

máttur hjartans

máttur hjartans

SJÁÐU FYRIR ÞÉR

Ritstjóri:
Davíð A. Stefánsson

GlowPublishing
2019

Sérstakar þakkir fyrir ómetanlega aðstoð, ráðgjöf og yfirllestur:
Guðlaug Pétursdóttir, Guðrún Birna le Sage de Fontenay, Jón Ármann Steinsson

Máttur hjartans – Sjáðu fyrir þér

© Guðni Gunnarsson 2019 –
Ritstjóri: Davíð A. Stefánsson

Hönnun og kápugerð: Ármann Kojic
Ljósmynd á kápu: Ragnheiður Arngrímsdóttir
Umbrot og uppsetning: Ómar Örn Sigurðsson
Prófarkalestur: Haraldur Ingólfsson
Prentun: Prenttækni



GLOWPUBLISHING – REYKJAVÍK – 2019 / www.glomotion.com
ISBN 978-9935-9446-2-7 gudni@glomotion.com

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.

Þessi bók er tileinkuð
minningu Þorvalds Þorsteinssonar,
sem lifir áfram í ótal hjörtum



efnisyfirlit

FORMÁLI	Að hefja ferðalagið	10
ATHYGLI	KAFLI 1 > Sjónsköpun, að veita athygli og beita sínu ljósi til að valda sínum vilja	31
VALFÆRNI	KAFLI 2 > Að vera fullvalda, valfær og mættur til fulls	63
TILGANGUR	KAFLI 3 > Ástríðufull vegferð í vitund	113
HEIMILDIN	KAFLI 4 > Hversu stórt er þitt rými?	175
FRAMGANGAN	KAFLI 5 > Framgangan opinberar heimildirnar. Vilji er verknaður	213
INNSÆI	KAFLI 6 > Opið, einlægt og forvitið hjarta	241
ÞAKKLÆTI	KAFLI 7 > Þakklæti er uppljómun, gáttin að varanlegri velsæld	251

Kæri lesandi!

Þú leggur nú af stað í fjórðu bók mína sem hlotið hefur titilinn *Máttur hjartans – sjáðu fyrir þér*. Efni þessarar bókar stendur í beinu samhengi við bækurnar *Máttur viljans* og *Máttur athyglinnar* og eðli málsins samkvæmt er hér fjallað um ýmis atriði sem fyrri bækurnar fjalla um. Þér er þó fyllilega óhætt að hefja ferðalagið í gegnum *Mátt hjartans* því að við rifjum smám saman upp öll mikilvægustu atriðin.

Taktu skrefin

Ég gæti gefið þér upp lykilinn að bókinni hér og nú,
til dæmis með því að segja þér eftirfarandi:

Allt sem þú veitir athygli vex og dafnar

Þú getur ekki farið fyrr en þú ert kominn

Vilji er verknaður

Fjarvera er eina fíknin

Þakklæti er vegferð velsældar – krafta-verk

Vanþakklæti er vegferð vansældar – skugga-verk

Valfær er máttugur maður

Fyrirgefningin er fyrsta skrefið til velsældar – þú
getur aðeins fyrirgefið sjálfum þér



Ég gæti gert það – en samkvæmt áralangri reynslu minni af því að vinna með fólki skil ég vel að meira þarf til. Á námskeiðum mínum legg ég alltaf mikla áherslu á að ég er ekki að færa neinum nýjan sannleika heldur er ég einfaldlega að rifja upp þekkingu og vitneskju sem við höfum öll innst inni en erum búin að gleyma eða bæla. Og það tekur öflug kerfin okkar tíma að af-gleyma og opna hjartað, það tekur tíma að temja sér ný viðhorf og nýjar hugsanir og þess vegna hef ég nú skrifað þessa bók til að hvetja þig – og okkur öll – nær sjálfum okkur.

Sjáðu fyrir þér

Sjáðu fyrir þér. Þannig byrjaði þetta allt saman, fyrir mörgum árum, þegar ég hélt námskeið með þessari yfirskrift þar sem áhersla var lögð á sjónsköpun í eigin lífi. „Sjáðu fyrir þér,“ sagði ég í mikilvægum orðaleik, „því ef þú getur ekki séð fyrir þér þá geturðu ekki séð fyrir þér.“ Um svipað leyti fékk ég tölvupóst frá Þorvaldi heitnum Þorsteinssyni þar sem hann benti mér á að *Sjáðu fyrir þér* væri vissulega góð yfirskrift á námskeiði en væri þó enn betri bókartitill.

Frá þeim degi spíraði fræið sem nú er orðið að bók, úr þessum sakleysislega pósti frá kærnum vini mínum, og þér að segja tendrast hjarta mitt við minninguna um þessi samskipti, eins og svo margt í tengslum við þennan fallna meistara orðs og hugsunar.

Tilgangur bókarinnar – og hvað vilt þú?

Hver er tilgangur þessarar bókar? Hvað vakir fyrir mér? *Máttur hjartans* er skrifuð vegna þess að ég vil hvetja fólk til að vera kraftaverk í sínu lífi með því að vilja sig, til að velja sig og til að valda eigin tilvist út frá forsendum hjartans. Það er mikilvægt að þú skiljir að hvernig þú sérð þig og upplifir – hvaða viðhorf þú hefur til þín – mótar sýn sem framkallar það sem þú sérð fyrir þér og einmitt þetta verður sá veruleiki sem þú skapar.

Ég vil að þú skiljir hvaða lífsins auðlegð opnast þegar þú tekur ábyrgð á eigin tilvist, verður valfær og eykur eigin heimild til hamingju og þakklætis. Ég vil sjá þig auka heimildina og finna þar hugrekki og áræðni til að lifa til fulls, á þínum forsendum; að sjá þig skilja að enginn er eyland og að aðeins með því að þiggja og gefa af þér geturðu þrífist í lífinu og látið þig skína til fulls.

Þetta er það sem ég vil – en hvað langar þig? *Langar þig að breytast?* Þetta er gildruspurning sem ég legg alltaf fyrir í gamni á námskeiðunum mínum. Flestir rétta auðvitað upp hönd og staðfesta að jú, þá „langar“ að breytast. Þá bendi ég góðfúslega á að í þessu viðhorfi felist höfnun á eigin tilvist og öllum manns gjörðum fram að þessu.

Við komum okkur þangað sem við erum – með miklum tilkostnaði. Við höfum varið allri ævinni í að verða svona, núna, eins og við erum. *Hvers vegna erum við þá að hafna því?* Við þessu eru mörg svör og þau opinberast í bókinni, en núna, einmitt núna þegar þú lest þessi orð vil ég biðja þig um að meðtaka eftirfarandi orð með hjartanu, með skilningi dýpst úr hjartanu:

Þú getur ekki farið fyrir en þú ert kominn. Vilji er verknaður, ekki löngun, þrá, ætlun eða von. Máttugur er mættur maður sem hefur fyrirgefið sér og vill sig umbúðalaust.

Þetta er fyrsti lykillinn og sá mikilvægasti einmitt núna þegar lestur bókarinnar er fram undan. *Þú getur ekki farið fyrir en þú ert kominn og ef þú ert ekki að framkvæma þá ertu ekki að vilja og valda þeim breytingum sem þú segist vilja.* Þetta þýðir einfaldlega að þín viðhorf í eigin garð byrja ekki að breytast fyrir en þú viðurkennir og elskar það hver þú ert, hvernig þú ert og hvar þú ert.

Hvernig gæti þetta hljómað?

Ég er 15 kílóum yfir kjörþyngd – ég vil mig og elska mig samt. Ég er með hættulega háan yfirdrátt – ég vil mig og elska mig samt. Ég upplifi stöðugan kvíða – ég elska mig samt. Ég sveikst um að mæta í ræktina í morgun – ég fyrirgef mér, ég vil mig og ég elska mig samt.

Ein af ráðgátum lífsins er nefnilega þessi: Hvers vegna getum við veitt vinum okkar skilyrðislausan stuðning þegar þeir liggja í jörðinni... en gefum sjálfum okkur ekki sama svigrúmið og jafnvel spörkum í okkur liggjandi?

Eitt svarið er: Vegna þess að við viljum okkur ekki og erum háð sársaukanum sem höfn-unin elur og ræktar.

Annað svarið er: Vegna þess að við erum föst í viðjum vanans, sögunni sem við kjósum að síendurtaka til að réttlæta vanmátt okkar og þrengingar.

Þriðja svarið er: Vegna þess að við erum vön því að þræta fyrir vanmætti okkar og vera fórnarlömb í lífinu – í stað þess að vera viljandi og valfærir skaparar, fullir af heilögu ljósi.

Fjórdða svarið er: Öflugasta blekking og misskilningur sem mannkynið hefur framleitt til þessa er að við viljum ekki það sem við höfum viljað hingað til. Við viljuðum okkur svona, hingað, viljandi eða óviljandi – og þegar við skiljum þetta og viljum það í vitund þá erum við mætt, fullvalda og valfær. Það er þá sem við eigum allt skilið – af því að við skiljum mátt athyglinnar, af því að við skiljum hvað það þýðir að eiga allt gott skilið.

Galdramáttur ímyndunaraflsins

Þegar við sjáum fyrir okkur erum við að ímynda okkur mögulega framtíð; í-mynda okkur í framtíðinni og upplífa þá mynd í núinu. Á ensku þekkjum við orðin „image“ og

„imagination“ og það vill auðvitað þannig til að orðhlutinn „mage“ í orðinu „image“ þýðir einfaldlega galdramaður. Líklega hefur mannkynið fyrir löngu skilið að **sá sem hefur vald yfir eigin ímyndunarafli er göldrótt og töfrandi vera, öflugur að-lað-andi.**

Ímyndunaraflið er forsenda viðhorfs, getunnar til að sjá fyrir okkur mögulega framtíð og til að horfa á forveru/forsögu/fortíð okkar út frá mismunandi sjónarhornum og geta þannig metið hana á ólíkan hátt. Þessi hæfileiki er án efa sú hæfni sem aðskilur okkur frá öðrum dýrategundum. Að sjá fyrir sér og ímynda sér gerir okkur kleift að læra af atburðum og skilja að ef við hefðum gert tiltekna hluti öðruvísi hefði niðurstaðan orðið önnur. Þannig getum við velt vöngum yfir eða gert ráð fyrir mögulegum afleiðingum gjörða okkar í núinu á væntanlegar niðurstöður í framtíðinni.

Þessi hæfileiki er forsendan á bakvið aðlögunarhæfni mannsins og gerir okkur fært að leysa ótal þrautir og áskoranir í stórkostlegum sýndarveruleika hugans; við sjáum fyrir okkur og skipuleggjum framgang okkar, hvað svo sem við veljum síðan að gera í málinu og hvaða heimild við höfum. Þegar þessi hæfileiki mannsins hóf að þróast breyttist mannkynið úr hvatadrifnu dýri í valfæra og töfrandi veru sem hóf að segja sögur og ímynda sér þá framtíð sem við nú upplifum. Við öðluðumst hæfileikann til að **vera leiðandi skaparar** í hlutverki og hæfileikann til að vera fórnarlömb eða farþegar í sögu annarra flytjenda.

Þetta er tækifærið sem náttúruþróunin hefur fært þér með gjöfinni sem er galdramáttur ímyndunaraflsins.

Allur heimurinn stendur þér til boða. Hver ertu? Hvað ertu? Hvaðan kemur þitt viðhorf? Hvað viltu?

Og viltu viljandi eða viltu óviljandi?

Hvað viltu?

Í þessari bók eru sjö kaflar en þrjár þeirra mynda þó mikilvægasta kjarnann. Í 3., 4. og 5. kafla býðst þér að svara þessum mikilvægu spurningum:

- Hvað viltu?
- Hver er tilgangurinn með því sem þú vilt?
- Hefurðu heimild til að öðlast það sem þú vilt?

Þetta er mikilvægasta spurningin sem þú getur spurt þig, núna og aftur og aftur: **Hvað vil ég?** Það er að vísu einn hængur á þessari spurningu. Hann er sá að þú kemur ekki til með að spyrja þig fyrr en þú ert tilbúinn að verða valfær og 100% ábyrg vera. Forsenda þess að verða valfær vera er að fyrirgefa þér umbúðalaust, vilja þig með húð og hári eins og þú ert, þar sem þú ert, núna. Þetta hljómar ekki flókið, enda er þetta sárameinfalt í kjarna sér. En reynslan hefur sýnt að einmitt þarna liggur stærsta áskorun flestra einstaklinga. Ég segi aftur og aftur í mínum málflutningi: „Vilji er verknaður.“ Vilji er ekki að vona, væla, langa eða þrá. Ef við segjumst vilja eitthvað þá verður að fylgja því verknaður. Ef við segjumst vilja breyta einhverju þá verða að fylgja því breytingar, nýjar venjur. Og það reynist mörgum erfitt, sérstaklega ef persónuleg heimild viðkomandi leyfir ekki meiri velsæld.

Aðalatriðið er að enginn getur orðið **viljandi og valfær skapari** nema *vilja sig fyrst til fulls*. Þetta getur orðið verðug áskorun, sérstaklega þegar við höfum notað hvata og vanmátt þegar-veikinnar til að teyma okkur áfram frá blautu barnsbeini. Og hvað er þá þessi þegar-veiki? Hún birtist í því að við höfum talið okkur trú um að við ætlum að elska okkur og vera ánægð **þegar...** við erum orðin léttari, við erum orðin ríkari, við höfum fengið stöðuhækkun...

Það er þess vegna sem ég bið þig um að elska þig til fulls, núna, nákvæmlega svona. Um leið og þú gerir það geturðu fundið máttinn til að breyta því sem þú segist vilja breyta.

Rými er heimild – heimild er traust

Að lifa í heilindum eða óheilindum; að fresta eða valda? Velsæld eða huglæg fátækt? Hvað gerir að verkum að við leyfum okkur ekki að ná meiri árangri og njóta meiri velsæðar? Að við leyfum okkur ekki eða heimilum okkur ekki fulla birtingu? Hverju þurfum við að breyta og hvernig veitum við okkur aukna heimild? Hvað þurfum við að vera eða gera til þess að lifa í fullri birtingu, leyfa okkur óhindraða framgöngu og njóta varanlegar velsæðar og hamingju?

Áður en við höldum lengra vil ég skora á þig að skrifa niður hvað þú vilt. Við skoðum svo tilganginn með því og heimildina sem þú hefur síðar í bókinni.

HVAÐ VILT ÞÚ?

Fjárhagslega?

Andlega?

Tilfinningalega?

Líkamlega?

Í fjölskyldu- eða sambandsmálum?

Félagslega?

Í tengslum við atvinnu eða starfsferil?

Í tengslum við heilsu og hreyfingu?

Á öðrum sviðum?

Sjö skref að varanlegri velsæld

Allar þrjár bækurnar mínar byggja á þessum sjö skrefum til velsæðar: **Athygli, valfærni, tilgangur, heitbinding, framgangur, innsæi og þakklæti.** Þungamiðja þessarar

bókar felst í miðjuskrefunum þremur, tilgangi, heitbindingu og framgangi, og því hvernig við getum notað sjónsköpun til að skapa okkur innblásið líf á eigin forsendum og auknar heimildir fyrir varanlegri velsæld.

Sjáðu fyrir þér. Það er lykillinn. Þetta hljómar bæði einfalt og kannski líka yfirdrifið. En svo rifjarðu upp hvernig þú starfar oft í daglegu lífi, hvernig þú lést þig einu sinni dreyma um að heimsækja Siggu frænku í Árósum og ert svo kominn til hennar í kaffi, hvernig þú situr við tölvuna í vinnunni að morgni og varpar þér inn í komandi kvöld – nánustu framtíð – og sérð fyrir þér hvað þig langar að hafa í matinn fyrir fjölskylduna, sérð fyrir þér ákveðna samsetningu, hvað er til í skápunum og hvað þarf að kaupa. Í svona hversdagslegum athöfnum ertu skapandi afl og sérð fyrir þér eins og ekkert sé. Þetta getum við líka gert við hið stóra samhengi eigin lífs; við getum ákveðið að taka galdramátt í myndunarafslins í fangið.

Sjónsköpun í núinu breytir bæði fortíð og framtíð

Í þessari bók legg ég þess vegna ríka áherslu á viljandi og virka sjónsköpun sem framkvæmd er í vitund. Ég leitast við að hvetja og ýta við ljósinu sem í þér býr, skerpa á ljósinu og tengja það tilgangi og tíðni hjartans. Ég kynni auk þess til sögunnar ótal áhrifarík verkfæri og sjónsköpunarverkefni sem þú getur notað til að auka þína heimild og velsæld.

Við erum skapandi verur sem sjáum fyrir okkur og löðum að okkur í beinu samhengi við þá einlægni, heimild og ástríðu sem býr í hjartanu. Við leyfum okkur að fara eins langt eða stutt inn í hamingjuna og okkur finnst við eiga skilið. Þú ert skapari eigin lífs og þegar þú leyfir þér að stíga inn í ljósið, þiggja og tengjast breytast allar forsendur af sjálfu sér.

Tilgangur lífs þíns er ljós – og úr tendruðum tilgangi streymir ljómandi ástríða inn í líf þitt. Lestu þessa bók því í vitund með líkamanum, með kerfunum, með hjartanu og leyfðu boðskap hennar að lyfta þér, tengja og tendra.

Kraftaverkið er að þiggja

Þegar ég byrjaði á þessari bók sá ég skýrt fyrir mér að hún ætti að heita *Sjáðu fyrir þér* en fljótlega eftir að ég hófst handa skildi ég að titillinn *Máttur hjartans* væri meira við hæfi. Ástæðan er þessi: Það að þiggja er máttur hjartans. Það þiggur enginn umfram heimild – og heimildin er hjartlæg. Þegar hjartað er ekki opið og heimildin er ekki skýr verður sjálf sjónsköpunin ekki skýr heldur. Við getum ekki séð fyrir okkur á einlægum og heilðrænan hátt ef hjartað er aðþrengt, ef heimildin sem við höfum takmarkar sýn okkar. Þegar við tengjum við einlægt og heillandi hjarta í eigin brjosti myndast jafnvægi í starfsemi heilans sem gerir okkur kleift að hámarka starfsgetu, sköpunarhæfni og virkni hugans. Þetta ástand skapar breytt viðhorf og valfærni. Andleg, líkamleg, huglæg og hjartlæg framganga þín eflist og heimild þín til velsældar margfaldast. Þú verður fullvalda og valfær einstaklingur.

Forsagan og fórnarlambshlutverkið

Af hverju erum við svona háð eigin sögu um líf okkar? Hvernig hljómar þín saga – og ertu fórnarlamb innan hennar? Viltu breyta sögunni? Og hvað getur þú gert til að skilja að þú ert ekki bara fluga föst í neti? Þú ert líka kóngulóin og vefurinn og umhverfið í kringum vefinn. Blekkingin sem margir lifa í er að heimurinn sé aðskilinn í smærri einingar – ekkert gæti verið fjær sannleikanum.

Vísindamenn í dag nota ekki háfleyg og andleg hugtök eins og að vera uppljómaður eða í núvitund, en þegar nánar er að gáð lýsa þeir þessu ástandi, bara með öðrum orðum. Þeir tala gjarnan um muninn á „local mind“ og „community mind“ – jafnvel „small mind“ og „universal mind“. Í skammtafræðinni er gengið út frá að allt í heiminum tilheyri einni og sömu vitundinni; að allt í heiminum sé lifandi og í vitund um sjálft sig. Það er hægt að kalla þetta mörgum nöfnum: Samsvið, alheimsorka, alheimsvitund, Guð, heilvitund.

Ekkert er undanskilið. Öll hreyfing á orku hefur áhrif alls staðar, alltaf. Og okkar ferðalag felst í því að skilja að við sjálf erum sífellt að aðskilja okkur frá öðru fólki og heiminum. Það erum við sem slítum tenginguna. Og það gerist í huganum en ekki hjartanu, því að hjartað þrífst best í samhljómi og þegar það slær í takt.

Hvernig höfum við farið úr takti og aðskilið okkur frá alheimsorkunni? Hvernig höfum við notað frjálstan vilja okkar til að hafna okkur, aðskilja okkur frá öðru fólki og alheimsvitundinni? Við lifum í markaðshyggjusamfélagi og markaðshyggjan telur okkur trú um að við séum sérstök og einstök og eigum alltaf allt gott skilið. Hún höfðar til samanburðar við annað fólk og aðrar aðstæður, hún höfðar til minnimáttarkenndar og skorts. Það er ein orsök – en langt í frá sú eina eða stærsta. Orsökina liggur fyrst og fremst í okkur og eigin viðhorfum í okkar garð. Við setjum okkur í fórnarlambsstöðu og notum ótal leiðir til að hafna okkur sjálf og svíkja. Við segjumst vilja margt... en neitum að nota eigið vald til að framkvæma þennan vilja og höldum áfram að vera gröm yfir því að ekkert breytist.

Við erum neytendur. Hvað þýðir að vera neytandi? Eðli málsins samkvæmt þýðir þetta að við séum að neyta og þar af leiðandi „í neyslu“. En það þýðir líka að við höfum val og vald til að *neita* því sem er verið að selja okkur á hverjum tíma, öllu dótinu og lausnunum sem er ýtt að okkur og við erum hvött til að kaupa í nafni skortsins til að verða betri manneskjur. Sem neytendur höfum við alltaf neitunarvald. Neytandinn/neitandinn hefur öll völd. Um leið og við segjum nei stoppar vitleysan. Markaðskerfið er því ekki söku-dólgur, ekki frekar en brennivín og skyndibiti. Þetta er ekki vinsæl fullyrðing en ég stend við hana: það er ekki til fitandi matur og fyllandi brennivín, aðeins fitandi fólk og fyllandi manneskjur.

Sjálfur er ég svo blessaður að á öllum sviðum lífs míns lifi ég í velsæld.

Mig vantar ekkert.

Það þýðir ekki að mig geti ekki langað í eitthvað; að ég geti ekki viljað eitthvað inn í mitt líf eða út úr mínu lífi.

Vöntun – löngun – vilji.

Það er mikill munur á þessum orðum og viðhorfinu sem í þeim býr.

Mig skortir ekkert.

Mig vantar ekkert.

Mig langar margt.

En ég vil ekki það sem ég segist vilja fyrr en ég gríp til aðgerða sem færa mig nær því.

Hvaðan vilt þú lesa, innbyrða og vinna?

Áður en lengra er haldið er brýnt að þú takir þér stöðu, takir þér pláss og skoðir úr hvaða viðhorfi þú vilt vinna þá mikilvægu vinnu sem bókin býður upp á. Flestar manneskjur vilja nefnilega ekki vera eins og þær eru, heldur hafna þær sér og núverandi útgáfu af sjálfum sér. Ert þú þar – eða ertu klár í kærleiksríka vegferð? Geturðu hugsað þér að lesa þessa bók með einlægu hjarta?

Einfaldasta, algengasta og lúmskasta leiðin til að hafna þér er að trúá að þú þurfir að laga þig. Ekkert gæti verið fjær sannleikanum. **Þú ert þar sem þú ert, eins og þú ert, vegna þess að allar þínar aðgerðir hafa leitt þig hingað, svona.** Ef þú vilt þig ekki og elskar þig ekki eins og þú ert sendirðu sjálfum þér þau skilaboð að þú sért ómöguleg manneskja; gangandi mistök.

Þér er fullkomlega frjálst að lifa í þeirri hugmynd. Það er þitt val, þitt vald, þinn vilji. En ef þú telur sjálfum þér trú um að þú viljir breytingar – á andlegri heilsu, líkamlegri heilsu eða fjárhagslegri stöðu þinni – þá er fyrsta skrefið alltaf mjög einfalt og skýrt:

Veldu þig og elskaðu sjálfan þig, svona, núna.

