyrst. Á hlaupunum í áttina að einum eldi hefur þessi venjulegi maður áhyggjur af því að einhver annar eldur sé farinn að loga of glatt; að hann hafi tekið ranga ákvörðun. Honum líður vel þegar hann hefur slökkt einn eld eða minnkað hann verulega og þá ánægju kallar hann stóru nafni ...

Hamingja.

Hann kallar tilfinninguna hamingju, en samt er þetta neyðarstjórnun og umsýsla á stjórnlausri orku sem hefur engan tilgang. Eða, bíðum nú við ...

Orkan hefur alltaf tilgang. Hún er alltaf á leiðinni á sinn stað. Við ráðstöfum henni hins vegar ekki sjálf heldur er henni ráðstafað af öðrum í kringum okkur.

Við höfum aðgang að orku en stjórnnum henni ekki sjálf. Af hverju? Af því að fórnarlambshlutverkið virðist svo auðvelt. Af því að við viljum ekki bera ábyrgð á eigin hamingju og óhamingju.

Við viljum frekar slökkva elda. Við viljum frekar skammast í öðru fólki fyrir að kveikja elda í lífi okkar en að opna faðminn, grípa orkuna og ákveða hvernig við veljum að ráðstafa henni.

*„En ég hélt ég bara myndi varla nenna  
en það bera allir hrisvönd á bálköstinn sinn  
og svo brenna þeir og brenna og brenna og brenna og brenna.“*

Þessar línur söng Megas og lýsti því snilldarlega hvernig við erum okkar eigin ógæfu smiðir – hvernig við brennum okkur á grimmu báli sektarinnar eins og nornir og skörum eldinn að eigin báli, alveg upp á eigin spýtur.

## Líf þitt er aldrei tilgangslaust

- Hver er tilgangur lífs þíns?
- Ég veit það ekki.
- Það er frábært! Nú höfum við skilgreint núverandi tilgang þinn!
- Hvað áttu við?
- Núverandi tilgangur þinn er skortur og fjarvera. Þegar þú veist ekki hver þinn tilgangur er þá er óviljandi tilgangur þinn skortur. Löngun. Von. Væl. Sjálfsvorkunn.
- Nú?
- Já. Og nú hefurðu tvo möguleika – að halda áfram með þann tilgang eða velja að skapa þér nýjan tilgang. Með ásetningi, með vali, með valdinu sem þú hefur.

*Það er stórkostleg stund í lífi hvers manns þegar hann uppgötvar frjálsan vilja. Það er stundin sem hann tekur ábyrgð á lífi sínu og fyrirgefur sér. Það er á þeirri stundu sem hann verður skapari og stjórnast ekki lengur af venjum og ósjálfráðum viðbrögðum. Það er sú stund þegar hann gefur sér heimild til að ákveða sinn eigin tilgang.*

## „Ég er“

Minn grunntilgangur er að láta gott af mér leiða og skilja að til að ég þrífist og blómstri þurfum við öll að þrífast og blómstra. En fyrst þegar ég skrifaði tilganginn minn niður var ég svolítið vígreifur og gekk bratt að verki. Fyrsta útgáfan mín var svona:

***„Ég er viti sem lýsi skæru ljósi og ögra myrkrinu, hvar sem ég finn það.“***

Síðan liðu nokkrir mánuðir, ég hugsaði málið og endurskoðaði staðhæfinguna:

***„Ég er viti sem varpar björtu ljósi.“***

Aftur liðu nokkrir mánuðir og að lokum skrifaði ég niður þá staðhæfingu sem ég hef notað síðan, í einu eða öðru formi:

***„Ég er.“***

Tilgangur minn í dag er ekki heilagur og meitlaður í stein, en ég finn mig sterkast í því að láta ljós mitt skína, mér og öðrum til handa, og hef fullt svigrúm og heimild til að hagræða mínum tilgangi ef efni standa til. Upplifun mín á tilgangi er alltaf sú að hann sé ást og að á honum séu engar áhengjur – ég bara er. Um leið og áhengjan er komin er ég farinn að skilgreina hugsanleg markmið.

### **Hver er tilgangur minn sem faðir?**

***„Ég elska börnin mín“***

Að vera fordæmi sem synir mínir geta nýtt sér þegar þeir kjósa að gera það – en fyrst og fremst að skilja að við erum öll ólík og að ég þurfi að rækta kosti sona minna án þess að þvinga mínum vilja eða óskum upp á þá.

### **Hver er tilgangur minn sem sonur?**

***„Ég elska foreldra mína“***

Að læra að meta foreldra mína fyrir þeirra framlag og hætta þeim leik sem fylgir

æskunni að skammast sín fyrir foreldrana. Að skilja að ég er ekki foreldrar mínir, nema að því leyti sem við veitum því athygli sem við viljum ekki, eða því sem við viljum. Að koma fram við foreldra mína af alúð og einlægni og meta þeirra framlag til uppvaxtar og þroska, án áhengja.

### **Hver er tilgangur minn sem starfskraftur?**

***„Ég er ljós og orka í starfi mínu“***

Að virða það umhverfi sem veitir mér atvinnu og vera heiðarlegur með mitt framlag. Að leggja mig fram þannig að bæði atvinnurekandi og ég njóti jafnvægis og blómstri saman. Sem starfskraftur er ég ekki *duglegur* – því það orð vísar aðeins til þess að ég sé líklegur til dugnaðar. Ég er hins vegar dugandi – ég hef dug og er innblásinn af þeim anda og þeirri ástríðu sem ég deili með öðrum.

### **Hver er tilgangur minn gagnvart líkamanum?**

***„Ég þjóna líkamanum til að þjóna anda mínum“***

Líkaminn er farartæki sálarinnar og minn tilgangur er að skilja að líkami minn er musteri. Ég nálgast hann af sömu alúð og virðingu og ég myndi nálgast það allra helgasta. Tilgangur minn er að þjóna líkama mínum þannig að hann þjóni anda mínum.

## Hvernig gengur þér í tilganginum?

Og veistu til hvers ganga þín liggur?

Tungumálið segir okkur djúpan sannleika sem hefur verið til staðar í því allan tímann en við höfum verið of blind til að sjá. Ég elska það þegar ég sé *orðin* fyllilega, þegar ég sé loksins samhengið í merkingu orðs og skynja sannleika þess til fulls.

Tilgangur. Til-gangur.

Er hægt að skapa skýrara orð?

Áður en ég frelsaðist frá oki hugans og lærdi að hlusta á hjartað og öruggan slátt þess var ég eins og lauf í vindi. Og merkilegt nokk þá er þetta lýsing sem margir skjólstæðinga minna nota þegar þeir koma fyrst til mín:

„Ég er eins og lauf í vindi. Ég fýk til og frá og lendi hér og þar og hvergi; kem við á mörgum stöðum sem ég ætlaði mér aldrei að mér vitandi að fara á og geri hluti sem ég hefði aldrei ákveðið sjálfur að gera,“ sagði einn þeirra, með þunga brún og fjarræn augu, föst í eftirsjá eftir glötuðum tíma.

„En hvernig komstu *hingað*?“ spyr ég á móti.  
„Hingað til mín? *Hvernig* komstu hingað og af *hverju* komstu hingað?“

„Tja, ég kom hingað af því að ég vildi það – af því að ég vildi losna og frelsast undan þjáningunni,“ svarar hann.

„Af því að þú vildir það – í þínum eigin vilja.



En þú hefur aldrei ratað hingað nema vegna þess að áður varstu lauf í vindi. Þú ákvaðst fyrir löngu að verða lauf í vindi – að láta þig berast á sviptivindum sjálfsvorkunnar, án ábyrgðar – til þess að geta alltaf bent á einhvern annan og lýst hann ábyrgan. Þú ákvaðst að komast hingað og til þess þurftirðu að ákveða, í eigin vilja fyrir mörgum árum, að verða lauf í vindi; til þess þurftirðu að ferðast með vindinum inn í aðstæður sem særðu þig nóg til að þú *vildir* koma hingað. Sjálfviljugur.

Viljinn var alltaf til staðar, óviljandi.

En alltaf þinn. Alltaf.

Afleiðingarnar af þeirri hegðun sem hingað til hefur stjórnað þér, hvatvísi og áhrifagirni í duldu tilgangi, er nú hægt að líta á sem tækifæri til sjálfsskoðunar og vaxtar. Það er alltaf þinn vilji. Hann verður alltaf að veruleika. Þú ert aldrei viljalaus.“

*„Verði þinn vilji – því alltaf verður þinn vilji, sama hvað þú gerir. Spurningin er þessi: Ertu fúllyndur farþegi? Ertu fúllyndur farþeginn sem vill vera með í ferðalaginu, vill aldrei hafa skoðun á ferðaáætluninni en er samt aldrei ánægður með það hvert er farið? Ertu fúllyndur farþegi? Eða bílstjóri í eigin langferðabil eða glæsivagni?“*

## „Þegar þú tekur en-ið úr ætla þá breytist allt lífið“

„Ég ætla ... en ...“

Ég ætla mér góða hluti í lífinu EN ég geri það ekki. Ég ætla að finna góðan maka ... en. Ég set stefnuna á eitthvað EN ég fer ekki þangað.

„Ég ætla ... en ...“

Hvað er í gangi innra með okkur sem reisir girðingar um leið og við setjum fram drauma okkar? Sem læsir okkur inni, setur okkur hömlur, takmarkar okkur, rýrir okkur.

Af hverju eiga allir fullar skúffur af draumum sem hafa ekki ræst og eru því orðnir að martröðum?

Af hverju þetta en?

Ástæðan felst í þessum spöku orðum:

*Taktu lífið í þínar eigin hendur. Hvað gerist? Svólitið hræðilegt! Ekkert er neinum að kenna!*

*Erica Jong*

## Ásetningur

Ásetningur getur verið upphaf margra góðra hluta. Ásetningur getur verið kvöl og böll eða farvegur til velsældar. Ásetningur er ekki nema lítið brot af ferðalaginu og oft aðeins upphafið.

Staðreyndin er sú að margir hafa góðan ásetning en engan tilgang. Munurinn á ásetningi og tilgangi er sá að ásetningurinn er oft innantóm yfirlýsing – enda þýðir orðið ásetningur að söðla hest eða leggja á, en ekki endilega að ríða út. Þetta minnir óneitanlega á gátuna um froskana þjá:

Þrír froskar sitja á vatnalilju. Einn þeirra ákveður að stökkva út í. Hversu margir eru þá eftir?

Svarið er auðvitað þrír. Þessi eini tók aðeins ákvörðun um að stökkva ... EN ... hann stökk ekki. Þannig er komið fyrir mörgum okkar. Við tökum ákvörðun en ...

Svarið er auðvitað þrír – en þegar ég legg þessa gátu fyrir hóp fólks er afar sjaldgæft að einhver giski á rétta svarið. Við skynjum ekki muninn á því að ákveða að stökkva og að stökkva – svo föst erum við í eigin hegðunarmynstri.

Svona getur ásetningur verið kvöl og valdið okkur böli, því þegar við höggvum á ætlanir okkar og drauma erum við stöðugt að stinga okkur í bakið og sparka í okkur liggjandi.

## Öll hálfnuðu verkin sem samt eru hafin ...

„Hálfnað er verk þá hafið er.“

Þessi staðhæfing getur alveg verið sönn. Um leið og við heitbindum okkur inn í skriflegt og tímasett markmið sem byggir á tilgangi erum við langt komin og þegar lögð af stað.

En ...

En hver er þá ástæðan fyrir öllum hálfkláruðu verkunum? Ásetningi sem við setjum okkur, aftur og aftur, aðeins til að svíkja hann? Því að líf okkar er uppfyllt af „góðum“ ásetningi um að bæta okkur á ýmsum sviðum lífsins – komast í betra form, hafa meira samband við vini og fjölskyldu, þrifa bílinn oftar, lesa meira. Listinn er ótæmandi.

Fyrir þessu eru tvær ástæður:

*Ef ég tel mig sannarlega vilja komast í betra form og tek fyrsta skrefið með því að kaupa árskort í ræktina ... af hverju vel ég að hætta að mæta eftir þrjá mánuði?*

**Fyrri ástæðan er skortur á innistæðu.** Við gerum aðeins það sem við teljum okkur hafa heimild til að gera. Heimildin byggist á getu okkar til að þiggja ást og velsæld. Enginn fer umfram sína eigin heimild – hún er lykillinn að velsældinni.

***Síðari ástæðan er skortur á tilgangi.** Um leið og ég set niður fyrir mér af hverju ég vil stunda líkamsrækt reglulega þá geri ég það – þegar tilgangurinn er ljós, þegar tilgangurinn er ást, þegar tilgangurinn er yfir höfuð til staðar. Því að líkamsrækt á forsendum skortsins (ég vil vera meira töff og aðlaðandi fyrir hina) mun ekki endast og hún verður alveg örugglega ekki til að auka ástina og frelsið í mínu lífi.*

Þegar við setjum okkur markmið sem eru skrifleg, nákvæm og tímasett, þá náum við þeim. **Spakur maður sagði eitt sinn að markmið væru draumar með tímamörkum.** Það fannst mér alltaf gáfulega orðað.

Og þykir enn.

## Að blása lífi í tilganginn

Markmið eru skilgreind og markmið sem hefur vægi er nákvæmt, tímasett, verulegt, framkvæmanlegt og mælanlegt. Markmið sem eru einhvers virði eru skriflegar yfirlýsingar, áþekkar teikningum af húsi eða byggingu.

Tilgangurinn er kjölfesta vel skilgreindra markmiða. Tilgangurinn er þetta mikilvæga „af hverju“ – ástæðan fyrir því að við viljum verja orku í tilteknar athafnir í lífi okkar.

*Markmið reist á tilgangi =  
draumar með tímamörkum.*

Þegar við höfum skilið að athygli er ást sem er ljós og að okkar er valdið og ábyrgðin þá fyllumst við innblæstri og ástríðu til að skapa okkar eigin tilgang – til að ákveða og velja eigin tilgang.

Hvernig finnum við þennan innblástur? Með því að leyfa heiminum að blása okkur hann í brjóst.

Hvað gerist við djúpan andardrátt? Ég tek inn súrefnið (innblásturinn) frá heiminum og lungu mín þenjast út, full af innblæstri, en líka full af rými.

Ef líkaminn er kamína þá þarf alltaf innblástur í formi súrefnis til að glæða eldinn sem er ástríðan – og þá verður hitinn mikill og reykurinn þéttur.

Þá verður tjáningin sterk, heit, rjúkandi.

## Að elta síkvika gulrót

Markmiðin geta hæglega hamlað, lamað og sent mann í djúpa fjarveru frá lífinu, þegar þau eru byggð á hvata en ekki tilgangi; þegar þau lúta lögmálum þegar-veikinnar.

Markmið án tilgangs eru ávísun á tómleikatilfinninguna sem fylgir öllum verklokum – þegar öll orkan hefur farið í að klára tiltekið verkefni og því lýkur og ekkert hefur breyst. Leitin að næsta verkefni hefst strax: „Hvað á ég nú að hafa fyrir stafni?“

„Það er vandlifað,“ væri hægt að segja núna. En ég myndi auðvitað mótmæla strax og segja að það sé auðvelt að lifa, þegar maður bara vandar til verksins og er ábyrgur fyrir sínu lífi og aðeins sínu.

Það er auðvelt að lifa þegar maður vandar sig við að lifa. Og þegar ég segi *lifa* þá meina ég auðvitað í fullri birtingu sjálfs sín – ekki skrimta eða þrauka með dimmi á ljósinu.

Við erum að tala um markmið sem drauma með tímamörkum. Og það er algerlega gott og blessað að setja sér markmið með tilgangi, ekki síst þegar tilgangurinn er göfugur og liggur nærri söng hjarta þíns.

Það er skýr munur á hvöt og innblæstri:

Hvöt er alltaf byggð á ótta og hún er alltaf tengd niðurstöðu eða áfangastað. Hún er alltaf viðleitni til að komast frá sársauka fortíðarinnar, viðnámi gegn núinu eða í átt að tálmynd ánægju í framtíðinni. Að láta hvötina stjórna sér er að vera stöðugt fjarverandi.

Innblástur myndast hins vegar af því að vera skapandi í núinu; að njóta sín og þess sem fengist er við á hverju andartaki..

William Shakespeare skildi þetta til fulls þegar hann meitlaði eina frægustu setningu bókmenntanna, fyrr og síðar:

*Að vera, eða' ekki vera, þarna er efinn.*

— — —

*Fjarvera mannkyns á sér fjölmargar vinsælar birtingarmyndir – þar má nefna matarneyslu, sjúkdóma, veikindi, drykkju, þráhyggju og frestun. En að þessu slepptu fer ein helsta fjarvera mannkyns fram í eltingarleiknum við markmiðin. Þar sjáum við þegar-veikina í sinni fúlustu mynd – þar ræður ríkjum hin lokkandi gulrót.*

## Að vera eða vera ekki

Skapari eða slys  
máttugur eða máttlaus  
fullkominn eða ófullkominn  
viljandi eða óviljandi

Pitt er valið

Pitt er valdið

Pinn er mátturinn og dýrðin

*Guðni Gunnarsson*

## Markmið án tilgangs er aðeins falleg gulrót

Og gulrætur eru uppáhald asnans. Og líka skortdýrsins – því á meðan gulrótin er elt á röndum hefur skortdýrið nóg svigrúm til að athafna sig og styrkjast, og þegar gulrótinni er náð koma ævinlega í ljós vonbrigðin yfir því að gulrótin veitti ekki þá hamingju sem vonast var eftir. Sem ýtir enn frekar undir vöxt skortdýrsins.

Tilgangur er einfaldlega *grunnástæða* – *ástæða* þess að þú gerir það sem þú gerir.

Viljum við vona og væla í stað þess að skapa markvisst og valda af ábyrgð?

**Á hvaða forsendum gerum við það sem við gerum?**

**Viljum við fara í ræktina af því okkur finnst við of feit?**

**Viljum við eignast maka af því að við erum svo einmana?**

**Viljum við stofna fyrirtæki til að verða rík?**

**Viljum við starfa í stjórnámálum til að ná okkur í völd og virðingu annarra?**

**Hvað ætlum við að gera þegar við erum orðin grönn, rík, valdamikil og hætt að vera einmana?**

**Hvað þá?**

## Ef ég væri viss um að ...

Margir eltast við markmið sem eru sett af öðrum eða sem aðrir hafa haft mikil áhrif á og mótað.

En hvað ef þú leggur fyrir þig þessa spurningu:

„Ef ég væri fullkomlega viss um að mér gæti ekki mistekist, hvað myndi ég vilja gera? Ef ég ætti allt sem þarf til að komast þangað, hvað er það sem ég vildi gera?“

## Út úr blekkingunni – inn í Dal dimmunnar

Sjálfur hef ég persónulega reynslu af því að vakna til vitundar og þurfa að ákveða upp á nýtt hvernig ég vil lifa lífinu án þess að ganga af mér dauðum. Ég hef líka átt nán samskipti við marga sem hafa staðið í sömu sporum og tel mig hafa á því ákveðinn skilning hvar menn lenda þegar þeir koma út úr blekkingarþökunni.

Í Dal dimmunnar.

Þegar blekkingunni sleppir komum við inn í Dal dimmunnar. Þetta er svo sem ekki nýtt hugtak og flestir lesendur ættu að þekkja það úr öðru samhengi:

*Þótt ég fari um dimman dal  
óttast ég ekkert illt  
því að þú ert hjá mér ...*



Við vitum öll hvað átt er við, jafnvel þótt ofangreindar línur séu tilvitnun í sálm úr Biblíunni og margir trúir því að þeir trúir ekki á guð. Það skiptir engu máli – í öllum trúarbrögðum er vísað í sambærilegar hugmyndir.

Þegar augun venjast myrkrinu og hún hefur náð áttum blasa við henni tvær færar leiðir upp úr dalnum. Öðrum megin er hinn kunnuglegi klettur hvatans – hann er brattur og torfær, en á enda hans er hátt til lofts og vítt til veggja eins og tíðkast á fjallstindum, kletturinn er krefjandi og erfitt verkefni sem ekki allir geta ráðið við. Kletturinn er fyrst og fremst kunnuglegt verkefni – hann er sá lífsbarningur og sú þrautaganga sem við erum vön að kalla venjulegt líf, sá slagur sem við erum þjálfuð til að taka við lífið.

Erum við alltaf að velja okkur verkefni í lífinu sem gætu falið í sér gríðarleg fagnaðarlæti? Og höldum að það sé alltaf best að vera á tindinum. Samt er kalt þar. Þetta er drifkrafturinn í öllum metnaði – að vinna, að sigra, að gnæfa yfir.

Við viljum komast á tindinn. En við viljum ekki vera þar. Af hverju að berjast við að komast á stað sem við viljum ekki vera á?

Lífið er þrautaganga – svo mikil þrautaganga að við ættum að fá lófatak, verðlaunapening og bikar fyrir að ganga í gegnum það.

Lífið er táradalur.

Enginn verður óbarinn biskup.

Á misjöfnu þrífast börnin best.

Og svo framvegis – samfélagið hefur fundið fjölmargar útfærslur til að segja okkur að það sé eðlilegt ástand að fást við þjáninguna.

*Þegar þú stígur út úr blekkingunni kemurðu í Dal dimmunnar.*

*Þar er manneskjan hvorki innblásin né drifin áfram af hvatanum – af gulrótunum; af markmiðunum. Hún sér sannleika blekkingarinnar og hún sér líka þá leið sem er upplýst. Og hún veit í hjartanu hvor þeirra er betri.*

En manneskjan í Dal dimmunnar ræður ekki lengur við það verkefni. Hún trúir heldur ekki lengur á þrautagönguna upp á þennan ímyndaða tind – hún hefur of oft rispað sig og skaðað við að klífa upp á háa tinda, án þess að finna þar lífshamingjuna, án þess að finna þar meira ljós en er að finna alls staðar annars staðar í heiminum (jafnvel á jafnsléttu).

Hver er valkosturinn við klettaklifrið?

Hinum megin í dalnum er aflíðandi brekka innblástursins. Upp hana getur manneskjan í Dal dimmunnar gengið rólega, áreynslulaust, eitt skref í einu, og að öllum líkindum mun hún á endanum læra að njóta göngunnar, drekka í sig fegurðina og ljósið og umhverfið, og á endanum kemst hún – alveg 100% örugglega – á einhvern stað, handan þessa dimma dals.

En manneskjan sem er nýkomin upp úr þokubökkum blekkingarinnar kann ekki að ganga upp aflíðandi og þægilega brekku. Hún hefur aldrei gert það. Hún trúir ekki að ganga upp aflíðandi brekku geti haft hamingjuna í för með sér. Hún trúir ekki að leiðin til ljóssins og hamingjunnar sé svona auðveld og blátt áfram. Og þangað til hún trúir því heldur hún áfram að dvelja í Dal dimmunnar og ef hún gerir það nógu lengi slekkur hún á sjálfri sér fyrir fullt og allt – eða finnur sér nýjan hvata, nýja gulrót til að elta, nýjan klett til að klífa.

Og hugsanlega er nýi hvatinn krefjandi og hann drepur tímann um stund, dreifir huganum, og þegar upp á tind er komið hefur ekkert breyst. Hvatinn var gulrót og við eltum hana eins og asnar. Hamingjan er ekki á tindinum, ekki við enda regnbogans.

Og hvað er þá til ráða?

Í Dal dimmunnar er hvatinn öðrum megin og innblásturinn hinum megin.

Hvernig getum við þá breytt hvata í innblástur og ástríðu? Hvernig getum við komið því til leiðar að allar frumur líkamans lýsi eins og allra fyrstu geislar sólar, að hvert augnablik lífs okkar sé tendrað af orku og áhuga og þakklæti fyrir að fá yfir höfuð að vera til og borða og sofa og elska og kyssa og hlæja og gráta?

Hvernig getum við búið svo um hnútana ... nei afsakið, þetta er ekki mjög fallega orðað ... hvernig getum við breytt viðhorfunum til okkar sjálfra þannig að á hverjum degi sprettum við upp eins og fjaðrir, brosum, röltum fram á þaðherbergi, lítum í spegil og snertum hjörtu okkar með einu augnabliki – með því einu að horfast í augu við sjálf okkur og finna ástina í eigin garð?

Hvernig?

Með því að mæta af fullum krafti í Dalinn dimma. Með því að þurfa ekki að fara neitt, með því að elska allt sem er, elska þann stað þar sem þú ert – líka Dalinn dimma. Af hverju viljum við komast yfir dalinn dimma?

Því Dalur dimmunnar er í þér.

**Um leið og við mætum og njótum þá kemur orka, þá kemur ljós, og þá er dalurinn ekki dimmur lengur. Þá sjáum við handa okkar skil og getum valið næstu skref.**

Vertu þín eigin sól, þitt eigið leiðarljós, þín eigin birta.

Með því að láta af áralangri sjálfsvorkunn, með því að velja að vera ekki lauf í vindi, með því að fagna því að bera ábyrgð á eigin tilvist:

Með því að *ákveða þinn eigin tilgang, kveikja ljósið og leggja af stað.*

Án nýrra forsendna – án þess að ákveða sinn tilgang – er ekki hægt að lýsa upp Dal dimmunnar og komast upp úr honum.

*Þetta er mikilvægasta ákvörðun sem þú tekur.*

*Þetta er stærsta ástarjátning sem hugsast getur. Þetta er þín ákvörðun um að þú sért ljós sem eigi að skína með fullum styrk. Ekkert minna.*

— — —

Alltaf þegar ég hef viljað breyta einhverju í fari mínu – hegðun eða viðhorfum – hef ég notað staðhæfingar. Ég skrifa staðhæfinguna niður á blað og byrja að fara með hana. Fyrsta viðbragð er alltaf viðnám – skortdýrið bregst illa við þessari viðleitni minni til að auka velsældina; viðnámið er til marks um að ég hafi takmarkaða heimild, enda snýst staðhæfingin um að auka heimildina.

*Ég fer með staðhæfinguna  
núgu oft til að hún verði  
hluti af tíðni hjartans –  
þangað til hjartað sam-  
sinnir staðhæfingunni og  
tekur til við að útvarpa  
henni á fullum styrk.  
Þetta hljómar alltaf svolítið  
hálfleygt og háalvarlega  
andlegt – en í sjálfu sér er  
þessi aðgerð mjög lík því  
að ganga til skó. Þeir særa  
þig hér og þar í fyrstu,  
en með tíð og tíma verða  
þeir eins og hluti af þér.*

## Afreksmaður án tilgangs

Ég þekki stórkostlegan afreksmann sem hefur áorkað meiru en flestir sem ég þekki.

En stundum verður hann algerlega tilgangslaus.

Hann verður það alltaf þegar hann hefur „sigrad fjall“. (Af hverju er talað um að sigra fjall? Hverjum datt í hug að hægt væri að sigra fjall? Að fjall væri í viðnámi og reyndi að hamla manni för?)

Einu sinni hitti ég hann á kaffihúsi og hef sjaldan séð niðurdregnari mann.

- Af hverju ertu að vorkenna þér? spurði ég.
- Guðni, ég er búinn að ná öllum mínum markmiðum. Ég var að koma úr mestu fjallgöngu lífsins.

Hann hafði varið gríðarlegum tíma og orku í að sigra risastórt fjall í Suður-Ameríku; hann drap sig næstum á því að komast upp á tindinn; hann var fjarverandi frá konu, fjölskyldu og börnum á meðan hann sinnti þessu ástriðufulla verkefni ... og hvað gerðist?

Hann fann enga hamingju.

## Dúnúlpan og Fyrirheitna landið

Ég átti mér skýra sýn sem krakki. Hún átti rætur sínar í því að á Íslandi var alltaf kalt og ég þurfti að vera miklu meira klæddur en ég vildi. Ég var dúðaður í dúnúlpu og mér leið ekki vel.

Þannig fæddist hugmyndin um Fyrirheitna landið. Ég sá fyrir mér sólríkar aðstæður þar sem ég upplifði frelsi, hita og möguleika. Mig dreymdi um aðstæður þar sem ég var ekki heftur eða aðþrengdur; þar sem ég gæti varið dögnum léttklæddur, léttur á fæti, sitjandi á handriðinu í bol og stuttbuxum.

Áður en ég vissi af var ég búinn að skapa þessar aðstæður – reyndar tuttugu árum seinna, þegar ég flutti í hitann vestanhafs. En sýnin var eldgömul og byggði á þrá þrettán ára unglings sem hljóðaði nokkurn veginn svona:

„Ég vil ekki vera hér. Hvar vil ég vera?“

## Að brjóta kubbakastalann – með bros á vör

Manstu þegar þú lékst þér með kubba sem lítið barn? Þegar þú hafðir setið tímunum saman og byggt þér eitthvað fallett, kastala eða skip eða höll; setið einbeittur og viss um hvað þú værir að gera? Og manstu þegar þú áttaðir þig á því að höllin var ótrygg og byggð á lélegum grunni eða vitlaust sett saman eða bara ljót og þú þurftir að brjóta allt og byrja upp á nýtt?

Þú bara gerðir það.

Það sama gildir um að vakna til vitundar í eigin lífi, bera á því ábyrgð og velja þinn eigin tilgang; að skilgreina hvað þú vilt byggja úr kubbunum þínum. Það er bara þúsund sinnum þúsund sinnum flóknara og reynist okkur mörgum afar erfitt, meðal annars vegna þess að við erum búin að gleyma því að möguleikarnir með kubbana eru óendanlegir og að við eigum frelsi og eigin vilja til að ákveða hvernig við notum þá.