„Þú getur ekki farið fyrr en þú ert kominn.“

Þetta er mikilvægasta lögmálið. Ef þú vilt fara af staðnum sem þú ert á núna, þessum stað þar sem þú sem veldur þér sársauka, þarftu að koma með fullri vitund og heitri ást inn í núverandi stöðu.

„Þú getur ekki farið fyrir en þú ert kominn.“

Ef við viljum ekki vera eins og við erum, hvað ætli við löðum að okkur í öflugum sjónsköpunaræfingum? Við löðum að okkur meira af gamla sársaukanum; búum til nýjar en kunnuglegar aðstæður sem byggja á gömlum kækjum sem stafa af skorti og höfnun.

Fylgdu þér á staðinn

Farðu því inn í málflutninginn og æfingarnar í þessari bók vegna þess að þú vilt þig og elskar þig – ekki vegna þess að þú lítur á þig sem hrúgu mistaka sem verður að breyta. Segðu þetta við sjálfan þig:

„Ég elska mig til fulls, núna. Hér finn ég rými og ljós til að gera það sem ég sannarlega vil gera; þar öðlast ég mátt til að vera kraftaverk í eigin lífi.“

Þú ert fullkomin og heilög vera eins og þú ert; þú ert kraftaverk. Ekkert minna en það. Þú ert sál, guðdómleg eilíf vera og það eina sem stendur í vegi þínum eru hugsanir þínar og hegðun.

Þú ferð úr skorti, vöntun og höfnun yfir í löngun, vilja, mátt og vald. Þú skapar núna rými fyrir vinnuna fram undan. Þú öðlast rými fyrir þína sýn; rými til að sjá eigin hindranir og sjá fyrir þér eigin velsæld.

Það býr innra með þér heilagur staður, rými þar sem ríkir kyrrð og ró, þar sem einlægu þakklæti er útvarpað frá tindrandi hjarta. Þú finnur örsjaldan fyrir þessu rými, til dæmis á sérlega gleðilegum stundum þar sem hjartað fær að slá til fulls óhindrað, frjálst.

Farðu á þennan stað, núna. Stígðu inn í þitt rými sem er hlutlaust gagnvart fortíðinni; þar sem þú ert stikkfrí. Lokaðu augunum og sjáðu þennan stað fyrir þér. Hvar er þessi staður í þínu lífi þar sem ríkir skjól og friður? Hvar ertu? Á strönd við lygnan sjó? Í íslenskri birkilaut? Í sveitinni með strá í munni? Í stofunni hjá ömmu og afa?

Þú hefur máttinn til að skynja þennan stað, hann er þinn og aðeins þinn. Farðu þangað, núna, leyfðu þér að tendrast og tengjast orkunni, almættinu. Og sjáðu svo fyrir þér... vegna þess að þú vilt það.

Núna er. Þegar þú fyrirgefur þér er *núna*, heilagt rými friðar með óendanlegum möguleikum, ekkert *þá og þegar* – aðeins núna.

Þegar þú fyrirgefur þér ertu að taka ábyrgð á því hvar þú ert núna með því að *velja þig*, velja að láta af eftirsjá og iðrun og endurheimta orkuna og kraftinn sem þú hefur varið til að réttlæta vanmátt og óvalfærni. Við þessa aðgerð endurheimtir þú máttinn sem þú hefur til ráðstöfunar. Þegar þú ert mættur og máttugur geturðu varið þessari orku og ráðstafað öllum þínum kröftum viljandi í vitund í verkið – þú verður **krafta-verk** og virkjar þetta afl inn í skilgreindan vilja máttugar veru sem er valfær.

Fyrirgefningin er fyrsta skrefið

Áður en lengra er haldið langar mig að segja þér svolítið um fyrirgefninguna. Ég hef lengi rætt við skjólstæðinga mína um eðli fyrirgefningarinnar og þann ofurmátt sem í henni býr. Og ég hef rekið mig á að langflestir eiga mjög erfitt með að skilja hvað fyrirgefningin er einföld.

Okkur er kennt í gegnum samfélagshefðir og menninguna að fyrirgefningin virki einhvern veginn svona:

1. Maður út í bæ gerir á minn hlut og særir mig.
2. Ef ég er gramur held ég áfram að hugsa illa til hans og það viðheldur sárinu og eykur jafnvel við það.
3. Ef ég er hins vegar göfugur hugsa ég: „Ég fyrirgef þessum manni og sleppi tókunum á því sem hann gerði mér.“ Ég býð honum jafnvel í kaffi og lýsi þessu yfir:

„Ég fyrirgef þér.“

Hvert er eðli þessarar atburðarásar? Í fyrsta lagi hef ég tekið mér stöðu sem dómari yfir hegðun mannsins: „Ég hef rétt fyrir mér, þú hefur rangt fyrir þér.“ Í öðru lagi hef ég tekið mér stöðu sem fórnarlamb: „Þú varst vondur við mig, særðir mig og lést mér líða illa.“ Í þriðja lagi hef ég tekið mér stöðu sem göfugri maður en hann eða hún: „Ég, í mínu valdi, fyrirgef þér fyrir þína röngu hegðun.“

Þetta er, þegar öllu er á botninn hvolft, bæði valdlaust og hrokafullt og í algerrí andstöðu við þá staðreynd að enginn ræður yfir þinni líðan nema þú. Sá afgerandi sannleikur sem ég hef talað um í fjörutíu ár er svona:

„Ef einhver kallar þig asna þá líður þér ekki eins og asna nema þú sért sammála.“

Finnst þér erfitt að ná utan um þetta?

Þú ert ekki einn um það.

Að ná utan um þetta viðhorf er eitt það allra mikilvægasta sem þú getur gert til að öðlast vald yfir eigin líðan; til að verða valfær. Þetta er stóra gáttin að frelsinu.

Þegar þú upplifir vanlíðan vegna hegðunar annarrar manneskju er það **vegna þess að þú hefur sjálfur hafnað þér eða lifir með neikvæð viðhorf í eigin garð.** Þess vegna myndast sár – þess vegna verðurðu sár. Það getur enginn annar viðurkennt þig eða hafnað þér. Allar hugmyndir um slíkt eru blekkingar. Ekkert atferli í þessari tilvist verður persónulegt fyrr en þú persónugerir það. Ef þú lifir í fórnarlambshlutverkinu ertu bókstaflega viðkvæmt lamb sem allir geta sært – og étið.

Nú gætirðu haldið að lausnin á þessu sé að herða sig og brynja sig – en svo er alls ekki. Auðvitað eigum við áfram að vera mjúk og hlý lömb, en við eigum að hætta að líta á okkur eins og asna eða finnast við ómöguleg og ekki nógu mikils virði.

Ef syndin er til...

Syndin er mörgum hugleikin, enda er hún innbyggð í flest trúarbrögð mannkynssögunnar. En er syndin til? Ég held ekki, en ef það er til synd þá er það að hafna sjálfum sér og sinni tilvist.

Hefur þú hafnað þér? Af hverju gerðirðu það? Fylgdi því góð tilfinning? Leið þér vel með það?

Þú getur ekki fyrirgefið öðrum.

Þú getur aðeins fyrirgefið sjálfum þér – fyrir að hafna þér og þinni tilvist.

Þegar þú fyrirgefur þér flyturðu inn með þér og trúlofast þinni eigin tilvist.

Taktu þessa mikilvægu gátt með þér inn í lestur bókarinnar. Meltu þessar nýju upplýsingar. Ég veit af fenginni reynslu að það tekur tíma að ná utan um þessa nýju hugmynd um fyrirgefninguna – en mikilvægara veganesti get ég ekki boðið upp á.

Að fyrirgefa er að sleppa, láta frá sér viðhorf eða sögu sem skilgreinir tilvist þína, yfirleitt á neikvæðan hátt. **Það ert þú sem sleppur þegar þú sleppir og fyrirgefur;** þú frelsast úr viðjum hryllingssögunnar sem þú samdir og viðhélst með því að endursegja aftur og aftur til að þjóna skortdýrinu. Fyrirgefningin er forsenda frelsis og rýmis og rýmið er áunnin heimild, **traust og styrkur sem gerir þér kleift að láta frá þér skjöldinn og opna hjartað, vera einlægur og aðgengilegur orkunni og ljósinu – að vera fullvalda skapari.**

Það er ekki til nein töfralausn... nema þú. Þú er galdurinn og töfralausnin þegar þú tekur ábyrgð, þegar þú fyrirgefur þér alla höfnunina, þegar þú verður valfær og ákveður að valda því afli og þeirri athygli sem lífið hefur fært þér.

Þá verður þú fullvalda töfrandi vera sem leikur þér við til-veruna.

Athygli er auðlindin

Athygli er ljós, ást, orka. Orkan þín er ljósgeisli. Þegar þú vaknar til vitundar geturðu ráðið því hvert þú beinir honum. Þangað til hefurðu ekkert val. Þú berð ábyrgð á því hvort geislinn skín skært og af mikilli ástríðu eða hvort hann er daufur og skín í gegnum kámugt og rispað gler.



Sjónsköpun

að veita athygli
og beita sínu ljósi til að valda sínum vilja



Athygli er vera, auðlind, orka, ljós sálar þinnar og tíðni sem þú hefur til persónulegrar ráðstöfunar. Þetta ljós er þitt framlag; þitt eigið aðgengi að framvindu og samsköpun allrar tilverunnar. Veittu ljósi þínu af valfærni og varfærni því afleiðingarnar eru óumflýjanlegar, hvort sem þær eru jákvæðar eða neikvæðar. Ljós er vitund, vitund er vera, athygli er ljós.

Athygli er ljós

Þú skilur sólina.

Þú hefur lifað með sólinni á hverjum einasta degi, alla þína ævi. Þú veist að hún ris að morgni og sest að kvöldi, þú skilur með öllum þínum kerfum að sólin nærir jörðina og tendrar allt hennar líf.

Þú skilur sólina – og þess vegna skilurðu líka þessi lögmál:

Ekkert kemst undan sólinni – nema það sem er innilokað og falið í skugganum.

Sólin skín jafn skært á fegurstu blóm og argasta illgresi.

Sólin nærir allt til jafns.

Þetta, eins og svo margt annað í þessari bók, veistu nú þegar. Og þar með veistu líka að um allt ljós gilda sömu lögmál og um sólina.

Athygli er ljós. Þetta skilurðu líka, en fyrir marga er erfiðara að ná utan um þessa staðreynd. Þegar við beinum athygli okkar að einhverjum þætti í lífi okkar erum við að beina allri okkar lífsorku að honum. Þess vegna er athygli ljós. *Allt sem þú veitir athygli vex og dafnar.*

Athygli er ljós. Og hversu verðmætt er þá fyrir þig sem einstaka manneskju að skilja hvað stýrir því hverju þú veitir athygli og hverju ekki?

Þegar þú skilur að athygli er lífsaflið verður þú viljandi skapari og galdramaður.

Hver sér fyrir þér ef þú sérð ekki viljandi fyrir þér?

Augnablikið núna er stórmerkilegt fyrirbæri sem býr yfir ofurmætti til allra átta. *Allt sem hefur gerst í lífi þínu til dagsins í dag skilgreinir núverandi augnablik í þinni tilvist.* Núverandi augnablik er því uppsöfnuð summa allrar þinnar reynslu og ákvarðana sem þú tókst eða tókst ekki, hluta sem þú eignaðist eða eignaðist ekki, ástar sem þú naust eða leyfðir þér ekki. *Allt er orsök eða afleiðing.* Þú ert öll fortíð þín og forvera, samþjöppuð í þetta augnablik, núna.

Það er engin furða að augnablikið þyki mikilvægt – það er allt!

En þetta er ekki það eina merkilega við augnablikið. Það er líka öflugur lykill að allri þinni fortíð.

Allt sem hefur gerst til dagsins í dag skilgreinir núverandi augnablik – og núverandi augnablik lítar líka það hvernig þú túlkar fyrri atburði.

Þess vegna er þitt eigið viðhorf til þinnar fortíðar og forveru lykillinn að öllu.

Úr hvaða viðhorfi líturðu á þitt eigið lífshlaup?

Er núverandi tilvera þín mistök?

Athyglin er alltaf bara núna

Allt sem þú veitir athygli vex og dafnar. Þar sem ljósið skín myndast útvíkkun, þensla og orka – allt opnast. Orkan er svo viðkvæm og móttækileg að þegar vísindamenn gera rannsóknir og beina athygli sinni að viðfangsefninu hefur sjálft áhorf þeirra áhrif á niðurstöðurnar. Ef athyglinni er stýrt er komin áhengja og þá er hún ekki lengur athygli, ljósið er beygt og það þvingað til að laða fram eitthvað sem tengist hugsun, sem aftur tengist ótta, skorti og væntingum.

Þegar þú ert í vitund ertu hrein athygli; þá er enginn tími, engin forvera, allt er hér og nú og þú ert tengdur við allt, snertur. Þú hugsar auðvitað og hjarta þitt slær, en þú hefur enga áhengju og ert ekki háður peningum, tíma, hugsunum, eftirsjá eða iðrun. Þú bara ert.

Til að viðhalda fullri vitund og þakklæti verða allar orkustöðvar að vera opnar og tengdar, þá er full eining, birting, enginn skortur eða vöntun, allt má vera eins og það er, þú mátt vera og aðrir mega líka vera, þetta er hrein ást, uppljómun, tær vitund, athygli.

Til að þetta ástand vari þarftu að stíga til fulls inn í þetta augnablik og vilja þjálf þig í að sækja þig aftur og aftur. Hugurinn er öflugur og við dettum inn og út úr athygli og ljósi. Ef athygli á að vera varanleg upplifun verðum við að taka ábyrgð á því hvernig við öndum og verjum orkunni. Eina leiðin til þess er að vilja sig – til fulls, alltaf – og eina leiðin til að vilja sig er að fyrirgefa sér umbúðalaust, láta fullkomlega af áhengjum fortíðarinnar þar sem atburðir í núinu eru notaðir til að réttlæta eigin vanmátt.

Athyglin leiðir tilganginn

Orðið „tilgangur“ er svo einfalt að auðvelt er að missa sjónar á því. Tilgangur er það sem við göngum til. Við veljum okkur afstöðu og áherslur í núinu og göngum í átt að þessum sömu áherslum. Þess vegna er þetta lögmál:

Þegar ég veiti athygli því sem ég vil mun ég ganga í átt að því.

Þegar ég veiti athygli því sem ég vil ekki mun ég ganga í átt að því.

Hér er mikilvægt að skilja að orðið vald er öflugasta orðið sem ég hef komist í snertingu við. Vald er að vilja eigin tilvist, að velja, að valda eigin lífi, að vera vald-andi og vilj-andi. Ábyrg, fullorðin og heil manneskja fyrirgefur sjálfri sér og tekur við því valdi sem henni býðst. Ábyrg manneskja þiggur og er í snertingu við alheiminn. Ábyrg manneskja er valfær, viljandi og full-komin vera – ekki óviljandi fjarvera þar sem tilvistin byggist á skuggahegðun, höfnun, reiði og sorg.

Að veita ristuðu brauði athygli

Þegar ég var tvítugur átti ég mér fallega morgunhefð þar sem ég fékk mér ristað brauð með osti og marmelaði og gott kaffi á meðan ég las Morgunblaðið. Einn slíkan morgun vaknaði ég upp við það að ég hafði lesið málsgrein á forsíðunni án þess að nema hana. Inntakið í setningunum festist ekki. Ég las málsgreinina aftur, svo aftur, svo aftur, án þess að skilja. Mér brá talsvert við þetta, en sem betur fer var ég þarna í nægilega mikilli vitund til að skilja að andlegt ástand mitt var orðið mjög tvístrað og hæfileikinn til að greina og nema heiminn var í algeru lágmarki. Þegar ég hafði jafnað mig eftir þetta áfall ákvað ég að taka málin í mínar hendur. Ég ákvað að fara ekki að sofa um kvöldið fyrr en ég gæti farið með Faðirvorið í fullri vitund. Það tók sinn tíma og ég hef líklega farið með

Faðirvorið hundrað sinnum þetta kvöld, en það tókst og með því hófst ný vegferð inn í lífið á nýjum forsendum. Allar götur síðan hef ég notað þessa aðferð til að jarðtengja mig; að fara með Faðirvorið – þessa fallegu bæn – í vitund til að staðsetja mig í vitund.

Það skiptir engu máli hvaða bæn eða staðhæfingu þú notar. Ég er alinn upp í kristinni trú og því er tenging mín við Faðirvorið mjög sterk. Þú getur skrifað þína eigin staðhæfingu eða bæn – en lykillinn er að fara með hana aftur og aftur, til að stilla kerfið inn á hana og skapa þannig þína eigin leið til jarðtengingar og vitundar.

„Hingað ertu þá kominn, Guðni. Og hvernig ætlaðu að ná þér – hvernig ætlaðu að ná þér til baka?“ Þessu spurði ég mig að á þessari mikilvægu stund í mínu lífi. Ég hafði fyllt lífið af alls kyns hlutum og skuldbindingum. Ég var yfirhlaðinn verkum og verkefnum, eldri sonur minn var nýfæddur, mamma var veik og dauðvona, ég var í tveimur vinnum og á sama tíma að byggja mér tveggja hæða hús. Í dag væri þetta ástand kallað kulnun eða upphafsstig þess ástands – og þarna við eldhúsbordið var ég nógu lánsamur til að skilja að ef ég héldi svona áfram lægi taugaáfall handan við hornið. Ég var nógu lánsamur til að skilja hvert ég var kominn og að ég þyrfti að bera ábyrgð á eigin framvindu inn í heilbriggt líf.

Að einhverju leyti hafði ég verið á svipuðum stað fjórum árum áður, þegar ég vaknaði til vitundar um eigin þráhyggju og hugsýki á háu stigi. Þá hafði ég byrjað í líkamsrækt og öndunaræfingum vegna þess að ég var logandi hræddur við sjálfan mig og eigin mátt. Ég vildi læra að beisla hann og eitthvað í mér lét mig vita að ef ég héldi áfram á þessari braut yrði stöðugt torveldara að snúa við.

Hvaðan fæðist fjarveran?

Hvernig gerist þetta? Er okkur sjálfrátt? Hvernig förum við frá því að vera fullkomnar ljósverur yfir í hámark fjarverunnar, sem er fíkn af einhverju tagi? Hvað þarf til?

Öll fjarvera byrjar í þeirri sjálfsblekkingu að halda að ég sé hugsanir mínar; að kjarni minn og eðli birtist í því róti hugsana sem höfuðið geymir. Ekkert gæti verið fjær sannleikanum. Hugurinn er einfaldlega eitt verkfæri af mörgum sem manneskjan notar til að komast af í þessu lífi – og sá sem heldur að hann sé hugsanir sínar lifir í þráhyggju.

Þráhyggja og hugsýki eru því rót fjarverunnar og þegar þetta hefur fengið að viðgangast í langan tíma eru öll kerfi orðin skökk og vanrækt.

Þá kemur til sögunnar hinn sjúkdómsvaldurinn – sjálfsvorkunn.

Ég hef oft haldið því fram að þráhyggja sé eini sjúkdómurinn og að úr henni spretti allir aðrir sjúkdómar, andlegir og líkamlegir. Það sem ég skil núna, betur en áður, er að það er hægt að aðskilja þráhyggju og sjálfsvorkunn. Þráhyggja er ástand sem þú upplifir þegar þú heldur að þú sért hugsanir þínar en sjálfsvorkunn er áhersla sem hefur eitrandi áhrif á öll svið lífs þíns.

Fíknin byrjar hægt og rólega, með fjarveru í formi þráhyggju. Fíkilinn lifir í stöðugu orkuleysi vegna þess að tilvist hans er uppfull af mínusorku, óreiðu og óheilindum. Hann sækir í gervi-plúsorku að eigin vali – áfengi, eiturylf, veðmál, mat, vinnu, dramatískar aðstæður, persónuleg átök – og hún skýtur honum upp á við í tímabundið skjól frá mínusorkunni. Þetta getur gengið um nokkra hríð, en svo kemur að því að gervi-plúsorkan hættir að virka; það þarf meira af henni og hún fer að vera meira kvíðavaldandi en léttir. Þá finnur fíkillinn sjálfsvorkunnina. Hann byrjar að vorkenna sér, víðtækt og kerfisbundið. Hann verður fórnarlamb í öllum aðstæðum lífs síns, fullkomlega ábyrgðarlaus, óvalfær. Hann dregur inn í sjálfsvorkunnarhugmyndina ýmsar persónur og leikendur sem hann getur notað til að ásaka fyrir eigin vanmátt. Sjálfsvorkunnin, leikritið og fórnarlambshlutverkið sem fíkillinn tekur sér auka á vanmáttinn og veikja fíkilinn enn frekar.

Þetta er spirall sem er augljós og óhjákvæmilegur – og fæstir hafa burði til að stíga út úr honum. Það er auðvelt að sjá fyrir sér langt leiddan eiturfjafíkíl í þessari umræðu, en staðreyndin er sú að þjáningin getur verið jafn mikil hjá þeim sem notar vinnuálag eða mat til að fóðra sína fjarveru. Allar leiðir sem við notum til að gerast fjarverandi eru eittraðar. Það er hugsanlega „meiri“ eitrun í því að misnota eiturfjafíkíl en á hinn bóginn getur verið flóknara að horfast í augu við fíknir og fjarveru sem eru samfélagslega viðurkenndar.

Við skiljum þetta til fulls. Hvernig grunnskekkjan er þráhyggjan – trúin á eigin hugsanir. Hvernig sjálfsvorkunnin skapar ójafnvægi í búskap okkar eigin tilvistar og skilar okkur í skuld... en við hvað?

Við endum í skuld við okkur sjálf. Og okkar eigin innsti kjarni – sálin, hjartað, innsæið, kompásinn sem viðheldur jafnvæginu – borgar brúsann vegna þess að engin lífvera getur rekið sig á mínusorku til lengri tíma.

Hvað þarf til að við stígum út úr fjarverunni? Getum við tengst okkur sjálfum og heiminum? Getum við ákveðið að velja plúsorku frekar en mínusorku? Getum við stigið inn í vald okkar? Þorum við að leyfa okkur það?

Hvað þarf til þess að við stígum inn í eigin tilvist og tökum fulla ábyrgð... á eigin líðan og hegðun? Á því hvað við nærum og með hverju? Á því hvað við viljum?

Hvað þarf til?

Það eru breytingar að eiga sér stað í heiminum og ótal einstaklingar taka ábyrgð á eigin tilvist, verða valfærir. En breytingarnar gerast hægt. Er það lögmál að það þurfi mikla þjáningu á borð við hjónaskilnað, gjaldprot, slys eða alvarleg veikindi til að við getum valið að lifa í heilindum?

Kannski ætlað mannkynið sér ekki að breytast í þessu lífi? Kannski viljum við bara laga okkur smá í þessu lífi og gera hitt í því næsta... seinna?

Ef þú skilur ekki þegar þú skilur þá muntu aldrei skilja neitt

Hver manneskja fær í lífi sínu nokkur tækifæri til að vakna til vitundar og breyta eigin farvegi og lífsmynstri. Nokkur dæmi lýsa slíkum tilfellum í mínu lífi; gatnamótum þar sem mér bauðst að sveigja af „rangri“ braut. Þegar ég horfi yfir líf mitt get ég vel séð fleiri svona dæmi; þegar ég var 34 ára og fór í gegnum andlegt og fjárhagslegt gjaldþrot og skilnað, þegar ég flutti til Bandaríkjanna árið 1989, þegar ég ákvað um fertugt að láta af allri neyslu og skemmtanalífi í fimm ár.

Ég ræði oft um hjónaskilnaði við fólk og segi: „Ef þú skilur ekki þegar þú skilur muntu aldrei skilja neitt.“ Það sem ég á við með þessu er að hjónaskilnaður er ákveðið skipbrot, endapunktur fyrir það ferli sem hjónabandið var. Slíkt ferli á sér ekki stað í tómarúmi og innan þess er alltaf að finna ástæður sem eru mikils virði, ef maður skoðar þær gaumgæfilega. Manneskja sem fer í gegnum skilnað getur annaðhvort nýtt tækifærið til að endurskoða eigin viðhorf og hegðun eða grafa hausinn í sandinn og festa enn betur í sessi þá neikvæðu hegðun sem olli skilnaðinum.

Öll áföll fela í sér einhvers konar skilnað; að missa vinnuna, að missa ástvin eða slysfarir sem hafa varanleg áhrif á tilveruna. Allt felur þetta í sér grundvallarbreytingu á núverandi ástandi – maður „skilur“ við ástandið og þarf að byggja sér nýjan grunn. Þess vegna hef ég oft haldið því fram að hver manneskja fái fjögur til fimm tækifæri í sínu lífi til að skilja og vakna til vitundar um eigin mynstur og fjötra. Sársaukinn og angistin í áföllum krefja okkur um svör: „Er þetta það sem ég vil? Hver var rótin á bakvið þessa atburði? Hvert er næsta heilbrigða skref?“

Að skilja þrisvar – en skilja ekki neitt

Að vakna til vitundar er sennilega eitt mesta kraftaverk sem manneskjan getur upplifað. En að fyrirgefa sér og verða valfær og ábyrg manneskja er mesta krafta-verk sem ég veit af í þessari tilvist. Ég kynntist einu sinni manni sem lifði í rökhyggju og tvískinnungi hugans og upplifði að hann væri fórnarlamb í þessari tilvist, þ.e. að hans framkoma og gjörðir væru „réttar“ og að aðrir færu villur vegar. Hann skildi ekki að allir hafa „rétt“ fyrir sér og því var hann fastur í afstöðum og óvalfærni; hann var óviljandi slys.

Þegar þessi maður var að skilja í þriðja sinn – án þess að „skilja“ að hann bæri ábyrgð á afleiðingum gjörða sinna og þessari niðurstöðu – þá sat hann með félögum sínum og var að léttu á sorgum sínum með því að fræða þá um hversu óréttlát konan væri og ómöguleg. Þá varð einum vini hans á að segja honum til hughreystingar að þetta væri nú ekki endastöð, að hann væri enn á besta aldri og við góða heilsu og það væru margar konur sem ábyggilega mundu vilja giftast honum. Minn maður var ekki lengi að svara: „Nei! Það verður aldrei, þær eru allar eins!“

Það hvarflaði ekki að honum að hann hefði eitthvað með þessa skilnaði að gera og því var hann búinn að skilja þrisvar – án þess að **skilja** nokkurn skapaðan hlut.

Orkubúskapur þinn og heimsins

Einn stærsti þátturinn í mannlegri tilvist er hvernig við verjum orkunni okkar. Þú hefur lifað nógu lengi með sjálfum þér til að vita og skilja að hugræn starfsemi og andleg viðhorf hafa jafn mikil áhrif á orkuna og líkamleg áreynsla – jafnvel enn meiri áhrif.

Hver eru þyngstu útgjöldin okkar þegar kemur að orkubúskapnum? Heilt yfir getum við talað um viðnám – að vilja ekki sjálfan sig og sína tilvist, eins og hún er, núna, á þessu augnabliki. Við teljum okkur trú um að ytri þættir – vinnan, fjölskyldan, fjármálin,

ríkisstjórnin, annað fólk – ræni okkur orkunni. Mannkynið er mjög upptekið af því að *verja sig* fyrir þessum fyrirbærum sem oft eru kallaðar *orkusugur*. En hvað gerist ef við verjum okkur? Þá lokum við sjálfum okkur, brynjum okkur, hættum að vera berskjölduð, hættum að vera viðkvæm og þá hættir heimurinn að geta snert okkur, komið við okkur. Að hjúpa sig og verja gagnvart heiminum er engin lausn gagnvart streituvaldandi þáttum – að hjúpa sig felur í sér mikið viðnám og vörn, sem í eðli sínu er samdráttur og tregða og þar með streituvaldandi.

Lausnin er alltaf að opna.

Að treysta.

Að afhjúpa.

Huglægar og tilfinningalegar forsendur okkar leggja grunninn að öllum okkar viðhorfum. **Og það eru viðhorfin, ekki ytri þættir, sem ráða því hvernig okkur líður** og hvernig við verjum orkunni. **Það er bara hægt að hlaða með því að tengjast... og til að tengjast þarftu að kunna að þiggja.** En hvernig tengjumst við? Almættinu, náttúrunni, félögum?

Leiðin er alltaf að tengja og sýna sér kærleika; að elska sig umbúðalaust þegar þér líður vel... en ekki síst þegar þér líður illa. Tilfinningar eru nefnilega eins og íslenska veðrið og þær taka stöðugum breytingum. Veðrið er aldrei vitlaust... en þú getur verið vitlaus með því að klæða þig ekki eftir aðstæðum. Velsældin felst því ekki í að tryggja að sólin skíni alla daga – og að þér líði alltaf stórkostlega vel – heldur að taka öllum veðrabrigðum og skapsveiflum eins og þær eru. Að taka sveiflumum eins og þær eru. Að vera þér innan handar, vera vinur þinn og hjálpa þér á fætur þegar þú dettur, í stað þess að sparka í þig liggjandi.

Hverjir eru stærstu útgjaldaliðirnir í orkubúskapnum?

Hvers kyns höfnun á þér og tilvistinni felur í sér veigamikla útgjaldaliði í orkubúskapnum og hér eru nokkrar öflugustu leiðirnar. Veltu þessum atriðum vandlega fyrir þér við lesturinn – kannastu kannski við eitthvað af þessu?

Vonbrigði – stærsti útgjaldaliðurinn er vonbrigði, sem með réttu ætti að kallast vælbrigði eða von-brögð, vegna þess að von er væl. Von er lúmskasta lífsviðhorfið sem við getum búið við, líka vegna þess að þetta hugtak er rótgróið í alla okkar menningu. Kristin trú – sem ég hallmæli aldrei – hefur í kjarna sínum þessa heilögu þrenningu: Trú, von og kærleikur. En að vona er að láta fallast hendur í núverandi stöðu sinni, lýsa því yfir að hún sé ekki nógu góð... og bíða eftir breytingum að utan, að þetta reddist. Þegar þú lifir í trú og kærleika er engin ástæða til að vona neitt. Þegar þú trúir, þá lifirðu í trausti. Þú treystir bæði heiminum og þér.

Þess vegna eru vonbrigði stærsti útgjaldaliðurinn. Von-brigði er þín upplifun þegar vonin hefur brugðist þér; þín neikvæðu viðbrögð þegar væntingarnar eru ekki uppfylltar... væntingar sem voru fyrir það fyrsta aldrei gróðursettar í jarðvegi trausts, væntingar sem aldrei höfðu neina undirstöðu eða skilgreinda framgöngu. Von er væntingar sem urðu að vanþakklæti.

Höfnun – annar stærsti útgjaldaliðurinn er höfnunin. Við förum í gegnum dagana og upplifum höfnun, af hálfu annarra manneskja og ytri þátta. En höfnunin er alltaf persónuleg – hún er alltaf þín. Það getur enginn hafnað þér nema þú sért sammála.

Hverju ertu að hafna þegar þú hafnar sjálfum þér?

Þú ert að hafna öllu lífinu eins og það leggur sig; almættinu, orkunni, makanum sem

Þú hefur valið þér og börnunum sem þú hefur eignast. Þú yfirgefur eigin tilvist og afneitar lífinu með því að vilja þig ekki núna, svona.

Þetta er ástæðan fyrir því hversu höfnunin er viðtæk og afgerandi, hversu vanþakklætið er algert.

Frestun – þriðji stóri útgjaldaliðurinn er frestunin; þegar þú segir sjálfum þér að þú ætlir að gera eitthvað en stendur ekki við það með beinum verknaði eða aðgerðum. Frestunin er lúmsk – en hún er að sama skapi öflugasta verkfærið sem þú hefur til að tryggja þér vanmátt og vansæld. Þegar þú frestar ertu hreinlega að afneita valdi þínu með því að segja ósatt og standa ekki við það sem þú sagðist ætla að framkvæma. Þannig rýrirðu traust þitt í eigin garð og traust annarra á þér. Að sjálfsögðu geta komið upp réttmætar forsendur til að færa hluti til og ákveða að framkvæma þá síðar – en án réttmætrar forsendu stingurðu sjálfan þig í bakið með andlegum rýtingi höfnunar og afleiðingin verður alltaf vantraust og síþreyta. Frestunin er lævis og hættuleg því að hver frestun myndar lítið sár sem blæðir ekki svo mikið úr að eftir sé tekið. Þessi sár safnast upp í stærra svöðusár og með tíð og tíma byrjar að vella úr því vanmáttur sem rýrir grunnorku þína og á endanum tæmist þú og andast. Vanþakklætið er hraðbrautin sem leiðir þig til tímabærs andláts um aldur fram.

Eftirsjá og iðrun – er fóður fórnarlambins og píslarvættisins og þessi viðhorf mynda stóran útgjaldalið. Þegar þú hefur valið að yfirgefa þér ekki lifirðu í blekkingu og þeim málflutningi að þú hafir gert mistök. Þá ertu draugur, martröð sem lifir í fortíðinni, í stað þess að vera viljandi og valfær skapari í vitund. Þú ert fjarvera – þú ert ekki-vera, vanþakklæti í fullri birtingu, ambátt eða þræll skuggans og blekkingarinnar. Í lífinu eru engin mistök til og við getum kallað þetta „karma orsaka og afleiðinga“. Þú gerir það sem þú gerir og segir það sem þú segir – allt hefur þetta afleiðingar. Öll þín hegðun fram til þessa augnabliks hefur gert þig að núverandi birtingarmynd. Þú ert eins og þú

ert, þar sem þú ert, vegna þess sem þú hefur framkvæmt hingað til. Þegar þú iðkar eftirsjá og iðrun með hugsuninni „það voru mistök hjá mér að gera þetta“ ertu að hafna þér og allri þinni núverandi tilvist. **Fyrirgefningin er lykilinn** að því að leysa upp þessa blekkingu og hleypa þér að því frelsi og rými sem þér auðnast þegar þú lætur af sögu-burði vanmáttar og réttlætningum fórnarlambins.

Sjálfsvorkunn – allt viðnám, streita, vanþakklæti, óþolinmæði og frekja er sjálfsvorkunn; að vilja ekki vera þar sem maður er, eins og maður gerði sig. Að vilja sig ekki er aðskilnaður frá eigin ljósi og allri tilvistinni. Þegar þú vorkennir þér ertu að gera lítið úr þér og þræta fyrir vanmætti og getuleysi, þú ert hreinlega að líta niður á þig, afneita þér og rýra ljós þitt. Sjálfsvorkunn er alltaf stjórnsemi, ótti sem opinberar tíðni skortdýrsins og kæfir um leið birtingu og valfærni skaparans. Talið er að flestar manneskjur verji 85 til 90% af lífsorku sinni í að vilja sig ekki, að velja sig ekki og þræta þannig fyrir vanmætti sínum. Þetta er ekki búskapur velsældar heldur frekja, vanþakklæti og ofbeldi í eigin garð sem rýrir þig inn að beini!

Kvörtun, nöldur eða tuð – eins og nafnið bendir til er kvartarinn ekki einu sinni hálf manneskja heldur rétt slefar hann upp í einn fjórða. Hann er lífsafl sem einsetur sér að lifa í 25% af mögulegri tilvist sinni. Þetta sannast best þegar kvartarinn bendir ásakandi á aðra til að opinbera og réttlæta vanmátt sinn, fjarveru og vanþakklæti. Hann beinir einum fingri fram en um leið vísa þrjár fingur til baka í átt að honum. Þegar þú ásakar einhvern – þig sjálfan eða aðra – fyrir tiltekið atriði, t.d. hvernig þér líður, hvaða laun þú hefur eða eitthvað annað hlutskipti, ferðu í hlutverk fórnarlambins og gefur frá þér allt vald. Nöldur og tuð er af sama meiði; það felur í sér stjórnsemi og aðfinnslur án ábyrgðar og það eina sem það gerir er að opinbera valdleysi þitt, óvalfærni og vanmátt. kvartarinn er alltaf að leita að áheyrn og athygli til að réttlæta vanmátt sinn og hann vill hvorki ráð né leiðsögn til að létta á vælinu. Það er stigsmunur á kvartara, nöldrara og

tuðara... en munurinn er samt ekki mikill. Allir þræta þeir fyrir vanmátt sinn og leita um leið að áheyrn sem réttlætir og samsinnir takmörkunum þeirra. Það sem er hættulegast í tilvist tuðaranna er innvortis tuð og nöldur sem fær ekki útrás með þjáningu eða losun og verður að beiskju og síðan andúð sem dregur úr þeim allan mátt.

Púki í fýlu – við þekkjum öll fýlupúkann og hvernig hann getur látið. Fýlupúkin er fórnarlamb sem notar hljóð, grettur og svipi til að stjórna umhverfi sínu, stundum án þess að gera sér grein fyrir því hvernig hegðun hans lamar umhverfið. Við ættum auðvitað öll að vera ónæg fyrir svona löguðu, en fýlupúkahegðunin er svipuð og kaldhæðni kvartarans, sem er of huglaus til að standa fyrir máli sínu og notar þess vegna kaldhæðni. Fýlupúkin refsar umhverfi sínu með fnyk, mettandi daun sem fyllir rýmið. Hann er púki í fýlu vanmáttar, píslarvottur ímyndaðra og óréttlátra aðstæðna.

Útgjöldin eru augljós... en hvernig hleður þú?

Orkan er heimurinn, öll okkar tilvist. Orkan er alls staðar. Sama orkan knýr heiminn og hefur gert það um aldir alda. Við skiljum þetta huglægt og skynjum þetta á andlega sviðinu. Við skiljum líka hvernig við getum varið og rýrt orku út frá eigin viðhorfum og hugsunum – en hvernig förum við sjálf að því að hlaða okkur?

Þakklæti er gáttin.

Við hlöðum okkur með því að tengja.

Með því að stinga í samband.

Tungumálið talar okkur, aftur og aftur. Við hlöðum okkur með því að stinga okkur í sam-band.

Við tengjum okkur við orku heimsins, ljósið, jörðina, almættið, lífsaflíð.

Þetta er hægt að gera með ótal aðferðum. Veltu þessu fyrir þér. Hvenær finnur þú til tengingar í eigin lífi?

Og hvernig skilgreinir þú orkuna í stóru samhengi?

Er orkan sjálft almættið?

Er orkan Guð?

Er orkan uppruninn sjálfur?

Er orkan kærleikurinn?

Minn málflutningur er alveg laus við trúarlegar víddir – en á sama tíma kallast hann á við inntakið í öllum trúarbrögðum heimsins, sannleikann og ljós heimsins. Almættið er allt, alls staðar, og það er ekki háð neinum trúarbrögðum eða skrumskælingum. Þegar þú opnar hjarta þitt og leyfir ljósinu að streyma til þín óhindrað finnurðu fyrir þakklæti, snertingu af hálfu orku sem hefur engan áhuga á að stjórna þér eða hræða. Almættið er einfaldlega orkan og lífsaflið sem öllum er gefið og er óaðskiljanlegt okkur og öllu öðru í þessum heimi. Það er hins vegar í okkar valdi að afneita okkur og yfirgefa með því að sýna vanþakklæti; þannig rjúfum við tenginguna við almættið og getu okkar til að þiggja ljósið og kærleikann sem er alls staðar, alltaf. Mínur málflutningur, ekki síst sjónsköpunaræfingunum, er ætlað að styðja þig úr ótta yfir í traust; að þjálf þig í að hleypa ljósinu að þér aftur og finna aftur til tengingar við risastóra og öflugna til-veru þessa heims.

Líffræði minninga – úr fortíð og framtíð

Við erum skapandi verur, djúpt í eðli okkar. Á hverju augnabliki lífsins er andi okkar að upplifa með athygli sinni og nota þessa upplifun til að skapa nýjar sýnir.

Öll skiljum við áhrifamátt minninga; hvernig hugsun um erfiðan atburð getur kallað fram sterk áhrif í núinu, bæði huglæg, andleg, tilfinningaleg og líkamleg. Jafnvel svo sterk áhrif að við brestum í grát, köstum upp eða leggjumst í rúmið. Jafnvel svo sterk áhrif að við fyllumst jákvæðum og ástríku tilfinningum. Tengslin á milli líffræði og minninga eru okkur því augljós: Minningar okkar og sagan sem við segjum af fortíð okkar stjórnar því hvernig við erum í dag, núna.

Hvað gerist þá þegar ég segi – fullum fetum og með engum afslætti – að nákvæmlega það sama gildi um minningar framtíðarinnar? Þetta sem ég kalla „sýn“, þetta sem öll hugmyndafræðin um „sjáðu fyrir þér“ snýst um?

Það er auðvelt að hugsa með sér að minningar um fortíðina séu „raunverulegri“ en framtíðarsýn sem þú kallar fram í huga þér. Það er auðvelt, en það er ekki satt. Fortíðin er jafn óáþreifanleg og framtíðin. Jú, það er satt að vissir atburðir áttu sér stað. Það er satt að við gætum teiknað upp tímalínu yfir atburði. En það er jafnsatt að upplifun okkar af þessum atburðum í núinu er háð skapandi túlkunum.

Minningar úr fortíðinni eru jafn mikil sköpunarverk og sýn okkar um framtíðina

Af hverju finnst okkur svona eðlilegt að játa að gamlar minningar geti haft bein tilfinningaleg áhrif og stjórnað hegðun okkar – en svona erfitt með að hafa sama viðhorf gagnvart framtíðinni?

Við því eru nokkur svör. Í fyrsta lagi erum við alin upp við þá hugmynd að fortíðin sé einhvers konar fasti, eitthvað sem er hægt að ganga að sem vísu. Samt vitum við að breytt viðhorf okkar í núinu – t.d. þegar við höfum þroskast í viðhorfum gagnvart foreldrum okkar – breytir því hvaða augum við lítum á fortíðina. Í öðru lagi erum við þautþjálfuð í að horfa til fortíðar og kunnum vel þá list að nota minningar fortíðar til að réttlæta eigin vanmátt. Og í þriðja og síðasta lagi höfum við fengið miklu meiri þjálfun í að vera fórnarlömb en að vera skaparar.

Hvað þýðir þetta fyrir okkur sem viljum upplifa gleði, hamingju og velsæld? Við lifum sem andlegar verur með sterkan vilja og athygli sem við getum beitt hvernig sem við viljum. Við skiljum að minningar fortíðar og framtíðar hafa bein áhrif á alla okkar tilvist. Erum við þá ekki tilbúin að horfa til framtíðar? Að sjá fyrir okkur?

Að skilja að sterk velsældarsýn í framtíðinni hefur bein áhrif á okkur – í núinu? Við getum ekki verið með athyglina í fortíð og framtíð á sama tíma. Þegar við dveljum í tilfinningaróti út frá gömlum minningum verða þessar tilfinningar ríkjandi afl í þeirri tíðni sem við vörpum frá okkur. Sá hljómur laðar að sér sína svörun. En um leið og við færum athyglina til framtíðar og sjáum endalausum möguleikana sem okkur standa til boða; þegar við leyfum okkur að sjá og móta framtíðina og búa til nýjar minningar; þegar við leyfum okkur að finna og tengjum þessar sterku tilfinningar við minningar framtíðarinnar... þá byrjar líffræði okkar í núinu að breytast.

Þegar ég segi „sjáðu fyrir þér“ er ég að segja:

„Allur heimurinn stendur þér til boða. Hvað vilt þú?“

„Viltu vera dreymandi framganga og viljandi skapari? Eða viltu vera afturganga; draugur sem endurlífir sömu martröðina aftur og aftur og „vonast“ eftir annarri niðurstöðu?“

Orkan flæðir – alltaf

Sannleikurinn er sá að orkan er alls staðar og hún flæðir í gegnum okkur, aðrar manneskjur og alla aðra skapaða hluti á hverju einasta augnabliki. Orkan stöðvar aldrei, hún hættir aldrei; það eina sem orkan gerir er að breyta um lögun og færa sig til og frá. Það er þess vegna sem allt mitt starf og allur minn málflutningur snýst um að opna, að sleppa, að leyfa sér að vera og leyfa sér að upplifa heiminn, frekar en að lifa í ótta, viðnámi og tregðu.

Orkan er alls staðar. Við erum manneskjur, hold og blóð, taugar og sinar, hugsanir, viðhorf og tilfinningar, minningar og langanir. Við erum manneskjur – og þess vegna er öflugasta tengingin sem við getum fundið í gegnum aðrar manneskjur.

Þegar við teygjum okkur í áttina að annarri manneskju getum við gert það á ólíkan hátt. Það er hægt að snerta á ólíkum forsendum, út frá eigingirni, frekju, sjálfhverfu, jafnvel ofbeldi. Slík snerting er vissulega snerting, en hún er ekki þess eðlis að hún hlaði okkur og fylli okkur orku.

Sönn snerting er opin og í fullu trausti. Efinn er víðs fjarri. Ein lífvera leyfir sinni orku að snerta orku annarrar lífveru. Ein lífvera upplifir náttúruna, eins og hún er, núna, án dóma eða áhengju. Ein lífvera opnar hjarta sitt og biður almættið að snerta sig og tendra.

Þetta er einfalt en ekki endilega auðvelt, sérstaklega ekki fyrir nútímamanneskju sem er á kafi í vantrausti, efa, tregðu og jafnvel ótta.

Tökum göngutúr sem dæmi. **Hvert ertu að ganga og hvers vegna?**

Ertu að ganga frá þér... í flóttu frá núverandi aðstæðum, fullur af spennu, sem gerir að verkum að þú finnur ekki fyrir náttúrunni í kringum þig? Ertu þar með úr-gangur?

Eða ertu að ganga til þín... og með þér? Ertu viðstaddur í göngunni, sérðu fjallið og fuglana, trén og húsin, fólkið sem þú mætir? Ertu viðstaddur og finnur orkuna í veðrinu strjúka þér og þinni tilvist?

Í nútímasamfélagi vinnum við stíft frá morgni til kvölds. En sagan segir okkur að margir mestu andans snillingar hafi verið árrisulir, unnið í fjóra til fimm tíma og varið síðan restinni af deginum í göngutúrum, á ráfi, í flæðinu þar sem tengingu og snilld er að finna.

Hvernig **vera** ert þú?

Við erum verur og við leikum okkur í veru-leikanum. Við erum verur þegar við njótum okkar og annarra og við getum ekki hlaðið okkur nema þegar við erum tengd, fyrst okkur sjálfum og síðan öðru eða öðrum.

Hvenær ert þú mest þú?

Hvað hleður þig? Hvernig hleypir þú orkunni að þér?

Þetta er ein mikilvægasta spurningin sem þú getur spurt þig.

Er það hugleiðsla eða jóga?

Er það kórsöngur eða tónlist?

Er það samvera með börnunum þínum?

Er það bæn eða Faðirvorið?

Er það þegar þú ferð í sturtu að morgni og finnur heitt vatnið renna yfir líkamann í fullri vitund?

Er það þegar þú dregur djúpt andann og kjarnar þig?

Er það þegar þú faðmar aðra manneskju og leyfir hjörtum ykkar að slá í takt eitt augnablik?

Er það þegar þú sýnir örlæti og kærleika og hjálpar annarri manneskju?