Samt er þetta draumur sem allir hafa upplifað.

Samt finnum við fyrir óttablandinni virðingu þegar við heyrum sögur af fólki sem söðlar um, t.d. af einstaklingi sem hefur átt velgengni að fagna í viðskiptalífinu en skiptir alveg um gir og fer á fullorðinsaldri að læra garðyrkju eða heilun eða opna heilsubar.

Þegar við heyrum svona sögur fyllumst við gleði – því að við vitum að þetta er rétt í einhverjum skilningi – en hugsanlega fyllumst við á sama tíma öfund og gremju í eigin garð – því að okkur langar sjálf að gera þetta en trúum því ekki að við getum það. Við verðum hrædd við að geta aldrei losað okkur út úr mynstrinu – hrædd við að geta aldrei brotið kubbahöllina og byrjað upp á nýtt á nýjum, sannari og traustari grunni.

*Það er ekki sársaukalaust að byrja á nýjum forsendum þegar maður er orðinn „þroskaður einstaklingur með lífsreynslu“. Það er engum manni auðvelt að vakna upp eftir 20–50 ár sem voru byggð á mis-skilningi, höfnun og forsendum vansældar.*

Af hverju ættum við ekki að geta horfst í augu við að við höfum verið á rangri braut? Horfst í augu við að við þrífumst á því að elta gulrætur, þrífumst á neikvæðum tilfinningum í eigin garð, þrífumst á skortinum sem einkennir skortdýrið?

Viljum við bara elta gulrætur?

Hvar endar sá eltingarleikur?

## Tómt er tilgangslaust markmið

Tilgangurinn er í eðli sínu forsenda innblásturs og ástríðu; kjölfesta tilveru okkar. Tilgangurinn er ástæða þess að við leggjum eitthvað á okkur í lífinu. Tilgangurinn er það sem sumir kalla leiðarljós, en ég vil meina að hann sé kjölfesta og verði þannig forsenda fyrir markmiðunum.

Geturðu velt fyrir þér, sem snöggvast, muninum á einstaklingi sem spilar fótbolta til að sigra andstæðinginn og öðrum sem gerir það af því að hann nýtur þess og vill hreyfa líkamann á fjölbreytilegan hátt?

Eða muninum á einstaklingi sem sinnir sjálfböðastarfi til að ná sér í félagslega stöðu gagnvart vinum sínum (af því að það er „virðingarvert“) og öðrum sem gerir það vegna þess að hann vill hjálpa fólki?

Þetta eru gjörólíkar forsendur. Sá sem spilar fótbolta til að sigra andstæðinginn getur auðvitað notið þess að spila og sá sem sinnir sjálfböðastarfi gerir vissulega gagn – en grunnforsendurnar eru samt sem áður allt aðrar.

*Tilgangurinn* er annar.

Og tilgangurinn er grunnforsenda sem mun alltaf lita það *hvernig* við gerum það sem við gerum.

„Guðni, hvernig veit ég hvort ég hef skýran tilgang í lífi mínu?“ spyrja margir.

Og svarið er einfalt:

„Þegar þú nýtur þín og nýtur þess sem þú ert að gera í augnablikinu en ert ekki að bíða eftir því að ná markmiðinu.“

Þegar við höfum tilgang njótum við markmiðanna í augnablikinu og ástæða lífs okkar verður ljós.

## Við hvað erum við svona hrædd?

Áðan vitnaði ég í sálm úr Biblíunni sem flestir þekkja nokkuð vel, *Drottinn er minn hirðir*. Þetta er lofgjörð til guðs og yfirlýsing um að sá sem fer með hann treysti guði til að vernda sig, standa með sér og sjá um sig.

En hvað ef við gerum sálminn að okkar eigin? Getum við prófað það til gamans?



## Sálmurinn minn

Ég er minn hirðir,  
mig mun ekkert breyta.  
Á grænum grundum læt ég mig hvílast,  
leiði mig að vötnum þar sem ég má næðis njóta.

Ég hressi sál mína,  
leiði mig um rétta vega  
fyrir sakir nafns míns.  
Þótt ég fari um dimman dal  
óttast ég ekkert illt  
því að ég er hjá mér,  
sproti minn og stafur hugga mig.

Ég bý mér borð  
frammi fyrir fjendum mínum,  
ég smyr höfuð mitt með olíu,  
bikar minn er barmafullur.

Gæfa og náð fylgja mér  
alla ævidaga mína  
og í húsi mínu  
bý ég langa ævi.

Ég er minn hirðir,  
mig mun ekkert breyta.

Ég er viss um að sumum finnst þetta brött breyting á inntaki sálmsins og til marks um mikilmennskubrjálæði og sjálfselsku.

En af hverju?

Hvað er athugavert við að „ég hressi sál mína“? Að ég „láti mig hvílast“? Að ég „sé minn hirðir“? Að ég „leiði mig að vötnum þar sem ég má næðis njóta“?

Er þetta ekki frekar til marks um heilbrigða sjálfsást? Heilbrigða sýn á mann sjálfan? Til marks um að ég beri virðingu fyrir mér; að ég hugsi vel um mig, verndi mig og standi með mér? Til marks um að ég skilji þetta eilífa lögmál:

*Sú virðing sem aðrir bera fyrir mér verður aldrei meiri  
en sú virðing sem ég ber fyrir mér.*

Á meðan við lifum á forsendum skortsins eigum við erfitt með að hugsa um okkur; taka utan um okkur sjálf og auðsýna okkur fullan kærleika. Og það er til marks um djúpstætt hugsanamynstur hversu erfitt við eigum með þetta – við viljum að *aðrir* sjái um okkur; að hamingjan liggi utan við okkur. Við viljum vera háð því að *aðrir* veiti okkur hamingju og lífsfyllingu; að *aðrir* verndi okkur og standi með okkur. Hvort sem þessir „*aðrir*“ eru vinir eða fjölskyldumeðlimir eða hvort við viljum að þeir séu til dæmis guð.

Samt trúum við líka á annars konar lífsspeki, að minnsta kosti í orði:

Hver er sinnar gæfu smiður.

Þessu trúi ég ekki. En þessu trúi ég:

Hver er sinnar gæfu eða ógæfu smiður.

Að allir smíði allt fyrir sig, eftir sínu höfði. Ekki aðeins gæfuna heldur allt hitt líka; allt hitt sem við verjum ævinni í að forðast að bera ábyrgð á. Meira að segja með því að lesa þessa bók ertu að smíða tilganginn þinn, hafa áhrif á hjartað og hugann; alla þína tilvist og orkuna sem þú hefur til ráðstöfunar.

Þetta kallast á við Dal dimmunnar: Hér, eins og þar, eru tvær hugmyndir sem takast á í okkur. Annars vegar hugmyndin um að aðrir eigi að sjá um okkur. Hins vegar hugmyndin um að lífið sé allt í okkar eigin höndum.

Og við hvað erum við þá svona hrædd?

Í fyrsta lagi erum við hrædd við undirliggjandi og rótgróna hugmyndina um guð. Við erum vön því að hugsa um okkur sem sandkorn í eilífðinni sem hafi ekkert vald, því að æðri máttarvöld stjórnari ferðinni. Þess vegna finnst okkur óþægilegt að snúa sálminum yfir á okkur sjálf – að setja okkur sjálf í staðinn fyrir guð. Við erum hrædd við það, jafnvel þótt við teljum okkur sjálf ekki trú á guð.

Í öðru lagi erum við hrædd við að taka lífið í okkar eigin hendur – hrædd við að taka ábyrgðina á eigin líðan, eigin framgöngu, eigin örlögum. Og hugsanlega erum við hrædd við að gerast svo sjálfhverf að við verðum hrokafull og leiðinleg.

*Hingað til höfum við því hvorki treyst á umsjá guðs eða á eigin sköpunarmátt og vald yfir eigin lífi. Við höfum verið svona hvorki né. Ekki alveg hérna megin og ekki alveg hinum megin. Bara á milli. Einhvers staðar. Og það er ekki góður staður til að vera á. Svólítið eins og Dalur dimmunnar. Hvorki né.*

## Þegar þú trúir ekki á neitt þá trúirðu

Okkur er tamt að tala um trúleysingja. En þeir eru ekki til. Sá sem trúir ekki á neitt trúir á þá hugmynd að hann trúi ekki á neitt. Sá sem getur dregið svona ályktun trúir.

Vissulega er hægt að staðsetja lífsviðhorf sín þannig að maður neiti að gangast inn á kreddur og reglur tiltekinna trúarbragða. Það er líka sjálfsagt og skiljanlegt að neita að gangast inn á hugmyndina um guð sem gamlan og skeggjaðan kall sem svífur um á hvítu skýi.

Við forðumst að taka lífið í eigin hendur og forðumst líka að treysta æðri máttarvöldum fyrir lífi okkar. Þetta er barátta á milli forræðishyggju og sjálfstæðisbarátta – við neitum að trúa því að við séum eingöngu fórnarlömb eigin aðstæðna, en neitum líka að bera fyllilega ábyrgð á þeim. Við erum að slitna á milli þessara tveggja hugmynda en sjáum ekki að þær tengjast – þær tengjast með því að ég er guð og guð er ég:

Guð er besta mögulega útgáfa af mér.

Guð er ég þegar ég skín í frelsinu.

Guð er ég þegar ég er ljós.

Ekkert af þessu hefur með skipulögð trúarbrögð að gera. Þegar upp er staðið er hægt að sameina þessar tvær hugmyndir. Ég get sett mig í það hlutverk sem guði er ætlað í trúarbrögðum; ég get ákveðið að leggja mig til hvílu þar sem gott er að liggja, að hressa sál mína, að vera minn hirðir, að standa með mér, að vernda mig, að búa mér borð frammi fyrir fjendum mínum.

Að treysta mér svo vel að ég treysti mér til að mæta fjendum mínum.

Við getum ekki treyst guði nema treysta okkur sjálfum. Við getum ekki trúað á guð þegar við trúum ekki á sjálf okkur. Við getum ekki haft trú á okkur án þess að treysta okkur. Við byrjum ekki að treysta okkur fyrr en við verðum traustsins verð – fyrr en við sýnum það í verki að við séum tilbúin að reisa okkur upp í stað þess að sparka í okkur liggjandi.

Þannig verð ég svo sannarlega minn besti félagi, sá sem ég reiði mig mest á; þannig verð ég minn eigin smiður, í fullri vitund, og get smíðað alla þá gæfu sem hugsast getur. Með þessu móti get ég átt samskipti við fólk *án þess að þurfa þess* og þannig get ég elskað með fullum ljósstyrk.

Þannig verð ég skapari – leiðtogi í eigin lífi.

Þannig verð ég minn eigin hirðir.

*Trúðu á tvennt í heimi,*

*Tign sem hæsta ber.*

*Guð í alheims geimi.*

*Guð í sjálfum þér.*

*Steingrímur Thorsteinsson*

*Skortdýrið þrífst í skugga og myrkri, en ástríða þess er mikil og taumurinn sterkur. Til að viðhalda þjáningunni sem er myrkur og höfnun einblínir skortdýrið á þann skort sem er þér erfiðastur – þau svið lífsins þar sem er að finna nægilega tilfinningalega hleðslu til að þú engist um í skorti.*

## Þú þráir það sem þú starir á

Skortdýrið er meðvitundarlaust en gríðarlega öflugt. Þegar þú ert ekki í vitund þá ræður það ferðinni – dregur þig áfram hvert sem það vill fara, frá einni freistingu til annarrar, frá einni refsingu til annarrar.

Skortdýrið þrífst því á van-þakklæti. Því það er ekki hægt að upplifa skort í lífinu og vera þakklátur og uppljómaður á sama tíma.

Þetta tvennt getur aldrei farið saman.

Skortdýrið veitir því oft athygli sem þú vilt ekki. Hrukkunum. Aukakílónum. Draslinu í stofunni. Ryðinu á bílnum. Af nógu er að taka, því enginn vill vera eins og hann er.

**Áhyggjur eru bæn.** Þess vegna eru flestir upp-  
teknir af því sem þeir vilja ekki. Þjáningin gengur út á þetta hugarástand; við beinum öllu ljósinu á sársaukann; á ofþyngdina og það sem við viljum ekki vera. Upp úr þessari athygli á skortinn fæðist þjáningin.

Ein æfingin á námskeiðum mínum felst í því að þátttakendur strika eina línu á mitt blað, skrifa vinstra megin allt sem þeir vilja ekki og hægra megin allt sem þeir vilja. Að þessu loknu er blaðið brotið í tvennt og hliðinni með „vil ekki“ er snúið niður. Þetta er einföld leið til að beina athyglinni að því sem við viljum, frekar en að skortinum í lífinu. Og merkilegt nokk þá reynist öllum miklu, miklu erfiðara að skrifa það sem þeir vilja ... en vinstri hliðin fyllist eins og ekkert sé.

Við tökum ábyrgð og viðurkennum að það sem við höfum, höfum við viljað til þessa.

*Okkur hefur verið tamt svo lengi að einblína á það sem við viljum ekki að við vitum varla sjálf hvað við viljum. Við vitum miklu frekar hvað við viljum ekki – og með því að beina stöðugt athygli að því viljum við það til okkar. Það sem við viljum ekki verður okkar vilji – með sterku ljósi athyglinnar. Við vökvum og nærum græna grasið hinum megin við lækinn.*

## „Tilgangurinn helgar meðalið“

Við eigum þetta fina orðtak á íslensku og notum það oftast til að gagnrýna þann sem svífst einskis til að ná fram tilteknum niðurstöðum, t.d. þann sem lýgur og svíkur í „góðum“ tilgangi. Við skiljum þessa orðanotkun vel.

Ég er sammála sjálfri fullyrðingunni um að tilgangurinn helgi meðalið. En þó ekki í sama skilningi og við leggjum venjulega í orðtakið. Tilgangurinn hefur áhrif á „meðalið“ sem við beitum á okkur sjálf og heiminn. Tilgangurinn er grunnforsendan sem við gefum okkur – stundum í fullri vitund og stundum án vitundar – og allar gjörðir okkar sem byggja á þessari forsendu litast af henni. Það er óhjákvæmilegt.

Það er lögmál. Tilgangurinn *helgar* þitt meðal.

Við þurfum því að setjast niður og velta fyrir okkur tilganginum:

Hvað vakir fyrir okkur?

Hvaða áhrif ætlum við að hafa á okkur sjálf og umhverfi okkar?

Hverju ætlum við að koma til leiðar í lífinu?

Er líf mitt í dag byggt á mínum tilgangi? Mínum gildum?

Er líf mitt í dag innblásið af innri þrá til að skapa eigin örlög og hafa áhrif á heiminn? Eða er ég hérna „af því bara“?

Þetta eru stórar spurningar. Og þú getur svarað þeim þegar þú hefur öðlast heimild – hjá þér – til að svara þeim. Þegar þú leyfir þér að setja spurningarmerki við það hvernig þú hefur lifað lífinu hingað til.

Markmið mitt er ekki að umturna á svipstundu lífi allra sem lesa þessa bók eða koma til mín á námskeið. En það er einlæg sannfæring mín að tilgangur hverrar manneskju sé að uppgötva frjálsan vilja sinn – að uppgötva eigin styrk og öðlast fulla heimild til að ráðstafa eigin orku og lífi eftir eigin gjöldum og hugmyndum; að hætta að lifa eins og skortdýr og fórnarlamb.

Að hætta að vera lauf í vindi.

Við frelumst frá því að eltast við tilgangslaus markmið eins og asnar á eftir gulrót.

Við skiljum að líf okkar hefur alltaf tilgang – að orkunni er alltaf ráðstafað, sama hvort við ákveðum í vitund í hvað við verjum henni eða gerum það óviljandi.

Við skiljum að það er okkar hlutverk að ákveða eigin tilgang og að þangað til erum við fórnarlömb, skortdýr, óábyrg og ó-viljandi.

Við ákveðum tilgang okkar og lýsum honum yfir.

Tilgangurinn getur af sér markmið – markmið eru draumar með tímamörkum.

Við heitbindum okkur til að stefna að þessum markmiðum.

Ög þá til-göngum við strax af stað – við leggjum *af staðnum* sem við erum á og fikrum okkur í áttina að lífi með tilgangi, sem er innblásið og tendrað af ástríðu.



*Þú ræður alltaf hverju þú velur að veita athygli.  
Allt sem þú veitir athygli vex og dafnar.*

Og þannig kviknar ljósið og það logar allan tímann – ekki aðeins þegar markmiðinu er náð heldur *alla leiðina*, með hverju litlu skrefi, á hverju andartaki þegar vel gengur og líka þegar þér finnst þér ganga illa, því þegar við höfum tilgang til að standa á og skýr markmið sem byggjast á draumi þá getum við átt við flækjur og snúninga sem verða á vegi okkar.

Þá getum við svo sannarlega tekið alla snúninga sem ferðalagið býður upp á – notið lífsins. Og lífið er snúið, eins og núíð sem er aldrei búið.

Því að manneskja með tilgang dæmir ekki það sem gengur á – hún bara er og hún hreyfir sig og nýtur lífsins.

Ferð með tilgangi er ferð án fyrirheits.

Ferð með tilgangi er ferð án fyrirheits, án væntinga, og skrefin í þeirri ferð eru stigin í trausti og nautn, upp fallega og aflíðandi brekku sem felur ekki í sér átök við hvassa tinda.

Ferð án fyrirheits getur því aldrei valdið vonbrigðum.

Við skiljum hugmyndina um skilyrðislausa ást, t.d. gagnvart börnunum okkar:

„Ég elska þig og mun alltaf gera, hvað sem á gengur.“

Þetta er ást án fyrirheits – án skilyrða. Aðeins ást.

Að líta á lífið sem ferð án fyrirheits.

*„Ég elska að vera til og  
lifa – ég elska allt sem á  
gengur, því allt er eins og  
það á að vera, allt er eins  
og ég vil að það sé. Ég  
elska ferðina sem er lífið.“*

## Tilgangurinn er þín útfærsla á ást

Tilgangurinn er forsenda allsnægta og velsældar. Tilgangur manneskjunnar er alltaf ást, en það sem gerir okkur frábrugðin hvert öðru er hvernig við skilgreinum hvernig við ætlum að elska. Þín útfærsla á ást er þinn tilgangur – hvernig þú velur að ráðstafa orkunni sem er ást gagnvart heiminum.

Markmið byggð á tilgangi eru yfirlýsing um þakklæti, ekki yfirlýsing um skort. Markmið byggð á tilgangi nást stöðugt því að upplifun þeirra á sér stað í núinu. Markmið án tilgangs tilheyrar þegar-veikinni og þegar við eltum þau viðhöldum við vítahring skortsins og eltum skottið á sjálfum okkur eins og hundar.

Sjáðu fyrir þér hund sem hefur náð í skottið á sjálfum sér.

Hvað gerir hann?

Liggur hann kyrr með skottið uppi í munninum?

Hversu lengi? Smástund? Hvað svo?

Hann sleppir skottinu. Hann sleppir skottinu sem hann hafði svo mikið fyrir að ná.

Af hverju?

Af því að hann *verður að gera það*. Til að geta haldið áfram verður hann að sleppa því sem hann er búinn að ná. Elta, halda, sleppa. Elta, halda, sleppa. Elta, halda, sleppa ...

Svona er ég grimmur: Ég lýsi okkur eins og ösnum sem elta innantómar gulrætur og hundum sem elta skottið á sjálfum sér.

Ertu sár? Veitirðu þessum kenningum viðnám? Hugsarðu með þér: „Þetta er bara rugl í Guðna, ég er ekki svona.“

Gott mál. Þá ertu uppljómuð manneskja. Þegar þú upplifir hamingju og sátt í eigin skinni. Þegar þú vilt vera eins og þú ert, þar sem þú ert, núna. Þegar þú finnur ekki fyrir þörfinni til að breyta þér eða aðstæðum þínum. Þegar þú dvelur aldrei í eftirsjá eða iðrun yfir fortíðinni, í eftirsjá eftir því hvernig hlutirnir voru eða í þrá eftir því að framtíðin komi með betri tíð og blóm í haga. Þegar þú kannast ekki við þessa hugsun:

„Ég er ágæt manneskja, eins og ég er, en þegar ég ... “

Við gerum þetta öll. Upp að einhverju marki erum við öll á kafi í forsendum skortdýrsins, iðandi í leit að einhverju öðru en því sem við erum og því sem við höfum, núna.

Þessi bók fjallar nefnilega ekki um að drepa skortdýrið. Það er ekki hægt, því það býr djúpt og víða í öllu okkar lífskerfi. Það er ekki hægt að útrýma skortdýrinu, en það er hægt að senda það í kærleiksríkan dvala – draga úr því máttinn. Við elskum skortdýrið eins og allt annað sem í okkur býr, en við elskum það nógu mikið til að hlusta ekki á það.

Við elskum það.

Með ljósi. Það er það eina sem þarf. Ljós. Skortdýrið þolir ekki ljósið, þolir ekki ástina, þolir ekki núíð.

## Leitið og þér munið ekkert finna

Við þurfum ekki að leita að tilganginum og heldur ekki að finna hann, en við *getum á hvaða augnabliki sem er ákveðið tilgang okkar*. Tilgangur allra einstaklinga er að uppgötva eða taka fulla ábyrgð á frjálsum vilja; að mæta til fulls og vera máttugur í eigin lífi. En tilgangur einstaklingsins er alltaf sá sami þótt það megi klæða hann á mismunandi máta; umbúðirnar geta verið misjafnar, en innihald tilgangsins er alltaf það sama og það er að gefa af sér og elska. Að einbeita sér að hugmyndinni um „okkur“ en ekki hugmyndinni um „mig“. Okkar hlutverk er að velja hvernig við ætlum að elska, hvernig við ætlum að hafa áhrif á umhverfi okkar.

Af hverju eru þá svona margir týndir og alltaf að leita að þessum tilgangi? Þegar þú ert að leita ertu sjálfur týndur; þá ertu ekki með þér, hér og nú, svona, eins og þú ert.

Það er spennandi að vera mættur. Þegar ég vakna til vitundar er ég máttugur og get valið að taka ábyrgð á eigin tilvist; þá er ég tilbúinn að fyrirgefa mér og leysi þar með úr læðingi það gríðarlega magn af orku sem ég hef varið í syndir gærdagsins, í sjálfsvorkunn, í gremju, í iðrun og eftirsjá, í leitina að sjálfum mér, tilganginum og hamingjunni. Þá endurheimti ég orkuna og get ráðstafað henni í núíð og þann tilgang sem ég vel mér, hvernig ég ætla að verja orkunni í þessari tilvist. Við erum aðeins orka, sál, ljós, kærleikur – hvernig við deilum henni út er stærsta verkefnið. Því orka eyðist aldrei – hún getur aðeins umbreytt og við berum ábyrgð á þeirri orku sem við höfum til ráðstöfunar.

*Það er ekkert að finna nema sjálfan sig. Þegar þú býrð við skort í tilvist þinni, þá ert þú skorturinn. Þegar þér finnst eitthvað vanta þá er það af því að þig vantar – þú ert ekki til staðar í eigin lífi.*

Hver er forsenda þinnar tilvistar?  
Hvaða hlutverki gegnir þú í dag?  
Hvaða hlutverki viltu gegna?  
Af hverju gerirðu það sem þú gerir?  
*„Hvað ef líf þitt núna er eins gott og það  
getur nokkurn tímann orðið?“*  
Hvernig ætlarðu þá að vinna úr hlutunum?

## Viltu verða öðruvísi?

Til hamingju! Þú verður öðruvísi. Það er gulltryggt, þú getur treyst því, ekki verður hjá því komist. Sama hvað þú gerir þá geturðu treyst því að þú verður öðruvísi en þú ert í dag. Spurningin er aðeins hvort þú vilt hafa eitthvað með það að gera hvernig öðruvísi þú verður. Eða viltu láta það gerast af sjálfu sér; einhvern veginn?

## Reynslusaga: Að synda án markmiðs

Ég hef mikla trú á sundi sem líkamsrækt og hef stundum haft háleitar hugmyndir um að gerast sundmaður – breyta mér í einstakling sem syndir nokkrum sinnum í viku og þannig að um muni fyrir líkamann og sálina.

En þessar háleitu hugmyndir hafa aldrei orðið að veruleika. Ástæðan er sáraeinföld: Ég hef ekki getað synt án viðnáms. Ég hef sett mér markmið, t.d. að synda 1 kílómetra eða synda 50 ferðir eða synda í 20 mínútur. Ég hef sett mér mælanleg markmið.

Og hvað gerist hjá einstaklingi eins og mér? Markmiðin fara upp í hugsunina og breytast í viðnám. Í áhengjur. Hvernig? Með því að telja, fylgjast með og vera stöðugt fastur í hugsuninni. Með því að setja sjálfan mig í samhengi við markmiðið breytast aðgerðir mínar í tannhjól á leiðinni að markmiðinu.

Og þá hættir að vera gaman. Þá verður hver sundstroka þjáning, hver mínúta áþján.

Einn daginn ákvað ég að prófa nýja nálgun. Ég ákvað að prófa að synda sundsins vegna; synda einfaldlega fyrir þá staðreynd að mér finnst gaman að synda, sund er holl hreyfing og vatn er dásamlegt fyrirbæri. Ég lagði af stað. Nánast frá fyrstu sundtökunum fann ég að þetta var algerlega ný upplifun. Ég fann fyrir fingrunum. Ég fann fyrir höndunum og fótunum. Ég fann lungun þenjast og dragast saman. Ég fann fyrir áferð vatnsins og hitastigi þess. Ég hætti að hugsa og var bara þarna á hreyfingu í vatninu. Hver stroka var í fullri vitund og markviss – hver stroka hafði tilgang sem byggði á kærleika.

Til að gera langa sögu stutta synti ég miklu meira en áður. Og í staðinn fyrir að sundferðin væri áþján varð hún að náinni samverustund minni við sjálfan mig, heiminn og vatnið.

Að *ná markmiðinu* var ekki lengur aðalatriði sem ég varð að *klára* – markmiðið var að njóta þess sem ég var að gera, í augnablikinu, og treysta á mína eigin framgöngu.

## Hvenær er nóg nóg?

Veltu þessu fyrir þér: Ef hamingjuna væri að finna í tilbúnum markmiðum, af hverju höfum við aldrei stoppað einn daginn á rauðu ljósi og hugsað með okkur:

„Heyrðu nú mig, ég gleðst yfir því sem ég hef öðlast í lífinu og þarf ekki lengur að leita. Ég er allt sem ég vil – ég er fullkomin mannvera. Ég hef allt sem ég þarf – líf mitt er fullkomið.“

Getur verið að þetta lögmál gildi?

*Af hverju, eftir alla okkar leit að lífsfyllingu, hamingju og sátt, náum við aldrei að öðlast þessa tilfinningu? Getur verið að forsendurnar séu rangar í grunninn?*

*Sá sem leitar og leitar finnur aldrei neitt – en sá sem finnur og finnur, er.*

Það er gríðarlegur munur á því að fara út til að finna eitthvað – eða fara út að leita.

Sá sem er að leita sendir út yfirlýsingu um skort á sama tíma – yfirlýsingu um að hann sé ekki nóg, hérna, núna. En sá sem skilur að hjartað er keisarin og það er aðeins ljós og ástin er ljós og ábyrgðin er hans – hann finnur tilgang með því að hlusta á hjartað.

Og svo leggur hann glaður af stað – í tilgangi. Í vitund, í fullum kærleika, í fullri heimild til að njóta lífsins, með sjálfum sér. Hann finnur til, hann finnur sig og hann finnur til lífsins.

Hann er. Fullkominn.

Tilgangurinn er kjölfesta hamingjunnar og forsenda innblásturs og ástríðu. Við berum fulla ábyrgð á tilgangi okkar eða tilgangsleysi.

Þegar þú viljar óviljandi rýrirðu orkuna með því að verja henni í viðnám. Frjáls vilji er verkfæri vitundar og þegar þú viljar – velur – í vitund öðlast þú orku.

## Hvert erum við komin? Og hver lét okkur komast þangað?

Athygli og ábyrgð. Í því fólust fyrstu tvö skrefin. *Athygli* er ljós sem er ást sem er kærleikur. Það er ekkert annað til en ást og ljós – allt annað er blekkingarleikur skortdýrsins, tómsfundagaman villidýrs sem vill ekki láta ljós okkar skína því þá missir það valdið yfir okkur.

*Ábyrgð* er að mæta fyllilega í það eina sem er satt, það eina sem við eigum, það eina sem er og hefur nokkurn tímann verið. Í núíð. *Ábyrgð* er að bera fulla ábyrgð á því að vera svona, hér, núna – að bera fulla ábyrgð á eigin orku; eigin gjörðum og þátttöku í aðstæðum fortíðarinnar, sama hvort þær voru ánægjulegar eða tilfinningalega erfiðar.

Athygli er ljós sem er ást.

*Ábyrgð* er að mæta á staðinn og í stundina – að mæta í máttinn og þiggja aftur valdið yfir eigin lífi og líðan. Að mæta í valdið sem er valið, að mæta í máttinn til að velja en ekki bregðast við upp úr forsendum skortdýrsins.

Hvað tekur við eftir þessi fyrstu skref?

Tilgangurinn.

Tilgangurinn tekur við.



Hver ákveður tilgang þinn? Það gerir þú. Hvernig? Með því að gefa þér rými og frelsi til að hlusta á hjartað. Tilgangurinn titrar í tíðni hjartans, en hávaðinn í huganum hefur gert það að verkum að við höfum aldrei heyrt almennilega í honum.