Enginn getur svarað þessari spurningu nema þú. Þínir dagar, eftir lestur þessa kafla, eiga að snúast um ákafa leit þína að eigin tengingum, ekki í huga eða efa, heldur í hjarta og sál, trausti og snertingu og fullri vitund.

Í einlægni er allt opið. Allt í þér er opið þegar þú ert einlægur og þá getur öll orka streymt til þín og frá þér, þú getur þegið og gefið í sömu andrá.

Að efast er að veikja og aftengja, afhlaða.

Að treysta er að tengja og styrkja, hlaða.

Af hverju eruð þið þá ekki uppljómuð?

Kennaranámskeiðin sem ég held reglulega gefa mér afar mikið og þangað koma gjarnan þeir sem hafa lengi stundað Rope Yoga og þekkja málflutning minn vel. Ég spyr kennaranemendur gjarnan þessarar spurningar: „Hvernig farið þið að því að tengjast?“

Og alltaf fæ ég svo góð, fjölbreytt og fullgild svör: „Ég tengist með því að fara út í náttúruna. Í jóga. Í leik með börnunum. Með skjálausum dögum. Með hugleiðslu.“ Og svo framvegis.

„En af hverju eruð þið þá ekki uppljómuð?“ bæti ég við. „Hjá mörgum vantar eitthvað í púslíð. Þið eigið rafmagnsbil sem þarf að hlaða. Til þess þurfið þið innstungu, uppsprettu, orku, lífafl. Kannski virkar allt og passar saman... en bíllinn hleður ekki. Hvernig stendur á þessu? Getur verið að bíllinn sé ekki opinn fyrir réttu orkunni? Að bíllinn sjálfur sé ekki móttækilegur fyrir tengingunni... að minnsta kosti ekki til fulls?“

Í þessu samhengi er heimildin fyrsta lykilatriðið. Við geymum öll innra með okkur sambærilegt rými fyrir ljós og velsæld, en sum okkar hafa lokað ærlega fyrir þetta rými, minnkað það, dregið úr getu okkar til að uppljómast. En hitt lykilatriðið er geta okkar til að þiggja – öðru nafni „þakklæti“.

Við höfum tamið okkur að setja áhengjur á það allra fallegasta í þessari tilvist. Við segjumst elska fólk... í staðinn fyrir að einfaldlega *vera ást og deila þeirri ást*. Ást þarf engan viðtakanda. Við segjumst líka vera þakklát fyrir þetta og hitt... í staðinn fyrir að einfaldlega *vera þakklæti og taka á móti allri tilvistinni með opnum örmum*.

Þakklæti þýðir að *láta frá sér þökk*, gefa frá sér og koma innra ljósi sínu í hringrás. Þakklæti þýðir því að sleppa. Hvers vegna? Vegna þess að þegar við sleppum tökunum eykst rýmið innra með okkur og þangað getur streymt meira og sterkara ljós.

Fyrir nokkrum árum kom til mín öflugur maður, farsæll og framgangsrikur í heilsugeiranum. Samt kom hann til mín í þroti, orkulaus, ráðvilltur, dimmur og svefnvana eftir margar andvökunætur. Og hann skildi ekkert í þessu, enda þaukunnugur ótal heilsuræktarleiðum. Þegar ég var að kynna honum og hans stöðu spurði ég alls kyns spurninga, m.a. hvort hann hefði notað geðlyf eða velt því fyrir sér. Ég var ekki að spyrja til að ýta honum í þá átt, en hann tók þessu afar illa, snöggreiddist og gerði sig líklegan til að fara. Eftir smá útskýringar af minni hálfu hætti hann við að fara og ég sagði við hann:

„Þú ert gríðarlega öflugur og fróður maður. Þú vinnur við að hjálpa og leiðbeina

öðrum, miðla þinni innsýn og þekkingu. En það sem ég heyri þig segja er að þú leyfir þér aldrei að þiggja. Þú gefur og gefur og gefur, en svo hafnarðu hvers kyns jákvæðum straumum sem koma til þín. Fyrir þessu er ein og mjög einföld ástæða: „Þú vilt þig ekki og hefur aldrei viljað þig.“

Ég horfði á hann umbreytast; sá hvernig harkan í klettaveggnum gaf eftir og myndaði örfína sprungu. Á þessu risastóra augnabliki náði hann 100% utan um þessa staðreynd. Hann sá ljósið. Hjarta hans var kalt en á þessu augnabliki slapp ljósið í gegnum sprunguna og byrjaði að leika sér þar fyrir innan.

Hann hringdi í mig daginn eftir og sagðist hafa sofið í átta klukkutíma – í fyrsta skipti um langa hríð. Síðan þá hefur hann verið uppljómaður, eins og tendruð pera. Getur hann gleymt sér aftur og lokað hjartanu? Já, það er mögulegt. En þá mun hann samt alltaf geyma með sér minninguna um þennan ljómandi sannleika og hann mun alltaf geta náð í sig aftur.

Það getur enginn nærst eða hvílst til fulls nema með því að vera þakklátur, vilja sig og fyrirgefa sér. Þakklæti er forsenda þess að geta þegið. Og forsenda þess að geta þegið er að hafa sleppt tókunum, látið frá sér og skapað rými – til að þiggja.

Höfnun á þér er höfnun á öllum heiminum

Þegar þú segir að þú hafir ekki viljastyrk... þá hefurðu rétt fyrir þér. Þú ert að segja: „Ég vil mig ekki. Ég hef ekki **styrk** til að vilja mig. Ég er ekki sterkur ljósberi. Ég er tvístruð og óábyrg manneskja. Ljósið mitt er dreift.“ Þegar þú afneitar sjálfum þér svona ertu í raun að afneita alheimsorkunni, aftengja þig sjálfri sköpuninni. Þegar þú hafnar þér ertu að hafna öllu í heiminum, sjálfum uppruninum, börnunum þínum, jörðinni. Þú getur ekki hafnað þér án þess að hafna öllu öðru á sama tíma. Þetta

hljómar kannski dramatískt og yfiringilegt, en þá er gott að muna að þetta lögmál gengur í báðar áttir:

Þegar þú leitar inn á við, tengist sjálfum þér og kemst í snertingu við sjálfan þig þá kemstu umsvifalaust í tengingu við endalæsa alheimsorku.

Og alheimsorkan, hún er engin hlutlaus orka sem liggur bara kyrr og aðgerðalaus. Alheimsorkan er lifandi vitund sem þráir ekkert heitar en að finna fyrir þér, komast í nán kynni við þig, tengjast þér. Það er í rýminu á milli hugsana sem við upplifum frið og frelsi. Það er þar sem hleðslan nær hámarki; í rými og þakklæti gagnvart tilvistinni eins og hún leggur sig.

Ertu litli vilji, við-vilji eða stóri vilji?

Viljinn er mesta afl sem ég veit um og viljastyrkur er forsenda heilbrigðis, velsældar og reiðu, þ.e. að segja eitthvað og standa við það. Við gætum líka kallað þetta **aga** þar sem orðið agi þýðir að segja satt, en í störfum mínum hef ég skynjað að fólk fer í mikið viðnám gagnvart orðinu agi og tengir það helst við einhvers konar hömlur og aðþrengingu.

Og svo er það stóri sannleikurinn sem sumir eiga erfitt með að meðtaka:

Þú getur ekki **ekki** viljað!

Þú hefur frjálsan vilja og ræður hvort þú ert valfær og viljandi í vitund eða óvalfær og óviljandi. Það að velja „ekki“ er val. Orðið vilji þýðir vald, að valda, að velja. Og hvort sem þú velur að vilja eða vilja ekki þá ertu að valda einhverju. Þú ert stóri vilji þegar þú ert valfær og viljandi í vitund. Þú ert litli vilji þegar þú ert óvalfært slys. Hugtakið við-vilji vísar síðan til þess að þegar við erum vöknuð til vitundar um að við erum öll sama tilveran vitum við að allt sem við viljum hefur áhrif – alls staðar og alltaf á allt – og að það

er enginn aðskilnaður í gangi heldur aðeins fullkomin eining allrar tilverunnar.

Af hverju takmarkar þú ljós þitt og aftengir þig? Af hverju VILT þú ekki þiggja ást, ljós, athygli, veraldleg gæði, velsæld og hamingju?

Það getur verið sárt að falla til jarðar. Það getur laskað þig, bæði andlega og líkamlega. En ef þú sparkar í þig liggjandi bætirðu gráu ofan á svart. Ef þú sparkar í þig liggjandi ertu að hafna eigin tilvist og heldur áfram, aftur og aftur, fastur í sömu, gömlu þráhyggjunni, í hugsýkinni.

Ég ætla að reikna með því að þú trúir á góðan heim; að heimurinn sé í eðli sínu góður og að hann vilji þér vel. Af hverju viltu þá skamma þig fyrir að líða illa? Fyrir að vera ekki í góðu formi? Fyrir að vera með bakverk? Fyrir að gleyma að kaupa hárnæringu eins og þú ætlaðir að gera?

Hvað færðu út úr því að skamma þig? Hvernig borgar það sig? Hvernig hleður það þig?

Hvaða útgáfa af þér er „í lagi“?

Sjálfur vakna ég aldrei sem sama birtingin. Andi minn fyllir upp í holdið á ólíkan hátt; birting mín er ólík á hverju augnabliki, tilfinningarnar sveiflast upp og niður; oft á dag breytast mín veðrabrigði.

Á ég að samþykkja sum þeirra en hafna öðrum?

Eru þau ekki öll hluti af mér og minni birtingarmynd?

Ef ég veiti eigin birtingarmynd viðnám og hafna hluta hennar er ég á sama tíma að hafna öllum heiminum, hafna ljósinu, hafna lífsorku heimsins, gefa skít í tilveruna og segja að hún sé ástæðan fyrir vanmætti mínum og sársauka.

Að vilja sig ekki er viðnám gagnvart eigin birtingarmynd.

Að skamma sig fyrir að vilja sig ekki er viðnám gegn viðnáminu.

Tvöfalt viðnám.

Tvöföld höfnun.

Kúnstin er að vilja sig alltaf – **að vilja sig alltaf og alveg sérstaklega þegar maður vill sig ekki!**

Það er þar sem rýmið fæðist og þaðan liggur leiðin inn í ljósið.

Þegar ekkert ógnar þér

Hvernig tökumst við á við áskoranir og jafnvel árásir frá öðru fólki eða heiminum? Og hvaða máli skiptir okkar eigið viðhorf?

Opið og einlægt hjarta er friðsælt; það er óttalaust og þess vegna er ekkert í heiminum álitíð vera ógn. Þegar þú breytir um viðhorf gagnvart sjálfum þér breytist allur heimurinn og þá breytast líka öll samskipti okkar við alheimsorkuna. Við lifum í heimi þar sem oft er litið á orkuna sem línulega, en staðreyndin er sú að orkan er alltaf hringlaga, alltaf tengd við allt annað í heiminum. Þegar við breytum sjálf um viðhorf breytist þess vegna allt orkuflæðið í okkur og í kringum okkur.

Hugmyndafræði GlóMotion byggist á ólíkum þáttum, t.d. feng shui og aikido. Í grunninn snúast öll austurlensk fræði um að vera í samhljómi með náttúrunni, fást við orkuna og leika sér með hana, í stað þess að veita henni viðnám. Það er af þessum sökum sem öll hugmyndafræði GlóMotion snýst um breytt viðhorf. *Hvert er þitt viðhorf? Hvaða þættir móta þína stöðu eða afstöðu? Hvaðan horfirðu? Horfirðu úr ótta og sjálfsréttlætingu? Eða horfirðu úr tækifæri og áskorun á óendanlega möguleika?*

Í aikido eru engar árásir teknar persónulega og það er ekki litið á þær sem ógn heldur tækifæri. Orkan í árásinni er ekki hættuleg – hún er eitthvað til að vinna með og leika sér að. Það sem GlóMotion-kennari gerir er að færa okkur úr viðnámi og varnarstöðu – sem birtist í líkamanum sem stífni, verkir og ótal kvillar – yfir í frelsi og ást þar sem tilveran snýst ekki um að verjast umhverfinu heldur gengur út á að valda því.

Aikido er því í grunninn orkuumsýsla þar sem engin orka er betri eða verri en önnur.

Orkan bara er. Feng shui er stundum flokkað sem einhvers konar nútímalegur og andlegur innanhússarkitektúr, en í grunninn er feng shui líka orkuumsýsla sem snýst ekki um að minnka óreiðu heimilisins heldur búa til skýra stefnu og farveg fyrir orku innan rýmisins. Feng shui er eins og aikido efnisins þar sem athyglinni er ekki beint að hindrunum í lífinu eða á heimilinu heldur að ljósmagni, flæði og velsæld.

Allt hold er mold. **Allt er orka.** Allt í heiminum getur veitt þér orku eða kostað þig orku. Það sem ræður því er þitt eigið viðhorf. Og þessi bók fjallar aftur og aftur um þá staðreynd að allt sem þú veitir athygli vex og dafnar. Þegar þú ert tilbúinn að koma inn í vitund ertu líka tilbúinn til að taka ábyrgð. Þegar þú ert ábyrg og valfær manneskja ferðu að ráðstafa orkunni viljandi í vitund, ekki sem leið-togi heldur sem leið-andi í eigin lífi, alltaf inn í skilgreindan farveg velsældar, ástar og einlægni. Með tilgangi, valfærni og skilgreindum farvegi velsældar breytir þú sjálfum þér í vettvang ljóssins.

Þú verður ljósveita.

Þegar rýmið í neyðinni skapar nýtt viðhorf

Ég heyrði nýlega sögu af pari sem lenti í miklum vandræðum í siglingu. Þau höfðu kastað akkerum í klettóttri vik og voru neðan þilfars að laga mat þegar sterkir vindar fóru skyndilega að blása. Á leiðinni upp á þilfar fundu þau að báturinn var farinn að hreyfast – akkerið hafði losnað og sífellt bætti í vindinn. Þarna í næturmyrkrinu freistuðu þau þess að gangsetja bátinn en í látunum og snúningnum flæktist akkeriskeðjan í skrúfuna og stöðvaði hana. Þau voru vélarvana og vindurinn bar þau sífellt lengra út úr vikinni, í átt að úfnu hafi og hvössum klettaskerjum. Parið hafði samband við strandgæsluna til að óska eftir aðstoð, en ekki mátti búast við henni fyrr en að þremur tímum liðnum. Ástandið var grafalvarlegt og lífshætta yfirvofandi. Þau sóttu neyðarbirgðir og gerðu björgunarbátinn kláran... og á sama augnabliki litu þau til himins. Þar blasti við þeim risastórt fullt tungl, ofurfagurt og dramatískt. Þau fylltust djúpri ró

yfir þessari feðurð; þau voru rækilega og fullkomlega staðsett í núinu, í heiminum og þessu andartaki.

Þrátt fyrir lífshættuna.

Eða kannski vegna lífshættunnar.

Í öllum látunum var að finna djúpa ró og frið frá þráhyggju hugans. Það var bara rými fyrir það mikilvægasta, lífið sjálft og nánasta umhverfi.

Í öllum mínum málflutningi er rýmið lykilatriðið – rýmið til að þiggja. Ef rýmið er fullt getur það ekki þegið, alveg sama hvort það er fullur magi eða sál sem er stútfull af gömlum tengingum og hugmyndum. Í GlóMotion teygjum við ekki á líkamanum heldur leyfum honum að sleppa og auka rýmið innra með sér. Í umræðu um aikido og feng shui snýst allt um rými þar sem orkan og ljósið ná að vera á hreyfingu. Að vilja sig og fyrirgefa sér snýst líka um rými; að sleppa kreppta hnefanum, fara úr skortinum og inn í flæðið.

Við könnumst öll við ljómandi augnablik í lífi okkar þar sem við skiljum hlutina upp á nýtt og sjáum lífið og heiminn í skýrum dráttum. Eitt er alveg á hreinu – á þessum augnablikum erum við ekki föst í þráhyggju, efa og áhyggjum skortdýrsins. Á þessum augnablikum erum við opin, hugsunarlaus og tilbúin til að sjá ljósið.

Ög stundum erum við neydd til þess í öfgakenndum aðstæðum, til dæmis á vélarvana báti þegar ekkert er eftir nema að treysta tilverunni.

Að til-heyra til-verunni og vera til-viljandi

Það vefst gjarnan fyrir raunhyggjufólki að tengja við hugmyndina um æðri mátt. Þar hefur saga trúarbragða mikið vægi – og einnig hugmyndin um mátt einstaklingsins og frelsi hans. Í mínu hjarta er þetta tvennt svo sannarlega samrýmanlegt.

Ásetningur minn er ekki að ögra, en ég trúi því af heitu hjarta að við séum öll hluti af veruleikanum; að við sjálf séum veruleikinn og stóra vitundin. Í gegnum tíðina hef ég notað ólíkar aðferðir til að fjalla um stóra máttinn sem margir kalla æðri mátt, en í dag er æðri máttur TIL-VERAN.

Allt er samofið, hefur ávallt verið og verður alltaf um ókomna tíð. Það er eðli veruleikans. Vísindin færa okkur sífellt safaríkari upplýsingar sem styðja þetta, til dæmis þá staðreynd að efni er ekki til, heldur eru allir efnislegir hlutir einfaldlega orka á mismunandi tíðni.

Þannig er til-veran. Hún er allt og þú. Og það eina sem þú þarft að gera er að opna þig, að vilja þig í vitund og opna hjarta þitt til fulls svo það geti snert tilveruna. Með opið hjarta geturðu skilgreint eigin birtingarmynd og framgang; hvað þú vilt framkalla með eigin tilvist í samvinnu við tilveruna. Öflugustu leiðirnar til þess eru sjónsköpunaræfingar, þar sem þú notar sköpunarmátt ímyndunarafsisins til að finnstilla eigin tíðni, og skriflegar æfingar, þar sem þú tengir blýant við blað, stingur rótum niður í jörð og leyfir þeim að byrja að spretta.

Efni er ekki til, bara orka á mismunandi tíðni. Tilveran er eins og gríðarlega öflugur þrívíddarprentari sem þér stendur til boða á hverju augnabliki. Við ráðum ekki birtingartímanum því að tíminn er afstæður; hann lýtur ýmsum lögmaðlum orsaka og afleiðinga og tíðni, auk þess sem efnismagnið sem þarf fyrir birtingarmyndina þarf að vera í jafnvægi. Þú þarft bara að vilja þig og vilja ákveða eigin framgang og birtingarmynd upp á eigin spýtur. Þú þarft að vilja þig; til-heyra sjálfum þér til að vera eitt með til-verunni.

Athygli og orkubúskapur

Allt er orka og ljós. Og við skiljum öll að dauft, skekkt ljós er langt í frá það sama og einbeitt, skært ljós sem gefur frá sér mikinn hita og sker jafnvel í gegnum sterkasta stál. Í grunninn höfum við öll sama aðgang að þessu ljósi, sem býr bæði í okkur og alheiminum og stendur okkur til boða á hverju augnabliki. Um þetta snýst sjónsköpunin – að leyfa sér að leika sér með ljósið í athyglinni og beina því þangað sem við sannarlega viljum.

Hvert vilt þú beina þínu ljósi? Hvað gerirðu þegar þú finnur vasaljós í dimmum helli? Hvert viltu fara – og hversu langt?

Valfærni er vald -orka

Allt er orka. Orka er allt sem er. Ást er eina tilfinningin – sönn uppspretta orkunnar.

Allt annað er blekking. Orkan fæst með því að verða ábyrgur - valfær. Og ábyrgðin fæst með fyrirgefningunni. Að taka ábyrgð er forsenda þess að geta borið heilan ávöxt.



Valfærni

Að vera fullvalda

valfær og mættur til fulls



Í valfærni liggur aflið þitt, orkan og forsenda valdsins; forsenda fullveldis. Valfærni er fyrirgefningin á því augnabliki sem þú sannarlega lætur af oki og einelti hugans. Þegar þeirri þráhyggju sleppir ertu þakklát vera, ekki vanþakklát fjarvera heldur valfær skapari, fullorðinn og heill einstaklingur sem getur borið heilan ávöxt sem er ekki háður fortölum fortíðarinnar og skortdýrsins.

Forsenda fyrirgefningar er valfærni. **Stóra skrefið er að fyrirgefa sér** og þar með að heila sig. Þetta er skrefið sem þú stígur þegar þú tekur við valdinu og velur að verja og veita því viljandi. Þetta er stundin sem þú verður máttug, mætt og heillandi vera.

Frjáls vilji er frelsi til að vilja sig, valda sér, vera fullvalda, valfær, mættur og máttugur – eða að velja að vilja sig ekki, vera óvaldaður, óvalfær, fjarverandi og þannig máttlaus.

Ertu valfær eða vanfær/óvalfær?

Eitt af lykilhugtökunum í mínum málflytningi hefur alltaf verið **ábyrgð**. Þetta er hugtak sem við notum fjálglega og teljum okkur skilja, en það er mun stærra en dagleg notkun þess gefur til kynna. Ábyrgð þýðir að vilja sig – og að vilja sig þýðir að fyrirgefa sér, að sleppa skömminni, að láta frá sér þau verkfæri sem við höfum notað til að halda okkur í skefjum, að stíga inn í vitundina í eigin vilja og velja að bera þann ávöxt sem maður getur borið þegar maður er heill. Í mínum huga er ábyrgð það falletasta sem til er:

Ég er ábyrg fullvalda manneskja – enginn annar en ég ræður yfir mér, hamingju minni og velsæld.

Gallinn er sá að þetta orð – ábyrgð – hræðir flesta. Við tengjum ábyrgð við byrði, eithvað íþyngjandi, *eitthvað sem við verðum fyrir eða er lagt á okkur*. Eitthvað sem er okkur að kenna og liggur á okkar herðum; okkar ábyrgð. Á ensku er ábyrgð 'responsibility', sem hægt er að þýða svona með beinum hætti: Getan/valdið til að velja viðbragð.

Þess vegna varð ég svo glaður nýlega þegar nemendur í jógatíma hjá mér hjálpuðu mér að búa til glænýtt og stórkostlegt nýyrði:

Valfærni.

Mig langar að biðja þig um að stíga inn í þessi orðaskipti með mér við lestur bókarinnar og helst inn í allt þitt líf. **Ábyrgð er valfærni**; þegar þú ert *valfær* – fær um að velja viljandi í vitund og valda þannig orku og tilvist þinni með tilgang í hjarta. Þegar þú ert fullvalda. Andstæðan við þetta er ábyrgðarleysi, að vera *óvalfær* eða óviljandi skapandi slys sem bregst helst við út frá sögum og fortölum fortíðar.

Allir geta lært þetta nýja orð og viðhorfsbreytinguna sem því fylgir. **Ábyrgð er valfærni**

- og þú öðlast hana þegar þú fyrirgefur þér, flytur úr heimi andstæðna í heim einingar og ástar, þegar þú flytur úr gargandi höfðinu niður í hjartað og leyfir þér að óma þaðan.

Hvernig jarðvegur ert þú?

Við erum ljós og tíðni. Og innst inni erum við leiðandi afl, undir efanum og lánuðum viðhorfum sem við notum til að skilgreina okkur sjálf. Hvað er leiðtogi? Hann er leiðandi fyrir sjálfan sig og þar með aðra. Hann er far-vegur og fullur tilgangs – hann er til-gangandi. Hann er tendraður og ástríðufullur ljósgjafi sem lýsir upp leiðina og aðrir fylgja því þeir vita að það er hið rétta í stöðunni. Hann gengur aldrei frá sér heldur gengur hann til sín, hann gengur með sér og hann vill sig umbúðalaust.

Og leiðandinn nærir sig. Hann færir sig **nær sér** með því að skilja að hann er ljós; með því að skilja að allt sem hann innbyrðir, upplifir og setur ofan í sig er ljóstillífun og tímabundin birting úr mold eða holdi.

Í gegnum tíðina hef ég lagt mikla áherslu á ásetning og tilgang næringar og muninn á því að éta hugsunarlaust eins og dýr, að borða og að nærja sig – *að færa sig nær sér* með skilgreindum ásetningi ástar og því **að elska allt sem maður setur ofan í sig**. Við höfum áhrif á allt í heiminum með þeim viðhorfum sem ríkja í okkur; með því hvort við lýsum á matinn okkar eigin ljósi eða hvort við vörpum á hann dökkum og dæmandi skugga.

Hringrás vatns og súrefnis

Leiðandinn skilur máttinn og tíðnina í lýsandi viðhorfi sem kveikir á öllu. Hann skilur tíðni skuggans, efans sem allt smitar. Hann skilur líka að næring er meira en matur og drykkur. Öll skiljum við vatnið og hringrás þess. Það er innprentað í okkur að vatnið haldi í okkur lífinu, að vatnið sem við drekkum í dag eigi sér milljóna ára uppruna. Við skiljum þessa hringrás.

En hvað með hringrás súrefnis og koltvísýrings?

Við skiljum að tré framleiða súrefnið sem heldur í okkur lífinu.

En getum við skilið að þarna fer líka fram eilíf hringrás þar sem við erum nærandi verur? Getum við skilið að allur okkar andi fer út í heiminn aftur; að við erum að næra heiminn, trén og annað fólk með allri okkar tilvist?

Þú vökvar blómið og veist að með vatninu heldurðu lífi í blóminu. En veistu að samþærilegt ferli gildir um andardráttinn þinn? Í honum felst alltaf einhver orka, allt eftir þínum viðhorfum og ástandi eigin sálar og líkama.

Tökum þetta enn lengra: Eru hugsanir þínar og orð hlutlaus fyrirbæri? Eða geturðu viðurkennt innra með þér að vissar hugsanir séu öflugar eins og grimm jökulá á meðan aðrar eru stilltar eins og stöðuvatn í logni? Liggur þá ekki í augum uppi að í þínu innra lífi búi orka sem berst úr þér út í heiminn? Þegar þú dregur andann ertu að innbyrða tré og gróður; tréð myndaði efnið úr eigin ferlum, úr sjálfu sér, sem þú dregur að þér og notar við eigin sjálfsmótun. Þegar þú setur eitthvað frá þér – hvort sem það er úrgangur líkamans, andardráttur eða orð ástar – ertu að skila eigin tilvist og viðhorfum út í heiminn. Þannig er hringrás orkunnar – og þótt við skiljum fullvel að plast er aðskotahlutur í náttúrunni erum við enn að læra að neikvæð viðhorf okkar hafa jafn mikil áhrif á náttúruna og hvaða eitur sem er.

Allt í heimi er heilög endurvinnsla

Orka eyðist ekki. Hold er mold. Peningar eyðast ekki – þeir eru ávísun á aðrar formgerðir orku í heiminum og jafnvel þótt við söfnuðum saman öllum heimsins peningaseðlum og eyðilegðum öll heimsins tölvu- og bankakerfi væri sama orka áfram til staðar í heiminum.

Allt efni sem er til er upprunalega sama orkan. Allt er byggt úr frumefnum sem áður

voru til í öðru formi. Hold er mold var ananas, var api, var tré í miðjum skógi. Allt er endurunnið og endurnýtt, þannig verður það áfram. Við sjálf, ég og þú, kæri lesandi, birtumst síðar á annan hátt í heimi.

Heimurinn er jarðvegur okkar.

Allt verður endurunnið – líka ég og þú.

Og hvernig afurð skilum við til jarðar á ný – aftur inn í endurvinnsluhringrás tilverunnar?

Hvernig afurð er þín tilvist? Hversu heilnæmur eða eittraður er þinn líkami, þín tilvist?

Andlát pitt er óhjákvæmilegt!

Tungumálið talar sannleikann og orðið *andlát* er þar engin undantekning. Og þú ert engin undantekning þegar kemur að and-látinu: Við deyjum, um-breytumst og andi okkar lætur frá sér líkamann, þessa peru, þetta hylki, þennan tímabundna geimbúning. And-látið er ferðalag frá eind í öldu, úr efni í svið á annarri tíðni. Ekkert eyðist, aðeins umbreytist.

Og þegar andinn lætur frá sér líkamann og þakkar honum fyrir að hafa gegnt hlutverki sínu... hvað lætur andinn frá sér?

Hvers konar líkama?

Ertu einn af þeim örfáu líkómum sem væri hægt að jarðsetja í lífrænum jarðvegi án þess að spilla honum? Í jarðveg þar sem rækta má heilnæmar afurðir til að næra vel-sæld og almennt heilbrigði?

Ertu almennur úrgangur, á mörkum þess að vera heilsusamlegur og jarðsettur í hefð-

bundinn jarðveg? Jarðveg þar sem tekur langan tíma að vinna úr þeim úrgangi sem er urðaður með þér en er nothæfur í ákveðna ræktun sem er nýtt til að viðhalda skorti og vansæld?

Er líkami þinn stútfullur af óheilnæmum efnum, líkami sem þyrfti helst að brenna í sérstakri vél sem kemur í veg fyrir að eitrið berist aftur út í andrúmsloftið og askan urðuð í sérstökum kerjum sem á löngum tíma verða að jarðvegi á ný og með varfærni má nýta í takmarkaða ræktun?

Eða er líkami þinn eins og geislavirkur úrgangur sem nútímatækni ræður ekki við að endurnýta og verður að geyma djúpt neðanjarðar í óheilnæmu úrgangsfjalli með ótal öðrum líkömum – fjalli sem ekkert megnar að eyða og er meðhöndlað eins og geislavirkur úrgangur kjarnorkuvera og annarra eiturefna sem eru banvæn umhverfinu eða eins og plast sem mengar höf og haga um ókomna tíð?

„When you're green, your growing, when you're ripe, you rot,“ sagði Ray Kroc. Þess vegna vil ég halda áfram að vaxa, stöðugt og alla ævi, frekar en að ná því sem við köllum „þroska“.

Áhugi er forsenda tengingar við uppsprettu orkunnar, það deyja allir af áhugaleysi á sjálfum sér og jörðinni. Það andast allt af áhugaleysi, þegar ljósið, athyglin og áhuginn dvínar þá visnar allt og umbreytist í jarðveg. Þegar þú vilt þig ekki hættir þú að þiggja, aftengir þú þig óafvitandi frá jörðinni eins og planta eða tré með visnar rætur; þannig hefst öll hrörnun í huganum og viðhorfunum og þá byrja undirstöðurnar – fótleggirnir – að rýrna og ferðalagið til grafar hefst.

Við deyjum öll úr andleysi

Þú veist að þú ert orðinn gamall þegar þú ert ekki lengur ákafur yfir sýn þinni á framtíðina; þegar þú ert ekki lengur upprifinn og ert hættur að varpa þér inn í nýjan fasa. Núið er gott, en það er skapandi tenging okkar við framtíðina sem stækkar okkur og skapar velsæld. Þegar þú hættir að sinna hlutverki skaparans aftengistu eigin tilveru, dregur úr þér máttinn og hefur ekki lengur afl til að varpa sýn þinni inn í framtíðina.

Andi sem verður að efni. Það er helsta lögmál alheimsins... og það eru tilfinningar og kenndir sem eru drifkraftar andans. Þegar þú hættir að sjá fyrir þér hættirðu að vera framsýn manneskja og ferð að lifa í því að sjá eftir þér, í eftirsjá og iðrun eftir því sem var og hefði getað orðið. Á endanum andast allir af áhugaleysi á sjálfum sér – er þá ekki mikilsvert að halda anda sínum uppi og halda áfram að sjá fyrir sér?

Hrörnun og dauði holdsins

Okkur hefur verið talin trú um að holdið hrörni og deyi að lokum í takt við líkamlegt náttúrulögmál sem er meitlað í stein. Ekkert gæti verið fjær sannleikanum.

Það er ekki holdið sem skilgreinir hugarástand okkar og andlegt ástand. Þessu er öfugt farið:

Það er hugarfar okkar, andi og vilji sem fyllir út í holdið. Holdið er birtingarmynd okkar í heiminum og hrörnað hold er vísbending um staðnað eða hrörnandi viðhorf. Hrörnun er ekki líkamleg heldur huglæg og andleg; hún smitast út í holdið og opinberar sálarástandið.

Ef þú ætlar að breyta því sem eftir þig liggur verður þú að breyta viðhorfinu; halda viðhorfi þínu í eigin garð **lifandi og ljómandi** til að fylla líkamann af lífi hverja stund daglegrar tilveru.

Það er um leið og þú hættir að gefa af þér sem þú byrjar að deyja. Við bæði finnum

Þetta og sjáum hjá eldri ættingjum sem eru búnir að gefast upp á lífsbaráttunni. Skoðum þetta, án þess að falla í hugrenningar um ljótleika eða grimmd. Forsendurnar á bakvið tengsl ættingjanna breytast þegar þetta gerist. Áður var gaman að koma í heimsókn en nú verður það íþyngjandi. Þetta er ekki vanþakklæti eða skilningsleysi hjá yngri ættingjunum. Manneskja sem hefur gefist upp er orðin byrði – mest gagnvart sjálfri sér, í kjölfarið gagnvart öðrum. Enginn vill vera byrði á öðrum og þess vegna verður eymdin í þessum aðstæðum svo erfið og þrúgandi.

Í samfélögum fyrri tíma, t.d. hjá indjáním og ínútum, var þetta eðlilegur hluti af lífsferlinu. Þegar eldra fólkið var hætt að geta gefið af sér var það skilið eftir með nægan mat til að halda sér á lífi inn í mannsæmandi dauðdaga. Þetta var ekki gert vegna þess að unga fólkið vildi ýta eldra fólkinu frá sér, heldur vegna þess að hinir eldri kvöldust yfir þeirri stöðu að geta ekki lengur gefið af sér.

Ef þú hættir að gefa af þér þá deyrðu.

„Hvað ertu að segja, Guðni?“

Flestum finnst ég afdráttarlaus, mörgum finnst ég grimmur. Sérstaklega þegar ég tala svona. En hvað er ég að segja?

Ég er að segja:

Andi minn er heilagt ljós, eilíft ljós sem fer úr einum geimbúningi í annan. Í líkama mínum er öflugt höfuð, heili sem er viðkvæmur fyrir því að þróa með sér þráhyggju. Í líkama mínum er hugsanakerfið svo öflugt að það getur notað skökk og skaðandi viðhorf til að sveigja heilaga ljósið.

Þetta ljós kalla ég athygli. „Allt sem þú veitir athygli vex og dafnar,“ segi ég, aftur og aftur og aftur. Því það er lykillinn. Ef þú veitir skugga, myrkri, neikvæðni og niðurrifi þína athygli munu þessir þættir magnast upp.

Heilaga ljósið er eins og sólin. Það skiptir sér ekki af því hvert þú beinir því.

Þess vegna felst eini mögulegi batinn þinn í breyttum viðhorfum.

Viðhorf geta falist í því að vera aftengd, þreytt og þreytandi manneskja, óttaslegin, reið, beisk, nöldrandi, kvartandi, ágeng, undanlátssöm fram úr hófi; manneskja sem lítur á heiminn sem ógnun og er föst í varnarstöðu stjórnandans, efans. Viðhorf geta líka falist í því **að vera orkumikil og ástríðufull leið-andi ljósveita** sem er fordæmi í sinni tilvist og treystir, styrkir og blessar farveg lífsins, andartak fyrir andartak, í stöðugu þakklæti og lotningu.

Viðhorf mitt er forsenda minnar upplifunar og það eru aðeins til tvö viðhorf: **Að vilja sig eða vilja sig ekki.**

Ég er afsprengi sjálfsmýndar minnar, viljandi eða óviljandi, og allar mínar stöður eða af-stöður mótast af því hvernig ég upplifi mína tilvist; hvort ég er valfær eða óvalfær.

Ertu ást eða ótti?

Ertu farvegur sem er ætlaður barnabörnunum eða ertu úrgangur sem engum nýttist nema skuggahegðun og myrkraöflum?

Hvernig jarðvegur er þín tilvist?

Í stóra samhengi heimsins er ekki til neitt sem heitir rétt eða rangt. Heimurinn er orka sem breytist í efni, sem aftur breytist í orku og svo efni á ný. Stundum gerist þetta hratt, stundum hægt. Þetta er ferli heimsins, þetta er ferli þitt, eins og allrar annarrar orku og allra efnislegra hluta. Orsök og afleiðing – þaðan koma áhrifin af allri þinni tilvist. Hegðun þín og viðhorf hafa bein áhrif á heiminn og jarðveg barnanna þinna, bæði í efni og anda. Þess vegna spyr ég í fyllsta kærleika:

Hvernig jarðvegur er þín tilvist?
Hvernig jarðvegur viltu vera?
Ertu aldingarður eða eyðimörk?

Þegar við skiljum okkar eigið samhengi við náttúruna og heiminn allan breytist allt. Þá byrjum við að tengjast ástinni og ljósinu, þá spyrjum við okkur í alvöru hvers vegna það er svona erfitt að elska – og þá byrjum við að skilja að við *þorum ekki að elska vegna þess að við viljum ekki sjálf okkur og elskum ekki eigin tilvist til fulls.*

Heimurinn er þinn og þú tilheyrir heiminum. Gulrótin vex til að næra heiminn – næra þig. Og við mannfólkið flækjum þessa einföldu hringrás, uppfull af sjálfstæðri hugsun og útbúin öflugum heila. Við skekkjum hringrásina og í versta falli eitrum við hana, okkur og þar með heiminn allan.

Þetta eru ekki ný vísindi. Í jógískum fræðum er til dæmis aldrei sett út á það hvað menn og konur bera sér til munns. Hins vegar er mikið horft til þess hvort veran sem þú nærir þig á upplifði skelfingu og ótta. Það byggir á þeirri hugmynd í jógafræðunum að manneskjan sé síður fær um að melta ótta dýranna heldur verði óttinn eftir í þér.

Þú finnur þann jarðveg sem þú þarft til að rækta þitt böll – eða þína blessun.

Hvað nærir þú?

Öll næring er tíðni og ljósafi. Þegar þú viljandi eða vanandi velur fæðu ertu að leita að samsvörun við ríkjandi tíðni í þinni tilvist – eða þá tíðni sem þú vilt veita viljandi athygli. Er tíðni þín lágstemmd eða hástemmd? Ertu að næra andann eða efnið, ást og traust eða ótta og skömm? Velsæld eða vansæld, kvartara eða kraftaverk?

Við getum ekki melt ótta, neikvæðni og skelfingu nema með því að fyrirgefa okkur umbúðalaust. Þess vegna safnast þessi neikvæða orka upp í líkómum okkar og

heldur áfram að hafa neikvæð áhrif á tilvist okkar þangað við vöknum til vitundar, fyrirgefum okkur og verðum valfær.

Allt er orka. Allt hefur áhrif. Líka það ósýnilega – viðhorf, tilfinningar, hugsanir, orð sem við setjum út í heiminn. Við skiljum þetta en samt teljum við okkur trú um að hið efnislega hafi meiri áhrif.

Því trúí ég ekki.

Líkami minn og tilvist er birtingarmynd þeirrar orku sem ég hef dregið til mín og þeirra viðhorfa sem búa í mér, núna. Það hvernig ég nærí mig og þjóna hefur bein áhrif á líkamlegt, andlegt og tilfinningalegt ástand mitt. Og viðhorf mín í eigin garð og annarra hafa margföld áhrif á bæði líkama og sál.

Móðir jörð er alltaf með okkur

Undanfarin ár hefur umræðan um Móður jörð aukist jafnt og þétt og áhyggjur af henni aukist. Það er rétt að mannkynið kemur ekki fram við jörðina á heilnæman og sjálfbæran hátt, en þegar upp er staðið snýst rötin á bakvið áhyggjurnar ekki um jörðina sjálfa og ekki afkomendur okkar – heldur okkur sjálf.

Í sjálfhverfu ástandi mannsins hefur hann áhyggjur af sjálfum sér og speglar því yfir á jörðina og ástand hennar. Hann hefur áhyggjur vegna þess að hann veit að hann lifir ekki í samhljómi við eigin tilvist; hann er að svíkja sig um líf í frelsi og uppljómun.

Við munum að allt hold er mold; af jörðu ertu kominn og að jörðu skaltu aftur verða. Þegar þú fæðist er naflastrengur holdsins klipptur, en naflastrenginn við jörðina er ekki hægt að klippa. Um leið og þú dregur andann ertu lagður að brjóstinu, þar liggurðu og þiggur næringu af holdi móður þinnar – sem er mold – og með móðurmjólkinni kemur ást og umhyggja, en líka vanmáttur og ótti hverrar stundar. Þessi fyrstu tengsl við jörðina í gegnum móðurina eru undirstöðutengsl og á þeim byggja rötarkerfin þín. Á brjósti byrjar þín eigin ljóstíllifun, þú byrjar að neyta jarðarinnar í gegnum móðurmjólk-

ina en mjög snemma byrjar jörðin að bjóða upp á annars konar mjólk, vökva úr plöntum og blóð úr dýrum. Öll þessi næring er fyrir þér speni eða brjóst jarðarinnar; jörðin heldur áfram að mjólka fyrir þig og þú finnur víða ólík brjóst og spena til að næra þig.

Naflastrengur þinn við náttúruna getur ekki rofnað. Alveg sama hvað þú afneitar þér mikið og lengi mun jörðin bíða þín – og á hverri stundu á meðan þú gengur til þín, gengur með þér eða gengur frá þér nærir jörðin þá birtingu sem þú velur að opinbera út frá viðhorfum þínum til þín, til ljóssins, til jarðarinnar. Engu skiptir hvort tilvist þín byggist á afneitan eða ást. Jörðin gefur alltaf af sínum spena og úr honum kemur heilög næring sem nærir annaðhvort angist og ótta eða ást og ljós.

Móðir jörð er með okkur á brjósti frá andardrætti til andláts og naflastrengurinn slitnar aldrei, hvað sem þú gerir eða hvernig sem þú hagar þér. Þú ert eins og kálgarður sem þú leigir:

Hvað viltu rækta og hvaða afurð viltu bera?

Hvað gerist þegar við missum jarðtenginguna?

Það er auðvelt að vísa frá sér umræðu um segulsvið, en staðreyndin er sú að allt í heiminum er orka og þar með eiga öll lífsform sér rafsegulsvið. Í dag er hægt leikur að mæla orkuútgeislun frá orkustöðvum manneskjunnar og staðfesta þennan málflutning. Rétt eins og hægt er að sýna fram á að efni er ekki til, bara ólík tíðni, andi. Rétt eins og það er ekkert myrkur til, bara skert eða bæld birta, samdráttur í tíðninni.

Í allri umræðu um jarðveginn skiptir jarðtengingin höfuðmáli. **Við erum hold og mold;** órjúfanlegur hluti af heildinni sem Móðir jörð er. Jarðtengingin skiptir ekki aðeins máli út frá ratarfestum okkar heldur þurfum við líka að tengja okkar eigin segulsvið og segulsvið jarðarinnar. Í líkama okkar er ratarorkustöðin Suðurpóllinn og hvirfilstöðin er Norðurpóllinn; þessar stöðvar og allar hinar orkustöðvarnar útvarpa bylgjulengd á tíðnisviði okkar hverju sinni og senda alheimsorkunni skilaboð.

Og hvað gerist þá þegar við missum jarðtenginguna?

Við sláum út, alveg eins og rafmagn án jarðtengingar. Öll kerfin okkar slá út þegar jarðtenginguna skortir og þegar tíðnin breytist verða þau efniskenndari og þéttari, sem gerir að verkum að geta okkar til að tengja, þiggja eða hlaðast rýrist líka. Jarðtengingin er frumskilyrði fyrir allri okkar jarðvist/tilvist; við vitum og skiljum að þegar upp er staðið lifum við á spena Móður jarðar og þurfum efnislega næringu, þ.e. grófari tíðni í ólíku formi, en við skiljum líka þörfina á andlegri næringu og segulsviðstengingu við tilvistina.

Stóra samhengið er þetta: Þegar ég afneita sjálfum mér og yfirgef mig er ég að aftengja mig, slíta mig úr sambandi við upprunann, óviljandi og ósjálfrátt að leita í tengingu við lægri tíðni myrkurs, vanmáttar, ótta og blekkingar til að réttlæta mína upplifun og sögu. Þannig er ég ekki aðeins að hafna minni tilvist heldur öllum uppruna mínum, umhverfi, fjölskyldu og afkvæmum. Ég hafna allri tilverunni, rýri orkuna allri ástriðu, geng í skrokk á sjálfum mér, leita að sjálfsréttlætingu til að réttlæta ótta minn og vanmátt og hegg í allt innan seilingar.

Fyrsta vörnin felst í að loka hjartanu og aftengja mig tilfinningalega. Önnur vörn felst í því að uppræta rótarfesturnar og aftengja mig segulsviði jarðarinnar; ég smækka tilvist mína niður í talandi höfuð sem lýtur engu nema tvíhyggju, efnishyggju hugans. Ég aftengi, einangra mig frá lífinu eins og það er, lífinu eins og það leggur sig.

Úti í hinum stóra heimi er jarðtenging orðin viðurkennd heilunaraðferð (gjarnan undir heitunum „grounding“ eða „earthing“ og Polarity Therapy) og ýmsir hafa losað sig við gríðarlega spennu með þessum aðferðum. Og þetta er fullkomlega rökrétt þegar við trúum því að hold sé mold. Auðvitað er munur á því að stíga á skónum á malbik eða stíga berum fæti í gras, mold eða fjöruborð. Spenna sem fær ekki jörð verður að innri hleðslu sem safnast upp þangað til viðnámið er farið að valda tregðu.

Er einhver furða að langflestir fullorðnir einstaklingar lifi í viðvarandi spennu á háu stigi? Þegar við erum rótlaus og á sífelldum þeytingi og gefum okkur lítinn tíma í að

dveljast með sjálfum okkur og jörðinni í sannri snertingu? Hvað ætli gerist þegar við leyfum okkur að skjóta rötum, festa ræturnar, verða fullorðin og heil með því að tengjast segulsviði jarðarinnar og verða hluti af útgeislun heildarinnar á samsviðinu?

Ef við erum ekki tengd jörðinni getum við ekki verið bjartar verur og án andlegrar tengingar náum við aldrei að hámarka eigið ljós. Þá höldum við áfram að opinbera skort, vanmátt og ótta, því að tíðnin í skugganum og spennunni innra með okkur laðar til okkar sambærilega spennu í leit að samhljómi.

Hvert sækirðu upplýsingar til að fóðra þinn ótta?

Þráhyggja er eini kvillinn sem hrjáir okkur. Þráhyggja er hugsýki; að halda að þú sért hugsanir þínar og að taka bullið sem hringsnýst í höfði þér alvarlega. Þetta er afleiðingin af því að vera fjötraður af síendurteknum hugsunum sem þú velur að valda ekki; afleiðingin af því að vera óvalfær og hugsa stöðugt um það sem þú vilt ekki.

Allt sem þú veitir athygli vex og dafnar. Þegar þú hugsar um það sem þú vilt ekki ertu **að vilja það og valda því**. Því er eina leiðin til bata að vakna til vitundar um að þú sért ekki hugsanir þínar. Hvað þú hugsar um einkennist alltaf af viðhorfi þínu í eigin garð og þráhyggjan þarf a.m.k. þrennt til að viðhalda sér:

- Hún þarf að þú takir mark á sér.
- Hún þarf uppsprettu þar sem er nóg af eftirsjá.
- Hún þarf uppsprettu þar sem er nóg af ótta.