Samt vitum við – innst inni. Samt finnum við og höfum alltaf fundið – innst inni – hver tilgangur okkar er. Í þessu felst stærsta höfnunin; að hafa legið eins og ormur á gulli á tilgangi sínum og svikið hjartað um kærleiks-ríka hlustun.

Skýr tilgangur tekur við af óljósum ásetningi – því hvað er ásetningur annað en hálf-kák? Ásetningur er einfaldlega að setja hnakkinn á hestinn. Ásetningur hefur ekki endilega í för með sér útreiðartúr – þú ríður ekki út fyrir en þú ríður út.

Fyrstu tvö skrefin færa okkur ljós og gera okkur kleift að uppgötva eigin frjálsa vilja – að við getum tekið allt valdið í eigin hendur.

Það kallar á að við *ákveðum* eigin vegferð. Að við *ákveðum eigin tilgang*.

Þú hefur frjálsan vilja og mátt til að ráðstafa orku þinni að vild – í vansæld eða velsæld er algerlega þitt val. Þú berð ábyrgð á því hvort þú gengur inn í myrkrið eða inn í ljósið.

**daglegar** hugleiðingar



**Spyrðu þig eftirfarandi spurninga:**

**Hvert er mitt hlutverk og framlag til lífsins?**

**Hver er minn tilgangur?**

**Hvar er ég?**

**Hvert er för minni heitið?**

**Hver er mín sýn?**

# heitbinding



Lífsgæði manneskjunnar eru í réttu hlutfalli  
við heitbindingu hennar til að skara fram úr –  
á hverju því sviði sem hún velur að hasla sér völl.

VINCENT LOMBARDI

# Fyrir heitbindingu

Uns heitbundinn ertu

– alltaf hikandi, tilbúinn að draga í land  
alltaf fálmandi.

Í öllum lögmálum frumkvæðis (og Sköpunarverksins)

er einn æðri sannleik að finna

– að hafa hann að engu kæfir óteljandi hugmyndir  
og stórkostlegar áætlanir:

*Á því augnabliki sem þú heitbindur þig  
byrjar Forsjónin að hreyfast um leið.*

Þá hendir fjöldi hjálplegra atvika

sem aldrei hefðu orðið.

Stórstreymi atburða sprettur úr ákvörðuninni:

Þér í hag rís upp fjöldi af

óvæntum viðburðum, fundum

og efnislegum þáttum

sem enginn gat látið sig dreyma um

að drægjust í þína átt.

Hvað sem þú vilt eða þig dreymir um að geta – leyfðu því að hefjast.

Áræðni býr yfir snilld, orku, göldrum.

*William Hutchinson Murray*

sú athöfn  
þar sem þú lofar þér til fulls er  
**heitbinding**  
hún ákvarðar heimild þína til velsældar



## Hjartað er keisarinn

Heitbindingin. Að heita sér. Að binda sig – eigin tilgangi. *Heit bindingin* límir saman hitann úr ljósinu, gleðina í ábyrgðinni og festuna í tilganginum.

Hjartað er keisarinn – en hvað þýðir það? Það þýðir að hjartað ræður för, það slær á meðan orkan í líkamanum endist, hjartað dregst saman og þenst út og sendir hljóðbylgjur og rafbylgjur með skilaboðum út í raforkukerfi líkamans og í sálina og í heiminn allan. **Limirnir dansa eftir slagi hjartans og hver einasta fruma líkamans heyrir söng þess.**

Við skilgreinum okkur upp á nýtt, segjum upp áskriftinni að málflutningi skortsins og fórnarlambins og heitbindumst nýju hlutverki í lífinu:

*Ég er erindreki ástarinnar, boðberi ljóssins.*

Um leið og við einbeitum okkur algerlega að ætlunarverkinu höfum við gert samning við hið heilaga. Á því augnabliki tekur alheimurinn okkur alvarlega og byrjar að vinna með okkur. Þegar þú lofar einhverju þá ertu ekki aðeins að heitbindast sjálfum þér og

*Hjartað er keisarinn sem allt veit og öllu stjórnar. Hjartað afléttir öllum skuggum þegar það fær fullt slagrými; þá andvarpar það og vikur burtu streitunni eins og ekkert sé, býr til rými fyrir allt ljósið sitt. Því öll streita er aðþrengt hjarta – hjarta sem fær ekki að vera í friði.*

öðrum, heldur einnig að tengjast því heilaga, sameinast eigin orkulindum og styrkja tengslin við alla sem þú átt samskipti við.

Rétt eins og verkstæði þúsundþjalasmiðsins, þangað sem hann mætir dag eftir dag með skýran tilgang og ást á fagi sínu. Rétt eins og sumar- bústaður fjölskyldunnar, þangað sem komið er til að upplifa annars konar rými en í daglegu lífi. Rétt eins og uppáhaldslautin í sveitinni, þangað sem þú ferð til að finna friðinn sem þú upplifir þegar þú tengist náttúrunni. Rétt eins og vinnustofa skáldsins, þangað sem það mætir dag eftir dag til að helga sig hinu ritaða orði.

Rými til að vera og leyfa stórfenglegum kraftaverkum að eiga sér stað. Rými fyrir allt sem er. Rými sem lýtur sérstökum lög- málum – rými með tilgang sem skilgreinir sláttinn, verkefni, starfið, lífið.

Við skiljum öll rými; skiljum öll staðfastan slátt hjartans og eðlislæga þörf þess fyrir samdrátt og útslátt. Það slær af öllum þeim krafti sem það á til, en dagleg höfnun takmarkar mátt þess. Við sníðum of þröngan stakk – því hjartað fær aldrei áfall nema við höfnum því, svíkjum það eða yfirgefum.

Hjartað er keisarinn sem skynjar heiminn áður en skynfærin gera það, áður en heilinn nemur áreiti frá heiminum. Hjartað er keisarinn sem útvarpar tíðni til smæstu frumna líkamans, til samfélagsins, til heimsins og sendir skýr skilaboð um hvað við viljum.

Hjartað vill það eitt að þú sért ást og velsæld.

Hjartað er keisarinn.

Hjartað er ljósið.

Hjartað er allt sem er.

*Heitbindingin er að skapa hjartanu heilagt og fullt rými sem hefur sér- stakan tilgang. Rétt eins og kirkja eða musteri, þangað sem komið hafa tugir þúsunda einstaklinga með kærleiksrikan tilgang í auðmýkt og lotningu.*

## Hjartað er eini heilarinn

Krafturinn sem sprettur af því að standa við gefin loforð og segja sannleikann gerir okkur verðug, trúverðug, sem veitir okkur heimild sem býr til rými þannig að við getum unnið úr orku velsældarinnar – án þess að hún standi í okkur.

Sannleikur er ást og ljós – algert óttaleysi, fullkomið æðruleysi og samhljómur við tíðni alheimsins. Í *Síðasta fyrirlestrinum* mælti Randy Pausch, dauðvona háskólaprófessor, meðal annars þessi frægu orð:

*Ef ég mætti gefa þér ráð í aðeins þremur orðum myndi það hljóma svona:  
„Segðu alltaf satt.“ Og ef ég mætti bæta nokkrum orðum við ráðið myndi  
ég segja: „Hvað sem tautar og raular.“*

Sannleikurinn lýsir upp tilveruna. Blekkingin er horfin, skortdýrið lagst í dvala. Það hörfaði með skugganum þegar ljósið fékk að streyma að nýju – þegar þú veittir athygli, þegar þú fannst að þú berð ábyrgð á eigin lífi, líðan og tilfinningum; þegar þú skildir að þitt heilaga verkefni er að skilgreina eigin tilgang og markmið, frekar en að vera stefnulaust rekald eða lauf í vindi. **Skugginn dró sig baráttulaust í hlé þegar þú sendir hjartanu þau skilaboð að þú værir kominn til að vera, að núna væruð þið hjartað saman í liði; að núna fengi það rými til að tjá sig með fullum slagkrafti.**

**Að núna fengi það að slá af hjartans lyst.  
Af öllu hjarta.**

Þegar þú mætir í hjartað skilur þú að allir hafa rétt fyrir sér, að allir eiga sér tilverurétt, að allt á sér tilverurétt, að allt er eins og það á að vera. Þegar þú mætir í hjartað sérðu í gegnum blekkinguna því að í hjartanu er aðeins ljós.

Allir sjúkdómar stafa af streitu – streita skapast af mótstöðu, að streitast á móti slætti hjartans. Hjartað slær náttúrulega, af hamingju, og þegar við þrengjum að því með höfnun erum við að streitast á móti lögmálum náttúrunnar – samdrætti og útvíkkun, flóði og fjöru.

# Úrskurður

Ég rak úrskurðinn í hjarta þitt  
oddhvassan en þannig  
lokast sárið fyrr

þú munt ekki deyja sagði ég  
en þú þarft að draga saman lífið  
það verður reyndar auðveldara en þú heldur  
svólítið eins og að minnka við sig húsnæði

mesta furða hve miklu má fleygja  
án eftirsjár hvað þá afleiðinga

ég veit þó að erfiðast verður  
að klippa á þá sem fyrir löngu  
létu hlekkja sig við örlæti þitt

en takist það muntu sjá  
að þessi sjúkdómur var löngu tímabær

*Ari Jóhannesson*

Öll heilun hefst í hjartanu. Og þegar skugginn er horfinn sitjum við aðeins uppi með það hvernig hjartað slær.

Þar býr lífið. Þar býr núíð. Þar býr örlæti – þakklátt traust.

Samhljómur hjartans við heiðarleika, sannleika, fegurð og réttlæti er eina leiðin til að öðlast frið – eina leiðin inn í ljós og líf í tilgangi.

## Hugurinn ber þig hálfa leið – en hjartað alla

Heitbindingin er að leyfa sér að opna hjarta sitt, rífa utan af því plastið og skjöldinn og upplifa að hjartað er keisarinn – að láta af efanum og treysta á eigin vilja, tilvist og tilgang. Öll streita er uppsafnaður efi og ótti sem minnkar slagrymi hjartans – og efinn er eins langt frá ást og ljósi og hugsast getur. Það er lengsta og erfiðasta fjarlægðin.

En við elskum efann svo mikið:

„Já en, hvað ef einhver ræðst á mig? Heimurinn er svo grimmur ...“

Okkur er tamt að vilja verja hjartað og slá um það varnarhjúp. Í reynslubankanum eru fjölmörg sönnunargögn sem benda til þess að heimurinn sé grimmur og annað fólk sé líka grímt – en grímust séum við sjálf í eigin garð. Þess vegna treystum við ekki – ekki heiminum, ekki öðrum, ekki okkur.

En þetta þrefalda vantraust er blekking eins og svo margt annað. Eina vantraustið sem skiptir máli er það sem við höfum í eigin garð. Því þegar við treystum sjálfum okkur þá skiptir engu máli hvernig heimurinn er og hvernig ekki; hvernig aðrir haga sér í okkar garð.

Þá verður það allt að aukaatriði. Sá sem mætir í eigin mátt í núíð og treystir sjálfum sér tekur öllu lífinu fagnandi og elskar það eins og það er. Hann þarf ekki einu sinni dóma.

En ...

En ...

„En ... hvað ef?“ segir skortdýrið og bendir á reynslubankann sinn – því skortdýrið lúrir á reynslubankanum og notar eftirsjána til að viðhalda sér. „Hvað með efan?“ segir dýrið og það getur virkað mjög sannfærandi. En þegar þú hefur fengið smjörþefinn af frelsinu og friðinum sem fylgir því að skilja að þú ert ljós og að ábyrgðin er þín og tilgangurinn er þinn – þá skilurðu að öll þessi „en“ eru aðeins leiðir skortsins til að viðhalda blekkingunni. Blekkingin hrynur þegar við hlustum á hjartað – þegar við veljum að hætta að verja orkunni til að halda henni uppi.

Finndu orkuna sem sparast þegar þú heldur ekki uppi flókinni blekkingu.

Heitbindingin er kjarni þess að vera í vitund. Þegar ég vil ekki mæta til fulls þá er ég alltaf með hálfkák – alltaf að skammta umhverfi mínu og eigin tilvist tiltekna velsæld. Og þar með vansæld.

Heitbindingin er að vera kominn inn á sama svið og skaparinn – sama svið og hjartað.

Heitbindingin merkir að við erum lofuð – sjálfum okkur, til fulls, í blíðu og stríðu, liggjandi og fljúgandi, fullkomin og máttug.

Heitbindingin er að *tjá* heiminum hver við erum og hvað við viljum.

## Að lofa sig og vera lofaður

Við heitbindum okkur, gefum okkur, lofum okkur – við verðum lofuð því að vera skaparar og leiðtogar í eigin lífi, rétt eins og við erum (sum eða mörg okkar) tilbúin að lofa okkur annarri manneskju fyrir lífstíð í hjónabandi:

### **Heitbindingarathöfnin**

„Nú spyr ég þig, Guðni. Er það einlægur vilji þinn að ganga að eiga sjálfan þig?“

„Já.“

„Vilt þú vera þér trúur, elska þig og virða í hverjum þeim kjörum sem lífið lætur þér að höndum bera?“

„Já.“

„Taktu í hönd þér og lýstu yfir vilja þínum um tryggð og trúfesti með því að hafa yfir eftirfarandi orð:“

*„Ég, Guðni, nefni nafn mitt í kærleika og gleði, frammi fyrir augliti heimsins. Ég heiti því að deila lífi mínu með mér á hverju augnabliki. Ég heiti mér tryggð og trúfesti. Ég mun standa með mér alla daga í blíðu og stríðu. Ég mun ganga með mér á lífsins vegum, í mínu nafni. Ást.“*

Undirskrift:

Ég undirritaður, \_\_\_\_\_, geng hér með að eiga sjálfan mig og lofa mér ævarandi stuðningi og kærleika í öllum mínum gjörðum, stórum og smáum.

Við lofum okkur öðrum manneskjum, bindum okkur vinnu á metnaðarfullan hátt, verjum börnin okkar og fjölskyldumeðlimi, hvað sem það kostar. Samt viljum við ekki standa með sjálfum okkur, í blíðu og stríðu, vera trygg og trúföst; viljum ekki elska okkur eins og við erum, hættum smám saman að verða trú-verðug og fyllumst vantrausti í eigin garð.



Heitbinding við eigin tilvist og eigin persónu er ekki flóknari athöfn en að giftast annarri manneskju. Í henni felast nákvæmlega sömu hugmyndir. Samt er okkar eigin heitbinding mikilvægari.

Heitbindingin er að skrifa undir á punktalínuna – að ganga að eiga sig, með kostum og göllum, í blíðu og stríðu.

Að heitbindast sjálfum sér.

Og einmitt þá rætist ævintýrið sem við höfum lesið um frá barnæsku – froskurinn losnar úr álögnum og breytist aftur í prins eða prinsessu.

— — —

„Gott og vel,“ hugsarðu núna með þér. „En *hvernig*? Hvar eru hagnýtu upplýsingarnar? Hvernig á ég að heitbindast sjálfum mér?“

Það er engar hagnýtar upplýsingar að finna. Það sem virkar fyrir þig hefur hugsanlega engin áhrif á næsta mann. Ég get ekki skrifað fyrir þig leiðina að heitbindingunni.

Ég skil samt að þú teljir þig þurfa forskrift. En það ert ekki þú sem ert að bíða eftir henni. Það er skortdýrið. Skortdýrið sem vill hengja hamingju sína á ákveðna leið sem Guðni Gunnarsson eða einhver annar er búinn að segja að sé besta leiðin. Skortdýrið sem er vant því að þú lesir sjálfshjálparbækur, einungis til að komast að því hvað er að þér. Hjartað hvetur þig til að lesa þær sömu bækur á öðrum forsendum.

Skortdýrið sem er að vernda fórnarlambssöguna sem það hefur sagt í öll þessi ár, söguna sem þolir ekki dagsins ljós, breyttan málf lutning og nýjar forsendur.

Forskriftin er alltaf og aðeins þessi:

*Máttur viljans: Allt sem þú veitir athygli vex og dafnar.*

*Af hverju heitbindumst við annarri manneskju áður en við höfum mátt og heimild til að heitbindast sjálfum okkur?*

Að heitbindast sjálfum sér er ákvörðun um afstöðu gagnvart eigin lífi – ákvörðun um að sá þessu fræi og leyfa því smátt og smátt að skjóta rótum og stækka:

*Ég elska mig samt.*

*Sama hvernig ég lít út, sama hvað ég geri.*

*Ég elska mig alltaf.*

*Ég elska mig samt.*

Hamingja þín er alltaf í fullkomnu samræmi við heimild þína til hamingju – við verðum eins glöð og hamingjusöm og við leyfum okkur. Og með því að sá þessu fræi og leyfa því að byrja að stækka eykurðu heimildina samstundis – næst þegar þú elskar þig þrátt fyrir að hafa „gert mistök“ eykurðu hana enn meira og svo framvegis og svo framvegis.

Leiðin til að auka heimildina er að elska sig og fyrirgefa sér og endurheimta þannig orkuna sem fer í vanþakklæti, vonbrigði, skömm, iðrun og eftirsjá; endurheimta eigin tilvist úr viðnáminu.

Því það fer mikil orka í að lifa með fingurinn á viðnáms-takkanum eða gíkk refsingarinnar. Þeim þarf einfaldlega að sleppa.

Forskriftin er svona einföld.

Leiðin er svona stutt.

Núna getur þú uppljómast.

## Reynslusaga: Konan sem gat ekki hugsað sér að elska sig

Í nokkur ár hef ég haldið námskeið um orku og aðhald þar sem er fjallað um næringuna sem við neytum og viðhorfin sem liggja á bakvið neysluna – alla hugmyndafræði þessarar bókar. Fyrir nokkrum árum voru þessi námskeið haldin um helgi.

Kona nokkur er mér sérstaklega minnisstæð, sennilega helst fyrir lexíuna sem hún kenndi mér án þess að ætla sér það. Þegar ég leit yfir hópinn á föstudegi tók ég strax eftir þessari konu því hún var greinilega í viðnámi gagnvart því sem ég var að miðla – ég skynjaði frá henni efasemdirnar og niðurrifið, en hugsaði í sjálfu sér ekki meira um það og hélt áfram með fyrirlesturinn. Ég hugsaði með mér að hún myndi ekki mæta daginn eftir, en svo staldraði ég við og bægði þessari neikvæðu hugsun frá mér. „Auðvitað kemur hún,“ hugsaði ég.

Og viti menn: Á laugardegi var hún aftur mætt. Ég varð auðvitað mjög glaður, en allan þann dag engdist hún um í stólnum – henni leið alls ekki vel. Þegar þessi annar dagur námskeiðsins var liðinn hugsaði ég aftur að líklega kæmi hún ekki á morgun, en aftur bægði ég hugsuninni frá mér – ekki vildi ég setja mig í dómarasæti gagnvart konunni og ákveða eitthvað fyrir hennar hönd.

Á sunnudagsmorgni mætti konan aftur – en alls ekki sem sama konan. Hún ljómaði, brosti, grínaðist – axlirnar slakar, herpingurinn í líkamanum horfinn, hendurnar ekki lengur krosslagðar.

Ég settist niður við hliðina á henni í hádegishléinu og spurði hvað hefði eiginlega gerst.

Hún brosti og sagði:

„Ég hef lítið getað sofið um helgina, mér er búið að líða hræðilega illa. Ég gat ekki náð utan um þessa hugsun sem þú ert alltaf að ota að okkur: *Að niðurstaða lífs míns sé mér að þakka. Að ég beri fulla ábyrgð á því hvar og hver ég er. Að ég eigi að elska sjálfa mig.* En svo gerðist eitthvað í nótt. Ég lá andvaka og var sífellt að velta þessari hugsun fyrir mér – að ég gæti ekki elskað mig, það væri of mikið, of eigingjarnt, of sjálfhverft. Ég bara gat þetta ekki – og ég ætlaði alls ekki að koma aftur í dag.“

„Já,“ sagði ég, „og hvað breyttist?“

„Þarna í andvökunni, allt í einu, rann upp fyrir mér sú hugmynd að ef ég gæti ekki elskað mig þá gæti ég að minnsta kosti verið vinur minn – að ég vildi vera vinur minn.“

Alla þessa helgi hafði konan átt innra samtal við eigin hugsun. Og hugsunin náði ekki utan um þá hugmynd að konan vildi elska sjálfa sig. Að lokum fékk hugurinn nóg og konan fann leið inn í hjartað – leið inn í þann nýja veruleika að vilja vera vinur sinn og treysta sjálfri sér til þess.

## Dempað er dúðað hjarta

Skortdýrið umlykur hjartað með efasemdum, gulrótum, tuði, frestun, lygum, svikum, prettum, iðrun, eftirsjá, von, væli, gremju, kvíða, ótta og þegar-veiki og allt þetta skapar þykkun og veglegan einangrunarhjúp sem dempar þann takt lífsins sem hjartað vill miðla í kærleika sínum. Brjóstkassi, brjóstbak og herðar verða að brynju – skildi. Um leið og þú heitbindur þig til fullra samvista við þig tekurðu fulla ábyrgð á því að vera skapari og leiðtogi í eigin lífi og sendir mögnuð skilaboð til tilverunnar – skilaboð um að þú takir fulla ábyrgð og gefir þig að fullu til samvista við þig og lífið.

Heitbindingin rífur brynjuna utan af hjartanu. Skjaldarlaust útvarpar hjartað tíðni sinni af margföldum krafti til heimsins og allra sem í honum búa – opið hjarta snertir allt og heimurinn fer að hreyfast með; heimurinn fer að hlusta og hreyfast.

Í náttúrulefsmýnd var fjallað um fuglategund sem kom alltaf í sömu fjöruna á hverju ári til að útbúa hreiður, verpa eggjum og hlúa að nýjum ungum. Loftmynd af fjörunni sýndi hundruð þúsunda fugla, gargandi og skríkjandi allan liðlangan daginn. Hjá þessari fuglategund gætti karlfuglinn unganna en kvenfuglinn flaug á morgnana út á hafið í leit að æti. Hún sneri aftur að kvöldi með gogginn fullan af æti og þá tók við það verkefni að finna aftur fjölskylduna.

Sjáðu fyrir þér fjöru þakta af hundruðum þúsunda fugla sem allir líta nokkurn veginn eins út.

Ímyndaðu þér fuglagargið í fjörunni.

Veltu því fyrir þér hvernig kvenfuglinn fer að því að finna fjölskyldu sína aftur.

Hefur hún svo magnaða staðsetningartækni að hún geti séð og munað hvar fjölskyldan var um morguninn? Hvað ef fjölskyldan færir sig um set yfir daginn?

Hefur hún svo magnaða heyrn að hún geti greint garg karlfuglsins og unganna sinna, í öskurkór þúsunda annarra fugla?

Eða skynjar hún tíðni afkvæma sinna; þeirra sem eiga fullkominn samhljóm með slætti hennar hjarta?

## Opið hjarta þarf engan skjöld

Heitbindingin flettir skildinum af hjartanu – það verður berskjaldað því berskjaldað vill hjartað vera. Það treystir fullkomlega á eigin mátt og ljósið sem í því býr. Opið hjarta þarf engar varnir – aðeins frelsi til að skína ljósinu og útvarpa tíðninni á hæsta mögulega styrk.

Hvaða lögmál býr á bak við þetta? Að opið hjarta er aðeins ást, aðeins ljós – og þegar ég elska með öllu hjartanu þá er ég ekki í „ég“ hugsuninni heldur „við“ hugsuninni. Þá skil ég að ég er við, að allt er ég – og þar með hef ég ekkert að óttast.

Fullnægjan gengur út á að sleppa spennitreyju skortdýrsins og byrja að deila sér með heiminum; að gefa gjafirnar en spenna ekki greiparnar í kringum þær. Fullnægjan felst í því að þora að hleypa heiminum inn í hjartað og hjartanu út í heiminn.

## Hvað ef þú mætir til fulls?

Upp úr skínandi athygli fæðist vilji til ábyrgðar og máttar. Afleiðingin er þessi:

Ábyrgðin getur af sér heimild til að skilgreina sinn eigin tilgang – að hætta að vera lafið í vindinum – og allt þetta skapar grunninn að uppljómuðu lífi.

*Þú hefur fullt vald yfir lífi þínu.*

Heitbindingin er ákvörðun um að mæta til fulls í eigið líf, í núíð, í eigin persónuleika, án áhengja, án viðnáms, án dóma eða fordóma.

Heitbindingin er að horfa út úr hjartanu, skynja titringinn í tilganginum, sjá sýnina, varpa henni upp á tjaldið og leggja af stað. Með því að heitbinda sig einhverju verkefni, lífsstíl eða viðhorfi skapast samfella í lífinu – samhljómur með söng hjartans. Heitbundinn tilgangur verður kærleiksrik kjölfesta sem heldur þér á réttri leið; þegar þig ber af leið velurðu að refsa þér ekki og óttast ekkert, því þú veist að tilgangurinn er kjölfestan og markmiðin upplifast í augnablikinu – á ferðalaginu; í hreyfingunni sem alltaf er.

Hjartað er keisarinn sem beinir ljósinu yfir allt saman – í samræmi við verðugleika og heimild.

Í hjarta þínu veistu alltaf hver þú ert og hvar – og þar með treystirðu því að allt sé eins og það eigi að vera, núna.

## Er agi ægilega leiðinlegur?

Agi. Þetta er leiðinlegt orð, ekki satt? Við höfum sterkar skoðanir á því þegar aðrir beita okkur aga. **Við berum óttablandna virðingu fyrir þeim einstaklingum sem okkur finnst vera agaðir – þeir hafa sjálfstjórn sem við bæði berum virðingu fyrir og öfundum. Og öfundin brýst oft út í því að við gerum lítið úr þeim sem**

**eru agaðir með því að gefa í skyn að þeir kunni ekki að lifa – að þeir séu að neita sér um „lystisemdir lífsins“ og lifi eins konar meinlætaliífi.**

Þannig viðbrögð fá flestir þegar þeir kljúfa sig frá hegðun hjarðarinnar, t.d. þegar þeir ákveða að neyta ekki áfengis eða breyta mataræðinu þannig að eftir er tekið. Samfélagslegar aðstæður geta hæglega farið að titra þegar allir eru samankomnir í venjulegri samneyslu og einn klýfur sig frá hópnum með því að hafa önnur viðbrögð og sýna aðra hegðun. Þeir sem eru mættir í veislu til að drekka sig fulla eiga erfitt með að umgangast þann sem neytir ekki áfengis, ekki síst þegar sá hinn sami hefur áður tekið þátt í drykkjunni.

Sjálfur neyti ég ekki áfengis og hef upplifað þetta margoft á eigin skinni. Á tímabili fór ég reglulega í kokteilboð þar sem boðið var upp á margar tegundir af áfengum drykkjum. Þegar ég afþakkaði vínið eða það um eitthvað óáfengt að drekka urðu margir til að hvá og spyrja:

„Hva, drekkurðu ekki?“

Lengi vel varði ég orku til að útskýra og afsaka: „Ég er með ofnæmi.“ „Ég vil vera hress á morgun.“ En svo fann ég hið fullkomna svar – svar sem var bæði sannleikanum samkvæmt og virtist slökkva á frekari fyrirspurnum um áfengisleysið:

„Hva, drekkurðu ekki?“

„Nei,“ svaraði ég, „það er hjartað.“

Þetta virkaði enn betur þegar ég lagði hönd á hjartastað og var ábúðarfullur þegar ég svaraði. Ég lét það liggja á milli hluta að sumir héldu að



ég væri með hjartasjúkdóm, en svarið var sannleikanum samkvæmt: „Ég neyti ekki áfengis því að hjartað mitt vill það ekki.“

Agi er því eitt af orðunum sem við þurfum að endurheimta og hreinsa af hinum venjubundna skilningi. Agi þýðir að segja satt, að heitbinda sig til einhvers, að mæta fyrir sig og aðra í það sem við höfum heitbundið okkur til að gera. Þegar við heitbindum okkur ferli velsældar styrkist það með hverju litlu skrefi, við verðum verðug og heimild okkar eykst jafnt og þétt.

Agi þýðir að vera lofaður – að orð þitt er heilagt.

Þegar þú hefur öðlast heimild til að lifa í velsæld geturðu beitt þig aga eins og aga á að beita – í kærleika. Þá ferðu ekki snemma í háttinn af því að þú ert að beita þig hörðu; ekki af því að þú *verður að fara snemma að sofa!* heldur vegna þess að þú skilur að allt snýst um orsök og afleiðingu og þegar þú ferð seint að sofa í kvöld þarftu að bera ábyrgð ef það leiðir til þreytu daginn eftir. Þú fagnar þessari ábyrgð en vælir ekki undan henni – þess vegna ferðu snemma að sofa með bros á vör.

Hálfnuð er leið þá hafin er. En ... þegar við ákveðum í hjartanu að ganga inn á braut heilinda og láta af óræktinni þá koma púkarnir til með að verjast. Þeir eru vanir að hafa sitt fram og verjast með kjafti og klóm. Þetta eru tímamót; aftur og aftur stöndum við á krossgötum í lífinu, en það er sjaldgæft að menn stigi skrefið til fulls fyrr en sársaukinn er nægur til að erfiðara sé að snúa við en að ganga áfram, inn í ljósið.

Sá sem stendur á svona krossgötum þarf að spyrja sig hvort hann vilji heyra sannleikann, vilji segja sannleikann og lifa í sannleika. Það er sannleikurinn sem frelsar; sannleikurinn opnar fyrir hæsta mögulega styrk og gefur hjartanu fullt slagrymi.