Þú ert ekki hugsanir þínar. Þú ert sá sem heyrir hugsanir þínar; **ljósið í þér**, lífsaflíð í þér sem er bæði hafið yfir hugsanir þínar og hold.

Kvíði er ekki til

Ég er yfirleitt litinn hornauga þegar ég orða þennan einfalda sannleika. „Kvíði er ekki til.“ Ekki þunglyndi heldur. Ekki streita eða kulnun. Allt eru þetta hlaðin heiti sem við notum til að lýsa sama ástandinu – viðnámi okkar gagnvart eigin tilvist og heiminum. Kvíði er framkallaður ótti, blekking sem upplifist og er afleiðing af því að hugsa um og veita því athygli sem maður vill ekki eða óttast. Áhyggjur og þráhyggja eru bæn. Kvíði er afleiðing persónulegrar höfnunar, afneitun á valdi sínu og valfærni. Vanmátturinn og þreytan sem við upplifum með höfnun og afneitun leiðir síðan til hugleysis og andlegra, huglægra og líkamlegra blankheita og skorts sem er uppáhaldsumhverfi skortdýrsins, gróðrarstía og afdrep púkans. Streita er hlaðin krafa um að tilvistin á þessu augnabliki sé öðruvísi. Samt höfum við varið ómældum tíma og orku í að koma okkur hingað, núna. Streita er afneitun á þeim veruleika sem við höfum sjálf raungert; hún er vanþakklæti. Kulnun er afleiðing af þessari kröfu yfir lengri tíma, endurtekin vonbrigði, vanþakklæti sem hefur rýrt alla orku og tæmt alla sjóði.

Að sjálf sögðu fylgja lífinu ótal áskoranir sem þú getur valið að upplifa sem áreiti eða tækifæri á hverjum einasta degi, en það er ekki náttúrulögmál að þau breytist í streitu, kvíða eða kulnun. Streita er afstæð og fljóttandi, eins og verður mjög skýrt með því að skoða einfaldar dæmisögur:

Jón upplifir töluverða streitu í starfi sínu sem jógakennari en Gunna finnur spennuna liða úr sér í sömu aðstæðum. Hún fyllist hins vegar spennu í umferðinni á leið heim eftir jógakennsluna: Rigningin bylur á framrúðunni, það iskrar í rúðupurrkunum, öku- maður bílsins fyrir framan fer yfir á rauðu, Gunna horfir á kílómetramælinn og það riffast upp fyrir henni að það er löngu kominn tími á smurningu. Jón upplifir hins vegar létti á heimleið eftir jógakennsluna, hann horfir dreyminn út um blauta framrúðuna og hugsar með hlýju til rigningardaga á traktornum í sveitinni þegar hann var strákur.

Næsta dag rekur Jón litlutá í þröskuldinn á leiðinni út og í kjölfarið á Jón ömurlegan dag. Í stað þess að láta sársaukann einfaldlega vera og leyfa honum að streyma í gegnum sig fyllist Jón innri og ytri spennu, bæði gamalli og nýrri. Hann blótar sjálfum sér fyrir eilífan klaufaskapinn í sér og þröskuldinum almennt, hann hrekkur í fórn-arlambsgír, heldur í sársaukann og gremjuna lengi á eftir og segir þessa litlu sögu af tanni og þröskuldinum og sársaukanum allan daginn.

Er það náttúrulögmál að smjatta á smávægilegu atviki í heilan dag? Í heila viku? Gunna bregst við á allt annan hátt þegar hún rekur litlutána í þröskuldinn. Hún hlær í gegnum sársaukann, jafnar sig eftir þrjár mínútur og heldur svo kát út í daginn.

Jón og Gunna horfa út um ólík gleraugu. Þau veita ólíkum aðstæðum viðnám og sjá ekki heiminn í sömu birtingarmynd. Munurinn felst í þessu eina stóra smáatriði:

Viðhorf.

Við-horf.

Hvaðan heimurinn horfir við þeim. Með hvaða augum þau líta út... úr sjálfum sér.

Hvaða sögu eru þau að flytja? Hvaða sjálfsmynd eru þau að næra, viðhalda og réttlæta, á hvaða tíðni eru þau að senda og móttaka?

Þú ert eins og þú ert vegna þess að þú vildir það

Þetta er kjarninn í öllum mínum málflutningi. Það eru yfirgnæfandi líkur á því að þú sért að lesa þessa bók vegna þess að þú vilt breytingar – þú vilt breyta þér. Gott og vel. Það er hægt. Þú getur breytt þér, styrkt líkamann, orðið léttari, orðið frjálssari í anda, losnað úr viðjum þráhyggjuhugsana, lært að setja þér og öðru fólki mörk.

Þetta er allt hægt.

En fyrsta skrefið er alltaf að vilja og elska þig skilyrðislaust, eins og þú ert, núna.

Þú getur ekki farið fyrir en þú ert kominn.

Pú getur ekki viljað „nýja og betri útgáfu af þér“ fyrr en þú vilt þig. Núna. Svona. Án allra fyrirvara.

Sjálfur hef ég aldrei gert mistök í lífinu. Ég hef gert hluti sem höfðu neikvæðar afleiðingar fyrir mig og aðra – en ef ég lít á líf mitt hingað til sem mistök er ég um leið að hafna minni eigin guðdómlegu tilvist í dag, eins og ég er, núna.

Getur þú leyft þér að elska þig, til fulls, eins og þú ert núna, með aukakílóum og skuldum og háum kollvikum og inngrónum tánöglum?

Geturðu hugsað: „Ég hef viljað mig hingað, í þessu formi. Ég elska mig til fulls, núna. Og núna ætla ég að skilgreina minn tilgang í lífinu og búa til farveg fyrir þá velsæld sem ég vil.“

Við búum í friðsælu landi þar sem mikil velsæld ríkir. Já, stjórn málin eru flókin og já, margt mætti betur fara og já, misskipting auðs er staðreynd og já, veðrið er upp og niður og út og suður.

En geturðu séð hvað þú hefur það gott? Hvað þú ert stutt frá því að leyfa sanna velsæld í þínu lífi? Allar aðstæður eru til staðar. Það er ekkert sem getur stöðvað þig.

Ekkert nema þú og þessi einfalda spurning: „Geturðu leyft þér að vilja þig og elska þig eins og þú ert núna?“

Það er bara eitt lögmál í þessum heimi og það er lögmálið um orsök og afleiðingu. Ef þú velur þig mun það val hafa afleiðingar. Ef þú hafnar þér mun það val hafa afleiðingar. Við berum ábyrgð á eigin velsæld og það er frábær staðreynd. Værum við ekki miklu verr sett ef okkar eigin velsæld væri föst í höndum annarra?

Það er endurfæðing í hverju augnabliki sem þú vaknar til vitundar; þegar þú meðtekur máttinn sem felst í því að velja þig eða hafna þér, augnablik fyrir augnablik.

Sérðu þig fyrir þér sem fórnarlamb eða slys?

Sérðu þig fyrir þér sem vanmáttugan einstakling í samfélaginu?

Sérðu þig fyrir þér sem afgangsstærð þar sem auðmagnið ræður yfir þér og þú ert fórnarlamb peningaskorts?

Af hverju sérðu þetta fyrir þér?

Af hverju velurðu að sjá skortinn, vanmáttinn og sársaukann í lífi þínu? Hvað stoppar þig í því að velja og skilgreina hvað þú vilt; að flytja athyglina yfir á það sem þú vilt lífinu í staðinn fyrir að einblína á það sem þú vilt ekki?

Ég er ekki að biðja þig um að leika Pollyönnu og láta eins og lífið og samfélagið sé ekki flókið og krefjandi. En lögmálið er svona:

Allt sem þú veitir athygli vex og dafnar.

Lífið sjálft er ljós og tíðni, tilvist þín er orka, og þessi orka er ljós sem við köllum athygli.

Af hverju kanntu betur við þig sem kvartara í hildarleik ásakana þar sem þú varpar frá þér valdinu og ásakar ytri aðstæður í samfélaginu um að láta þér líða eins og þér líður?

Getur verið að á meðan þú upplifir skort og vanmátt sértu líka með þannig viðhorf gagnvart öðrum? Getur verið að þegar þú vilt þig ekki sértu valdlaus og getir því ekki ráðstafað orku þinni viljandi í vitund?

Getur verið að þú viljir vera þarna? Að þú viljir áfram vera sögumaður vanmáttarins? Getur verið að eftirfarandi lögmál sé satt?

Hvort sem þú þrætir fyrir vanmætti þínum eða mætti hefurðu rétt fyrir þér.

Getur verið að þú vitir þetta og það henti þér einfaldlega mjög vel að vera kvartari, fórnarlamb? Er það möguleiki?

Er mögulegt að óreiðan sem opinberast í öllu sem þú gerir – hugsunum þínum, heimilisrekstri eða fjárhagsstöðu – sé sjálfsköpuð, viljandi eða óviljandi?

Ertu full-orðinn, full-kominn eða þroskaður?

Þessari bók er ekki ætlað að hjálpa þér að verða besta útgáfan af sjálfum þér. Hvort sem þú ert í vitund eða ekki ertu alltaf besta útgáfan af sjálfum þér – og hefur alltaf verið það. Allar birtingarmyndir þínar hafa átt fullkominn rétt á sér, þótt sumar hafi sannarlega valdið bæði þér og öðrum sársauka. Allar þínar birtingar hafa verið eðlilegar – miðað við viðhorf þitt til þín á þeim tíma sem þær opinberuðust. Þegar þú elskar þær mun samstundis birta og þá geturðu farið að velja aðrar birtingar, í vitund og meðvituðum vilja.

Myrkur er ekkert annað en ljós á lágri tíðni. Þú getur núna og alltaf valið að vilja, elska þig, alveg sama hvernig þér líður og hvar þú ert. Um leið og það gerist sviptirðu hulunni af blekkingunni og skilur að ást er ljós sem alltaf er á hærri tíðni en myrkrið.

Við getum ekki ákveðið að lifa að eilífu. Við munum öll andast. En við getum ákveðið hversu lifandi við erum fram í andlátíð. Við getum ákveðið hversu seint eða snemma við ákveðum að hlusta á neikvætt viðhorf skortdýrsins; hvenær við ákveðum að við séum úr okkur gengin.

Að hlusta á líkamann án þess að dæma

Kona með klemmda taug í mjöðminni kvartaði við mig yfir ástandi sínu. Ég spurði: „Af hverju vildirðu klemma taugina?“ „Ég vildi það ekki,“ svaraði hún. „Hver vildi það þá?“ spurði ég. „Hvaða vilji liggur að baki þessu? Getur verið að þú búir alltaf yfir vilja, líka þegar þú ert að gera eitthvað „óviljandi“?“ spurði ég. Við getum ekki farið fyrr en við erum komin; fyrr en við tökum ábyrgð á viljanum í óviljanum og þeirri staðreynd að líkaminn hverju sinni er birtingarmynd á viðhorfum okkar og tilfinningalegu ástandi.

Ég notaði tækifærið og sagði þessari konu frá mínum eigin þrengingum sem birtust mér sem tognun í hálsi. Ég er í góðu formi, bæði andlega og líkamlega, en tekst á við

mínar eigin áskoranir eins og aðrir. Og þegar ég fann fyrir þessari tognun fann ég skýrt hvað ég varð tilfinningalega hrár. Ég skynjaði að þessi líkamlegi verkur var tilfinningalegur í eðli sínu, fann hvernig hann kippti mér inn í hjartað og ég varð viðkvæmur og berskjaldaður. Ég fann líka hvernig varnarkerfið mitt vildi umsvifalaust ganga í að „laga vandamálið“ og hvernig skortdýrið hamaðist og hamaðist til að koma í veg fyrir að ég dveldi í þessum hráu og fallegu tilfinningum hjartans.

Blessunarlega er ég í langri þjálfun við að hlusta á sjálfan mig og bera virðingu fyrir tjáningu líkamans. Hann er alltaf að senda okkur skilaboð og oftast en ekki kjósum við að bregðast við með mótþróa, afneitun og sjálfsvorkunn. Við finnum til og fyrsta viðbragðið er að vilja ekki finna til okkar, að berjast við ástandið. Þannig verða veikindi til; þau eru skortur á styrk og valdi og tilhneiging til afneitunar og sjálfsvorkunnar. Við bregðumst við þrengingum orkunnar með því að kreppa hnefana enn meira og fara dýpra inn í óttann. Þessi viðbrögð viðhalda þrengingunum og auka við þær. Þetta er rót allra veikinda og veikleika. Afneitun og þrenging í staðinn fyrir ást og rými.

Ég spurði þessa ágætu konu hvort hún hefði prófað að hafna sér til bata. Ég spurði líka hvort ég gæti kannski aðstoðað hana í þessu ferli með því að sparka í hana liggjandi og freista þess að reka óþægindin úr henni með látum. „Ef ég veiti þér alúð núna... myndast þá ekki rými í kringum spennuna sem hjálpar henni að losna?“

Máttur hjartans er alger og magnaður. Máttur hjartans þarf aðeins rými til að blómstra. En flestir eru hræddir við að koma inn í þetta rými, hræddir við að vera viðkvæmir og berskjaldaðir þannig að hjartað geti slegið af fullum krafti, óaðþrengt.

Flestum stendur meiri ógn af þeirri blessun sem þeir gætu upplifað og þegið heldur en þeirri skelfingu og þjáningu sem þeir eru vanir. Og flest erum við vanaðir þrælur, þrælvön því að lifa í ótta og heimatilbúnum þrengingum.

Ertu utan við þig... eða ertu innra „með þér“?

Ertu utan við þig eða ertu innra með þér? Ertu of langt niðri eða of hátt uppi? Ertu ekki með sjálfum þér? Ertu veikur og þarft að ná þér?

Tungumálið talar sannleikann. Lestu þessar spurningar aftur, vel og vandlega. Þú skilur djúpu merkinguna í því að vera „utan við þig“. Þá ertu ótengdur þínum innsta kjarna, ótengdur hjartanu, ótengdur tilverunni, ótengdur öllu og öllum.

Ótti byggir alltaf á valdleysi – þegar þú stendur frammi fyrir aðstæðum þar sem þú finnur fyrir valdleysi og treystir sjálfri þér þar með ekki. Þess vegna er svona mikilvægt að **taka ábyrgð á allri sinni tilvist**. Ábyrgð veitir þér vald yfir eigin lífi, þú verður mættur, máttugur og valfær einstaklingur... sem hefur enga ástæðu til að óttast nokkurn skapaðan hlut. Ef þú vilt þig ekki geturðu ekki verið annað en hræddur.

Vilji er vald... en af hverju viltu ekki valdið?

Við fæðumst með frjálsan vilja. Við fæðumst, mátum líkamann fram eftir aldri, gerumst unglingar í móttþróa og viljum breyta heiminum. Við sjáum að fullorðna fólkið er bundið á klafa og við teljum okkur vita betur. Þessu vindur fram inn í ár okkar sem ungmenni. En á einhverjum tímamarki byrjum við að stíga inn í að vera fullorðin sjálf, förum að máta okkur við sömu umgjarðir, ábyrgð og orðræðu; að máta okkur inn í sömu venjur og hafa haldið saman þeim kerfum sem við höfum gagnrýnt sem unglingar og ungt fólk. Áður en við vitum af erum við sjálf orðin barnshafandi, orðin foreldrar, orðin foreldrar okkar. Við erum orðin hluti af umgjörð samfélagsins og ævafornum venjum. Snemma í þessu ferli læðist að okkur sá grunur að lífið þurfi ekki að vera eins og það er; að það geti verið öðruvísi.

Svo vöxum við úr grasi, pikkföst í sömu klöfum og foreldrar okkar, uppfull af eigin

vanmætti, uppgæfin gagnvart lífinu, kulnuð og full vonbrigða. Opni hugurinn og valdið sem fylgdi unglingsárunum; allt er það fjarð út, víðs fjarri.

Hvað veldur því að við afneitum þessu valdi sem er drifkraftur alls lífs í heiminum? Hvað veldur því að draumar unglingsáranna eru rækilega læstir ofan í skúffu, komnir á haugana eða orðnir að martröð? Hvað veldur því að við getum ekki skilið okkur frá fórnarlambstilhneigingunum í kringum okkur, skilgreint hvað við viljum og látið það verða að veruleika? Hvers vegna finnst okkur ógerningur að breyta hlutunum? Hvers vegna erum við tilbúin að kaupa vanmáttinn og þá hugmynd að allt sé öðrum að kenna og við séum gíslar samfélagsins, hálfgerðir þrælur? Hvað veldur því að við tökum þá afstöðu og verðum málflutningsmenn skorts og vanmáttar? Af hverju er þetta veruleikinn sem við kjósum að sjá? Viðhorfið sem við þjálfum með okkur og leitum svo staðfestingar á?

Við verðum fullvaxta, afneitum eigin valdi, verðum óvalfær, gerumst fórnarlömb í eigin lífi, leitum að sönnunum á þeim málflutningi, verðum kvartarar og tökum til við að sannfæra aðra um að þeir hafi rangt fyrir sér.

Til hvers vaknarðu?

Svarið er augljóst: Þú vaknar vegna þess að þú lifir og blóðið rennur um æðar þínar. En *til hvers vaknarðu?* Inn í hvaða viðhorf?

Það er stórmerkilegt að hafa fyrir því að vakna á morgnana... til þess eins að þræta fyrir eigin vanmætti í dag. Af hverju viljum við frekar vera óvalfær, óviljandi og fjarverandi í staðinn fyrir að vera viljandi og valfærir skaparar í vitund? Er það okkar karma? Eru það genin?

Við vöknum á morgnana, full af náttúrulegu lífafli, full af ljósi, full af valdi yfir eigin lífi og líðan. Hvers vegna viljum við ekki stíga inn í þetta vald – í stað þess að ásaka aðra fyrir það hvernig okkur líður og hvar við erum stödd? Við ásökum foreldrana, makann, börnin, vinnuveitandann, veðrið, ríkisstjórnina. Okkur finnst auðveldara að ásaka aðra

en að bera ábyrgð á eigin líðan. Hvar lærum við að trúa því að það séu ytri aðstæður – en ekki innra líf og viðhorf í eigin garð – sem ráða því hvernig okkur líður, hvernig við lítum út og hvaðan við lítum út?

Heimurinn er smekkkfullur af fólki í eigin vilja. Allir sem reika um þessa jörð gera það í eigin vilja. Líka þeir sem kvarta sem hæst yfir eigin lífsaðstæðum – án vitundar hafa þeir starfað út frá eigin vilja í til-viljun og viljað til sín neikvæðar aðstæður, valdlausir. Hvað þarf til að vakna til vitundar um þetta? Til vitundar um að við erum að hafna birtingu ljóssins í okkur og hafna almættinu á sama tíma? Hvað er það í okkur sem vill ekki ná utan um að allur vöxtur heimsins opinberast í rými og ljósi en ekki í samdrætti skugga og höfnunar?

Þú vaknar á morgnana, fullur af valdi og ljósi. Og áður en kaffið er komið í bollann hefurðu hafnað bæði valdi og ljósi með þráhyggjuhugsunum um það hvað heimurinn er flókinn og ósanngjarn.

Valdið dreifist, ljósið kulnar.

Og smám saman kulnar þú og kannski nærðu að gera þetta nógu lengi til að upplifa algera kulnun.

Ég vil ekki að gera lítið úr kulnun og þeirri umræðu sem nú fer fram um hana. Kulnun er raunverulegt ástand, það efast ég ekki um. En fyrir mér er kulnun ekkert annað en uppsöfnuð vonbrigði; þegar þú ert búinn að svíkja og pretta sjálfan þig og lifa í stöðugri blekkingu og væntingum um „að þegar þú gerir þetta og hitt“ sértu kominn á leiðarenda.

Kulnun er vonbrigði. Þegar von þín og væl um breytta líðan vegna ytri aðstæðna hefur brugðist.

Það tekur tíma að safna í kulnun. Þú þarft að ljúga þig áfram með blekkingum í vikur og mánuði þar til þú stendur ekki lengur undir blekkingunni, kemst ekki fram úr, búinn að yfirgefa þig til fulls.

Leiðin til baka liggur í gegnum ljósið og sannleikann. Ekki á steyttum hnefa í gegnum

aðra „þegar“-blekkingu, ekki í gegnum það að skilja eða skipta um vinnu eða hlaupa maraþon eða sigra hæsta tindinn.

Það er bara einn sjúkdómur og hann er aðþrengt hjarta. Utan um það þín eigin krumla, knúin af þráhyggjuhugsunum og þeirri hugmynd að þú sért það sem þú hugsar. Það er bara ein ástæða fyrir aðþrengdu hjarta – og hún er höfnun. Þín eigin höfnun á þinni eigin tilvist, þínu valdi, þínu ljósi. **Það er bara eitt meðal – ást/þakklæti.**

Slagrými hjartans er alltaf í beinu samhengi við rýmið sem við höfum í huganum.

„Er þá ekki nóg að elska sig?“ er ég oft spurður. Og svarið er nei. Þú getur ekki elskað þig ef þú vilt þig ekki. Þangað til þú vilt þig ertu að hafna þér.

Og það er engin ást fólgin í því.

Einn sjúkdómur – aðþrengt hjarta.

Ein ástæða – höfnun.

Ein lausn – ást og þakklæti.

Þú getur sagt endalausar sögur um það af hverju þú ert í vörn, af hverju þú getur ekki lifað í einlægni, af hverju þú vilt ekki vera viðkvæmur. Við höfum öll lífsreynslu í farteskinu sem við getum bent á og sagt: „Þess vegna.“ Þegar upp er staðið ert það samt þú sem notar dýrmæta orku þína í að spenna krumluna utan um fallega hjartað þitt. Þegar upp er staðið ert það bara þú sem getur ákveðið að sleppa tókunum, að sleppa takinu á krumlunni – að sleppa þér inn í rýmið, frelsið, friðinn og ljósið.

Góða göngugrindin

Þegar við veikjumst, slösumst eða þurfum lækniástoð finnst okkur ekkert mál að leita okkur hjálpar. Okkur finnast hækjur, göngugrindur, hjólastólar, hjartagangráðar og gervilimir stórkostleg og spennandi fyrirbæri. En þegar kemur að því að nota

hjálpartæki til að stækka okkur andlega förum við gjarnan í viðnám. Sérstaklega ef hjálpartækið felst í skipulagi og því sem mörgum finnst allra verst: Aga og reglum.

Vöxtur og velsæld eru ferli, kerfisbundnar umgjarðir sem þarf að hlúa að. Langflest lífum við svo djúpt í eigin ferlum og vönum að við þurfum göngugrind – kerfisbundna og meðvitaða umgjörð – til að stíga út úr veikindum og vanmætti.

Vansæld er óreiða, vanþakklæti, fjarvera. Velsæld er reiða, þakklæti, vera. Það er falleg og rómantísk hugmynd að vera óskipulagður og láta berast stefnulaust með straumnum. Ef þú gerir það er það þitt **óheilaga** val – og í sjálfu sér er ekkert að lífsviðhorfi sem byggir á yfirlýstri fötlun og getuleysi. En gallinn er sá að fæstir geta lífað stefnulaust án þess að breytast í varanlegan kvartara og fórnarlamb. Það er okkur mjög auðvelt að breytast í fórnarlömb sem kenna öðrum um, auðvelt fyrir okkur að tína til endalaus atvik og aðstæður sem voru okkur óhagstæð og eru öðrum að kenna. Samfélagið er líka þannig innstillt að það er mjög auðvelt fyrir okkur að leita eftir framlagi og hlustun frá öðrum fórnarlambsröddum og þannig viðhöldum við eigin stöðu, ríghöldum í gömlu söguna okkar, réttlætum hana og þrætum endalaust fyrir eigin vanmætti.

Rótin á bakvið aðþrengda hjartað er þráhyggja og hugsýki – að halda að þú sért hugsanir þínar. Þráhyggjan sem ég kalla Skortdýrið þolir ekki við í núinu heldur festir hún öngul sinn í markmiði sem byggir á vanmætti og skorti dagsins í dag; hún telur þér trú um að „þegar“ eitthvað gerist verði allt betra, nýtt hús, nýr áfangi, nýtt eitthvað.

Af hverju viljum við ekki valdið sem við fæðumst með? Þetta heilaga vald sem okkur stendur öllum til boða, alltaf, á hverju einasta augnabliki? Okkar eigin vilji er gjöf frá lífinu og almættinu. Viljakrafturinn er sjálft vogarafl alheimsins og þér er heimilt að höndla þennan viljakraft eins og þér sýnist, vera valfær eða óvalfær, **þitt er valið**, þitt er valdið, á hverju einasta augnabliki.

Af hverju veljum við þá flest að beina athygli okkar að því sem við viljum ekki – í stað þess að uppljóma það sem við viljum? Svarið er einfalt:

Þú hefur ákveðið að vilja þig ekki. Þú hefur ákveðið að þú sért ekki nógu góður eins og þú ert.

Þangað til þú vilt þig, með húð og hári, eins og þú ert núna, í fullum kærleika gagnvart eigin gjörðum í nútíð og fortíð, ertu að hafna valdinu, hafna þér og hafna ljósi, tíðni almættisins, lífsorkunni, aðskilja þig frá ljósinu og sjálfri tilverunni.

Það er ekkert rétt eða rangt í þessari tilveru. Það er bara orsök og afleiðing. Ég hef ekki gert mistök, en ég hef gert hluti sem hafa sært mig og aðra. Ég kys að líta ekki á gjörðir mínar sem mistök vegna þess að þær eru hluti af því sem ég er í dag. Og ég elska mig, eins og ég er, núna. Þú fæðist inn í þitt karma, inn í hugmynd eða listaverk af hálfu heimsins sem hefur tekið margar aldir að skapa. Af hverju viltu vera í viðnámi gagnvart því? Kúntin á þessu ferðalagi er að vera í nægilegri vitund til að taka eftir vanmættinum og skilja að hann birtist sem skortur, eftirsjá og iðrun.

Allt er allt í lagi. Það er ekkert sem segir að þú megir ekki lifa í vanmætti, eftirsjá og iðrun. Það eina sem það gerir er að hægja á þínu eigin ferðalagi í gegnum tilveruna og valda þér þjáningu í leiðinni, jafnvel öðrum líka. Þegar þú lifir í þráhyggju yfirgefurðu sálina og ljósið í þér; afneitar þér um ljósið. **Þegar þú lifir í ljósinu og eigin valdi ertu viljandi skapari í vitund;** þá er heimurinn fullkominn eins og hann er og ekkert sem getur stöðvað þig eða valdið þér þjáningu.

Hvað eru minningar – hvernig ljósmyndari ertu?

Við vitum í dag að minningar eru tíðni – eins og allt annað – og að þegar stór líffæri eru flutt á milli manna geta minningar flust með. Þegar Bruce H. Lipton fjallaði um minningar fruma í bókinni *Biology of Belief* og að hver fruma líkamans væri bæði með sendara og móttakara

fyrir upplýsingar var fyrst álitíð að frumurnar geymdu minningar sínar í vefjum líffærisins. Nú hefur verið sýnt fram á að minningarnar lifa í ljósi líffærisins; í tíðnisviði þess.

Minning er myndbrot. Á gamaldags myndavél ýtum við á glussatakka sem myndar þrýsting sem opnar ljósopið. Á stafrænni myndavél ýtum við á takka sem gefur frá sér straum sem opnar ljósopið. Og inn streyma upplýsingar um tíðnisvið fyrir framan myndavélina, allt umhverfið er numið með þessari tíðni. Það breytir því ekki að *allt sem þú veitir athygli vex og dafnar*. Ef tvær manneskjur standa hlið við hlið og taka sömu minningamynd af manneskjunni verða myndirnar ólíkar vegna samspilsins á milli orku, anda og efnis. Ljósmyndarinn hefur afgerandi áhrif á þá tíðni sem streymir frá viðfangsefninu, manneskjunni sem opinberar sína tíðni inn í áhorf vitsmunaveru sem hvetur eða letur birtingu viðfangsefnisins. Ekki nóg með það: Bæði viðfangsefnið og ljósmyndarinn hafa áhrif á tíðni myndavélanna og þar með á virkni og samvirkni tækja og umhverfis og á samtal orkunnar. Þetta staðfestir skammtafræðin; veruleikinn raunmyndast vegna áhorfs vitsmunaveru. Þegar þú horfir á eitthvað og veitir því athygli hefurðu bein áhrif á birtingu þess.

Ef þú vilt ekki eiga myndina lengur ýtirðu á takkann EYÐA, tekur þar með strauminn af minningunni og myndin eyðist. Allar okkar myndir eru geymdar á sama hátt. Minningar sem áttu sér upphaflega mikinn straum – sársauka, ástarsorg, áföll, mikið tilfinningalegt flæði – eru greypar á segulviðsdiskinn okkar, harða drifið okkar þar sem minningar okkar eru geymdar. Við getum eytt myndunum en samt er hægt að fara inn á diskinn með öðrum leiðum og sækja þær.

Þegar við fyrirgefum okkur erum við einfaldlega að taka strauminn af sársaukafullum myndum; minningum úr fortíðinni. Eina leiðin til að breyta straumnum er að breyta um eigin viðhorf gagnvart myndinni. Eina leiðin til að breyta um viðhorf gagnvart myndinni er að breyta um viðhorf okkar í eigin garð.

Ög eina leiðin til að breyta um viðhorf okkar í eigin garð... er að vilja okkur, velja okkur.

Vilja okkur, hérna, núna, svona, nákvæmlega eins og við erum.

Ertu lauf í vindi... eða flugdreki?

Þú getur einungis verið valfær og viljandi skapari eða óvalfær manneskja, óviljandi slys. Engu að síður eru afleiðingar af allri þinni hegðun því að orkunni er alltaf ráðstafað, hvort sem það er viljandi eða ó-viljandi.

Fórnarlamb eða skapari.

Draumur eða martröð.

Aðskilnaður eða eining.

Hörgull eða allsnægtir.

Að treysta eða efast.

Að elska eða hafna.

Að vera eða vera ekki.

Þetta eru einu möguleikarnir; eina valið og eina valdið sem við höfum í lífinu. Hverju ert þú að veita athygli? Því sem þú vilt eða því sem þú vilt ekki? Svarið er alltaf það sama: Þú vilt það sem þú veitir athygli. Þú stjórnar ekki vindinum en þú getur valið hvort þú feykist um eins og lauf í vindi eða **hvort þú nýtir þér afl og andardrátt náttúrunnar** eins og flugdreki eða loftbelgur til að lyfta þér í hæstu hæðir og svífa um á vængjum viljans.

Þegar þú vaknar til vitundar um að þú ert ekki hugsanir þínar, afstaða þín eða dómar þá skilurðu að **ALLT** sem þú veitir athygli vex og dafnar. Þá ertu orðinn galdramaður sem veit og skilur að orka eyðist aldrei heldur getur aðeins umbreyst. Þá veistu að athyglin er auðlind sem þú getur nýtt og ráðstafað takmarkalaust, þegar þú tengir þig við hana, þegar þú vilt þig til fulls og elskar þig umbúðalaust, þegar þú ert valfær.

Hvað nærur við?

Orka alheimsins er ein og heil, en þótt við höfum tvær leiðir til að nálgast hana förum við gjarnan á mis við hana. Í fyrsta lagi er að finna lífafl í allri fæðunni sem við innbyrðum,

í súrefni og í vatni. Okkur er mörgum tamt að borða og tryggja svo hratt að við missum af hinni sönnu næringu í matnum. Í öðru lagi höfum við aðgang að alheimsorkunni í gegnum hvert einasta augnablik þegar við erum tengd og snert; þegar við þiggjum næringu alheimsins. Ábyrgðarleysi er aftenging og óvalfærni en ábyrgð er beintenging þar sem við tökum við valdinu sem okkur er veitt og verjum því fullvalda í vitund til að þjóna ljósinu.

Ertu að þjálfra veru eða fjarveru?

Um daginn spjallaði ég við konu sem hefur komið í mörg ár til mín í Rope Yoga og á námskeið, konu sem þekkir málflutninginn minn vel. Ég spurði hvernig henni gengi og svaraði:

„Upp og niður.“

„Og hvað heldur þú, með alla þína þekkingu og reynslu í farteskinu, að valdi þessu?“ spurði ég.

„Ábyrgðarleysi,“ var svarið.

„Ábyrgðarleysi er gott svar... en getum við verið sammála um að kalla það frekar ákvörðunarleysi... jafnvel óvalfærni?“

Frestun er eitraðasta hegðunarmynstrið okkar og verulega öflug leið til að iðka óvalfærni. Með frestun getum við svikið sjálf okkur og aðrar manneskjur, án þess að finnast það neitt stórmál. Með því að stíga ekki inn í ákvarðanir sem þarf að taka höldum við okkur tengdum við fortíðina og við gamalt og eitrað ástand; við höfnum því að slíta okkur frá hinu gamla og stinga okkur í samband við það nýja og heilbrigða.

Plús og mínus

Í eðli sínu er tilvist hvernar manneskju sambærileg við öll önnur kerfi náttúrunnar sem þurfa að vera í jafnvægi til að skila ávinningi. Við skiljum orðræðu rekstrar og skiljum að fyrirtæki sem ver meiru en það þénar mun ekki lifa af, ekki frekar en fyrirtæki sem er fjárvana og jafnvel rekið með dráttarvöxtum. Við skiljum orðræðu næringarfræðinnar og hvernig líkaminn ræður vel við tiltekin efni á meðan önnur eru eitruð og hafa neikvæðar afleiðingar.

Skoðum því mátt og vanmátt, mínusorku og plúsorku.

Hvaða hegðun í tilvist manneskjunnar skilar henni mínusorku? Óhóf, ósannindi, óreiða, ábyrgðarleysi, ákvarðanafælni, frestun, sjálfsvorkunn, óvalfærni.

Við skiljum þetta öll mjög vel. Við vitum upp á hár hvað þessi hegðun gerir okkur.

Hvaða hegðun skilar okkur plúsorku? Reiða, skipulag, heilindi, að standa við gefin loforð, að segja satt, að taka ákvarðanir og standa með þeim.

Plúshegðunin skilar okkur mætti. Þegar við erum mætt, til staðar í eigin tilvist, höfum við vald til að lifa í heilindum... **og við stingum okkur stöðugt í gott samband**, við okkur sjálf, við vini og fjölskyldu, við umheiminn og umhverfið, við náttúruna, við orkuflæðið sem stýrir öllum þessum heimi. Við leitum í nærandi afþreyingu og tómstundir vegna þess að við finnum að með því fyllum við orku á eigin tilvist.

Þegar við erum í sambandi erum við að hlaða.

Þegar við erum ótengd erum við að afhlaða.

Og enginn getur lifað lengi þannig án þess að kerfin byrji að gefa eftir og bila.

Galdrafólk og kraftaverk

Galdrar eru góðir; viljandi eða óviljandi eru allir að galdra sína tilvist út frá viðhorfi þakklætis – máttar – eða vanþakklætis – vanmáttar. Á því augnabliki sem þú fyrirgefur

Þér umbúðalaust breytist þú úr galdramanni í alkemista sem getur breytt öllu í gull, gersemar og blessanir. Þetta er mesta krafta-verk sem getur átt sér stað í orkunni: Þegar Veran þú í umboði Tilverunnar tekur við valdinu sem þér hefur alltaf verið ætlað, valdinu sem er til ráðstöfunar í rýminu sem myndast þegar þú sleppir þráhyggjunni – fíkn fjarverunnar – og hættir að stjórna umhverfi þínu með ótta, vanmætti og skorti. Á þessu augnabliki verður þú máttug vera, mætt í vitund valdsins í umboði ljóssins, þú verður **valfær** og viljandi skapari í vitund.

Fyrirgefningin er mesta kraftaverk sem ég veit um og hún er eina forsenda þess að vera mættur; að vera máttug, fullkomin og tengd manneskja. Á þessum tímapunkti skilur þú líka til fulls að þú hvorki getur né þarft að fyrirgefa öðrum, þú getur aðeins fyrirgefið sjálfri þér. Aðrar manneskjur eru einar um að geta það þegar þær eru tilbúnar að vilja sig, valda sér, verða valfærar og leyfa sér að taka við valdinu.

Fyrirgefningin er gáttin þar sem þú ferðast inn í tíðni ljóssins úr tíðni fórnarlambins og þeirrar hömlunar sem hlýst af því að þræta sífellt fyrir vanmætti sínum. Fyrirgefningin hefur verið mjög misskilin í gegnum tíðina. Við höfum lært að beita valdi reiðinnar, gjaldmiðli ótta og stjórnsemi, undir því yfirskini að aðrir beri ábyrgð á því hvar við erum stödd og hvernig okkur líður. Við höfum lært að við höfum vald til að fyrirgefa öðrum fyrir að valda okkur alls kyns sársauka eða þjáningu. Ekkert gæti verið jafn fjarri sannleikanum. Trúarbrögðin hafa alið á þessum ósannindum og jafnvel selt syndaaflausn og létti í nafni og umboði æðri máttar.

Ég geri mér fulla grein fyrir því að það að létta á sér og losa spennu og sektarkennd með því að játa misgjörðir sínar veitir tímabundinn létti og aflausn. Það er vissulega af hinu góða, en staðreyndin er samt að það getur enginn – og ég endurtek enginn – nema þú **ákveðið** að fyrirgefa þér, vilja þig og elska umbúðalaust. Það að ákveða að fyrirgefa þér er EKKI að fyrirgefa þér. Það að fyrirgefa þýðir að sleppa fortölum hugans, hugsýkinni og þráhyggjunni sem heldur þér í skefjum vanmáttarins; að stíga til fulls inn í mátt ljóssins, inn í einingu hjartans, inn í rýmið og friðinn sem þú öðlast þegar þú

vilt þig, **vilt vera eins og þú gerðir þig** og vilt vera þar sem þú ert. Þar með opinberast máttur þinn og vald til fulls. Öll orkan sem þú hefur hingað til varið í að fóðra eftirsjá og iðrun í nafni þeirrar blekkingar sem við köllum „mistök“ verður til ráðstöfunar á því augnabliki sem þú fyrirgefur þér.

Sárið og rýmið

Fyrirgefningin er stórmerkilegt ferli en margir eru í mikilli tregðu gagnvart henni. Þetta er kannski engin furða; það að láta af ofbeldi í eigin garð er stórt skref, að fara úr fíkn og fjarveru yfir í veru, viljandi vald sitt. Hugurinn kann líka ótal fortölur til að forða sér frá þessari mikilvægu breytingu: „Ég kann ekki að fyrirgefa, ég get ekki sleppt tókum, ég veit ekki hvernig á að fara að þessu, allt var meira hinum að kenna.“ Ég ber virðingu fyrir þessum tilsvörum vegna þess að ég þekki þau dável af eigin reynslu.

Fyrir stuttu átti ég í útistöðum við mína heittelskuðu eiginkonu. Mér varð ljóst eftir á að það var fyrir hendi undirliggjandi spenna sem gerði að verkum að yfirborðs-smáatriði í umræðunni urðu að áreiti sem óx fram úr hófi, sem aftur varð til þess að allt lokaðist og varð persónulegt. Hún lokaði sínu hjarta og ég fór í vörn sjálfur. Þótt ágreiningurinn hafi snúist um ómerkileg yfirborðsatriði var þetta svo afgerandi að ég fann sterkt hvað þetta var okkur þungbært og erfitt. Á þessu augnabliki var ekki rými til að létta á þessu, það var komið sár, það var opið og mjög líklega í hjörtum okkar beggja, þótt við hefðum reyndar ekki mælt sárin til að athuga hvort þeirra væri stærra. Konan mín tók þessu öllu alvarlegar en ég, en engu að síður leiddist ég inn í fortölur huga míns. Ég heyrði fara í gang alls kyns réttlætningar, skýringar og sögur, að ég ætti að standa með sjálfum mér, að ég ætti ekki sökina, að ég væri alltaf að gera allt mitt besta fyrir fjölskylduna og legði mig mikið fram í þeim efnum.

Á sama tíma vissi hjartað að þetta var þvæla; fórnarlambssöngur skortdýrsins. Ef

ég hefði ekki verið í vörn og ótta hefði þessi umræða aldrei leiðst þangað sem hún gerði. Ég skynjaði strax í þessu ástandi að það væri betra að halda mig til hlés, með fullri virðingu fyrir hennar sársauka og hennar upplifun. Ég fann hvernig hjarta mitt var þrungið, mér leið illa og ég varð einmana í fyrsta skipti í afskaplega langan tíma.

Það er ekkert nýtt í lýsingu minni og ég veit að þú kannast við þessa stöðu; þar sem smáatriði í nánnum samskiptum vaxa upp úr öllu valdi og í engu samhengi við tilefnið. Þetta var sárt í augnablikinu og líka eftir það, en af því að ég var í fullri vitund gagnvart eigin líðan vissi ég strax að ég yrði að fyrirgefa mér, stíga með hjartað inn í upplifunina, láta allt frá mér, sleppa. Ég fór með staðhæfinguna mína, aftur og aftur, og þakkaði alheimsorkunni fyrir að upplýsa mig um eigin líðan og hegðun. Í þessari vitund fann ég vissa aflausn og færði athyglina frá hugsýkinni, en ég fann samt að léttirinn var léttvægur og grunnur. Ég fór í taugarnar á mér fyrir að vera ekki uppljómaðri en þetta, ég vildi stíga inn í bleikt ský, ég vildi að sárið lokaðist. Þá rann allt í einu upp fyrir mér að ef ég brýt bein eða sker mig þá minnkar upprunalegi sárauikinn fljótt en eftir standa eymsli. Ég mundi líka að sársauki er óumflýjanlegur en þjáning er val sem upplifist í beinu samhengi við mótstöðu, viðnám eða ótta gagnvart aðstæðum. Ég skildi að þótt við konan mín bærum bæði fulla ábyrgð á eigin hegðun og líðan hefðum við samt bæði fengið sár. Þótt viðnámið gagnvart sárinu væri horfið myndi taka tíma fyrir það að gróa. Í því liggur eðli náttúrunnar, þar liggur reynslan og þroskinn.

Þótt ástandið væri áfram þrungið spennu á milli okkar gáfum við hvort öðru rými. Það voru engin illindi í gangi og engar ásakanir, aðeins særindi og vonbrigði sem þurfti tíma og rými til að gróa. Daginn eftir ræddum við einlægt saman og ég fann ápreifanlega hvernig batahraðinn breyttist til mikilla muna. Um leið og hjörtu okkar opnuðust létti á orkunni hjá okkur báðum og þá byrjaði allt að hreyfast hraðar, eins borið hefði verið græðandi smyrsl á sárin.

Líkaminn er töfratæki og hann getur læknað sjálfan sig ef honum bjóðast heilbrigðar

aðstæður, breytt viðhorf, góð aðhlyning og tími. Andinn er líka þannig, en stærsta hjálpin sem andinn þiggur er að þú fyrirgefir þér þegar sárið er opið. Þannig sýnirðu sjálfum þér heilindi og verður heill. Þú tekur ábyrgð á þínum hluta; þá er engin vörn til staðar, ekkert viðnám, og þá fær sárið rými, frið til að gróa hægt og rólega.

Fyrirgefningarhugleiðslur

Steyttir hnefar

Allt er orka og í okkar tilvist og líkama er flæði og mýkt forsenda allrar hreyfingar. Í Rope Yoga kennslu spyr ég iðkendur sem koma á grunnnámskeið gjarnan hvort þeir hafi heyrt að það sé ekki góð orkuumsýsla að fara í gegnum lífið á steyttum hnefa. Svörin láta ekki á sér standa og langflestir hafa heyrt þessa góðu lífsspeki. Þá spyr ég næst: „Hafið þið heyrt að maður eigi ekki að fara í gegnum lífið á steyttum ökkla?“ Þá er yfirleitt minna um svör.

Tilgangurinn með þessum spurningum er að vekja athygli á þessu algenga háttalagi og kenna nemendum að sleppa spennunni sem myndast þegar einstaklingur er í viðnámi, vörn eða ótta. Við skiljum þetta með hnefann því hann vísar til átaka; krepptur hnefi er jú notaður til að berja frá sér. Krepptur ökkli er hins vegar annars eðlis og bendir til óöryggis í röturfestum okkar. Fæturnir eru rætur okkar og þegar ökkli, iljar, ristar og tær eru spenntar myndum við varnarstöðu ótta og óöryggis. Krepptir ökklar eru taldir vísa til ósveigjanleika og gleðisnauðrar tilvistar, aftengingar og rötleysis. Þessi spenna leiðir síðan upp fótleggina í gegnum hnén sem eru stærstu liðir líkamans, upp fjórhöfðana, inn í mjaðmirnar og þaðan upp í bak, neðra bak, miðbak, efra bak og axlir og að lokum upp í hnakka og hvirfil. Þetta veldur því að viðkomandi heldur sér rækilega í skefjum.

Er mögulegt að flest okkar séum við einmitt að halda okkur í skefjum, meira og minna alla daga, alltaf að passa okkur á einhverju, til dæmis fortölum hugans?

Könnun líkamans

Leggstu á bakið og byrjaðu að kanna ástand líkamans. Ertu spenntur eða slakur? Geturðu sleppt enn frekar? Veittu athygli ökklum, ristum, iljum og tám. Hvað ertu að upplifa? Ertu vanalega í einhverri vitund gagnvart því sem er að gerast í holdinu fyrr en líkaminn hrópar á athygli og aðhlyningu, þegar þú ert orðinn bólgin af spennu sem þú verður ekkert var við vegna fjarveru og tengingarleysis?

Hugsaðu þér: Orkuna sem þú ráðstafar í þessa spennumyndun og viðnám gætirðu nýtt í eitthvað annað og miklu stærra. Að fyrirgefa þýðir að sleppa og forsenda fyrirgefningarinnar er alltaf að vera í vitund, vera vaknaður um háttarlag sitt, hugrenningar og afstöðu án þess að veita því viðnám. Í þessu ástandi getum við valið að velja viljandi, að sleppa eða halda. Þegar þú sleppir myndast eftirgjöf, losun og rými. Þetta rými er einnig rýmið á milli hugsana, stundum lítið og stundum meira, en í þessu rými er frelsið, friðurinn, ástin og heimildin sem við getum leyft okkur fyrir velsæld.

Það að sleppa er forsendan. Ef engu er sleppt myndast ekkert rými, þá getur ekkert breyst, þá getur enginn breyst.

Skilaboðin eru einföld og skýr: Ef þú vilt öðlast velsæld, andlegan þroska, meira fjármagn, aukin lífsgæði eða betri heilsu verður þú að fyrirgefa þér, **vilja þig og elska af öllu hjarta**. Þá opnast gáttir himnanna í gegnum hjarta þitt, gáttir sem þú hefur engan aðgang að nema þú endurheimtir sjálfsvirðinguna með syndaaflausn í eigin garð, sleppir skömminni, kvíðanum og óttanum sem þú hefur verið háður frá blautu barnsbeini og skilgreinir tilgang þinn og gjafirnar, þitt framlag til verunnar. Án þess að gefa getur þú ekki þegið og ef það er ekkert rými í hjarta þínu ýtirðu frá þér öllu ljósi.

Það verður enginn andlegur, heillandi, heill eða heilagur sem er ekki tilbúinn að elska sig og vilja umbúðalaust.