Sá sem vill ekki gefa sig og sleppa tókunum forðast umgjörð eins og heitan eldinn. Inn á milli, í mikilli þjáningu, kann að hugsast að hann taki skref í átt að aukinni velsæld, en þar til hann hefur náð að segja „ég elska mig samt“ mun hann ekki öðlast frekari heimild til að sækja sér velsæld og því verður viðleitni hans aðeins fálmkennd og endaslepp.

Því að við forðumst agann og umgjörðina um kraftaverkið eins og heitan eldinn – þar til við trúum því að við eigum það skilið. Við sleppum ekki tókunum á þjáningunni, refsingunni og álögunum og veljum ekki að stíga yfir þröskuld þjáningarinnar, inn í rými velsældar og kyrrðar, fyrr en við gerum það með heimild, af festu og aga.

## „Þú ert öfgamaður, Guðni“

Tengdamóðir mín kallaði mig einu sinni öfgamann. Mér fannst það skemmtilegt en það um nánari skýringar.

„Þú ert eini maðurinn sem ég þekki sem stendur við allt sem hann segir,“ útskýrði hún, í mátulegri blöndu af gríni og alvöru.

Við tölum um heitbindingu en ekki skuldbindingu, enda skuldum við ekki neitt og ef við skulduðum eitthvað þá myndum við svo sannarlega ekki binda okkur skuldinni, ekki frekar en öðrum veraldlegum fyrirbærum.

Heitbinding. Trúverðugleiki. Agi.

Heit-binding felur í sér hita, ljós, loforð, aga, staðfestu.

Trú-verðug-leiki felur í sér yfirlýsingu um að ég treysti mér til að vera verðugur – ég trúi mér og treysti mér, enda lifi ég með fullri heimild til velsældar og er þess vegna verðugur.

Agi þýðir einfaldlega að ég stend við það sem ég segi, bæði gagnvart sjálfum mér og öðrum. Og smám saman hef ég staðið við eigin heitbindingar nógu oft til að ég öðlast sjálfstraust – ég er aftur farinn að trúa mér og treysta .

### **Heitbindingunni er best lýst þannig að ég lofa mér til fulls – ég segi satt.**

Heitbindingin er forsendan fyrir því að alheimurinn fái skýr skilaboð um vilja minn, tilgang og markmið. Þegar ég loksins heitbind mig þá fyrst tekur tilveran mig alvarlega og fer að vinna með mér í samræmi við yfirlýstar áætlanir og markmið. Þegar ég stend síðan við fyrirætlanir mínar þá treysti ég eigin tilvist og styrki um leið sjálfan mig sem verðugan skapara. Allt þetta veitir heimild til velsældar.

Og það er alveg rétt hjá tengdamömmu. **Ég er öfgamaður vegna þess að ég heitbind mig til fulls. Ég trúi ekki á hálfkákíð og á stundum og kannski. Ég trúi á fulla birtingu allra þeirra möguleika sem búa í mér. Til að þeir ljómi þarf ég að standa við minn hluta með því að mæta inn í eigin mátt og bera ábyrgð á eigin orku og hvernig ég vel að ráðstafa henni.**

## **Þú þekkir söng hjartans**

Þetta er kjarni málsins. Við höfum grun um hurð.

Í okkur öllum býr hurð og á bakvið hana er ljósið. Fyrst höfum við ekki hugmynd um hurðina. Svo fréttum við af henni, eða okkur fer að renna í grun að það hljóti að vera svona hurð til staðar. Svo fer að grilla í hurðina í gegnum þokuna og rykið og myrkrið. Við sjáum hana. Við veltum því fyrir okkur í dagóðan tíma hvort við trúum á hurðina og hvort eitthvað gott leynist þar á bak við. Hugsanlega teljum við okkur trú um að ef hurðin er til staðar sé hún ekki ætluð okkur, heldur *hinum* manneskjnum – einhverjum öðrum en okkur, einhverjum sem á það meira skilið, einhverjum sem er ekki svona hræðilega ófullkominn eins og við.

*Kraftaverk kemur ekki alltaf með hvínandi leiftri. Oftast sígur það inn smátt og smátt, þannig að sá sem upplifir kraftaverk í lífi sínu vaknar upp einn daginn og er kominn nær sjálfum sér.*

En það kemur að því að við sjáum hurðina skýrt og greinilega. Og það kemur að því að við trúum því að hún sé okkur ætluð.

Þá tókum við skref í áttina að henni – fikrum okkur áfram, eitt skref í einu. Sumir sem ná svona langt láta sér nægja að standa þétt upp við hurðina – þeir leggja jafnvel höndina á hurðarhúnn og finna að þetta er allt satt: Að þarna er hurð og henni er hægt að ljúka upp.

Aðrir ganga pínulítið lengra og opna rifu á dyrnar; finna fyrir ljósinu fyrir innan. Og gera jafnvel ekkert meir – standa bara í myrku herberginu og leyfa örlitlu ljósi að varpast á sig.

*En þeir sem vilja uppljómast;  
þeir sem eru lausir undan  
álögum skortdýrsins; þeir  
sem skilja að þeir hafa  
frjálsan vilja og geta valið  
eigin viðbrögð og örlög;  
þeir sem trúa á eigin mátt  
og eigið ljós svipta upp  
hurðinni í fullum mætti  
og baða sig í ljósinu.  
Kraftaverk.  
Hjartaverk.*

## Þegar það fer ofan í mig, þá er það ást

Mín heitbinding gagnvart mat og allri næringu er mjög einföld:

„Þegar það fer ofan í mig, þá er það ást.“

Þetta felur í sér að að öllu jöfnu borða ég hollan, lifandi og lífrænt ræktaðan mat, ég neyti hans með athygli, þakklæti og kærleika, tygg vel og borða hóflega, því að annars ofbýð ég rými líkamans, fylli kamínuna sem er líkami minn og fæ meltingartruflanir sem draga úr velsæld. Eftir að hafa gert þetta lengi þekki ég fyllilega inn á

líkama minn, ég heyri þegar hann kallar á næringu og ég greini líka stundum öðruvísi ákall – ákall á fjarveru.

Því stundum lætur skortdýrið á sér kræla og stingur þeirri hugmynd að mér að ég noti mat eða drykk til að fódra sig. Og það biður ekki um lífrænt epli eða jurtate heldur vill það mikinn mat og brasaðan og helst gosdrykk með.

Gott og vel. Oftast hef ég nægilega heimild til að klappa skortdýrinu vinalega og þakka því fyrir framlagið. En það kemur fyrir að ég fer leiðina sem skortdýrið stingur upp á. Það kemur fyrir að ég leyfi dýrinu að ná tökum á mér og ét á mig gat af mat sem hentar vel skortinum og þjáningunni.

Þar kemur heitbindingin inn í.

Í svona aðstæðum á sér stað lítið kraftaverk. Óhollustan sem ég set ofan í mig verður ekki að leið til að refsa sjálfum mér.

*Þegar það fer ofan í mig,  
þá er það ást. Ég sparka  
ekki í mig liggjandi og þjáist  
í skömm og fyrirlitningu  
yfir því að „svikja“ eigin  
vitneskju um heilbrigðan  
mat. Ég skamma mig ekki  
í huganum á meðan ég bít  
í hamborgarann og dýfi  
frönskunum í sósuna.  
Ég elska mig. Ég elska  
mig samt. Ég elska mig  
líka þegar ég ligg. Og  
ég hjálpa mér á fætur.*

## ALLT sem fer ofan í þig er ást

Fyrir nokkrum árum kom til mín maður sem þurfti að pína ofan í sig eitraðan kokteil.

Hann kom til mín að áeggjan eiginkonu sinnar sem hafði kynnst hugmyndum mínum. Hann var smitaður af HIV en ónæmiskerfið var enn ekki orðið veikt og einkennin fá og veigalítill.

Ég talaði við hann í tvo tíma um það hvað við þyrftum að gera til að öðlast styrk og jafnvægi. Hann hlustaði af athygli og virtist meðtaka það sem ég hafði fram að færa. Ég

sagði honum ítrekað að ég vildi samt ekki vinna með honum nema hann vildi vinna með mér; að hann gæti ekki farið í gegnum þessa meðferð hjá mér fyrir konuna sína og frumkvæðið þyrfti að koma frá honum sjálfum til að árangur næðist.

Þegar ég heyrði loksins frá honum, einu ári síðar, var hann orðinn illa veikur. Ég tók honum fagnandi og gaf lítið út á það þótt hann væri afsakandi og hálf skömmustulegur – sagði að betra væri að fá hann tilbúinn en hálfan hjá mér, þótt hann væri lemstraður.

Við byrjuðum að æfa og vinna saman og hann var mjög illa fyrir kallaður, bæði á líkama og sál. Eftir nokkra daga ræddi ég veikindin við hann og spurði hvað honum þætti verst; hvað færi mest með hann:

„Lyfin! Það eru helv ... lyfin, þessi kokteill sem mér finnst helst vera eins og eiturefnaúrgangur og ég þarf að gleypa ofan í mig á hverjum einasta degi! Ég píní þetta í mig með ávaxtasafa og verð svo veikur á eftir, mér verður flökurt og ég verð lystarlaus og ómögulegur.“

„Þetta er ekki flókið mál, við björgum þessu,“ sagði ég. Hann horfði steinhissa á mig og spurði hvað ég ætlaði að gera.

„Ég ætla ekki að gera neitt. Þú ætlar að breyta þessu. Hlustaðu nú vel. Lyfin eru geislar guðs. Þúsundir manna hafa unnið að því í áratugi að upphugsa, þróa og framleiða þessi lyf. Fjöldi lækna hefur prófað þau á fjölmörgum sjúklingum. Í þetta ferli hefur farið ómæld orka, bæði mannafl og fjármunir. Allir sem hafa komið að því að

skapa þennan kokteil hafa starfað í einlægni; þeir hafa gert það til að bjarga mannlífum. Ég get lofað þér því að ef þú opnar hjarta þitt gagnvart lyfjunum og blessar þau fyrir inntöku munu þau hafa önnur áhrif.“

Maðurinn horfði hissa á mig eftir þessa löngu ræðu áður en hann sagði:

„Ég held ég skilji hvað þú átt við.“

Tveimur dögum seinna kom maðurinn sposkur til mín.

„Ég sé þér líður betur,“ sagði ég. „Af hverju er það?“

„Ég veiti lyfjunum fulla athygli þegar ég tek þau inn, blessa þau fyrir að vilja lækna mig og er fullur þakklætis í þeirra garð,“ svaraði maðurinn. „Og mér hefur ekki orðið flökurt í tvo daga.“

Upp frá þessum degi byrjaði bati mannsins.

*Það voru ekki lyfin sem voru eitruð heldur mjög ýkt viðnám hans gagnvart þeim. Í stað þess að berjast gegn þeim á grundvelli viðnáms tók hann þeim fagnandi, blessaði þau og þannig gátu lyfin náð sinni fullu virkni, í samvinnu við manninn og tíðni hans.*

## Blessaður sé Descartes!

Því að hans er mannanna ríki. „Ég hugsa, þess vegna er ég,“ sagði franskur spekingurinn René Descartes árið 1637 í rökleiðslu um mannlega tilvist og lagði þar með grunninn að þeirri vestrænu heimspeki sem við þekkjum einna best og ríkir í nútíma samfélögum. Sjálfsgagt hefur Descartes gengið gott eitt til, en áhrifin eru samt þau að í umfjöllun um mannlega tilvist hefur ofuráhersla verið lögð á hugsunina og hugann, umfram tilfinninguna og hjartað.

Descartes lagði þannig grunninn að skortdýrinu með því að aðskilja manninn frá guði og öðrum mönnum. Þarna átti sér stað getnaður skortdýrsins, þarna fæddist það

og hefur vaxið og dafnað æ síðan, enda hefur mannkynið beint sjónum sínum að hugsunum í miklum mæli undanfarnar aldir.

Og blessaður sé Descartes – fyrir að sökkva mannkyninu inn í öld hugsunar og dýrkunar á heilanum og rökleiðslum hans. Án þessa tíma gætum við ekki verið hér og nú, að fást í sífelld meira mæli við málefni hjartans. Án hans gætum við ekki skilið þann eyðileggingarmátt sem felst í þrálátum bænum hugans – í öskri skortdýrsins. Mín útgáfa er þessi:

„Ég hugsa, þess vegna er ég ekki.“

*„Ég hugsa – tek afstöðu, óttast, kvíði, efast, dæmi, veg og met, fer inn í viðhorf og viðnám – og þess vegna er ég ekki ljós og kærleikur.“  
Þú ert ekki hugsanir þínar og ekki hegðun þín – þú ert orka, kærleikur, ljós.  
Vissulega er hægt að hugsa í vitund, en þá veistu samt fullvel að þú ert ekki hugmyndirnar eða ímyndirnar sem þú raðar saman.*

## Að skilja sinn stað í náttúrunni

Fyrir eða síðar stöndum við frammi fyrir einfaldri spurningu:

Treystum við á lögmál tilverunnar eða ekki?

Ef við treystum því að sólin komi upp á morgnana og næri blóm og tré og seli og ánamaðka með geislum sínum, ef við treystum því að þykkir skyjabakkar hafi í för með sér rigningu og að flóð og fjara séu í samhengi við afstöðu tungls til jarðar, og við treystum því að níu mánuðum eftir getnað fæðist barn og treystum því að ef við köstum steini í vatn þá myndist ölduhringir sem fyrst stækki en taki svo smám saman að réna uns vatnið er aftur kyrrt – ef við treystum þessu öllu og trúum að alls kyns slík lögmál ríki í náttúrunni – af hverju viljum við ekki trúa því að okkar tilgangur sé



að lifa í friði, í ljósi, í velsæld og allsnægtum? Að ljós sólarinnar sé okkur ætlað? Að ljósið búi líka í okkur?

Heitbindingin á heima í hjartanu. Þegar heitbindingin byggir á sannri heimild þinni til velsældar – þegar þú trúir því að þú megir uppljómast – þá fyrst geturðu farið í upplýsingasafnið þar sem búa nú þegar allar upplýsingar um það hvernig á að lifa heilnæmu og uppljómuðu lífi. Þá fyrst hefurðu heimild til að meðtaka þær upplýsingar og byggja lífið á þeim.

Heitbindingin er að treysta eigið ljós – styrkja það og leysa það úr læðingi. Heitbindingin er að frelsast til þess að í þér búi frjáls vilji og sannfærast um að þú búir yfir valdinu til að velja ást og frið.

Heitbindingin er að leyfa hjartanu að gefa þér styrk til að ganga fyrir horn og þora að vera hræddur.

Því að hjartað er kjarninn.

Hjartað er sólin.

Hjartað er kjarninn í sólinni.

Opið hjarta er opin heimild.

Er þá eitthvað að óttast?

*Af hverju viljum við trúá  
því að örlög mannsins séu  
að búa við streitu, kvíða,  
ótta, höfnun, afbrýðisemi,  
dómhörku, meðvirkni,  
reiði, biturð, græðgi,  
eftirsjá, vonbrigði, niður-  
rif, ofbeldi og átök við  
annað fólk og heiminn?*

**daglegar hugleiðingar**



**Spyrðu þig eftirfarandi spurninga:**

**Hef ég heitbundið mig lífi mínu?**

**Hef ég lofað mér til fulls?**

**Er ég hjarta eða efi?**

**Hvaða heimildir hef ég?**

**Er ég birtir eða dimmir?**

heitbindingarathöfn

*Ertu búinn að skrifa undir heitbindinguna? Skrifa nafnið á punktalínuna?  
Ef ekki, þá er hér annað tækifæri, áður en þú heldur inn í fimmta kafla:*

Nú spyr ég þig:

„Er það einlægur vilji þinn að ganga að eiga sjálfan þig?“

„Já.“

„Vilt þú vera þér trúur, elska þig og virða í hverjum þeim kjörum sem lífið lætur þér að höndum bera?“

„Já.“

„Taktu í hönd þér og lýstu yfir vilja þínum um tryggð og trúfesti með því að hafa yfir eftirfarandi orð:“

„Ég,

nefni nafn mitt í kærleika og gleði, frammi fyrir augliti heimsins. Ég heiti því að deila lífi mínu með mér á hverju augnabliki. Ég heiti mér tryggð og trúfesti. Ég mun standa með mér alla daga í blíðu og stríðu. Ég mun ganga með mér á lífsins vegum, í mínu nafni. Ást.“

**Undirskrift:**

Ég undirritaður,

geng hér með að eiga sjálfan mig og lofa mér ævarandi stuðningi og kærleika í öllum mínum gjörðum, stórum og smáum.

# framganga



Þú ert Mátturinn.

Allt sem þú trúir er allt sem þú skapar  
og allt sem úr þér verður.

Hugsanir eru orka en hugsanir þínar eru máttlausar  
þar til þú hleður þær með tilfinningu trúarinnar.

GUÐNI GUNNARSSON

Í háttalagi, orðum og gjörðum birtist  
**framganga**  
hún opinberar  
heimild þína til velsældar



## Gjörðirnar tala – heimurinn hlustar

Í framgöngunni birtum við okkur – og þar með þá heimild sem við höfum skammtað okkur eða sannarlega öðlast. Heimildin opinberast í gjörðum okkar og heimurinn hlustar og gerir allt til að styðja beiðni okkar og yfirlýsingar, hvort sem við biðjum um velsæld eða vansæld.

Það er alveg ljóst að við erum ekki hugsanir okkar, skoðanir eða viðhorf. En það sem úr þér verður byggist á því sem þú trúir – því sem þú biður heiminn um í staðhæfingum, gjörðum og athygli, viljandi eða ó-viljandi.

*Sýndu mér vini þína og ég skal segja þér vit þitt.  
Sýndu mér líka hvernig þú lifir, hvernig þú nærir þig, hvernig þú klæðir þig – því við vörpum skilaboðum okkar út til heimsins á hverju einasta andartaki. Og þessi skilaboð um væntingar markast af því hversu frjáls söngur hjartans er.*

*Mikilvægasta spurningin sem manneskja getur spurt sig er þessi:*

*„Er heimurinn vingjarnlegur eða fjandsamlegur?“*

Ofangreind speki er eignuð Albert Einstein í ýmsum útgáfum á fjölmörgum heimasíðum, en við nánari athugun virðist það ekki alveg rétt. En í okkar samhengi skiptir heldur engu máli hvort þessi mikilvægu orð komu frá Einstein eða ekki. Spekin hefur jafn mikið gildi – spurningin er jafn knýjandi:

*„Lítur þú á heiminn sem vingjarnlegan eða fjandsamlegan?“*

Hverju trúir þú um heiminn? Er hann fjandsamlegur eða vingjarnlegur? Sérðu glas sem er hálf fullt eða glas sem er hálf tomt? Eða sérðu og skilur að glasið er alltaf yfir fullt?

## Umgjörð um náttúrulegt kraftaverk

Fyrst er að finna heimildina til velsældar, hleypa henni út úr hjartanu og inn í allan líkamann og allt lífið. Að fara úr dýrslegum viðbrögðum yfir í valið far – yfir í ferli; markviss ferli sem styðja við ljós hjartans. Til að hleypa sér inn í fulla framgöngu þarf tvennt að koma til:

*Skýr, heitbundin og kröftug sýn á hvað það er sem þú vilt skapa.*

*Hjarta sem er opið fyrir gjöfunum sem geta komið frá heiminum og haft áhrif á þessa sýn.*

Svo er það umgjörðin um kraftaverkið. Hana sköpum við og staðfestum, aftur og aftur, með einlægum vilja. Það kann að hljóma órómantískt eða laust við hjartnæma hugsjón að ætla að útbúa umgjörð um kraftaverk (við viljum jú að allt svoliðis komi af sjálfu sér, eins og ástin) en máttug horfumst við í augu við staðreyndirnar og forsögu okkar sjálfra og sjáum að til að brjóta vanann á bak aftur þurfum við að skapa ný ferli.

Kíkjum inn í orðið.

Kraftaverk? Hvað segir það okkur? Kraft-i-verk? Eða kraftur að verki?

Kraftaverk. Máttur í vilja. Máttur að verki.

Vissulega er þetta merking orðsins – en okkur er alltaf tamt að líta á kraftaverk sem utanaðkomandi afl, eitthvað sem guð eða æðri máttur eða hendingin kemur til leiðar og hefur ekkert með okkur að gera. En hvað ef við ákveðum sjálf að setja kraft í verkið? Það er hægt með vel skipulagðri umgjörð, um leið og við höfum gefið okkur heimild til að lifa í velsæld.

Sleppum því gamla hugmyndakerfinu sem segir að rómantíska ástin gerist af sjálfu sér, að kraftaverkið sé eitthvað sem við þiggjum; sleppum því að festast í „ég-er-eins-og-ég-er“ hugsunarhættinum og veljum að gera breytingar á lífi okkar, með krafti í verki. Göngum inn í nýja tilvist þar sem við viðurkennum að mátturinn er innra með okkur; að það er víst rómantískt að stuðla með beinum hætti að umbreytingu okkar sjálfra.

Jafnvel þótt það feli í sér skipulag ... en þegar ég skipulegg er ég svo leiðinlegur og grár! Orðið kallar fram í hugann alls kyns hversdagsleg verkefni þar sem ég verð drepleiðinlegur. Skipulag? Getum við notað það orð? Skipulagt kraftaverk? Hvað með vitandi kraftaverk? Sem er stutt af skipulögðu ferli?

**Viljandi kraftaverk.**

**Það er það sem við gerum til að finna aftur valdið yfir eigin lífi.**

**Við setjum kraft í verkið með vitund.**

**Viljandi kraftaverk.**

*Kraftaverk er við-  
horfsbreyting.*

*Í sinni fallegustu*

*birtingarmynd er kraftaverk  
einfaldlega viðhorfsbreyting.*

## Að leyfa framgöngu

Skortdýrið er alltaf á tánum og til í tuskið, en það starfar best þegar við erum ekki með áætlun; þegar við höfum ekki stuðning af einlægum vilja og skýrum tilgangi, því þegar við gleymum okkur er hættan sú að við föllum í sama, gamla farið.

Það er alltaf einhver áætlun í gangi. Ef við höfum ekki áætlun þá nýtir skortdýrið sér það.

Skortdýrið er mjög takmarkað og það kann alls ekki að njóta lífsins, að finna til hamingju í augnablikinu. Þess vegna er hugmynd skortdýrsins alltaf sú að skipulagning útiloki möguleikann til að njóta lífsins. Ástæðan fyrir þessu er einföld: Öll jákvæð umgjörð þrengir að skortdýrinu – það vill fá að leika lausum hala og telja þér trú um að óskipulagt líf sé frjálst líf.

Einu skiptin sem skortdýrið samþykkir umgjörð er þegar hún sníður lífi þínu svo þröngan stakk að þér liggur við köfnun; þegar umgjörðin snýst um ofurskipulag og stjórnsemi.

Lengi vel átti ég mér skuggahegðun og sjálfvirka grunnstillingu. Hún virkaði þannig að þegar orkan mín fór niður fyrir æskileg mörk byrjaði að hljóma í kollinum á mér þrábæn vansældar:

„Ég er fátækur, latur, óheilbrigður, óhamingjusamur, hatursfullur, óþakk-látur, nískur, feitur, valdlaus og ófullkominn.“

Þetta er krassandi áburður – söngur píslarvottsins:

*Við viljum temja okkur sjálf, eða öllu heldur temja okkur ný vinnubrögð, ný viðhorf, nýjan lífsstíl sem byggir á velsæld og valdi yfir eigin lífi og viðbrögðum. Við viljum temja okkur í fullum kærleika og heimild; ekki í ógn og refsingu heldur aga sem lýsir skæru ljósi og staðfestir ást á eigin tilveru.*

„Ég er ómögulegur. Heimurinn er ósanngjarn. Lífið er táradalur. Engum er treystandi.“

Og svo framvegis.

Þarna mallaði þrábænin, óáreitt, í langan tíma og hafði vitanlega þau áhrif að líðanin varð enn verri – því hver getur hlaupið maraþon þegar hann telur sér trú um það allan tímann að hann geti það ekki? Enginn. Ekki nokkur einasti maður.

Með áralangri iðkun heilsuræktar og hugræktar hef ég breytt hugsanaferli mínu þannig að í dag fer önnur staðhæfing í gang þegar ég rýri mig með of litlum svefni eða ofbeldisfullri neyslu – þegar ég hef varið orkunni minni í vansæld, þegar ég hef þreytt mig, þegar ég er orðinn leiður, leiðinlegur; þreyttur, þreytandi. Staðhæfingin hljómar svona:

***„Ég er auðugur, duglegur, heilbrigður, hamingjusamur, kærleiksrikur, þakklátur, örlátur, grannur, valdmikill og fullkominn – og ég elska mig.“***

Til að losna út úr vananum þurfum við stuðning, ferli, skipulag, skjól – til að sigla framhá áætlun skortdýrsins. Er það svo slæmt? Erum við svo föst í sjálfstæðisbaráttunni að við viljum ekki aðstoð og skjól?

Sjáum hvernig við förum að á öðrum sviðum lífs okkar. Við sláum upp mótatímri til að styðja við steypuna þar til hún harðnar. Við styðjum við börnin okkar og hvetjum þau þangað til þau ganga sjálf. Við notum hækjur á meðan við jöfnum okkur eftir fótbot.

Og þegar við gróðursetjum ungar og viðkvæmar plöntur búum við til skjól því við vitum að annars fer plantan að vaxa en gefst svo upp þegar á móti blæs.

Þegar við förum úr hegðunarmynstri skortdýrsins yfir í ferli velsældar þurfum við næringu, umgjörð og skjól, því annars blása vindar fortíðar um þessa plöntu okkar, festan verður engin og hún lognast út af og deyr. Rétt eins og annað sem á að vaxa, styrkjast og stækka þarf plantan okkar athygli, næringu, ást og skjól.

Af hverju ættu önnur lögmál að gilda um gróðursetningu af þessu tagi?

Af hverju skiljum við þörfina á skjóli við ýmsar viðkvæmar aðstæður í náttúrunni og daglegu lífi en viljum neita okkur sjálfum um skjól þegar við stígum inn í ljósið og út úr skuggahegðuninni?

Erum við að neita okkur um sjálfsögð réttindi?  
Erum við að bregða fæti fyrir okkur sjálf?

Framgangan opinberar heimildina. Allt sem við gerum opinberar okkur. Þegar framgangan er hæg eða engin geturðu litið á hvaða heimild þú hefur skammtað þér. Birtan er takmörkuð. Þarna er beint orsakasamhengi á milli – um leið og þú gefur þér heimild til að láta af hegðun vansældar og skorts mun framgangan koma af sjálfu sér, án þvingunar.

## Umgjörðin er tímabundin

Rétt eins og göngugrind.

Þú munt ekki þurfa á miklum og margþættum stuðningi að halda alla ævi. En á meðan við losum okkur úr álögum þurfum við að afmarka okkur umgjörð sem styður og styrkir nýjan lífsstíl og dregur úr áreitinu sem samfélagið býður upp á.

Það felst til dæmis umgjörð í því að setja sér mælanlegt markmið – sem byggist á tilgangi og einlægum ásetningi.

Það felst umgjörð í því að fylgjast með næringarmynstrinu og skrásetja það, ekki síst að setja það í samhengi við andlega og líkamlega líðan.

Það felst umgjörð í breyttum neysluvenjum, breyttum innkaupalista, aukinni fyrirbyggju gagnvart næringu sem þú tekur með þér í vinnuna og inn í daginn.

Það felst umgjörð í því að vera alltaf ábyrgur gagnvart eigin þörfum og setja þig aldrei í stöðu fórnarlamb.

Það felst umgjörð í því að umgangast fólk sem hugsar á svipuðum nótum eða hefur að minnsta kosti skilning á þeim breytingum sem þú vinnur að.

Það felst umgjörð í þeirri ákvörðun þinni að taka því ekki persónulega þegar fólk gerir lítið úr viðleitni þinni til að breyta um lífsstíl – að hlusta ekki á úrtöluraddirnar sem munu heyrast.

Umgjörðin er þetta og margt fleira. Og það er ekkert mál að búa hana til og viðhalda henni þegar þú hefur tekið ákvörðun – þegar þú hefur heitbundið þig velsældinni.

Við erum stöðugt að tjá okkur, opinbera okkur og segja umhverfinu hversu verðug við erum.

Breytingin snýst um að birtast í nýrri umgjörð út frá nýjum forsendum – að heitbinda sig breyttu viðhorfi til næringar, því að þá kemur heimurinn til hjálpar.

„Guð hjálpar þeim sem hjálpa sér sjálfir.“ Var þetta það sem átt var við?

Markmið sem byggjast á tilgangi nást í augnablikinu, ekki á áfangastað, rétt eins og ferli til velsældar er ekki velsældin sjálf. Við sköpum umgjörð um kraftaverkið, umgjörð um breytinguna, takfasta áætlun sem virkar eins og skjólgirðing í kringum okkur á meðan við skjótum

*Vissulega er vitað að trúin flytur fjöll, en skynsamar manneskjur hafa ráðlagt okkur að taka samt með okkur skóflu. Umgjörðin er ferli til velsældar.*

nýjum rótum. En rétt eins og plantan þarf á endanum að standa á eigin fótum, óvarin fyrir veðri og vindum, þurfum við að losa okkur við skjólvegginn og lifa til fulls.

Það er líka hægt að tapa sér í umgjörðinni og láta hana breytast í fjötra og fangelsi. Hver er munurinn á umgjörð og fjötrum? Umgjörðin treystir og styrkir og byggir á ást, en fjötrarnir byggja á vantrausti og efa og innan þeirra á engin sköpun sér stað. Sami munur er á leiðtoga og stjórnanda: Stjórnandinn efast og notar fjötra til að halda utan um starfsemina, en leiðtoginn treystir og styrkir starfsemina með umgjörð sem skapar frelsi og ýtir undir aðra sköpun.

Umgjörðin er kærleiksrík girðing til að styðja sig við – hún er aðferð til að þurfa ekki stöðugt að halda sér uppi á eigin krafti, hún er leið til að þurfa ekki alltaf að taka ákvarðanir, vega og meta, spyrja sig.

Lífið verður einfaldara. Og eftir svólítinn tíma í umgjörðinni gerist kraftaverkið – barnið fer að ganga. Án stuðnings.

*Barnið fer að ganga  
þegar það trúir því að  
það geti það – þegar  
það treystir sér til þess.*



## Reynslusaga: Helgi í Hvergilandi

„Ég fer í gegnum mjög sérstakan fasa um helgar. Ég vinn sjálfstætt og er minn eigin herra hvað varðar vinnuframlag og skipulagningu tíma míns. Þegar föstudagur rennur upp fer ég sjaldan inn í velsæld eða afslöppun heldur geng beint inn í vítahring sektarkenndar. Framvindan er nokkurn veginn svona:

Sumum helgum ver ég með börnunum og sjálfum mér, fer í bíó, á kaffihús, í Húsdýragarðinn eða slappa af heima við. Ég næ yfirleitt að njóta lífsins framan af og hafa gaman, en á laugardagskvöldi hefur myndast – ósjálfrátt – visst spennu- og streitustig sem ég finn æ meira fyrir. Þegar ég vakna á sunnudagsmorgni er spennan komin á nýtt stig. Ég er orðinn stressaður og pirraður. Oft litar þetta sunnudagana mjög mikið og stundum upp að því marki að ég verð geðvondur og stirður við börnin og enda daginn í vanlíðan með óhamingjusöm börn.

Af hverju gerist þetta? Af því að á meðan ég er að „njóta lífsins“ með börnunum er ég með sektarkennd gagnvart því að vera ekki að vinna. Í bakhöfðinu mallar þrábæn sem hljóðar nokkurn veginn svona:

„Þú átt ekki að vera í Húsdýragarðinum, þú átt að vera að vinna, verkefni eru næg og þú ert þegar orðinn seinn með nokkur þeirra, og svo ertu blankur í þökkabót! Af hverju leyfirðu ekki börnunum að horfa á teiknimynd og ferð að vinna? Þú átt ekki skilið að slappa svona af, þú átt að vera að vinna!“

Þetta er skrýtin leið til að lifa lífinu. Þetta gerir að verkum að ég lifi í „hvorki né“ ástandi – ég er hvorki að njóta tímans með börnunum né er ég að vinna. Ég er hvergi.

Hin hliðin er sú þegar ég ákveð að vinna um helgar í stað þess að verja tíma með börnunum. Og sumir gætu haldið að það væri skárri leið. En þá snýst þrábænin einfaldlega við:

„Þú átt ekki að vera að vinna, þú átt að vera með börnunum í stað þess að setja þau í pössun hjá einhverjum úti í bæ, þú átt að verja tíma með börnunum – eru þau ekki það verðmætasta í lífi þínu? Hvers konar faðir ertu sem vinnur heila helgi í staðinn fyrir að sinna börnunum?“

Ég er hvergi – hvorki fyllilega til staðar fyrir vinnuna né fyllilega til staðar fyrir börnin. Refsingin er tvöföld – engin undankomuleið, alls staðar er höfnun og niðurrif.

Ég er í Hvergilandi – fjarverandi frá öllu sem ég tek mér fyrir hendur.“

## Á endanum gefst vaninn upp

Því er stundum haldið fram að það taki að meðaltali 21 dag að breyta venju. Til að búa til ný ferli þurfum við að losa strauminn af gömlu venjunum með því að kippa þeim úr sambandi, hreinlega að aftengja þær orkusviðinu í okkur. Það gerist ekki af sjálfu sér, en það er sáraeinfalt þegar við gefum okkur tíma til að temja okkur, venja okkur við. Rétt eins og þú kaupir frábæra gönguskó sem valda þér hælssæri fyrstu skiptin, en á endanum lagast þeir að fótum þínum og verða þínir bestu vinir.

Verkefnið er sem sagt að búa til umgjörð um ný ferli. Við höfum öll gert þetta í einhverjum mæli í lífinu, eins og eftirfarandi reynslusaga miðlar.

## Reynslusaga: Aðgerðalistinn ógurlegi

Þegar álagið vegna lífsins var orðið of mikið tók ég mig til og gerði langan lista yfir allt sem ég átti eftir að gera eða átti að vera að gera. Svokallaðan aðgerðalista. Mér leið betur eftir að hafa gert listann, enda veitir það alltaf vissa fullnægju að fá yfirsýn yfir hlutina.

Næsta skref hjá mér var að raða þessum verkefnum í einhvers konar forgangs-röð. Sum verkefni voru smávægileg (kaupa ljósaperur) á meðan önnur voru stór og ógnvænleg (skila skattskýrslu) og enn önnur risastór og viðamikil (skrifa bók).

Að morgni dags leit ég yfir listann og valdi nokkur verkefni til að ganga í. Stundum valdi ég eitt stórt og þrjú lítil. Stundum geymdi ég erfiðasta verkefnið (það sem vakti mestan ótta) en kláraði fúslega og léttilega sjö lítil verkefni. Að kvöldi fyrsta dagsins gat ég með sanni sagt að ég hefði afkastað miklu þann daginn.

Daginn eftir hófst leikurinn aftur – leikurinn sem kallast: „Að saxa á listann.“ Stundum gekk mér vel í tvo daga, stundum fjóra. En að lokum gafst ég upp. Það gerðist aldrei í vitund þannig að ég kastaði listanum frá mér. Það gerðist alltaf án þess að ég tæki eftir því. Eftir tvo til fjóra daga í framkvæmd var ég allt í einu hættur að skoða listann á morgnana; hann var kirfilega geymdur í rassvasanum á einhverjum gallabuxum í óhreina tauinu eða í skúffu á skrifstofunni og þar fékk hann að dúsa.

Þetta væri í sjálfu sér allt í lagi. Þannig séð. En með þessu fálmkennða ferli styrktist hið grimma skortdýr. Þegar ég gafst upp á listanum bættust tvær nýjar raddir í úrtöluþórinn í huga mér:

„Listinn bara lengist og lengist og þú ert ekkert að gera í því ...“

„Iss, þú getur ekki einu sinni gert það sem þú átt að gera þó þú hafir það skrifað niður á blað beint fyrir framan nefið á þér!“

Ferlið sem átti að gera mig frjálstan og koma mér á þann stað í lífinu þar sem ég gæti loksins slappað af, fór að snúast upp í andhverfu sína og ég notaði það til að rífa sjálfan mig ennþá meira niður.

Í dag hef ég annað viðhorf gagnvart aðgerðalistanum. Ég geri mér grein fyrir því að hann er takmörkunum háður og ég þarf að vanda mig þegar ég set atriði inn á hann. Listinn er umgjörð um frelsi sem má ekki breytast í umgjörð um skort og niðurrif.“

Getum við yfirfært þessa sögu á annað? Hefurðu keypt þér árskort í ræktina í janúar? Hefurðu mætt í nokkrar vikur en valið svo að gefast upp? Og notað síðan uppgjöfina til að lumbra á þér í huganum?

Margföld refsing.

Uppáhald skortdýrsins.

## Aldrei umfram heimild

Af hverju gerist þetta? Ítrekað? Af hverju gerum við þetta? Aftur og aftur. Á því er einföld skýring:

*Við stöndum ekki við eigin áætlanir af því að við höfum ekki gefið okkur heimild til þess.*

*Og vegna þess að við stöndum ekki við orð okkar rýrum við heimildina enn frekar.*

Við höfum ekki gefið sjálfum okkur heimild til að lifa í velsæld. Þess vegna svíkjum við svona fyrirætlanir aftur og aftur, svíkjum það þegar við teljum okkur trú um að NÚNA sé kominn tími til að breyta um lífsstíl, breyta mataræðinu, losa sig við reykingarnar og áfengið og skyndibitann og svo framvegis!

**Við viljum trúa því að við viljum lifa í velsæld, og hugsanlega er það satt. Hugsanlega mögulega viljum við lifa í velsæld. En við trúum því ekki að við eigum það skilið. Við höfum ekki gefið okkur heimild til þess.** Ekki sannarlega, ekki fyrir fullt og allt. Þegar við stöndum með greiðslukortið í höndunum og kaupum

árskortið í ræktina erum við vissulega tilbúin að veita okkur heimild til líkamlegrar velsældar, tilbúin til að kýla á þetta.

Eða hvað? Erum við að kaupa árskortid á röngum forsendum? Er það á forsendum nauðhyggju? „Ég verð nú að fara að gera eitthvað í þessum aukakílóum.“ Eða á forsendum ótta við álit annarra? „Ég get ekki látið sjá mig með þetta spik í sundi í sumar.“

Það er mikill munur á því að gera eitthvað af því að ég elska mig eða gera eitthvað af því að utanaðkomandi hugmynd eða viðhorf telur mér trú um að ég verði að gera það.

Þetta er það sem er auðveldast að flaska á – að ég get aldrei farið djúpt inn í líf í velsæld þegar ég er ekki tilbúinn að segja, af öllu hjarta:

„Ég elska mig samt.“

Þetta er tvíbent sverð. Þú öðlast ekki heimild til velsældar fyrr en þú skapar umgjörðina og þú skapar ekki umgjörðina fyrr en þú gefur þér heimild til velsældar.

Og hvað er nóg til að byrja? Að í þér búi pínulítið fræ sem trúir því að þú megir öðlast heimild. Þegar þú notar það fræ til að búa til umgjörðina byrja ný ferli að snúast þér í hag. Velsældin hefst.

*Ég er tíu kílóum of þungur*

*– ég elska mig samt.*

*Ég á erfitt með að ná*

*endum saman – ég*

*elska mig samt.*

*Ég er eins og ég er –*

*ég elska mig samt.*

*Það er allt í drasli heima hjá*

*mér – ég elska mig samt.*

## Að klifra með kreppta hnefa

Hefurðu reynt að pína barn til að taka fyrstu skrefin?

Auðvitað ekki.

En hefurðu prófað að beita þig hörðu til að ganga í gegnum eitthvað?

Þannig lifa margir sem ég þekki. Þeir horfa á klettinn hatursfullum augum, fyrirlíta hann og vilja í sjálfu sér ekki klifra hann, en þeir vilja finna lyktina þarna uppi, efst á tindinum, þeir sjá aðeins klettinn og halda að þess vegna verði þeir að klífa hann, og eftir að hafa einblínt á klettinn mjög lengi og kreppt hnefana hlaupa þeir á hann og reyna að krafla sig upp.

Þetta er ekki að leyfa framgöngu. Þetta heitir að þjósnastr. Og skaða sig.

Margir búa yfir mikilli þrjúsku og halda þessu áfram lengi, lengi. Að klifra með handbremsuna í botni. Að klifra upp klettinn með taug sem er föst í jörðinni. Að reyna að hlaupa inn í framtíðina með teygju fasta í fortíðinni.

Í þetta þarf mikið úthald. Nei annars, ekki úthald heldur þrjúsku og öflugt skortdýr sem elskar átök.

Því úthald er ekki að þjósnastr. Úthald er mykt, rennsli og flæði; einbeittur vilji til að halda sínu striki – ekki krepptur hnefi.

*Þegar þú þínir fram eigin framgöngu og leggur á brattann geturðu bókað eitt – þú verður fyrir hnjaski og átt jafnvel á hættu að stórslasa þig.*



## Að ofblindast ekki

Ef þú hefur verið í fangelsi þá þarftu að aðlagast ljósinu – aðlagast frelsinu. Aðeins fáir afbrotamenn þola við í ljósinu, sérstaklega í fyrstu atrennu; þannig snúa þeir aftur í umgjörðina sem við köllum fangelsi. Þetta er leikurinn sem við leikum, en álögin eru ólík. Hvað er að vera fangi? Hvað er að vera alkóhólisti? Hvað er að vera nikótínisti? Birtingin á fjarverunni fer eftir þörfum hvers og eins. Þarftu mat til að valda þér þjáningu og fjarveru? Áfengi? Eiturlyf? Kynlíf? Tóbak? Afreksleit? Sjúkdóma? Veikindi? Slen? Rómantík? Skömm? Á hverju er nógu mikil hleðsla til að halda þér uppteknum frá augnablikinu?

Það þarf vilja til að skapa rými fyrir ljósið í lífi sínu – ef þú rýkur út færðu ofbirtu í augun, jafnvel sólsting. Þá geturðu hrokkið aftur inn í múra fangelsisins. Við erum svo vön myrkrinu, svo vön dempuðu og takmörkuðu ljósi, að við viljum auka þol okkar fyrir ljós. Framgangan er það tækifæri.

Framgangan verður aldrei markvissari en tjáning okkar – við opinberum okkur í orðavali, vitund, atferli. Við sýnum hversu verðug við erum.

## Reynslusaga: Af hverju ertu svona leiðinlegur?

Hvað er það leiðinlegasta sem þú gerir? Mitt svar er: Að skúra heima og þrifa bílinn. Þetta eru hlutir sem ég fresta út í hið óendanlega og valda mér undantekningarlaust þirringi og hálfgerðu óþoli. Sem er óskynsamlegt því ég tel mér trú um að ég vilji eiga hreint heimili og hreinan bíl.

En auðvitað er málið miklu einfaldara. **Af hverju leiðist mér að þrifa bílinn? Af því að ég er leiðinlegur meðan á því stendur.**

Ég fer í alls kyns hugarleikfimi áður en ég loksins dríf mig í verkið. Fyrst fresta ég því auðvitað í marga daga eða vikur, svo rífr ég mig niður fyrir það hversu skítugur bíllinn er orðinn og „af hverju ég geti nú ekki hugsað betur um hann dags daglega og svo vorkenni ég mér fyrir að þurfa að standa í þessu smávægilega verkefni sem mér finnst ég vera hafinn yfir því að ég eigi ekki að þurfa að verja tíma í svona lagað heldur frekar vera að skapa einhverja snilldina eða kenna jóga eða lesa eða bara njóta lífsins og ...“

Áður en ég fer og þríf bílinn er ég í margföldu viðnámi gagnvart verkefninu. Þess

vegna dreg ég í lengstu lög að ganga í verkið (og auðvitað er bíllinn þá orðinn grútskítugur). Á meðan ég sinni verkinu veiti ég líka viðnám og nýt þess ekki fyrir fimm ára. Ég hætti að veita viðnám þegar verkinu er lokið og loks þá upplifi ég örlitla frelsisstund og stolt yfir því að hafa framkvæmt hið óframkvæmanlega. En sú dýrð varir ekki lengi. Næsti fasi tekur strax við og hann felur í sér að ég lofa sjálfum mér að þetta muni aldrei gerast aftur, að hér eftir muni ég ganga betur um bílinn, henda rusli jafnóðum og svo framvegis.

Sem ég geri auðvitað ekki, þannig að næst þegar ég næ að pína mig til að þrifa bílinn get ég líka rifið mig niður fyrir að hafa svikið fyrirheitin frá því síðast ...

Viðnámið er hrikalega öflugt tól til að tryggja að ég njóti lífsins aldrei til fulls. Viðnámið á sér margar ólíkar rætur og fjölþættar birtingarmyndir.

Og stundum eru lausnirnar einfaldar – ég get til dæmis farið með bílinn á þvottastöð og greitt öðrum fyrir að þrifa hann.

## Eitt herbergi er heilagt

Allt sem við gerum opinberar okkur og þau viðhorf sem við höfum. Hvaða virðingu ber ég gagnvart mínu mikilvægasta einkarými? Á mínu heimili gilda ákveðnar reglur. Ein þeirra er t.d. sú að enginn fer inn á skítugum skónum. Það er regla sem er viðhöfð á mörgum heimilum. Lítum samt aðeins á það herbergi sem við verjum mestum tíma í – svefnherbergið. Í því herbergi hvílumst við, spjöllum, lesum, elskumst.

Hvernig er þitt svefnherbergi? Hvaða sögu segir það um þitt sálarlíf? Heldurðu að ástand svefnherbergisins hafi áhrif á sálarástand þitt?

Í svefnherberginu mínu er friðhelgi. Það er heilagt. Þar eru engin rafmagnstæki fyrir utan ljós. Það er snyrtilegt og þar er engin óreiða. Þar er ekkert sjónvarp. Það eina sem má gera í svefnherberginu er:

*Að sofa, að hvílast, að elkast, að spjalla í léttu tómi, að lesa og lesa fyrir börnin.*

Ekkert annað.

Manneskjur sem búa saman þurfa oft að ræða málin og stundum upphefst flókin umræða á milli þeirra fyrir svefninn. Á mínu heimili er reglan einföld: Við hjónin færum okkur í stofuna eða eldhúsið þegar við finnum að við þurfum að ræða um flóknari hluti, þegar við upplifum viðnám og viðhorf okkar eru ólík; þegar við þurfum að fást við tiltekin málefni sem krefjast úrlausna, yfirlegu og jafnvel málamiðlana.

Við viljum halda svefnherberginu friðhelgu áfram og berum virðingu fyrir því sem heilögum stað.

Við vöðum ekki inn í hjartað á skítugum skónum – við sýnum hjartanu og rými þess tilhlýðilega virðingu.

## Að ala upp heiminn

Það er okkar hlutverk að ala upp heiminn; að kenna honum hvernig við viljum láta koma fram við okkur og segja honum hvað við viljum.

Heimurinn gerir líka allt sem hann getur til að skapa samhljóm með öllum sínum ábúendum. Þegar hjartað er dempað og varið með skildinum eða brynjunni – þegar söngur þess er brennlaður af iðrun og eftirsjá – gerir heimurinn samt sitt allra besta til að skapa samhljóm með þeim söng. „Líkur sækir líkan heim,“ sagði einhver sem skildi þessi lögmál, og heimurinn mun ekki senda vansælum manni velsæld sem hann þolir ekki; velsæld sem hann hefur ekki gefið sér heimild til að njóta; velsæld sem hann mun vísa frá sér eins og ógnandi afli.

**Því að söngur hjartans skilyrðir heiminn, tjáir honum hvað við viljum. Þegar ég segi honum að ég sé asni sem ekkert skilur og flækjufótur sem klúðrar öllu sem ég tek mér fyrir hendur, þá mun heimurinn, í leit sinni að samhljómi við mig, senda mér fólk og aðstæður sem staðfesta þá heimsmynd.**

Veistu hver hefur reynst mesta ógæfa margra? Til dæmis að laða að sér fjármagn, orku eða tækifæri umfram heimild. Ein leiðin til þess er að vinna í lottói eða happ-

*Heimurinn snýst um samskipti, orkuflutning, umbreytingu orku úr einu formi í annað í óendanlegum dansi. Heimurinn vill samskipti og tjáningu – heimurinn hlustar á þá sem hlusta á hjarta sitt og veita því framgöngu; þá sem gefa hjarta sínu rödd á fullri tíðni. Hann hlustar á þá sem í heyrast.*

drætti. Það er mikil gæfa, gætirðu hugsað með þér, enda dreymir okkur mörg um slíka sendingu. Við sendum þessa óskhyggju út í heiminn og trúum því að þegar óskin ræstist verði okkur allir vegir færir – „þegar ég verð ríkur þá ...“

## Allir hafa rétt fyrir sér – alltaf

Staðreyndin er sú að aðeins örfáir þeirra sem hljóta háa lottóvinninga öðlast aukin lífs-  
gæði eða velsæld. Flestir þola ekki álagið sem fylgir umfangi orkunnar – þeir eiga ekki heimild fyrir henni og vísa henni frá sér með öllum tiltækum ráðum. Þeir ráða ekki við orkuna og geta ekki unnið úr henni.

Þeir fá velsældartruflanir – andlegar meltingartruflanir.

Því að gæfan er ekki endilega fólgin í gjöfunum.

Það gilda alltaf sömu lögmálin – þegar við innbyrðum orku umfram heimild þá fáum við meltingartruflanir, sama hvort það er varðandi mat eða aðra orku. Það er á þessum forsendum sem ég segi:

*Allir hafa alltaf rétt fyrir sér.*

Allir staðfesta heimsmynd sína með ytri hegðun sinni og sækja sér það sem þarf til að finna samhljóm við yfirlýstan mátt sinn eða vanmátt.

Hvort sem þú þrætir fyrir vanmætti þínum eða styrk hefurðu rétt fyrir þér. Hvort sem þú staðhæfir um vansæld eða velsæld þá hefurðu rétt fyrir þér.

Við viljum eða óviljum. Innra með okkur er alltaf að finna einhvern vilja sem stýrir gjörðum okkar og er stöðugt á tali við heiminn. Samt er ábyrgðin alltaf okkar. Verði minn vilji – því alltaf verður minn vilji, jafnvel þótt ég velji að velja ekki heldur láta skortdýrið um það.

## Hefurðu séð tré í tilvistarkreppu?

Horfðu á tré og hvernig það hagar sér. Það hefur skýran tilgang – að sinna hlutverki sínu sem umbreytingareining fyrir orkuna úr sólinni, vatninu og jarðveginum. Það hefur skýran tilgang – að vaxa, dafna og geta af sér nýtt líf.

Tré hættir aðeins að vaxa þegar það fær ekki rétta næringu. Tré neitar sér ekki um næringu af því að það telur sig ekki eiga hana skilið. Tré leitar ekki að lélegri næringu til að rýra sig. **Tré gerir**

*Geturðu ímyndað þér tré í tilvistarkreppu? Tré sem veitir vexti sínum viðnám?*

**ekki upp á milli róta, bols, greina og laufblaða – það sinnir stóru og smáu í sér af nákvæmlega sömu natni og alúð. Tréð refsar sér ekki. Tréð hafnar sér ekki.**

**Tré hafnar sér ekki til dauða.**

**Af hverju viljum við trúna því að við lútum öðrum lögmálum en tré? Blóm?**

Tréð beinir athygli og ljósi að öllum sínum smæstu einingum. Tréð tekur ábyrgð á eigin tilvist. Tréð hefur skýran tilgang. Tréð er heitbundið öllum sínum stóru og smáu hlutum og leyfir öllum sviðum sínum að öðlast framgöngu.

Þótt tré geti ekki verið í tilvistarkreppu og rýrt sjálft sig þá getur það staðið í slæmum jarðvegi. Vöxtur trésins er birtingarmynd þess jarðvegs sem það stendur í. Tréð getur ekki flutt sig sjálft, en þú getur valið að flytja þig.

## Þú skilur lífið með steyttan hnefa

Lífið er ekki flókið. Þú skilur þetta allt saman.

Líkamsstaðan opinberar alla okkar tilvist. Orka eyðist ekki, hún stíflast ekki, hún festist ekki – henni hefur einfaldlega verið ráðstafað í viðnám í tilteknum vöðvum eða liðum líkamans. Þar liggur hún og þjónustar þína birtingu – hún gerir ekkert annað en þú hefur vitandi eða óafvitandi beðið um.

Þetta er ekki flókið. Þú finnur muninn. Þú skilur muninn. Þetta er ekki flókið. Þetta er einfalt. En það er ekki alltaf auðvelt að sleppa sér inn í ljósið og frelsið – fyrr en við öðlumst heimild.

Að leyfa sér framgöngu er að sleppa hinum steytta hnefa og opna lófann.

Viðnám er myrkur, dómur, kyrrstaða, spenna. Lífið er flæði, ljós, orka, opnun, skilningur, óháð athygli. Líf og frelsi. Hamingja, bros, djúpur andardráttur.

Hvers vegna veljum við að lifa í myrkri og spennu?

Hvers vegna veljum við það?

*Prófaðu að loka augunum og kreppa báða hnefana. Krepptu þá mjög fast og haltu lengi. Finndu spennuna í fingrum, lófum, handlegg og upphandlegg – finndu hvernig spennan streymir upp í axlir, upp hálsinn, upp í hnakka og hvirfil. Slepptu svo og opnaðu lófana.*

## Já, vel á minnst: Af hverju viltu lifa í myrkri og spennu?

Allir eru eins og þeir eru af því að þeir vilja vera eins og þeir eru. Lestu þessa setningu aftur, hún er flókin en einföld:

*Allir eru eins og þeir eru af því að þeir vilja vera eins og þeir eru.*

Þeir hafa viljað það til sín og verndað það með kjafti og klóm, með athöfnum sínum, aðgerðum og aðgerðaleyfi, með orðum sínum og hugsunum. Af því að þeir vilja það – þeir hafa viljað það til sín, stundum viljandi og stundum óviljandi. Þræta þeirra



er marklaus því að sannanirnar eru augljósar öllum sem sjá vilja. Umhverfið sér alltaf til okkar, þótt við höldum annað, rétt eins og strúturinn stendur nánast allur upp úr sandinum þótt hann sjái það ekki sjálfur.

Það verður alltaf erfitt að sjá fótsporin sem við stöndum í.

Þegar þú tekur sannarlega ábyrgð á því hvar þú ert og því að hafa viljað þig þangað – þá fyrst geturðu viljað þig annað.

Allir eru eins og þeir eru af því að þeir vilja vera eins og þeir eru. Þeir viljuðu sig þangað. Þú verður að koma til að fara – þú verður að mæta í eigin mátt og ábyrgð til að breyta einhverju. Það er byrjunin, það er þitt val, þinn vilji.

Við erum að tala um að breyta hegðuninni – ekki breyta þér.

Ekki *reyna* að vera öðruvísi. Í því felst skortur. En breytingar á hegðun og upplifun munu eiga sér stað um leið og þú mætir í augnablikið.

Það er ekki hægt að snúa við, svona almennt í lífinu. Það er aðeins hægt að leggja af stað. Svo er hægt að setjast niður með hendur í skauti eða fara krókaleiðir og verjast hjartanu eins og mögulegt er.

Þess vegna geturðu valið að leggja af stað – núna. Og elskað þig samt, af öllum mætti.

## Óregla er ekki til

*Það er ekki hægt að fara að sofa of seint – aðeins eins seint og þú þarft til að viðhalda vansældinni.*

*Þreyttur maður er þreyttur af því að hann er þreytandi, hann hefur þreytt sig með markvissum aðgerðum, lélegri næringu og annarri vanrækslu.*

*Það er ekki hægt að koma of seint – einungis nógu seint til að valda óróa og viðnámi í samhengi við sína eigin heimild.*

Það er alltaf orsök og afleiðing sem ekki verður komist framhjá – og þá heldurðu áfram að næra skortdýrið, þjóna herranum, skrímslinu sem þrífst á spennunni sem felst í vansældinni. Það er ekki hægt að eyða peningum – þú getur aðeins varið þeim í vansæld eða velsæld. Þegar þú laðar að þér í ótta eða skorti þá verður útkoman meiri ótti og skortur.

## Ástin blæs á höfnunina – og framgangan fær leyfi

Fyrsta skrefið er alltaf að taka út forsendu höfnunar og refsingar, að losna úr eftirsjá og iðrun og velja að elska sig samt – annars breytist aldrei neitt og loforð um breytni verða hjóm eitt og jafnvel trygging á frekari vansæld.

Við búum til ferli velsældar – öðru nafni umgjörð – en eftir það þökkum við ferlunum og förum inn í valið viðbragð, í vitund, í val, í vald. Í vald yfir eigin lífi, vald yfir skuggahegðuninni sem í okkur býr.

Umgjörðin er tímabundin skjólgirðing.

Eftir það er aðeins velsæld, aðeins valsæld, aðeins gjafir, ekkert annað en blessun og tækifæri.

Við æfum okkur og þjálfum þangað til við getum sjálf. Við treystum því að hlutirnir breytist. Rétt eins og börn sem læra að tala – þau babla fyrst, þau æfa og æfa og að lokum mynda þau rétta orðið.

## Umgjörðin er persónubundin

Umgjörðin er göngugrind, okkar leið til að beina athyglinni frá vana og vansæld að einhverju jákvæðu – ferli uppbyggingar og kærleika.

Umgjörðin er persónubundin og hana þarf að sníða út frá tilgangi okkar og vilja. Umgjörðin snýst um að staðfesta vilja okkar og styrkja þá staðhæfingu að við viljum annað en við höfum haft – að sýna umhverfinu og okkur sjálfum að það sé einhver tilgangur á bak við áform og annan yfirlýstan vilja. Við sönnum fyrir okkur sjálfum og hjartanu að okkur sé alvara.

Það er nauðsynlegt að breyta ferlum sínum til að staðfesta viljann og standa við fyrirheit sín til að treysta og styrkja viljann til velsældar.

Við erum á mismunandi ferðalagi, við erum ólíkar persónur – en við búum okkur til umhverfi þar sem okkar vilji fær að dafna í stuðningi þangað til við stöndum á nógu sterkum fótum til að þrífast óstudd.

Umgjörð gæti falist í eftirtöldum aðgerðum sem móta reglu og jafnvægi:

Að hreinsa upp óreiðu í umhverfi okkar – vansæld skapar óreiðu og óreiða skapar vansæld.

Að skrá fyrirætlanir sínar – það margfaldar líkurnar á árangri.

Að næra sig markvisst og í vitund – alltaf í fullum kærleika.

Að rækta líkama sinn heilsunnar og ánægjunnar vegna – að virða líkamann sem farartæki sálarinnar og skilja að hann þarf hreyfingu.

Að koma reglu á fjármálin – að skilgreina hvernig þú vilt verja fjármunum þínum, orku og tíma.

Að vera í félagsskap sem styður vilja velsældar – að fækka for-  
töluröddunum.

Að fá sér vitorðsmann – einhvern sem skilur og getur hlustað án afstöðu og meðvirkni.

Að viðhalda ferli fyrirgefningarinnar – það þarf að fara út með ruslið oft í viku.

Að nota staðhæfingar blessunar – að lýsa yfir vilja sínum í augnablikinu þannig að hjartað heyri.

## Að tjá, að sýna – að kenna

Hjartað fær rödd og þú heitbindur þig til að fylgja þínum tilgangi. Það gerirðu með því að taka hjartað úr plastinu svo það heyrir almennilega í því.

Framgangan snýst um að *sýna* heiminum hvað það er sem við viljum – að kenna með því að sýna: **Með því að vera fordæmi, með því að vera breytingin.**

Þjáning er skortur á tjáningu. Sköpun er tjáning. Í upphafi var orðið. Framgangan gengur út á það að deila sér, tjá og skapa – ekki aðeins að hafa samskipti, heldur líka að margfalda og deila sér.

Framgangan er alls ekki bara veraldleg, ekki frekar en nokkuð annað í þessum heimi. Það er enginn munur á veraldlegri og andlegri birtingu, allt hangir saman á sömu lögmálum, allt opinberar heimildina.

*Þjáning er skortur á tjáningu. Öll tregða er skortur á flæði, skortur á sam-skiptum á milli manneskja, skortur á því að við skiptumst á jákvæðri orku. Öll tregða er samdráttur, höfnun, viðnám – and-ást.*

## Það skiptir engu máli hvað gerist

Það eina sem skiptir máli er hvað **þú** gerir, eftir að eitthvað gerist. Þín viðbrögð – hvort þú velur viðbragð eða bregst við með kæk og á forsendum skortdýrsins. Hvað gerirðu? **Viðbrögðin hafa allt með það að gera hvort þú stefnir til vansældar eða vel-sældar. Viðbrögðin opinbera heimildina þína – hvort þú sparkar í þig liggjandi eða reisir þig á fætur í fullum kærleika.**

**Hvort þú elskar þig samt.**

**Hvort þú vilt fyrirgefa þér.**

Áföllin skilgreina okkur – og oft þarf áföll til að við vöknum upp úr kækjum skortdýrsins, upp úr fjarverunni. Áföllin rista svo djúpt í okkar tilfinningalíf að í þeim felast mikil tækifæri til vaxtar og rýrnunar. Dauðsföll, slys, skilnaðir.

Skilnaður er eitt það erfiðasta sem nokkur manneskja getur gengið í gegnum. En þar liggur stór vaxtarsproti:

Þú skilur þegar þú skilur. Þú færð tækifæri til að skilja þegar þú ert að skilja. Þegar þú skilur ekki við skilnað, þá skilurðu aldrei.

## Unga konan og munkarnir

Einu sinni voru tveir munkar á ferðalagi. Þeir komu að straumharðri á og hittu þar unga konu sem spurði hvort þeir gætu hjálpað sér yfir ána. Eldri munkurinn tók konuna upp og bar hana á bakinu yfir á bakkann hinum megin. Yngri munkurinn sagði ekkert en var greinilega í uppnámi.

Þegar dagur var að kvöldi kominn sagði sá eldri við þann yngri: „Er í lagi með þig, bróðir? Þú virðist vera í uppnámi?“

„Hvernig gastu borið konuna yfir ána í morgun? Þú veist að munkar mega ekki eiga samneyti við konur?“ svaraði sá yngri.

„Sjáðu nú til,“ sagði sá eldri, „ég lét konuna niður á árbakkann fyrir löngu síðan, en þú ert enn að burðast með hana.“

Hver er skilgreiningin á orðinu samneyti? Hvenær eigum við samskipti hvert við annað og hvenær ekki?

## Ég lifi lífinu í fullri framgöngu vegna þess að ...

- hugsanir mínar, orðfæri og hegðun eru í samhljómi við tilgang minn og vilja
- ég nýt velsældar
- ég er verðugur og á skilið að ná markmiðum mínum
- ég upplifi markmið mín í augnablikinu, núna
- ég treysti sjálfum mér og trú á getu mína til að staðfesta vilja minn
- sjálfsmynd mín er skínandi og samvinnuþýð og ég hef heimild til velsældar
- ég set mér ögrandi en framkvæmanleg markmið
- ég vinn í markmiðum mínum með innri tilgang, skýran vilja og sýn sem skín af ástríðu
- ég er staðfastur og dugandi og næ alltaf markmiðum mínum
- ég hef kjölfestu í tilgangi mínum og heitbindingu
- ég hef öðlast traust á sjálfum mér og trú á gang lífsins
- ég fagna uppbyggjandi gagnrýni sem gerir mér kleift að vaxa með því að rannsaka og meta viðhorf mín
- ég er ákafur og fullur ástar á lífinu
- ég stjórnast ekki lengur af forsendum skortdýrsins

## Tíðni hjartans er mælikvarðinn

Mælikvarðinn á framgönguna er einfaldur: Hann er tilfinningatíðnin sem ég upplifi gagnvart sýninni og markmiðunum. Finn ég samhljóm við tíðni hjartans og heimild?

Á hvaða tíðni eru tilfinningar mínar gagnvart verkefninu þegar ég hef losað mig frá áhengjum, hvötum og staðalhugmyndum samfélagsins?

Er ég fullur af áhuga og ástríðu?

Það er hinn fullkomni mælikvarði – er ég ástríðufullur gagnvart lífinu og því hlutverki sem ég vil gegna?

Heimildin opinberast einmitt í þessu:

Hver er ástríðan gagnvart framgöngu lífs míns?



## Að stíga skrefið

Burt

úr of stuttu skotfæri tímans

Út

úr umsátri vígreifra daga

Upp

úr kæfandi hjúpi efans

Yfir

öryggisgirðingar vanans

Að stíga skrefið

til baka

á skýlausan

upphafsreit alls

*Ari Jóhannesson*

**daglegar** hugleiðingar



**Geng ég fram eða aftur?**

**Er ég lifandi til fulls eða andlaus?**

**Hvernig opinbera ég mig?**

**Er ég að þjónast eða streða umfram heimildir?**

**Er ég í fullu eða takmörkuðu flæði?**

# innsæi



Við ferðumst um heiminn til að dást að hæð fjallanna,  
að víðáttu og öldugangi hafsins, að lengd árfarvega,  
að hringsóli og hreyfingum stjarnanna – en án  
undrunar förum við framhjá okkur sjálfum.

ST. AUGUSTINE

# Sjálfsævisaga í fimm stuttum köflum

## 1. kafli

Ég geng niður götuna.

Það er djúp hola í gangstéttinni.

Ég dett í holuna.

Ég er villt ... ég er hjálparvana.

Ég ber ekki ábyrgð á þessu.

Það tekur mig heila eilífð að finna leið upp.

## 2. kafli

Ég geng niður sömu götuna.

Það er djúp hola í gangstéttinni.

Ég þykist ekki sjá hana.

Ég dett aftur í holuna.

Ég trúi því varla að ég sé stödd á sama stað.

En ... ég ber ekki ábyrgð á þessu.

Samt tekur mig heila eilífð að komast upp.

### *3. kafli*

Ég geng niður sömu götuna.

Það er djúp hola í gangstéttinni.

Ég sé hana.

Samt dett ég í hana ... af gömlum vana ... en,

augu mín eru opin.

Ég veit hvar ég er.

Ég ber ábyrgð á þessu.

Ég kem mér strax upp úr holunni.

### *4. kafli*

Ég geng niður sömu götuna.

Það er djúp hola í gangstéttinni.

Ég geng í kringum hana.

### *5. kafli*

Ég geng niður aðra götu.

vakandi vitund er  
**innsæi**

það veitir leiðsögn og skapar umgjörð

í kærleika og alúð



**Innsæi er tær vitund** – stöðugt samtal sálarinnar við umheiminn og veruna í þér, alltaf á forsendum hjartans og aldrei á forsendum skortdýrsins. Innsæi er opið flæði og sá eiginleiki að sjá allt eins og það er, án dóms og viðnáms.

Innsæi er að vera vakandi, stöðugt – að þiggja ekki ein og ein skilaboð frá hjartanu heldur vera sífellt á tali við það.

Í innsæi stend ég nógu nærri sjálfum mér til að heyra tíðni hjartans og þar með að sjá alla hluti eins og þeir eru.

Sá sem er tilbúinn til að fylgjast með sér í algjöru hlutleysi og fullum kærleika öðlast það sem sumir myndu kalla náðargáfu, jafnvel ofurkrafta sem hvaða ofurhetja sem er væri stolt af.

Þannig manneskja gerir aldrei mistök.

Ég meina það.

Þannig manneskja sér allar gjörðir sínar sem gæfu, ekki síst þær gjörðir sem gætu flokkast sem mistök undir venjulegum kringumstæðum. Ástæðan er sú að „mistökin“ opinbera blekkinguna og verða þannig að blessun og stóru tækifæri til að afhjúpa hana enn frekar; til að dýpka sjálfsskilninginn og draga enn úr mætti skortdýrsins.

Þannig manneskja sparkar auðvitað aldrei í sig liggjandi þegar hún gerir „mistök“ heldur þakkar hún fyrir þessa blessun og tækifæri til að læra og þroskast.

Hver er munurinn á fagmanni og fúskara? Fagmaðurinn sparkar auðvitað aldrei í sig liggjandi heldur leiðréttir eigin mistök með kærleika og náð og hjálpar sér á fætur. Fúskarinn sparkar í sig liggjandi og nýtir áfallið sem felst í eigin „mistökum“ til að örva skortdýrið og hvetja það til dáða.

Geturðu ímyndað þér ofurkraftinn sem þú getur fengið aðgang að? Með því einu að hætta að dæma þig?

Þú hefur öðlast innsýn og hæfileika til að standa með þér í stað þess að yfirgefa og svíkja þig og hafna. Þegar þú stendur frammi fyrir tækifæri eða áskorun í lífinu velurðu að svara áskoruninni – eftir að hafa skoðað af skínandi innsæi hvaða möguleikar eru fyrir hendi. Þú hefur öðlast innsýn í hegðunarmynstur þitt; öðlast fullt innsæi.

Með því að rækta vitundina í daglegu lífi hefurðu tekið fulla ábyrgð og fyrirgefið þér á öllum sviðum lífsins. Þegar þú ert í vitund og til staðar verður þú vitni að eigin tilveru og getur fylgst með ýmsu sem gerist innra með þér og í kringum þig, án þess að leggja sérstaka merkingu í það. Þú ert hlutlaust vitni – áhorfandi sem nýtur þess sem fram fer.

Innsæið er leiftur – skilaboð sálarinnar.

## Að finna fyrir náð sinni og hlúa að henni

Við erum viljandi eða óviljandi. Í framgöngunni opinberast heimildin; við sýnum heiminum með gjörðum okkar hversu verðug við erum í eigin augum og biðjum heiminn um að skammta okkur velsæld eða vansæld eftir því.

Í innsæinu fylgjumst við með framgöngunni; finnum fyrir náð okkar og notum heimildina til að meta hversu mikla velsæld við erum tilbúin að leyfa okkur. Í innsæinu erum við full lotningar yfir því að vera á lífi; því að draga andann, sjá og heyra. Við þorum fyrir hornið, við treystum sjálfum okkur og heiminum og elskum allt sem er; þegar við dettum reisum við okkur umsvifalaust á fætur.

Í innsæinu skiljum við samhengi orsaka og afleiðinga; við dönsum í nýjum takti, njótum ásta með augnablikinu og dönsum með lífinu, dönsum eins og hafið gerir í sinni skýrustu framgöngu.

Í innsæinu skiljum við að allar manneskjur eru andlegar verur og að í þeim býr skortdýr sem lýtur lögmaálum frumskógarins. Í stað þess að afneita þessari staðreynd og láta eins og ekkert sé beitum við okkar skærasta ljósi til að opinbera dýrið og gera það máttlaust – því að við ein vitum hversu sterkt ljós okkar getur skinið og hvers við erum megnug.

## Að láta af kækjunum

Hlaupum við ekki á sömu veggina, aftur og aftur? Að minnsta kosti er það reynsla mín eftir að hafa unnið með fólki af öllum stærðum og gerðum, á öllum aldri og báðum kynjum – við hlaupum á veggjum sem við vitum að eru fyrir framan okkur, við hlaupum á þá nokkurn veginn á nákvæmlega sama hátt og síðast; við búumst við nýrri niðurstöðu í þetta skiptið og verðum fyrir vonbrigðum þegar veggurinn er ennþá á sínum stað. Í sumum fræðum er þetta skilgreiningin á geðveiki – að gera sama hlutinn aftur og aftur en búast við nýjum niðurstöðum.

Og alltaf verður það sárara eftir því sem árin líða; alltaf verður svöðusárið á enninu aumara og aumara og sífellt hljómar hærra og hærra röddin innra með okkur sem öskrar:

*„Af hverju geturðu ekki vitað betur? Af hverju lærirðu ekki af reynslunni!?“*

Svarið er einfalt: Þú lærir ekki af reynslunni af því að þú vilt það ekki. Eða, orðum þetta örlítið nákvæmar: Skortdýrið sem stýrir hegðun þinni vill það ekki. Bara alls ekki. Lífið stjórnast af höfðinu og hugsuninni en ekki hjartanu – hjartað veit alltaf betur, en forræði hugans er algert þangað til þú opnar fyrir ljósið í hjartanu.

Viðjar vanans sem við höfum skapað til að viðhalda skorti og þjáningu eru sterkar – þær eru holan í gangstéttinni sem við höfum vitað af í mörg ár en ekki haft kraftinn til að sniðganga. Ljóðið um holuna í gangstéttinni talar til allra þeirra sem hafa þorað að kíkja inn í sjálfa sig; þorað að líta í eigin barm og horfast í augu við þann yndislega sannleika sem þar býr. Fyrri hluti ljóðsins tekur á sviðum sem við erum þegar búin að fjalla um – blekkingu og ábyrgð. Síðari hluti þess fjallar um athyglina – að veita athyglinni athygli og vera nógu fullur af ást til að vilja grípa sig glóðvolgan.

Það er innsæi – að vera í fullri virkni þegar hjartað sér og skynjar. Að vera vitni og fylgjast með sér – ekki til að standa sig að verki og hengja sig upp til refsingar, heldur vegna þess að athyglin á sér alltaf stað í núinu og þar er ljósið og kærleikann alltaf að finna.

## Reynslusaga: Nú er aðeins til ein tegund af mat

Fyrir mér voru alltaf til tvær tegundir af mat. Matur sem var góður fyrir mig og matur sem mér þótti góður. Þegar ég borðaði mat sem ég vissi að var góður fyrir mig leif mér vel og þar sem ég ólst upp á heimili þar sem mikið var um heilnæman mat (fisk, grænmeti, brún hrísgrjón, ávexti) þá fékk ég ekki mörg tækifæri til að hafna mér með mat fyrir en ég flutti að heiman. Í æsku fannst mér ég dálítið hlunfarin að fá ekki að borða sama mat og aðrir.

Þegar ég flutti að heiman borðaði ég í tíu ár aðeins mat sem mér fannst góður á bragðið. Í hvert skipti sem ég borðaði hamborgara, samlokur, brauð, kjöt, ost og gosdrykki hvíslaði lítill púki: „Þú veist að þú hefur ekki gott af þessu. Af hverju borðarðu alltaf svona óhollan mat?“

Þar með var ég farin að hafna mér fyrir fæðuna sem ég þó valdi ofan í mig af fúsum og frjálsum vilja.

Eftir þessi tíu ár breytti ég mataræði mínu rækilega til hins betra, en höfnunarreglan hafði samt ekki breyst. Alltaf þegar ég beygði af beinu brautinni fylgdi því mikil reiði og ég notaði hvern einasta ís til að draga mig niður í svaðið. Ég gerði þá skýlausu kröfu til sjálftrar mín að ég héldi mig alltaf á beinu brautinni og ekkert múður.

Eftir langa mæðu uppgötvaði ég að frelsunin fólst alls ekki í því að ég héldi mig á beinu brautinni heldur því að leyfa mér að beygja af henni öðru hvoru án þess að sækja svipuna til að refsa mér. Ég komst að því að áhrif sektarkenndarinnar í líkamnum voru miklu meiri en áhrifin sem ég fann fyrir þegar ég borðaði hamborgara, ís eða súkkulaðiköku. **Núorðið er aðeins til ein tegund af mat: Allur maturinn sem ég borða og þar með maturinn sem ég elska.**

Þegar við höfum öðlast innsæi þá er næringin sem við veljum ekki lengur ástæða til höfnunar, hver sem hún kann að vera. Við fylgjumst með því sem við borðum í kærleika og án dóms og þá er ekkert til lengur sem heitir „svindl“. Það eina sem eftir stendur er val um eina fæðu umfram aðra; aðeins lögmálið um orsök og afleiðingu. Og sá sem lifir í ljósinu og kærleikanum er alltaf fær um að taka afleiðingum gjörða sinna án dóms og refsingar.

## Mátturinn til að grípa sig

Líf í innsæi er ekki fullkomið líf á hverju einasta augnabliki. Skortdýrið deyr ekki fyrr en með holdinu – það besta sem við getum gert er að senda það í djúpan og langan dvala. Og af því það deyr ekki á meðan við lifum er þörf á stöðugri athygli.

Það er það sem er kallað innsæi – að veita athyglinni athygli.

Að elska sig nógu mikið til að veita sér athygli á hverri stundu.

Að elska sig nógu mikið til að stoppa sig af.

Að elska sig nógu mikið til að standa sig að verki, án ásakana og dóms.

Að elska sig nógu mikið til að vilja búa sér umgjörð, byggða úr sýn, tilgangi, markmiðum og ást, og veita því alltaf athygli hvort hegðun manns passi við þessa sömu umgjörð og yfirlýstan vilja.

Skortdýrið mun alltaf reyna að lauma sér inn undir skinnið á þér, jafnvel finna nýjar leiðir til að réttlæta tilvist sína. Fyrir nokkru fékk ég heimsókn frá skrýtnu kvikindi sem

sumir vilja kalla þurs sem bitur en ég kys að kalla dverg með haka. Ég var að stíga út úr sturtunni þegar dvergurinn kom í heimsókn og hjó með litla hakanum sínum í bakið á mér.

Ég var að mestu óvinnufær í viku. Verkurinn leiddi úr bakinu niður í rasskinn, niður allan dofinn fótlegginn og út í litlutá á hægri fótlegg. Ég lagði mig strax inn hjá fólki sem ég treysti og fékkst við þessa heimsókn án þess að dæma hana, með nuddi og heilun og blómadropum. Með hjálp góðra manna og kvenna fann ég líka að heimsókn dvergsins tengdist a.m.k. þremur sviðum í mínu lífi.

Í fyrsta lagi andláti föður míns og okkar sameiginlegu forsögu, sem er auðvitað ekki lokið þótt hann sé sjálfur allur – ég sit blessunarlega uppi með að klára að vinna úr þeirri orku sem faðir minn var.

Í öðru lagi hef ég einfaldlega ekki veitt mér tíma síðustu ár til að finna fyrir þessum skilaboðum. Eitthvert svigrúm skapaðist á þessum tímamarki þannig að líkaminn gat loksins sagt við mig: „Heyrðu Guðni, nú þarftu aðeins að snúa þér niður, liggja heima og anda rólega.“

Í þriðja lagi stend ég frammi fyrir því að fyrir-tækið mitt er að stækka og þróast. Það hefur í för með sér ákveðin ferli innra með mér; ég þarf að endurskoða mitt hlutverk, treysta öðrum og svo framvegis.

En þetta var nú bara smá útúrdúr um þær ástæður sem ég taldi liggja að baki þessum verk.

Eftir nokkra daga í umönnun góðs fólks og rúmlegu heima var ég orðinn skárri en þó langt í frá góður í bakinu og fótleggnum. Ég var að

koma frá sjúkranuddara þegar innsæið sá hvernig skortdýrið hafði laumað sér inn til mín. Ég heyrði sjálfan mig hugsa:

*Mikið verður nú gott þegar ég verð búinn að laga þetta ...*

Hvað er athugavert við þetta, gætirðu spurt? Jú, myndi ég svara, þarna er ég að hafna mér, eins og ég er, núna. Þetta er ég að segja við sjálfan mig:

*Ég er ekki nóg, núna. Ég vil ekki vera svona, núna. Ég þarf að breytast.*

Og það er yfirlýsing um vantraust. Höfnun á núinu, höfnun á mér. **Hugurinn hafnaði mér, en hjartað brást skjótt við og hvíslaði:**

„Treystu mér.“

Um leið og ég skildi þessa blekkingu sem hafði svo lýmskulega laumað sér inn til mín fann ég slakna til muna á líkamanum; fann traustið streyma um allan líkamann. Það var þarna sem heilunin hófst – þegar ég sendi líkamanum þau skilaboð að ég treysti honum til að vera eins og hann var og sjá um heilun sína.

Viðnámið hvarf, flæðið hófst, hjartað fékk rými fyrir fullan slagkraft, ljósið fékk að skína í fullu frelsi.

Það að hafna sér getur aðeins verið hugarburður – aldrei ljós eða innsæi; alltaf grimmilegur leikur skortdýrsins.

Þegar hluti af þinni tilvist kemur í heimsókn, t.d. í formi eymsla í hálsi sem þú



tengir við hálsbólgu og yfirvofandi veikindi, þá áttu að fagna heimsókninni en ekki veita viðnám. Veikindin hefjast þegar þú byrjar að vorkenna þér og hafna eymslunum; þegar þú dæmir þig sjúkan.

*Þegar við dæmum okkur sjúk og veik – þá hættum við að vera sterk.*

## **Gróa á Leiti, nágrannavarslan, lögreglan, saksóknarinn, dómarinn, fangavörðurinn og böðullinn**

Innsæið er hlutlaus afstaða – það er vitnisburður vitnis sem fylgist einfaldlega með því sem ber fyrir augu. Vitnið tekur sér ekki aðra stöðu en þá að miðla upplýsingum.

Vitnið dæmir ekki – það bara er í mikilli nánd og miðlar staðreyndum.

Hvað þýðir það þegar ég hvet þig til að lifa í innsæi? Að verða vitni að lífinu án þess að tengja og fjötra skynjun þína einhverri merkingu, góðri eða slæmri. Þú verður óháð vitni sem hvorki dæmir né dregur í dilka. Hvorki þig né aðra.

Það þýðir að á sama tíma eru nokkur hlutverk sem þú getur *ekki* tekið að þér; hlutverk sem þú ert mjög vanur að sinna:

*Gróa á Leiti, nágrannavarslan, lögreglan, saksóknarinn, dómarinn, fangavörðurinn og böðullinn.*

Þegar þú ert kærleiksríkt vitni þá geturðu ekki sinnt þessum hlutverkum.

Þetta er það erfiðasta við að lifa ekki sem vitni, að lifa ekki í innsæi. Þá ertu dómari og böðull yfir eigin lífi, gjörðum og hugsunum:

- Þú ert sem sagt sekur?
- Já, ekki spurning. Ég hef fylgst með sjálfum mér í nokkurn tíma og sönnunargögnin eru yfirgnæfandi. Ég er hundsekur.
- Gott og vel. Hvað er dómurinn langur? Hversu hörð er refsingin? Hversu langa fangavist erum við að tala um hérna?
- Tja, ég er nú ekki alveg búinn að ákveða það.
- Hvað með reynslulausn? Geturðu hugsað þér að sleppa þér í reynslulausn? Eða heimsókn frá sjálfum þér, fjölskyldu eða vinum um helgar?
- Ég veit það ekki alveg.
- Þú vilt sem sagt algera einangrun?
- Kannski. Ekki búinn að ákveða það.
- Sjáum til, ef þú ert lögreglan, saksóknarinn, dómariinn, fangavörðurinn og böðullinn – við hvern ættum við að ræða til að fá á hreint hversu löng refsingin er? Og í hvaða mynd hún er?
- ...
- Sko, þegar við fáum að vita um hversu langan dóm er að ræða getum við byrjað að skoða leiðir til úrbóta ...

Við höldum okkur í spennitreyju, í fangelsi, í einangrun. Í ótakmarkaðan tíma. Fyrir óljósar sakir. Með enga möguleika á reynslulausn. Fyrir sakir sem við myndum aldrei dæma neinn annan mann fyrir.

Lífið getur ekki átt að vera svona.

Því neita ég að trúá.

## Hér er ég

Hér er ég – í snertingu og samtali við hjartað kemstu í vitund og samhljóm með umhverfi þínu; með umheiminum, alheiminum. Það er engin tilviljun að ég tala um söng hjartans, því að öll orðin sem eru notuð í þessari umræðu, bæði á ensku og eldri tungumálum, s.s. grísku og latínu, vísa í söng. Samhljómurinn er harmónían, alheimurinn er universum – eitt og sama vers, sami söngur, samhljómur.

— — —

Þú ert úti að aka. Aðstæður hafa verið góðar, en veðrið breytist um það leyti sem þú beygir af aðalveginum og það byrjar að rigna og dimma. Þú kveikir á háu ljósunum og heldur mátulega þétt um stýrið, beinir allri athygli að aðstæðunum og því verkefni sem fyrir þér liggur.

Þú dæmir ekki myrkrið. Þú dæmir ekki regnið. Þú dæmir ekki veginn. Þú tekur fullt tillit til aðstæðna og leggur þig fram um að leiða hjá þér allt áreiti, t.d. frá börnunum í aftursætinu.

Í stuttu máli ferðu ekki í viðnám gegn því sem þú hefur ekki stjórn á. Í stað þess að vera fjarverandi kemurðu til fulls inn í augnablikið – og þannig geturðu verið í ástandi vitnis sem tekur einfaldlega eftir öllu sem gengur á, án þess að leggja á það dóm.

Þú skilur að hvert augnablik á veginum er tækifæri til að halda beint áfram eða aka út af veginum.

## Fjarvera er skortur á nánd

Það er nánd sem er afleiðingin af fyrstu fimm skrefunum – nánd við eigin tilvist, nánd við eigin kosti og tregðu, nánd við núíð.

Þú tengist ólíku fólki mismunandi tilfinningaböndum. Sum þessara sambanda ein-kennast af fjarveru og skorti. Það sem skilgreinir gott tilfinningasamband er hvort þú finnur fyrir nánd í samskiptunum eða ekki. Hjarta þitt veit alveg hvað ég á við.

Fjarlægðin kemur af sjálfu sér. Um leið og við hættum að vinna í nánd við makann erum við ósjálfrátt að vinna í fjarlægðinni, að vinna í aðskilnaði, að vinna okkur í áttina að nýjum sársauka.

Þegar þú ert ekki að vinna að nánd þá ertu að vinna að aðskilnaði. Allt sem þú veitir athygli vex og dafnar. Rækt er ekki sjálfgefin. Í sambúð þarf að leggja sitt af mörkum til að sambandið verði kærleiksríkt og náíð. Þetta getur falist í litlum athöfnum og venjum, en umfram allt snýst málið um athygli – að sýna maka sínum virkilegan áhuga, láta hann finna hvers virði hann er og styrkja sambandið.

Þegar þú gerir þetta ekki og lætur sambandið afskiptalaust – þegar þú veitir ekki athygli og snertir ekki hjarta makans með einhverjum hætti þá er það sambærilegt við að vökva ekki blóm og næra. Það fölnar, dofnar og deyr.

Þegar við nærum sambönd okkar þá vaxa þau – þegar við nærum ekki samböndin þá verða þau sambandslaus.

*Aðgerðaleysið er aðgerð,  
rétt eins og það að velja  
ekki er að velja. Ef við viljum  
að grasið dafni og blómin  
blómstri þá vöknum við. Ef  
við vöknum ekki þá erum  
við að velja að blómið deyi.*

## Að opna inn í sig

Enska orðið fyrir nánd er „intimacy“. Enskumælandi fólk talar stundum um að orðið þýði „in to me you see“. Það er nokkuð til í því. Nánd þýðir að liggja svo nærri mann-eskju að hún geti séð inn í þig – bókstaflega skynjað þinn innsta kjarna.

Við getum aldrei sýnt neinum lengra en inn í eigin opinberun – getum ekki farið með aðra þangað sem við höfum ekki þorað sjálf.

Í innsæinu erum við að opin-bera okkur. Að verða ber og opin. Að þora að vera ber og opin, því að við treystum hjartanu til að þola það.

Þess vegna veljum við innsæið til að vera í nánd við okkur sjálf.

Við viljum standa okkur svo nærri að við skynjum eigin tilvist af fullum krafti. Við viljum treysta okkur sjálfum til að þola skoðun; treysta okkur til að standa nógu nálægt okkur til að við náum að upplifa það sem við göngum í gegnum á hverri stundu – *hvort sem það er yndisleg upplifun með ástvini eða erfitt uppgjör með andstæðingi.*

Í öllum kringumstæðum er hægt að spyrja sig:

„Er ég í nánd gagnvart minni tilvist, þessum aðstæðum og þeim tilfinningum sem þær vekja hjá mér, núna? Er ég kærleiksríkt vitni gagnvart aðstæðunum? Eða er ég huglægur dómari sem sér aðeins skortinn, þjáninguna; dómari sem leitar aðeins að afsökunum, skýringum, fjarvistarsönnunum ... dómari sem leitar að góðri sögu til að fóðra skortinn: „Þetta er að gerast vegna þess að ... þetta hefði aldrei gerst ef ekki hefði verið fyrir ... ef ég hefði gert svona og svona þá hefði þetta aldrei gerst ...““

## Nándin á augnabliki ofsans

Það er hægt að nota ýmsar leiðir til að kalla fram þína eða ýkta nánd þar sem einstaklingurinn finnur rækilega fyrir eigin tilvist. Á fyrstu dögum tilhugalífs, þar sem rómantik og spenna ræður ríkjum, finnum við t.d. hvernig öll kerfi líkamans eru lifandi og hver einasta fruma til í tuskið.

Adrenalínstraumurinn sem við finnum þegar við stöndum frammi fyrir mögulegum endalokum okkar sjálfra er einnig ógnarsterkur. Hann er svo sterkur að sumir þróa með sér þörf fyrir að vera sífellt á mörkum lífs og dauða, til dæmis með iðkun hættulegra íþróttageina.

Það gefur augaleið að þegar þú stundar lífshættulega íþrótt eða jaðarsport þarftu að vera fullkomlega til staðar, í vitund og athygli með öll kerfi líkamans og sálarinnar, til þess eins að lifa íþróttina af. Þetta er það sem ég kalla þína nánd – ekki til að gera lítið úr henni heldur til að benda á að hún er ekki viðvarandi og þar með alveg jafn mikil afþreying og hvað annað.

Ein birtingarmynd þessarar þarfar fyrir augnablik ofsans kemur í ljós þegar við förum sjálfviljug inn í öryggi kvikmyndahússins til að horfa á hryllingsmynd – til að láta skelfa okkur inn í nánd með eigin tilfinningum og tilvist.

*Nándin á augnabliki ofsans er heillandi og sterk, en hún byggir á þörfinni til að þrýsta sér inn í tiltekna aðstæður til að finna til lífsins.*

## Orkan segir sannleikann

Hvert augnablik býður þér upp á tækifæri og í þessu tækifæri felast tvær leiðir – þú getur farið inn í fjarveru og hafnað þessu tækifæri á einu augabragði með einni af fjölmörgum leiðum til höfnunar eða þú getur verið vitni og fylgst með í fullum og ljós-lifandi kærleika; verið vitni sem þakkar kurteislega fyrir sig.

Það er ekki hægt að gera hvort tveggja. Eitt útilokar annað, rétt eins og ljós útilokar myrkur.

Innsæið gerir manni kleift að vita nákvæmlega og samstundis hvora leiðina við höfum valið.

Hvernig?

Það verður svo augljóslega minna ljós, um leið og stigið er inn í fjarveruna, viðnámið, höfnunina. Orkan segir alltaf sína sögu um það *hvort við erum* eða *hvort við erum farin* – við förum strax að finna vanmátt okkar og verðum ekki fyllilega með sjálfum okkur. Fjarveran er myrkur og við finnum alltaf fyrir myrkrinu – finnum alltaf fyrir því þegar ljósið hverfur.

Þá þarf strax að gera ráðstafanir. Innsæi er athygli með verkvilja – í innsæi sérðu með augum sálarinnar. Þar er alltaf leiftur, engin hugsun, aðeins tær eftirtekt og hlustun.

Innsæi er tær vitund, hjartað er beintengt.

Og auðvitað ratar tær vitund út úr völundarhúsi sem maður byggði sjálfur og rataði ekki út

úr í skertri heimild. Því þannig er blekkingin; hún er vöfundarhús og þaðan er aðeins hægt að rata með sterku ljósi.

Þegar þú ert í sannri nánd við aðra manneskju upplifir þú tíðni hjartans í léttum skjálfta sem hríslast eins og þægilegur yllur um allar frumur líkamans.

## Hjartað skynjar fyrst og fremst

Leið skynjunarinnar er alltaf þessi: Hjartað skynjar fyrst; skynjar orkuna og tíðnina. Svo nema skynfærin veraldlegar upplýsingar með augum, munn, eyrum og húð – hjartað sendir þessar upplýsingar upp í heila sem tekur til við að dreifa þeim um líkamann.

Með því að fara inn í fulla ábyrgð og fulla fyrirgefningu dregur úr skarkala hugans og það opnast fyrir rásir hjartans.



## Reynslusaga: Að „bíða“ eftir græna kallinum

Fyrir nokkrum árum tók ég þá ákvörðun að fara eftir umferðarreglunum í einu og öllu. Ég var orðin þreytt á að keyra alltaf sjö kílómetrum yfir hámarkshraða – þegar ég hafði enga ástæðu til að flýta mér.

Eitt af því sem mér fannst erfiðast var að hlýða gangbrautarljósunum; að vera í göngutúr og stöðva á rauðum gangbrautarkalli og bíða eftir þessum græna. Einhvern veginn hafði mér verið svo tamt að líta á þessa umferðarreglu sem eina þá lægst settu af þeim öllum – svona reglu sem ég þyrfti ekki að fara eftir.

Þetta er ein hollasta breyting sem ég gert á mínu lífi. Og ég komst að því að svona heitbundin ákvörðun einfaldar lífið til muna og sparar orku. Fyrir það fyrsta losnaði ég við að þurfa að vega og meta aðstæður í hvert sinn sem ég stoppaði á gangbrautarljósi. Þetta sparaði mér gríðarlega orku. Í öðru lagi lærði ég *muninn á því að bíða og að vera* – ég lærði að um leið og ég hætti að „bíða“ eftir græna kallinum og bara *var í augnablikinu – þá birtist lífið beint fyrir framan nefið á mér.*

Að taka heitbundna ákvörðun er eins og besta líkamsrækt – ákvörðunin bætist utan á tilvist mína og verður órjúfanlegur hluti af mér.

## Ekki ég – bara við

Sá sem skilur að það er aðeins við en ekkert ég – hann snertir guð. Hann skilur umfang orkunnar og að umfangið er óendanlegt; það endar hvergi og hefst hvergi. Það bara er, alltaf.

Sá sem þetta skilur hlýtur að elska allt sem er.

*Dýpsti ótti okkar er ekki sá að við séum ófullnægjandi. Dýpsti ótti okkar er sá að við séum ómælanlega kraftmikil. Það er ljósið okkar, ekki myrkrið okkar, sem hræðir okkur mest.*

...

*Að gera lítið úr sjálfum sér kemur heiminum ekki til góða. Við erum fædd til að lýsa þeirri dýrð Guðs sem býr innra með okkur. Hún býr ekki í sumum; hún býr í öllum. Og um leið og við leyfum eigin ljósi að skína gefum við öðrum óbeint leyfi til að gera slíkt hið sama.*

Marianne Williamson

## Að horfa á blómstrunina

Blómið opnast eins og því ber; eins og alltaf var ætlunin. Í innsæinu fylgist hjartað með því hvernig þú blómstrar; það sér blómstrunina skýrt og skært og dæmir ekkert í framgöngunni.

Í innsæi er hjartað fullt lotningar, það dáist að því sem á sér stað og þú nýtur þess að vera kraftaverk.

Allt er opinberað.

daglegar hugleiðingar



**Er ég í nánd?**

**Er ég böðull eða engill í eigin lífi?**

**Sparka ég í mig liggjandi eða hjálpa ég mér á fætur?**

**Er ég fúskari eða fagmaður?**

**Elska ég mig samt?**

# Þakklæti



Við getum stillt gjörðir okkar við tónlist hins þakkláta hjarta og gert sálm úr lífi okkar; skapað hljóm sem allir í lífi okkar kannast við, kraftmikinn hljóm sem fjarar ekki út eins og rödd söngvarans heldur hljómar að eilífu, rétt eins og tónlist stjarnanna.

WILLIAM MACKERGO TAYLOR

hjarta sem treystir finnur fyrir ríku  
**pakklæti**  
og lifir í **uppljómun**  
ástandi alsælu



## Þakklæti er uppljómun

Þakklæti er uppljómun. Þegar ég er sannarlega þakklátur upplifi ég sterka tilfinningu velsældar og allsnægta. Þá finn ég fyrir mér. Þá finn ég fyrir okkur í sál minni, finn fyrir öllum og öllu sem er, finn fyrir guði.

Ég er ekki að tala um að *hugsa um þakklæti* eða *segjast vera þakklátur* heldur að *finna fyrir og upplifa þakklæti*. Þegar það gerist er ég í núinu, í augnablikinu og upplifi sannarlega velsæld og finn mjög sterkt fyrir tíðni hjartans. Þegar ég finn fyrir þakklæti þá finn ég ekki fyrir neinu öðru – engum skorti, þunglyndi eða sjálfsvorkunn. Þakklætið tekur allt rýmið – ég er tendraður af þakklæti; upplýstur.

Ég er ekki upplýstur maður sem er fullur af vitneskju heldur er ég fullur af ljósi; heilögu ljósi núsins og alls heimsins.

Þakklæti er ljós – þar með er þakklæti þverrandi myrkur. Þar með er myrkur aðeins skortur á þakklæti – vanþakklæti – því að hið eina sanna er ljós; allt annað er blekking.

Andstæða þakklætis er höfnun, viðnám, sjálfsvorkunn, þreyta og skortur. Í nútíma samfélagi verjum við mikilli orku í að ætla að verða hamingjusöm og við verðum vissulega þakklát inn á milli – helst þegar við höfum náð tilteknum árangri eða markmiðum. Við lítum oft á gjafir tilverunnar sem áreiti frekar en ábendingu; frekar en

*Í þakklæti vantar ekki neitt. Þá er það bara ég og heimurinn, allur, eins og hann leggur sig. Þannig skapar listamaðurinn – í núinu skapar hann í fullkomnu frelsi.*

einfalda staðreynd í heiminum sem okkur býðst að fást við. Þannig gerum við lítið úr gæfu-gjöfunum og gerum bókstaflega ekkert úr ógæfu-gjöfunum; úr árekstrum sem hreyfa mikið við okkur. Samt felast mestu tækifærin í þeim atburðum sem opinbera okkur sjálf; þeim sem áreita okkur.

Þakklæti er ljós.

Vanþakklæti er skortur á ljósi.

## Dómurinn yfirgnæfir þakklætið

En við hvaða skilyrði verðum við þakklát? Hvenær finnum við fyrir þakklæti og sýnum það? Gerist það af skyldurækni?

Þakklæti er að velja að sjá lífið sem blessun – þegar þú telur blessanir þínar og þakkar fyrir reynsluna sem mótlætið færir þér. Þakklæti verður á því augnabliki þegar þú leyfir öllu að vera eins og það er – þú finnur eins mikið og hjartað leyfir. Þeir sem eru ekki í tengingu við hjartað geta aldrei fundið fyrir þakklæti – þeir geta hugsað um það, talað um það, verið kurteisir, jafnvel sýnt vinsemd í gjörðum, en þeir finna ekki fyrir þakklæti fyrr en þeir leyfa öllu að vera eins og það er.

Kyrrð, næring, traust. Mjúk tilfinning innra með þér. Fullnægja. Alsæla. Gleði og hamingja.

Hvað einkennir helst uppljómaðar manneskjur?

Þær taka sig ekki alvarlega. Þær mæta í gallabuxum í kjólfataveislu og velta því ekki frekar fyrir sér. Þær eru frjálssar frá hinu persónugerða.

Þær eru frjálssar frá þeirri áþjón að þurfa að máta sig við umhverfið – þær þurfa ekki viðmið sem liggur fyrir utan þeirra eigin tilvist.

Uppljómaðar manneskjur eru komnar í við-ástandið þar sem þær nema umhverfi sitt og tilveru sem stöðugt kraftaverk; stöðugan samsöng og samhljóm allrar tilverunnar. Þær skynja að allt er nákvæmlega eins og það á að vera; uppljómaðar manneskjur fara ekki í viðnám og hjörtu þeirra slá af öllum krafti og í fullri birtingu.

Við erum allt.

Allir eru allir hinir.

Hinir eru við.

Allir eru eitt og hið sama.

Þetta er það sem uppljómaðar manneskjur skynja og skilja.

Þetta er það sem allir geta öðlast.

Næringin í þessum augnablikum þakklætis er fullkomin – full af ríku ljósi.

*Manneskjan er hluti af heild sem er afmörkuð í tíma og rúmi og við köllum Alheim. Upplifun manneskjunnar er sú að hún sjálf, með hugsunum sínum og tilfinningum, sé aðskilin frá öðrum hlutum Alheimsins – í eins konar skynvillu vitundarinnar. Þessi skynvilla fangelsar okkur; hún rýrir tilvist okkar niður í ástríðuna og kærleikann sem við finnum gagnvart þeim fáu einstaklingum sem standa okkur næst. Verkefni okkar hlýtur að vera að brjótast út úr þessu fangelsi og víkka út þá samkennd sem við búum yfir – þannig að innan hennar rúmist allar lifandi verur og náttúran í allri sinni heild og fegurð.*

*Albert Einstein*

Þakklæti er líka að skilja með hjartanu og öllum frumum líkamans að höfnun er einfaldlega viðnám gagnvart augnablikinu. Flestir upplifa höfnun persónulega – þeir

upplifa hana þannig að aðrir hafni þeim. En það er bara ekki hægt. Höfnunin liggur aðeins hjá okkur – hvergi annars staðar en í okkar eigin viðbrögðum og viðhorfum til eigin sjálfsmyndar. **Höfnunin getur ekki verið persónuleg; annað fólk getur ekki hafnað þér því að höfnunin getur ekki komið frá öðrum en þér, því upplifunin er öll þín.**

**Rétt eins og þú getur aldrei orðið reiður út í neinn nema þig. Þeir sem þú velur að vera reiður við eru staðgenglar sem þú notar til að viðhalda blekkingunni og vörninni; staðgenglar sem þú þarft að nota því að skortdýrið vill alltaf vera fórnarlamb og ekki beina reiði í eigin garð.**

**Þú berð alltaf fulla ábyrgð á þínum tilfinningum.**

Þegar þú hafnar þér ekki þá getur enginn annar hafnað þér. Þegar þú þakkar fyrir hvert augnablik án þess að dæma það muntu heldur aldrei upplifa neina höfnun.

## „Hættirðu við að deyja?“

Ég fór til Jónínu fóstursystur minnar til að halda upp á 75 ára afmæli nýlátins föður míns. Þegar ég kom að útidyrum Jónínu stóð þar lítil fimm ára hnáta og spurði mig blákalt:

„Hættirðu við að deyja?“

Ég svaraði: „Já, ég ætla bara að lifa!“

„Þér er bara batnað?“ spurði hún þá, forvitin á svipinn.

„Já, ég er góður,“ svaraði ég og þá hleypti hún mér inn fyrir.

Þessi fimm ára hnáta hafði farið á sjúkrahúsið í Keflavík með foreldrum sínum og séð föður minn þar – henni hafði verið sagt að pabbi minn væri að deyja. Þegar hún sá mig

fór hún mannavillt, því við erum mjög líkir bæði í útliti og fasi. Hún hélt að þarna væri faðir minn Gunnar risinn upp frá dauðum. Og henni fannst ekkert sjálfsgöðara.

Það sem ég upplifði við andlát föður míns er þakklæti og náð. Faðir minn lifir í mér, þ.e. sá hluti föður míns sem ég rækta og veiti athygli. Ég hef notið þeirrar gæfu að samband mitt við föður minn hefur verið náið, þótt fjarlægðir hafi oft verið á milli líkama okkar. Ég finn enga breytingu þar á eftir andlát hans.

Þetta tækifæri hefur vissulega hvatt mig til að skoða fortíð mína í samhengi við þessi tímamót og þá minnst ég sannrar sögu þar sem við pabbi fórum á Kripalu-setur í Bandaríkjunum fyrir rúmum tuttugu árum. Áður en við fórum á ákveðið tíu daga námskeið fengum við fyrirmæli um að koma með eitthvað úr fortíð okkar, eitthvað sem ætti sér hefð eða minningar og okkur þætti vænt um.

Á tilteknum tíma á námskeiðinu var myndaður hringur þar sem þátttakendur, um þrjátíu talsins, voru hvattir til að setja það sem þeir höfðu komið með inn í miðjan hringinn. Ætlunin var að búa til athöfn sem myndi hjálpa þátttakendum að láta af eftirsjá og iðrun og öðlast tilfinningalegt frelsi frá fortíð sinni.

Þegar komið var að mér gekk ég rólega að föður mínum, beygði mig niður, tók utan um fótleggi hans og bak, lyfti honum í fang mér og lagði hann niður í miðjan hringinn. Það var mikið hlegið og hent gaman að þessu, en mér var full alvara. Ég var svo gæfuríkur að vera frjáls undan þeirri fortíð sem aðstandendur námskeiðsins vildu losa mig undan.

Ég var þakklátur fyrir pabba minn og hann var einmitt það sem ég vildi að væri mitt framlag til námskeiðsins – ég vildi miðla þeim áhrifum sem hann hafði haft á mitt líf.

Þetta hafði mikil áhrif á námskeiðið og það sem þeim þótti mest til koma var að samband okkar föður míns væri svo gott.

Pabbi minn deyr aldrei. Við erum hold sem er mold og hold hans hefur verið borið til moldar. En sál hans og viska lifir í mér. Ég finn til djúprar lotningar þegar ég minnst pabba og þegar hann var borinn til grafar fagnaði ég lífs-  
hlaupi hans í stað þess að syrgja andlát hans.

Af hverju segi ég þessa sögu?

Vegna þess að ég er faðir minn. Hann er í mér og verður alltaf að ein-  
hverju leyti. Ég er líka móðir mín. Ég er foreldrar mínir – og ein stærsta höfnun margra okkar er að fyrirlíta foreldra okkar, því þá fyrirlitum við okkur sjálf.

Ég hef ekki upplifað föðurmíssi, því faðir minn er í mér og ég fagna því að ég fæ tækifæri til að halda áfram að vinna úr orkunni sem hann var.

## Að telja blessanir sínar

Máttur athygli og trúar hefur margoft verið sannaður. Nýverið voru við sálfræðideild Harvard-háskóla rannsakaðar 84 konur sem allar unnu erfiðisvinnu sem hótelpernur á sjö hótelum. Samkvæmt forrannsóknnum leit engin kvennanna svo á að hún stundaði líkamsrækt eða virkan lífsstíl.

Konunum var skipt í tvo hópa. Fyrri hópurinn var upplýstur um það í smáatriðum

hvaða líkamlegu áhrif vinnan hefði – hvað hvert verk gerði fyrir tiltekna vöðva líkamans og hversu mörgum hitaæiningum var varið. Konunum var einnig tjáð að sú hreyfing sem þær framkvæmdu í vinnunni nægði til að mæta skilgreiningum landlæknis um virkan og heilbrigðan lífsstíl. Á meðan rannsóknin stóð yfir voru þessar upplýsingar hafðar sýnilegar allan vinnudaginn þannig að konurnar í hópnum voru mjög upplýstar um áhrifin.

Samanburðarhópurinn fékk engar sérstakar leiðbeiningar.

Að rannsókn lokinni kom í ljós að fyrri hópurinn hafði náð umtalsvert betri líkamlegri heilsu á öllum sviðum sem mæld höfðu verið (þyngd, fitustuðull, líkamsfita, mittismál og blóðþrýstingur).

Það eina sem breyttist hjá fyrri hópnum var stöðug vitneskja um heilnæmi daglegra athafna. Athyglin beindist ekki að vinnunni sem áþján heldur þeim tækifærum til að sinna líkamanum sem fólust í daglegum störfum.

Þær töldu blessanir sínar, en ekki bölið.

Þegar ég byrja daginn á því viðhorfi að ætla mér að finna fyrir velsæld, ást og allsnægtum, t.d. með því að horfa á fjölskyldu mína, maka eða börn og ihuga fyrir hvað ég er þakklátur ... þá verður niðurstaðan án nokkurs vafa önnur en þegar ég einblíni á það sem skortir.

Þakklæti er val og þegar þú velur að vera í hugarástandi þakklætis og ferð að telja blessanir þínar frekar en bölið, þá fjölgar þessum blessunum jafn óðfluga og bölið minnkar. Þú getur æft þig að þakka fyrir, t.d. með því að hugsa um og skrá niður allt sem þú hefur ástæðu til að vera

*Allt sem við veitum athygli vex og dafnar. Við vitum að hvort sem við veitum því athygli sem við viljum eða viljum ekki þá dafnar það með sama hætti. Viljinn stýrir athyglinni og beinir ljósinu þangað sem hann vill. Lykillinn hér er að velja að veita þakklætinu athygli, næra það og rækta eins og hvert annað blóm, svo það vaxi og dafni og gefi frá sér ilm; velja að veita ekki illgresinu og skortinum athygli.*

þakklátur fyrir. Smám saman eykur þú þannig umfang þakklætisins. Þegar þú tengir þakklætið tilfinningalega þá fyrst öðlast þakklætið mátt.

Við þökkum fyrir allt sem ástæða er til að þakka fyrir; við þökkum fyrir blessanir okkar og allt það sem við skynjum að er gott í okkar lífi. Við þökkum og þökkum og þökkum fyrir þessa hluti – en eftir ákveðinn tíma veljum við að þakka fyrir annað.

**Við veljum líka að þakka fyrir „bölvanirnar“ – það sem okkur hefur þótt slæmt í eigin lífi.**

**Og þá erum við komin á staðinn þar sem allt á tilverurétt; þar sem engan dóm þarf að fella:**

**Staðinn þar sem allt er blessun.**

**Þar sem allt er eins og það á að vera – þar sem blessun og böll renna saman. Þar sem blessun og böll sameinast í einu blindandi ljóshafi.**

**Staðinn þar sem allt er blessun.**

**Staðinn þar sem við erum uppljómuð.**

## Hvenær ætlarðu að blómstra?

Hvenær ætlarðu að blómstra? Eftir hvaða áfanga? Eftir hversu mörg jóganámskeið? Eða sjálfshjálparbækur? Eftir hversu margar milljónir? Háskólagráður? Börn eða barnabörn?

Hvenær er rétti tíminn?

Viltu leyfa þér að blómstra? Viltu treysta því að þú blómstrir – á réttan hátt?

Þegar við viljum ekki taka ábyrgð á tilgangi okkar þá erum við ekki að velja og treysta heldur erum við að vona og væla. Þá erum við í vonbrigðum, myrkri og vanþakklæti.

*Hvað þarftu að fara oft til að koma? Til að birtast? Til að blómstra?*



Mjög margir sem ná að skilja þennan málflutning fresta því að blómstra, jafnvel þótt þeir trúí að þeir geti það. Af hverju?

Þeir treysta því ekki að blómstrunin sé ætluð þeim.

Þeir eru hræddir um að blómstrunin standist ekki væntingar.

Þeir eru hræddir við að sleppa gamla líferninu á forsendum skortdýrsins og skuggans.

*Tækifærið til að blómstra er alltaf til staðar, í hverju augnabliki. Þú þarft aðeins að grípa glampann í augunum á þér og næra þakklætið.*

## Að nota líkamann til að þakka fyrir

Við vantreystum flest lífinu – og þar með líkamanum. Um leið og við byrjum að vera þakklát líkamanum og umgöngumst hann í kærleik, þá breytist hann ósjálfrátt úr spennu í mýkt; úr höfnun í ást. Spennan minnkar og streitan líka, öndunin verður frjálssari og dýpri og hjartað slær til fulls. Í daglegri næringu felst mjög stórt tækifæri til að iðka þakklæti gagnvart líkamanum, sem er farartæki sálarinnar og risastór mælikvarði á andlega líðan okkar.

Flest horfum við á líkamann og segjum við hann: „Ég vil þig ekki. Ekki svona.“

Allt sem þú innbyrðir verður að líkama þínum sem er musteri sálarinnar. Bæði fæðan sem þú velur og þau viðhorf sem þú hefur til fæðunnar endurspeglu þína birtingu á þeirri stundu þegar orka er innbyrt. Hvort sem þú nærir beiskju eða reiði eða ást og umhyggju þá skiptir næringin miklu máli á hverri einustu stundu.

Þegar ég kenni fólki um mataræði segi ég oft í gríni að það geti verið stórhættulegt að borða heilsufæði í gremju því þá elurðu skortdýrið á besta fánlega hráefni. Ef þú ert fullur af reiði og beiskju þegar þú borðar þá nærirðu beiskju og reiði.

Stóra tækifærið er að skilja að næring er orka sem er ást og ef við höfum viðhorf þakklætis og kærleika gagnvart næringunni þá verða afleiðingarnar allt aðrar en þegar við erum full af höfnun. Andstyggð í garð okkar sjálfra og fæðunnar um leið og hún er innbyrt smitast inn í fæðuna og þaðan berst hún inn í líkamann.

Oft á dag býðst þér því tækifæri til að iðka sjálfsást og draga þar með sjálfkrafa úr höfnuninni – alltaf þegar þú setur ofan í þig næringu. Auðvitað er allra best að draga úr neyslu á þeim mat sem ég vil helst kalla skemmdan (þann sem er mikið unninn og fullur af aukaefnum) en þér býðst kraftaverk ef þú velur að tileinka þér staðhæfinguna sem gerir alla næringu að ástarjátningu til líkamans:

„Þegar það fer ofan í mig, þá er það ást.“

Með því að auðsýna líkamanum traust og ást upplifir hann ekki lengur höfnun og viðnám. Með því að vera í þakklæti og athygli og telja blessanir þínar þá ertu í velsæld – og þannig eykst styrkur þinn og samhljómur. Þannig finnurðu fyrir velsældinni, sælunni í augnablikinu.

## „Takk fyrir að bera mig“

Eitt mest afgerandi dæmið um mátt kærleika og þakklætis sem ég hef orðið vitni að er þegar inn til mín kom glæsileg, hnarreist og gullfalleg kona, þjökuð af gremju og angst.

Hún var dansari og í eins góðu líkamlegu formi og hugsast gat. Hálfgrátandi sagði hún mér frá því að hún væri að gera allt rétt í lífinu hvað varðaði mataræði og hreyfingu – en ekkert dugði til að breyta því sem hún vildi breyta:

Fótleggjunum á sér.

Hún vildi breyta á sér fótleggjunum. Henni fannst þeir andstyggilegir, stífir og afskræmdir af þykkt og appelsínuhúð og ekki í neinu hlutfalli við efri hluta líkamans.

Þetta síðastnefnda var alveg rétt, þeir voru ekki í hlutfalli við aðra líkamsparta, kraftalegir, en að öðru leyti gullfallegir fótleggir sem mjög margar konur hefðu viljað státa af.

Hún spurði hvort ég gæti hjálpað sér og ég svaraði strax játandi. „Ekki spurning,“ sagði ég, „það er ekki mikið mál að breyta þessu.“

Tilfinningaleg hleðsla á þessari óánægju var gríðarlega mikil – þetta var hatur. Mér tókst að miðla því til hennar að eina leiðin til að breyta þessu væri með breyttu viðhorfi – með því að breyta hatrinu í ást. Hún fékk það verkefni að sýna fótleggjum sínum alúð við hvert tækifæri, kvölds og morgna, þegar hún klæddi sig úr fötunum og líka þegar hún klæddi sig í þau. Sérstaka alúð átti hún að sýna fótleggjunum í baði og nota mjúkan skrúbbhanska með sápu og baðsöltum til að strjúka þá.

Mín tillaga var sú að hún stofnaði til ástarsambands við fótleggina á sér; að hún þakkaði þeim af öllu hjarta fyrir að vera hluti af hennar tilvist; að hún þakkaði þeim fyrir að bera sig í gegnum lífið og hafa aldrei brugðist henni.

Að sex mánuðum liðnum höfðu fótleggirnir gjörbreyst; núna samræmdust þeir hlutföllum líkamans, þeir voru orðnir sveigjanlegri og appelsínuhúðin að mestu horfin. Hún var hreykin af fótleggjum sínum og sambandinu við sig og undirstöður sínar – fótleggina sem hún hafði lagt fæð á um árabíl.

Hún stóð allt öðruvísi í fæturna en áður – stolt af eigin undirstöðu og hún skildi mátt ástarinnar og þakklætisins.

## Örlátt er þakklátt hjarta

Örlæti er það allra besta – það er ljósið, lífið sjálft. Örlæti er ótakmarkað þakklæti – þakklæti sem er svo mikið að það gefur og gefur og gefur; það gefur því það treystir því að alltaf sé nóg; að aldrei sé skortur.

Í örlæti hef ég treyst mig svo mikið að ég er aftur orðinn sterkur.

Örlæti er þakklæti sem hefur tengst frjálsu hjarta; tíðni hjartans magnast upp í hámark, því engin tíðni er öflugri en tíðni örlætis.

Hjá flestum okkar er styttra í slæmu minninguna en þá góðu; styttra í neikvæðu tilfinninguna en þá jákvæðu. Þess vegna eru flestir sem ég hef hitt uppteknari við að telja bölvánir sínar en blessanir. Þeir beina sterku ljósi athyglinnar á bölvánir sínar, þær verða fyrirferðarmeiri með hverjum deginum af öllum áburðinum, af allri umhyggjunni.

Allt sem þú veitir athygli vex og dafnar.

*Lokaðu augunum og hugsaðu um venjulegan dag í þínu lífi. Hvort heldurðu að þú sért frekar að telja blessanir þínar eða bölvánir? Mundu að allt sem þú veitir athygli vex og dafnar.*

Það er aldrei bara ég – það er alltaf við. Við – ég, þú, hann, hún, það, allt sem sést og ekki sést. Allt er þetta sama orkan.

Þess vegna þarf ekki nema einn lesanda til að breyta heiminum. Einn lesandi sem velur að elska sig hættir að hafna sér og hættir að sparka í sig liggjandi – hann breytir orkunni í hverri einustu frumu líkamans, í öllum orkukerfum hans; hann breytir sínu ákalli til heimsins og skilaboðunum til umhverfisins; hann hefur keðjuverkandi áhrif á allan heiminn og á alla sem komast í snertingu við hann.

Það þarf aðeins einn lesanda til að breyta heiminum; einn lesanda sem framkvæmir kraftaverk með því að breyta viðhorfum sínum; einn lesanda sem er *breytingin*.

## Takk fyrir samskiptin!

Þjáning er tregða – skortur á tjáningu; skortur á samskiptum. Flæði er ekkert annað en samskipti – orka sem fær að njóta sín, vera hún sjálf, flæða fram, flæða aftur í áreynsluleysi og frelsi.

Samskipti eru orkuflæði, einfaldlega og ekkert meira. Öll okkar vandamál – streitan, sjúkdómarnir, stífnin, óttinn, ofbeldið – stafa af heftu orkuflæði; af orku sem hefur verið ráðstafað á forsendum skortsins í það viðnám sem við veljum að upplifa.

Orku sem hefur verið ráðstafað á þeim forsendum að við séum ekki nóg – að lífið sé ekki nóg!

Hver á heiðurinn af þeirri hugmynd?

***Þú, ef þú viðheldur henni!***

## Þakklæti í verki

Við frelsumst frá blekkingu hugans, þeirri hugmynd að við séum hugsanir og viðhorf en ekki orka og kærleikur. Þess vegna hvet ég fólk til að líta inn á við og skoða hvað skiptir mestu máli á hverri stundu – á hverjum einustu tímamótum sem við stöndum frammi fyrir. Annaðhvort höldum við áfram eins og við höfum gert – á forsendum skortsins – eða förum inn í hjartað og tendrum þar ljós.

Frá örófi alda hefur áherslan verið lögð á að vera til staðar í núinu, lífa í augnablikinu en ekki í fortíð eða framtíð. Það er hægt að temja sér að stíga inn í vitund í núinu með litlum athöfnum, t.d. með því að kveikja á kerti og vera fullkomlega til staðar í ljósinu sem kviknar. Sumir geta þurft á því að halda að kveikja á sinni tilvist; eru fjarverandi í kvíðafullum hugsunum. Ég þakka alltaf fyrir þegar ég kveiki og slekk á kerti, því þannig minnst ég ljóssins í lífi mínu og upplifi um leið þakklæti fyrir það sem skiptir mig mestu máli.

Við tengjumst fjölskyldu, ættingjum og vinum með gjöfum. Það eru ekki verðmæti gjafarinnar í vægi gulls sem skipta mestu máli heldur vigt hjartans þegar gjöfin er gefin. Hugarfarið skiptir öllu máli, ásetningurinn að baki gjöfinni og gott er að muna að oft er þakklæti besta gjöfin.

## Að halda upp á daginn í upphafi dags

Eitt stærsta tækifærið sem fyrir okkur liggur eftir lestur þessarar bókar er að velja ferli til velsældar. Ein hugmyndin er sú að leggjast til hvílu á hverju kvöldi og fara yfir þá velsæld sem þú hefur öðlast og þau tækifæri sem þú hefur viljað til þín, í

þakklæti og lotningu, í hjartanu. Að leggjast til hvílu með þann ásetning og vilja að vinna úr tilvist þinni og melta hana í hvíldinni yfir nóttina; að leyfa líðandi degi að verða blessaður hluti af komandi birtingu og hafa þann ásetning að endurnýjast inn í augnablik þeirrar augljósu blessunar sem bíður þín að morgni.

*Að opna augun að morgni, finna loftið í lungunum og blóðið í æðunum og hrópa samstundis upp af þakklæti fyrir að vera á lífi og dansa og fagna, liggjandi í rúminu.*

## Í dag er besti dagur lífs míns

Einu sinni kom ég fram á kaffistofu í vinnunni og hitti þar mann að morgni til. Hann var frekar framlágu. Í mér var galsi því ég hafði verið þakklátur á fótum í dágóðan tíma við það að skemmta mér og hvetja. Þegar ég kom fram og sá ástand félaga míns spurði ég:

- Hva? Hvað er að sjá til þín?  
Hann leit upp, frekar aumingjalegur, og sagðist vera þreyttur.
- Nú? Af hverju ertu svona þreyttur?
- Ég svaf svo illa.
- Hvað ertu að segja? Mér dettur ekki í hug að sofa illa. Ef ég sofna ekki strax, þá hvíli ég mig samt. Af hverju svafstu svona illa?
- Ég veit það ekki.
- Og hvað var það fyrsta sem þú gerðir þegar þú vaknaðir í morgun?
- Ég hugsaði: Mikið rosalega er ég þreyttur.
- Hvað ertu að segja? Finnst þér skrýtið að þú sért þreyttur? Mér finnst það ekkert skrýtið, þú ert svo þreytandi! Veistu hvað ég gerði í morgun? Ég vaknaði og sagði: Ég elska þig Guðni. Og í dag er besti dagur lífs míns.

## Er lífið ekki nógu stór gjöf?

Skortdýrið í mér sjálfum er mjög öflugt en ég er farinn að þekkja það nægilega vel til að það liggi í dvala. Stundum þarf ég sérstaklega sterka umgjörð utan um velsæld mína til að halda mér í ljósinu og halda skortdýrinu í skefjum.

Þegar ég fell í pytt sjálfsvorkunnar fer í gang algerlega sjálfvirk kvörtunarvél sem sér bletti á öllum heimsins fyrirbærum og annmarka á sjálfum mér og fólki í kringum mig. Ég verð kaldhæðinn (því **kaldhæðni er kvörtun hugleysingjans**), finn veika bletti á fólki og pota í pá. Allt er þetta auðvitað gert til að breiða yfir mína eigin sjálfsvorkunn, mína eigin hugmynd um að ég sé ekki nógu þetta og nógu hitt – og að konan sé nú svona og svona og börnin svona og svona og vinnufélagarnir hinsegin og þannig og svo framvegis.

Vélin fer af stað. Skortdýrið fær blóðbragð í munninn og eflist strax um allan helming, því það veit af fenginni reynslu að þegar það fær að leika lausum hala í svólítinn tíma getur það tekið öll völd.

Sem betur fer man ég eftir þakklætinu á svona stundum – ég man að þakklæti er val og viljandi ákvörðun um að beina athyglinni á vissar hliðar lífsins umfram aðrar.

Og staðreyndin er sú, að við sem lifum (langflest) allsnægtalífi ættum að geta fyllt út í margra blaðsíðna lista yfir hluti og staðreyndir til að vera þakklát fyrir. Á hverjum einasta degi.

Ég þarf ekki langan lista til að finna þakklætið. Hann er svona:

*„Ég er þakklátur fyrir að draga andann. Ég er þakklátur fyrir heilsu mína. Ég er þakklátur fyrir konuna, börnin og fjölskylduna.“*



Listinn yfir þakklæti gæti verið margfalt lengri en þetta. Margfalt sinnum margfalt lengri, hjá öllum núlifandi Íslendingum. En hann þarf ekki að vera það.

Af hverju ættum við að þurfa lengri lista yfir hluti til að vera þakklát fyrir?

Er blessun að vera á lífi?

Er gjöf að ég geti andað, núna, á þessu *Takk fyrir andardrátt-  
inn – takk fyrir lífið.*  
augnabliki?

Vil ég þakka fyrir lífið og andann, brosa út *þetta er allt sem ég þarf.*  
í bæði og finna ljósið streyma út í allar frumur  
líkamans?

— — —

Það sem skiptir okkur mestu máli í lífinu er nánasta umhverfi, vinir okkar og ættingjar. Maður skilur fyrst þegar vinir og ættingjar falla frá hvert vægi þeirra og framlag er í tilvist okkar.

Viljum við biða þangað til?

Við viljum vakna til vitundar og stíga inn í þakklætið. Við viljum vinna í einlægni; við viljum iðka ást, umhyggju og alúð á hverju augnabliki, koma fram af miklu örlæti við okkar nánustu, hvort sem það er fjölskylda, vinir eða samstarfsmenn. Við viljum gera þetta í verki, á forsendum hjartans, með því að beina orku og ást í átt til þeirra.

Við viljum lifa með titrandi þakklæti í hverri frumu.

Að geta gefið af einlægni í örlæti og þakklæti er sú allra stærsta gjöf sem okkur er veitt. Og þar með er hún líka stærsta gjöfin sem við getum veitt.

Við viljum stöðugt gefa í lífinu, án áhengja eða skilyrða; við viljum rækta blóm og jurtir sem vaxa í eigin garði, veita öllu því fallegasta og besta athygli svo það vaxi og dafni.

Við viljum skilja og skynja að tilveran er orsök og afleiðing – að tilveran er *aðeins* orsök og afleiðing. Við viljum skynja að við erum stöðugt að laða lífið að okkur í

samræmi við tíðni hjartans – og því þarf hjartað að vera stillt inn á fullan slagkraft, á ást og örlæti; til að geta gefið til fulls og þegið til fulls þarf hjartað fullt frelsi.

Hjartað vill ljós.  
Hjartað er ljós.  
Allt annað er blekking.

## Elskaðu þig, gefðu – og heimurinn breytist

Við getum ekki gefið það sem við ekki eigum – breytingin þarf að eiga sér stað hjá okkur og hvergi annars staðar. „Vertu breytingin,“ sagði Gandhi, og átti auðvitað við að til lítils væri að krefjast breytinga hjá öðrum eða í samfélaginu þegar ekki hefðirðu fúsleika eða ást til að breyta í eigin garði.

Engin gjöf er stærrí en sú að gefa – þú þiggur margfalt og samstundis. En að sama skapi þiggurðu aldrei meira en þú sannarlega gefur.

Okkur er tamt að fara framhjá þessum lögmálum gjafarinnar. Margir foreldrar halda því til dæmis fram að þeir elski börnin sín meira en sjálfa sig. Það er ekki hægt – þú getur ekki gefið meira en þú átt og þú getur ekki elskað aðra umfram ástina á þér.

Og þegar þakklæti og sátt ríkja ekki í hjörtum okkar þá verða orðaðar þakkir okkar hjóm eitt. Því það er *tilfinning velsældar* sem skiptir öllu máli, rétt eins og *tilfinning þakklætis*.

Þegar þú finnur fyrir velsæld, án þess að hún hafi endilega sýnt sig eða sannað efnislega, þá hefurðu opnað hjartað og tengst tilfinningum eða tíðni velsældar. Þannig laðar þú að þér allsnægtir og tryggir og treystir á allsnægtir og velsæld. Það er tilfinning velsældar sem skiptir öllu þegar þú ætlar að laða að þér gnægð.

## Uppljómun er þakklæti

Sá sem telur blessanir sínar en ekki bölvánir er fullkomin manneskja – manneskja sem er komin til fulls inn í eigin tilvist, í þakklæti og frjálsum vilja.

Hún hefur allt sem þarf til að lifa frjálsum, innblásnu og ástríðufullu lífi – hún mun aldrei gera mistök, aldrei hafna sér.

Við eigum svo mikið í svo litlu; öll okkar tilvist rúmast í einu agnarsmáu og risastóru augnabliki sem er, alltaf. Augnablikið er núíð og það er snúíð og aldrei búið, ekki frekar en lífið. Allt í heiminum er eins og það á að vera – örlæti er alger vitneskja um guð í mér og þér og öllu sem er.

Mátturinn er þinn og þannig hefur það alltaf verið. Við höfum misskilið lífið, misskilið vægjið á milli hugans og hjartans, misskilið orkuna sem ekki sést. Mátturinn er þinn – þú þarft aðeins að mæta til fulls, að velja þig fullkomlega inn í augnablikið, því vilji er vald og máttugur er mættur maður.

Veldu að mæta í fulla birtingu sálar þinnar. Þú þarft engar áhengjur, enga hvata, engar gulrætur eða kaup kaups. Þér dugar að opna faðminn til að þiggja og opna hjarta þitt til að gefa. Þér dugar faðmlag – því hvað er faðmlag annað en tvö hjörtu sem leggjast upp að hvort öðru? Það eru aðeins tækifæri í þessari tilvist, engin vandamál, aðeins þjáning sem stafar af viðnámi sem við höfum mátt til að stöðva.



Þegar þú trúir á ljós á annað borð geturðu vel skilið mig þegar ég segi:

Ef guð er ljós og orka er ljós og hjarta er ljós og ást er ljós ... þá getur einfaldlega ekki verið neitt annað til sem skiptir máli.

Það getur ekkert annað verið til – en ljós.

Verum ljós.

Í þakklæti ferðu beint inn í hjartað. Skortdýrið skilur ekki þakklæti – en þakklæti er það eina sem hjartað skilur; þakklæti er uppljómun. Uppljómun er þakklæti.

Eina bænin sem þú þarft er fjórir stafir að lengd og hún á alltaf, alltaf, alltaf við:

„Takk.“

„Takk, innilega.“

**daglegar** hugleiðingar



**Tel ég blessanir mínar?**

**Er þakklæti mín staðhæfing?**

**Er ég fullkominn?**

**Hvaða kraftaverk er ég í dag?**

**Í hvað vel ég að verja minni orku?**





## Eftirmáli ritstjóra

Í mörg ár hef ég skrifað ljóð og í næstum jafn mörg ár hef ég leitað að frið í sálinni, rétt eins og þorri allra sem ég hef kynnst á ævinni. Ég hef sjálfur farið hættulega nærri því að rýra sjálfan mig og mína tilvist, en sem betur fer lá fyrir mér það lán að hitta gott fólk sem gat aðstoðað mig við að koma mér á réttan kjöl.

Leiðir okkar Guðna lágu saman haustið 2009 í gegnum sameiginlegan kunningja. Hann vissi sem var að ég hafði brennandi áhuga á tungumálinu og einnig á andlegum málefnum – að ég væri „leitandi“ eins og tíðkast að segja, stundum í niðrandi tóni.

Margt af því sem Guðni heldur fram hér í bókinni skildi ég samstundis og gat samað mig við án frekari málalenginga. Öðru þótti mér erfiðara að kyngja, eins og gengur og gerist, en þegar allt kom til alls var það einfaldleiki boðskapsins sem helst vafðist fyrir mér. Mér, eins og öðrum, var nefnilega tamt að geta mótttekið þá hugmynd að allt sem við þyrftum væri ást (eins og Bítlarnir voru fyrir löngu búnir að segja) en ... það var alltaf þetta „en“ sem þvældist fyrir mér.

Efi.

Efi um að boðskapur um það hvernig hægt er að lífinu gæti verið svona einfaldur.

Þannig tókumst við Guðni á um mjög marga hluti á því ári sem bókin var í smíðum. Einna erfiðast átti ég með að kyngja því að kjarninn í boðskapnum snerist um vilja. Um eigin vilja. Um frjálsan vilja. Því ég hef lengi verið gagnrýnninn á hugmyndina um frjálsan vilja og (réttilega, tel ég) bent á að vegna þess hve áhrifagjörn við erum sé aldrei hægt að tala um frjálsan og óháðan vilja einstaklingsins.

En loksins þegar ég skildi hvaða vilja Guðni var að tala um skildi ég allt. Hann var

ekki að tala um vilja hugans, sem er háður öllu í umhverfi sínu, heldur vilja hjartans, sem er engu og engum háður.

— — —

Að skrifa ljóð snýst um að hlusta, frekar en að hugsa og skrifa. Að setjast niður, vera og hlusta. Ég veit aldrei hvað gerir sum ljóða minna betri en önnur, nema fyrir það að ég einfaldlega skynja það; ég finn að í ljóðinu býr eitthvað. Þórður Helgason, ljóðskáld, lærifaðir minn og vinur, kenndi mér fyrir löngu þau sannindi að ljóðin viti eitthvað löngu áður en við vitum það sjálf; að þau heyri betur. Líklega heyra þau betur í hjartanu – þau koma jafnvel beint þaðan. Í öllu falli samdi ég neðangreint ljóð fyrir mörgum, mörgum árum, og það hvarflaði að mér að nýju, rétt áður en *Máttur viljans* var fullbúinn til prentunar. Það fjallar um að vera eða vera ekki, að vita og vita ekki, að treysta og treysta ekki:

# Vindur og víska

Hvort hægt er að vita  
hvert leiðin liggur

hvert á að líta  
og hvenær að líta undan

hvenær að beygja  
og hvenær að beygja af

hvenær má gráta  
og hvernig

hvenær að staldra við  
og tína upp steina

hvort vindurinn ber mann af leið

og að vita aldrei  
hvert leiðin liggur

til að vita hvort  
vindurinn ber mann af leið

eða

hvort hann er leiðin

Á [matturviljans.is](https://matturviljans.is) getur þú hlaðið niður könnun líkamans og slökun sem notuð er í Rope Yoga og GlóMotion.

## Glóyrðabókin

**afsökun** – að veita öðrum ábyrgð á því að losa okkur undan ímyndaðri sök

**agi** – að vera agaður þýðir að segja satt, að standa við gefin loforð

**alvarlegur** – að vera alltaf í vörn, í viðnámi; að vera al-var-legur

**athygli** – ást, orka, ljós sem skín án skilyrða; leiðin inn í núið; þegar þú ert í athygli þá ertu

**ásetningur** – að söðla hest, að leggja á og huga að brottför. Ásetningi er auðvelt að rugla við beina aðgerð eða framkvæmd.

**ást** – hreint og skilyrðislaust ljós, varnarlaus athygli, opinberun sálarinnar, eina tilfinningin; allt annað er blekking

**berskjaldaður** – að þurfa ekki skjöld eða varnir; að treysta sér fullkomlega til að geta fengist við áreiti í kærleika

**bíða** – að vera ekki, að vera í viðnámi gagnvart augnablikinu; að vilja að hlutirnir séu öðruvísi en þeir eru

**borða** – að éta/nærast við borð

**egó** – þráhyggja, skortdýr; sá sem heldur að hann sé hugsanir sínar; egó birtist bæði í hroka og niðurlæginu sjálfs sín

**éta** – skortdýr að snæða; að næra fjarveru, vansæld og skort

**fíkn** – eina fjarveran; þráhyggja, hvatvísi, ósjálfrátt viðbragð sem byggir á hvötum og skorti

**frábær** – að vera ekki bær (burðugur og traustur)

**frelsi** – ábyrgð; að dæma engan og ekkert; frelsi er afurð fyrirgefningarinnar

**frestun** – ákvörðun um að hafna sér núna og rýra heimild sína

**fullkominn** – að vera kominn til fulls; að vera í núinu

**fullorðinn** – að vera heill, í fullri blómstrun; að vera fullur af ljósi, uppljómaður

**fyrirgefa** – að sleppa, að létta á sér, að slaka á krepptum hnefa, taka ábyrgð og mæta til fulls

**græðgi** – sár, stöðugur skortur, hyldýpi sálarinnar; „það grær ekki“

**heimild** – geta þín til að þiggja; mælikvarði á þá velsæld sem þú hefur heimilað þér

**heitbinding** – forsenda heimildarinnar; að lofa sér til fulls og gefa sig allan; að segja alheiminum hátt og skýrt hvað það er sem þú vilt

**kaldhæðni** – kvörtun hugleysingjans, athugasemdir og stjórnsemi án ábyrgðar

**kanski** – er ekki, ætlar ekki og verður aldrei; dulin frestun þess sem vill ekki taka ábyrgð

**kraftaverk** – viðhorfsbreyting; verk sem kraftur er settur í; verk sem byggir á tilgangi, markmiðum og sýn

**kækur** – að bregðast við án vitundar; óviljandi viðbragð; hegðunarmynstur sem þú vilt ekki sýna af þér en hefur ekki viljað losað þig úr

**leiðinlegt** – allt sem þú gerir þegar þú ert leiðinlegur

**leti** – að vera áhugalaus, orkulaus, ástríðulaus

**lífsorka** – lífsafl; orkan eða rafmagnið sem við búum yfir á hverjum tímapunkti

**meðvitund** – meðvirkni, fjarvera; að þurfa að réttlæta eigin tilvist með tilvísun í einhvern annan

**mistök** – atburður eða tiltekin ráðstöfun orku sem við höfum valið að ljá neikvæðum blæ til að refsa og hafna sjálfum okkur

**mættur** – máttur, mætur, að vera máttugur

**nánd** – fullkomin opinberun; að vera eins og þú ert og birtast öðrum þannig

**nei-blessaður** – vertu bölváður

**nenna** – að vera áhugalaus, orkulaus, ástríðulaus

**næra sig** – að innbyrða orku, ást og ljós í vitund

**orkumbreytir** – manneskja, hver einasti andardráttur

**orsök og afleiðing** – lögmál orkunnar; orka eyðist ekki, henni er aðeins hægt að umbreyta og ráðstafa

**ó** – algengasta orð eða orðhluti samtímans; öflugasta og lúmskasta leiðin til að hafna sér í daglegri notkun tungumálsins, sbr. ó-geðslega, ó-hamingja, ó-mögulega, ó-trúlega

**ópolinmæði** – viðnám gagnvart augnablikinu; að hafa ekki þol til að vera móður, sbr. *þolinmæði* – að hafa þol til að vera móður, að þola mæðina í lífinu og láta hana yfir sig ganga

**þirringur** – titrandi viðnám, sjálfsvorkunn í umbúðum

**raunveruleiki** – veruleiki raunanna; leikur að raunum sínum og þjáningu; upphafin sjálfspínung

**samviska** – sameiginleg viska okkar; vitneskja hjartans sem er aðgengileg öllum

**samviskubit** – samviskan bítur engan, en sekt og skömm eru notaðar til að bíta og hafna

**sársauki** – bónus, aukavinningur; eitthvað sem eykur á sárið; skilaboð líkamans um orkuskort eða orkukreppu, uppskera viðnáms gagnvart sárinu; afneitun á afneitun

**sigra** – að tapa tvöfalt

**sjálfsofnæmi** – að hafa ofnæmi fyrir sjálfum sér og eigin lífi; sjálfsofnæmi er orkuleysi sem er afleiðing af viðtækri höfnun

**sjúkdómur** – að afsala sér valdi yfir eigin líkama; að láta dæma sig sjúkan af heilbrigðiskerfinu; til að fá sjúk-dóm verðurðu að fara til læknis, því aðeins læknar hafa vald til að útdeila sjúkdómum. Orðið „disease“ á ensku þýðir einfaldlega að vera ekki í jafnvægi, að vera ó-rólegur.

**skortdýr** – egó, manneskja sem nærast á skorti; að vera fjar-ver-andi; að vera ekki

**skömm** – forsenda sektarkenndarinnar; það er engin skömm nema frá okkur

sjálfum, enginn getur skammað okkur. Skortdýrið og skömmin eru alltaf af sömu stærð.

**sleppa** – að sleppa sér inn í augnablikið; að halda ekki lengur

**straumur** – orkan sem við upplifum tilfinningalega vegna eftirsjár eða iðrunar; ávísun á óuppgerða reynslu úr fortíðinni

**streita** – aðþrengt hjarta; ég vil ekki vera ég, svona, hérna, núna

**svakalega** – með látum, jafnvel ofbeldi. Orðið svakalega opinberar fjarveruna þegar það er notað yfir jákvæð fyrirbæri; það sama gildir um orð á borð við voðalega og ofsalega.

**tilfinning** – að finna til verunnar

**tilgangur** – undirstaða tilverunnar, forsenda innblásturs og ástríðu

**tilvera** – að vera til, að leyfa sér að vera til

**tilviljun** – að vilja til sín

**treysta** – að styrkja, að trúá

**trúa** – að treysta sig, að styrkja sig

**trúfesta** – að segja sannleikann og heitbinda sig

**trúverðugur** – að hafa sannað með gjörðum sínum ást og virðingu í okkar garð

**val** – vald, valdandi, velja, valda, vilja, viljandi að valda lífi sínu, að hafa val, að geta valið og verið í eigin vilja

**vald** – val og máttur; að skilja að þú hefur frjálstan vilja og berð fulla ábyrgð á eigin tilvist

**valkvíði** – að velja að kvíða, níska, skortur; að vilja ekki missa af neinu, valdkvíði

**vandamál** – verðug áskorun, tækifæri; vandamál og mistök eru ekki til, aðeins mismunandi ráðtöfun á orku. Sá sem ráðstafar orku sinni í vansæld hefur jafn rétt fyrir sér og sá sem ráðstafar henni í velsæld.

**vanlíðan** – skortur á líðan; fjarvera frá því að finna til verunnar

**veikur** – að vera ekki sterkur, sá sem hefur valið að veikja sig, annaðhvort með orðum í eigin garð eða gjörðum sem leiða til vansældar



- vera** – manneskja í núinu; að vera eins og maður er, þar sem maður er
- veruleiki** – vera að leika sér, vera sem er; ljómandi vera
- viðnám** – ó-ást, að vera við nám; að læra af eigin mótþróa
- vinna** – ávinningur
- von** – von er ekki að treysta og trúa, heldur væl, betl, getu- og heimildarleysi;  
að vilja ekki bera ábyrgð á vilja sínum og lifa eftir þeirri hugmynd að aðrir beri ábyrgð á lífinu
- vonbrigði** – frekja í garð heimsins og annarra; þegar vonin/væntingarnar/  
vælið bregðast situr maður uppi með blekkinguna sem felst í ábyrgðarleysi og aðgerðaleysi
- vonlaus** – að treysta, vera frjáls; að þurfa ekki að vona lengur
- þegar-veikin** – allar leiðir sem við notum til að rýra eigið ljós í augnablikinu; allur skorturinn sem við seljum okkur: „Þegar ég ..... þá öðlast ég hamingju“
- þjáning** – skortur á tjáningu; viðnám gagnvart eigin mætti; tilgangsleysi, viljaleysi og framtaksleysi
- þolinmæði** – viðnám gagnvart augnablikinu; að hafa þol til að vera móður, að þola mæðina í lífinu og láta hana yfir sig ganga
- þráhyggja** – fjarvera; að gera ekki mun á hug og vitund; að halda að þú sért hugsanir þínar
- þreyttur** – þreytandi, sá sem hefur þreytt sig með því að lifa í skorti og vansæld
- þursabit** – sjálfsárás; þegar ofbeldi þitt hefur náð hámarki og þú stingur sjálfan þig í bakið eða bítur þig
- örlæti** – að gefa í fullkomnu trausti, sönn velsæld; alsæla



## Tilvísanir

- Bls. 23: John Lennon og Paul McCartney – *Nowhere Man* (söngtexti)
- Bls. 33: Sölvi Helgason – fengið úr ævisögu Sölva, *Sólon Íslandus 1–2*, eftir Davíð Stefánsson frá Fagraskógi (1952)
- Bls. 37: J.W. Goethe – *Die Wahlverwandtschaften* (1809)
- Bls. 67: George Bernard Shaw – *Mrs. Warren’s Profession* (1893)
- Bls. 77: Queen – *Who Wants To Live Forever* (söngtexti)
- Bls. 119: Sólstrandargæjarnir – *Rangur maður* (söngtexti)
- Bls. 122: Sigurður Nordal, *List og lífsskoðun III* (1987)
- Bls. 126: Megas – *Einum of heví* (söngtexti)
- Bls. 132: Erica Jong – *How To Save Your Own Life* (1977)
- Bls. 136: William Shakespeare – *Hamlet* (1599–1601) – Ísl. þýðing: Helgi Hálfánarson
- Bls. 138 og 146–147: *Drottinn er minn hirðir* (sálmur) – fenginn af tru.is
- Bls. 151: Steingrímur Thorsteinsson, seinna erindi ljóðsins *Lífshvöt* – fengið úr *Ljóðmæli: heildarútgáfa frumsaminnna ljóða* (1958)
- Bls. 155: Steinn Steinarr – *Ferð án fyrirheits* (1942)
- Bls. 159: James L. Brooks og Mark Andrus – *As Good As It Gets* (kvikmynd)
- Bls. 167: Vincent Lombardi
- Bls. 168: William Hutchinson Murray – *The Scottish Himalayan Expedition* (1951) Þessi tilvitnun er á netinu ítrekað ranglega eignuð J.W. Goethe, en á þessari síðu má finna ítarlega greinargerð um hana: <http://german.about.com/library/blgermyth12.htm>
- Bls. 173: Randy Pausch – *The Last Lecture* (2008)
- Bls. 175 og 235: Ari Jóhannesson – ljóð úr bókinni *Öskudagar* (2007)
- Bls. 239: St. Augustine
- Bls. 241: Portia Nelson – *There’s a Hole in My Sidewalk* (1994)

- Bls. 260: Marianne Williamson – *A Return to Love: Reflections on the Principles of „A Course in Miracles“* (1992)
- Bls. 265: William Mackergo Taylor – úr *Dictionary of Burning Words of Brilliant Writers* (1895)
- Bls. 269: Albert Einstein í bréfi frá 1950, skv. Wikiquote: [http://en.wikiquote.org/wiki/Albert\\_Einstein#Einstein.27s\\_God\\_.281997.29](http://en.wikiquote.org/wiki/Albert_Einstein#Einstein.27s_God_.281997.29)
- Bls. 272–273: Rannsókn á hótelpærum:  
<http://sites.harvard.edu/fs/docs/icb.topic474941.files/Feb19Crum-Langer.pdf>  
<http://www.guardian.co.uk/science/2008/aug/23/health>
- Bls. 293: Davíð A. Stefánsson – *Ijóð úr bókinni Uppstyttur* (2003)

Þýðingar á tilvitnunum eru eftir Davíð A. Stefánsson nema annað sé tekið fram.