Fyrirgefningin er gáttin. Þegar þú fyrirgefur þér ertu að segja til-verunni að þú sért mættur; að þú sért máttug, mæt og valfær vera. Í þessu rými er engin spenna, ótti, viðnám eða skortur, einungis möguleikar, tækifæri og velsæld og uppruni alls, sjálft

NÚÍÐ. Fyrirgefningin er þetta auga nálarinnar sem fjallað er um í trúarritum þegar sagt er að það sé auðveldara fyrir fil að smeygja sér í gegnum nálarauga en syndara eða hafnara inn í himnaríki.

Það er enginn mættur og kominn til valda nema hann hafi fyrirgefið sér. Á því augnabliki sem þú fyrirgefur þér og lætur frá þér höfnun og afneitun ert þú krafta-verk, þakklát ljósvera og viljandi skapari.

Hvar er athyglin?

Hugleiðsla er fyrirgefningaræfing þar sem við sleppum fortölum hugans. Þegar þú situr, liggur eða gengur í vitund felst tækifæri þitt í því að veita stöðugt athygli. Það getur enginn hætt að hugsa en við getum öll valið hvað við hugsum um eða hverju við veitum athygli. Þegar þú gleymir þér í hugleiðslunni, sama hvaða form eða tegund af hugleiðslu þú iðkar, ertu að yfirgefa andartakið og þú verður upptekinn af ríkjandi hugsunum, hljóðum eða jafnvel líkamlegum óþægindum. En í þessu ferli er falið kraftaverka-augnablik sem margir fara á mis við, nefnilega svona:

Um leið og þú áttar þig á að þú ert farinn að hugsa eða hefur beint athyglinni annað geturðu sleppt tókunum, fyrirgefið og mætt aftur í núíð, andartakið og rými friðar. Þú gerir engin mistök og það er fullkomlega eðlilegt að gleyma sér. Um leið og þú skynjar að þú ert farinn ertu mættur aftur af krafti í núíð – svo fremi sem þú hafnar þér ekki fyrir að hafa farið!

Ef þú vilt geta veitt óskipta athygli eða einbeitt þér verðurðu að vilja þig umbúðalaust, skilgreina hvað þú vilt og vera fullvalda og valfær manneskja. Annars verðurðu áfram tvístruð og vanmáttug. Þetta kalla sumir athyglisbrest en ég kalla það óvalfærni og áhugaleysi.

Teygjur/sleppur

Þú veist það kannski nú þegar en orðið „teygjur“ er ekki til í mínum orðaforða heldur nota ég orðið „sleppur“ yfir það sem venjulega er kallað teygjur. Í sleppum iðkum við

fyrirgefningu og hjálpum líkamanum að láta af viðnámi og spennu. Bandvefur líkamans mótast og spennist út frá viðhorfum okkar og afstöðu og sleppurnar gefa honum færi á að losa um spennuna. Bandvefurinn njörvar líkamsbeitinguna og líkamsstöðuna niður út frá sjálfsmynd okkar og þegar við sleppum erum við að ögra þessum ferlum, breyta sögunni og viðhorfum okkar í eigin garð. Við erum að sleppa spennu og skapa rými fyrir nýja og breytta birtingu og hreyfigetu.

Almennt í lífinu höldum við okkur í skefjum með rótgrónum viðhorfum og eigin sjálfsmynd – og eina leiðin til að breyta líkamanum er að breyta eigin viðhorfum eða taka upp ný viðhorf sem leyfa framgang. Æfðu þig í að mæta til fulls í viðnámið, tregðuna og fráhvörfin sem myndast við hvers kyns ögrun eða áskorun og leyfðu ertingunni að opinberast án þess að fara í viðnám gagnvart viðnáminu. Þetta þýðir að þú viljir þig nákvæmlega eins og þú ert, án þess að hafna þér eða vorkenna þér; að þú mætir til fulls inn í „erfiða“ eða ertandi birtingu án mótstöðu og upplifir þau skilaboð sem líkaminn er að tjá hverju sinni. Þannig myndarðu meira rými og slökun og **iðkar fyrirgefningu í eigin garð** og í garð líkamans. Þú skapar mýkt og flæði þegar þú iðkar þakklæti og náð í vitund gagnvart birtingu þinni, í stað vanþakklætis og vanþóknunar.

Þú gefur fyrir þig

Forsenda þakklætis er vitund og athygli. Forsenda þess að geta veitt athygli er valfærni – að vilja sig, eins og maður er, núna, án hvers kyns fyrirvara eða undantekninga. Forsenda þess að vilja sig og valda sér er að fyrir-gefa sér, að gefa fyrir sig. Þú gefur fyrir þig. Andstæða fyrirgefning er að yfirgefa sig.

Orðið fyrirgefning þýðir fyrir-gjöf eða for-gjöf. Það er ekki hægt að fyrirgefa öðrum; „aðrir“ eru einir færir um það þegar þeir eru tilbúnir að verða ábyrgir og valfærir. Það er ekki hægt að fyrirgefa sér fyrir for-tíðina en það er hægt að fyrirgefa sér fyrir að nota sögur úr fortíðinni til að skilgreina sjálfan sig í núinu.

Að fyrirgefa sjálfum sér sannarlega þýðir einfaldlega að þú lætur af hugsýki, þráhyggju og þeirri blekkingu að eitthvað sé rétt eða rangt. Þú leggur til hliðar þá hugmynd að hægt sé að gera mistök. Þú hreinlega sleppir hvers kyns bulli og þvælu sem þú notar til að þræta fyrir eigin vanmætti og heimildarleysi.

Á því augnabliki sem þú **velur** að fyrirgefa þér – með því að láta af afneitun og höfnun þar sem þú yfirgefur þig og niðurlægir í núinu – öðlastu frelsi frá oki hugans og skortdýrsins og lætur af þeirri blekkingu að þú sért ekki nóg, núna. **Þú verður valfær – fær um að velja þín eigin viðbrögð í stað þess að bregðast við eins og hrætt dýr.** Fyrirgefningin er að taka fulla ábyrgð á orkunni sem þú hefur til ráðstöfunar á þessu augnabliki og velja hvernig þú vilt viljandi ráðstafa henni. Viltu þig og elskarðu þig? Eða viltu þig ekki, hafnarðu þér og yfirgefur? Þetta augnablik skilgreinir alla þína tilvist: Ertu fórnarlamb eða píslarvottur, ertu skortdýr í einelti, ertu harðstjóri vanmáttarins **eða** ertu viljandi valfær skapari í vitund og velsæld?

Þitt er valið, þitt er valdið, gjörðu svo vel.

Hvaðan kemur óttinn?

Allt í þessum heimi er tíðni, ljós, orka – líka þú og allt sem í þér býr. Tíðni þín er útvarpið þitt og í gegnum það berast skilaboðin sem þú sendir heiminum. Það er aðeins ein tilfinning og það er ást. Ástin er hrein, hún er upprunnin og ljósið, tilveran sjálf. En svo kemur til sögunnar önnur tilfinning, heimagerð tilfinning sem byggir á ótta. Enska orðið FEAR er stundum brotið niður svona til að skilja það betur: „False Evidence Appearing Real.“ „Ósannar vísbendingar sem virðast raunverulegar.“

Staðreyndin er sú að hver einasta manneskja framkallar eigin sérsniðnu blekkingu til að upplifa sinn vanmátt. Við erum sjálfsvanmáttarframleiðendur og notum ótal flóknar leiðir til að viðhalda eigin vanmætti. Skömmin er þar ofarlega á blaði og skortdýrið er sérlegur varðmaður skammarinnar. Ein öflugasta og vinsælasta leiðin til að viðhalda skömminni

er að vísa ábyrgð á henni frá sér með því að kenna öðrum um. Við segjum að samfélagið hafi kennt okkur að vera hrædd og full af skömm, eða skólakerfið, eða markaðsöflin, eða foreldrar okkar. En þetta er ekki satt. Við höfum verið hrædd frá örófi alda og mannleg tilvist hefur alltaf falist í því að takast á við þessi ferli, þótt birtingarmyndin sé önnur núna en fyrir tvö hundruð árum. Það sem er að gerast í dag, í meira mæli en áður, er að við erum meira og minna aftengd frá tilverunni og í svo öflugri áskrift að vanmætti okkar að við erum í stöðugu ástandi flóttta og ótta. Við kunnum ekki eða viljum ekki eða erum einfaldlega ekki tilbúin að hleypa ljósinu að okkur. Samt er það þarna... og hérna... út um allt, alls staðar á hverju augnabliki, í seilingarfjarlægð.

Ef við ætlum að nota ytri afsakanir fyrir eigin vanmætti erum við að varpa frá okkur ábyrgðinni og valdinu og vana okkur sjálf. Það skiptir engu máli hvar eða hvenær við lærðum að vera hrædd, ekki frekar en það skiptir máli hvar og hvernig við lærðum ensku. Það eina sem skiptir máli – núna – er hvernig við ætlum að nota tungumálið og hvort við ætlum að nota tungumál hjartans eða óttans. Það eina sem skiptir máli er hvort þú vilt breyta viðhorfum þínum í eigin garð og hvernig þú ætlar að gera það. Ef þú tekur ábyrgð, verður valfær **og stígur inn í traustið og ljósið** verður ljósið smám saman sterkara en myrkrið og aflið fær meiri og meiri aðgang að þér. Það er enginn sem heldur ljósinu frá okkur nema við sjálf. Fólk, aðstæður og stofnanir kunna að hafa sært okkur í gegnum tíðina en það erum við sjálf sem höldum okkur sjálfum í spennitreyju og höldum hjartanu lokuðu. Ábyrgðin á ljósmagni, frelsi og velsæld í eigin lífi er alfarið í okkar höndum. Það erum við sem getum hætt að kreppla hnefann. Það erum við sem getum opnað fyrir eigin hjörtu, leyft okkur að stíga inn í ljósið og lifa kraftaverkið sem við erum nú þegar.

Það eina sem skiptir máli er hvernig þú lítur út

Hvernig fólk lítur best út?

Er það fallega fólk með slétta húð og þykkt hár og hvítar tennur og sterkbyggða kjálka?

Er það fólk með stórt nef og lítil eyru og appelsínuhúð og andlitshrukkur?

Skiptir líkamlegt útlit einhverju máli, þegar upp er staðið?

Hvernig lítur þú út þegar þú ert með þráhyggju gagnvart eigin útliti, þyngd eða aldri? Þegar þú hefur áhyggjur af áliti annarra og sannfærir þig um að engum finnist þú falleg manneskja?

Útlit þitt ræðst af þínu eigin út-liti – því hvernig þú lítur út úr sjálfum þér. Ég veit þú veist fullvel hvað ég á við. Þegar þú varst full sjálfstrausts og fórst í veislu; hvernig fólk dróst að þér. Hvernig þú sérð þig skilgreinir alla upplifun og þar með alla þína nútíð, framtíð og fortíð. Ert þú guðdómleg vera, ljósveita sem lætur ljós þitt skína þér og öllum til handa, ljósveita á tíðni andans og velsældar, eða ertu að útvarpa tíðni myrkurs og skugga, neikvæðni og höfnun í eigin garð?

Hvað finnst þér um þig? Hvaðan horfirðu? Hvert horfirðu – ertu draugur fortíðar í eftirsjá og iðrun eða **ertu dreymandi ljómi** með rót í núinu og augun á framtíðinni?

Viðhorf okkar í eigin garð. Þar liggja lyklarnir að velsæld, hamingju, frelsi og ljósi. Þegar viðhorf okkar í eigin garð er einlægt, jákvætt og við treystum okkur sjálfum lítum við með skæru ljósi út úr okkur.

Þá lítum við vel út.

Við ljómum.

Við geislum.

Við erum opin, vegna þess að við þekkjum eigin ljós og treystum okkar eigin tilvist.

Ekkert er fallegra og meira heill-andi en heil-andi en ljóm-andi manneskja.
Þetta veistu. Þér hefur liðið svona.
Þetta veistu. Þú hefur hitt svona manneskjur.

Okkar viðhorf í eigin garð litar alla okkar tilvist

Þetta hljómar einfalt vegna þess að þetta er einfalt. Við erum hins vegar svo vön að lifa í skorti og myrkri að það getur verið mikil áskorun að lifa í jákvæðu viðhorfi, að lifa í ljósinu, að breyta um tíðni. Áskorun... og hana má yfirstíga með þjálfun, eins og allt annað.

Einfalt – vegna þess að þú getur bara annaðhvort verið úti í kuldinum eða inni í hlýjunni, baðaður ljósi eða falinn í myrkri, dofinn af ótta og vansæld. Ást er bara ást ef hún er algjör og skilyrðislaus. Ef ástinni fylgja viðhengi eða skilyrði þá er hún ekki ást heldur þráhyggja og stjórnsemi.

Allt þetta veistu. Innst inni veistu allt um ljósið innra með þér. Áskorunin felst í að muna eftir því og passa upp á það. Þráhyggjan/hugsýkin er sterk í mörgum og skortdýrið er lúmskt. Það öskrar ekki endilega á þig á hverjum degi að þú sért algerlega einskis virði... en það laumar að þér efasemdum, frestun, skömmum vegna alls kyns lítilla mistaka og einhvers sem þú gerðir eða gerðir ekki eða hefðir átt að gera eða hefðir ekki átt að gera.

Þráhyggjan er sterk og lúmsk og hún kostar þig orku og deyfir ljósið þitt, sem aftur gerir þér enn erfiðara að sjá fram á veginn, sem aftur dregur úr mótstöðuaflinu, og þannig gengur það þangað til þú tekur þig í fangið og fyrirgefur þér.

Þangað til þú tekur ábyrgð á eigin líðan og tilvist.

Þangað til þú tekur ábyrgð á þínum viðhorfum í eigin garð og heimsins.

Þitt viðhorf breytir þér.
Þitt viðhorf breytir heiminum.
Þitt viðhorf breytir fortíð þinni, nútíð og framtíð.

Og í einföldustu útgáfunni geturðu spurt þig:

„Er ég með opið eða lokað viðhorf gagnvart heiminum og mér?“

Þú heldur á gulli í höndunum. Þetta gull er **birtingarmynd þín, núna**. Í þinni birtingarmynd er að finna upplýsingar um **öll þín viðhorf**, opin og lokað. Og leiðin til að nýta þetta gull er eins einföld og hugsast getur:

Ég vil mig og ég elska mig, nákvæmlega eins og ég er, hérna, núna.

Ég lít ekki á neitt í mínu fari eða mínu lífi sem mistök, heldur er ég holdgervingur og birtingarmynd minna eigin viðhorfa og lífshlaups.

Með þessu kraftaverki – þegar þú elskar þig til fulls á þessu augnabliki – leysirðu úr læðingi magnaða orku og ef þú vilt geturðu notað hana til að skoða eigin viðhorf og lýsa enn skærara ljósi á þína fallegu tilvist.

Þú liggur á gulli – ljómandi gulli.

Ertu bros-andi eða væl-andi?

Samspil andans og líkamans er svo magnað að nokkur „gervibros“ hleypta öllum kerfum af stað og fyrr en varir er líkaminn farinn að ljóma og brosið orðið einlægt. Svona erum við einfaldar verur – og hvort viltu þá vera bros-andi eða gretta?

Í öllu samhengi opinberar náttúran samdrátt eða útvíkkun. Þetta eru hugtök eins og flóð og fjara, upp og niður, kalt og heitt og svo mætti lengi telja. Í þessari vídd þarf að vera jafnvægi á milli þunglyndis og léttlyndis og segja má að í öllum aðstæðum sé líka að finna miðju; **jafnvægi þar sem allt bara er, núna.** Á þessu augnabliki og í þessu rými hefur þú val og vald til að deila ljósi eða myrkri, gretta þig eða brosa, sjá tækifæri eða vandamál. Þín viðhorf kalla annaðhvort fram valfæra veru eða óvalfæra fjarveru. Og þarna liggur tækifærið: Að sleppa og treysta eða óttast og halda, brosa eða gretta, blessa eða blóta, vilja sig eða hafna sér. Þegar þú velur að brosa ertu að sleppa og fyrirgefa. Þegar þú grettir þig ertu að hafna þér og streitast á móti því sem er... með vanþakklæti, frekju og ótta. Óttinn er nískur en traustið er alltaf örlátt, frjálst og þakklátt.

Að þjálfra tíðnina

Við viljum ekki þurfa að þjálfra okkur í að vera hamingjusöm og glöð; viljum ekki þurfa að þjálfra okkur í að lifa í velsæld, laus við ótta og skömm. Hvers vegna ekki?

Kannski finnst okkur það gervilegt og tilgerðarlegt? Kannski viljum við bara að gleðin sem við upplifum sé „náttúruleg“? Við þurfum að skilja að gleði og uppljómun er náttúrulegt ástand okkar. Það sem kemur í veg fyrir uppljómunina eru ferli og vanar sem við höfum tamið okkur, liggja djúpt í okkur og stýra okkur að vanmætti fremur en velsæld.

Af hverju ekki að nota öll tiltæk ráð upp úr þessum ferlum? Af hverju ekki að æfa sig í að upplifa þakklæti fyrir góða tónlist eða fallett landslag? Af hverju ekki að gervi-brosa? Og breyta þannig sinni eigin tíðni í eitt augnablik eða tíu mínútur og breyta smám saman eigin tíðni til frambúðar?

Ég þakka fyrir allt sem er

Það er mikilvægt að skilja að þakklæti felur í sér *veru og snertingu* á meðan vanþakklæti er fjarvera og aftenging. Þakklæti segir: *Ég er hér og ég þakka fyrir allt sem er*. Vanþakklæti segir: *Ég er ekki hér og mig vantar eitthvað, ég vil mig og mína tilvist ekki svona*.

Áður en við vöknum til vitundar verjum við eigin blekkingu með kjafti og klóm til að hafa rétt fyrir okkur – og orka og tíðni blekkingarinnar opinberast síðan í veikindum og vanmætti holdsins. Þegar ég verð mjög höfuðdrifinn og tvílægur upplifi ég bókstaflega samdrátt í eigin holdi. Um leið og ég kem auga á þetta og **mæti aftur inn í hjartað** og eigin tilvist finn ég rýmið og mýktina aukast – og þá breytist allur heimurinn í kringum mig. Enginn sér tilveruna eins. Þegar ég er áhorfandi skapa ég tilveruna út frá eigin tíðni; út frá því hvernig ég lít út og hvaða viðhorf eru ríkjandi þá stundina. Það fer eftir þessu hvort ég sé aðstæður mínar sem tækifæri eða vandamál, vesen eða blessun.

Þetta er sérlega mikilvægt í sjónsköpun og tíðniþjálfun. Þakklætið er nefnilega leiðin inn í sköpunarmáttinn; með þakklæti setjum við okkur í samhljóm við gleði, hamingju og ást.

Við opnum okkur upp á gátt gagnvart allri tilvistinni.

Kóngulóin veit hvað hún syngur – og veit hvað hún vill

Þegar þú vaknar til vitundar og verður valfær ertu eins og kónguló. Kóngulær eru misstórar og miseitraðar en þær eiga það allar sameiginlegt að geta spunnið sterkasta og sveigjanlegasta vef í heimi. Kóngulóin getur spunnið sinn vef við hvaða aðstæður sem er, í skógi, trjárúnna eða gamalli kompu, og það eina sem vakir fyrir henni er að næra sig. Hún getur hlaupið um þennan vef, hún á hann og bjó hann til, en flugan sem liggur föst í

vefnum verður að bráð kóngulóarinnar. Það fallega og skýra við kóngulóna er að hún áttar sig á að hún er vefurinn og hún er líka flugan; að flugan verður kóngulóin. Kóngulóin er lífandi ímynd skaparans sem spinnur og vefur með einum tilgangi: Að viðhalda sinni tilvist og fjölga sér. Flugan er kvartarinn, fastur í vefnum og bíður bara eftir að verða étinn.

Við höfum ekki mikið álit á kóngulónni og álitum kannski að hún sé ekki með frjálstan vilja; að ekkert nema dýrslegar hvatir stjórni henni. Ekkert í tilvist hennar er persónulegt, henni er ekkert illa við flugurnar, en kóngulóin skilur að hún er flugan, vefurinn og umhverfið og hún lifir góðu lífi í þessu samhengi og hagræðir sínum málflutningi/vef til að þjóna sínum hagsmunum og tilgangi, sem er að búa til betri heim og geta af sér fleiri kóngulær.

Við eigum um tvennt að velja: Að vera kónguló, viljandi skapari í vitund, skapari sem skilur að hún er bæði vefurinn og flugan og allt þar á milli. Eða að vera flugan í vefnum sem bíður eftir því að verða étin, verða að moldu, verða endurnýtt.

Hver er munurinn á draumi og meðvitaðri sjónsköpun?

Draumar þínir eru innan seilingar um leið og þú ert tilbúinn að fara á fætur og framkvæma í þágu þeirra. Draumar eru hugmyndir og sýnir, hvort sem er í vöku eða svefni. En mörg okkar hafa orðið fyrir það miklum vonbrigðum í lífinu að við erum hætt að leyfa okkur að dreyma og hætt að sjá fyrir okkur. Þannig höfum við bælt tíðni hjartans og tíðni skaparans, sem elskar að framkalla fallegar myndir velsældar og hamingju. Þess í stað sköpum við í myrkraherberginu út frá skorti, vantrú og efa. Slíkir draumar verða að martröðum og þeir raungerast í lífi manneskja sem lifa í vanmætti og skorti. **Allt sem þú veitir athygli vex og dafnar. Hvorki ljósið né sköpunarmátturinn spyrja þig spurninga heldur birta það sem þín eigin viðhorf segja til um.** Þannig er lögmálið – og það er þess vegna sem ég dæmi engan fyrir viðhorf sín eða tilvist. Allir hafa jafnmikinn rétt á að birta sig, hvort sem það er með því að framkalla sínar eigin martraðir eða opinbera fallega drauma sína og uppljómaða velsæld.

Meira að segja Bakkabræður skildu að ljósið var það afl sem þurfti að bera inn í myrkrið, jafnvel þótt tilraunir þeirra til að bera ljósið inn í húsið í húfum sínum og trogum hafi verið barnaleg og jafnvel heimskuleg nálgun. Hugarfar þeirra var rétt – en ef þeir hefðu bara vitað að þeir gátu borið ljósið inn í hjartanu hefði öll þeirra tilvist breyst.

Tilgangurinn er kjölfesta hamingjunnar

Tilgangurinn er forsenda innblásturs og ástríðu
– 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? Hvernig þjónar þú ljósinu?
Tilgangurinn er ljós sýnarinnar sem verður
umgjörð markmiðanna, hann er óður opins hjarta.

Tilgangur

Ástríðufull vegferð í vitund



Tilgangur er er ekki huglægt ferli heldur hjartlæg afstaða; tilgangurinn er listin, kraftaverkið og tækifærið til að snerta það sem gefur **pér/okkur** mest. Hvaða hlutverki gegnir þú í þessari tilvist? Hvert er þitt framlag til þín, til okkar, til við-verunnar? Hvar eða hvenær leyfirðu ljósi þínu að skína óhindrað þannig að þú og aðrir njóti góðs af? Hvað snertir og tendrar hjarta þitt? Hvenær ertu glöð og skemmtilegust?

Tilgangur er vegferð ástríðunnar; stefnan sem viðheldur þínum eldmóði. Hann er ástæðan fyrir því að viljum ná markmiðum okkar og erum tilbúin að leggja mikið á okkur til þess. **Tilgangur er kjölfesta ástríðunnar og innblástursins** sem bæði tendrar og viðheldur sýn okkar; sýn sem verður að umgjörð markmiða sem eru ekki fjarlæg og lokkandi verðlaun við enda hlaupabrautarinnar heldur gerast í augnablikinu, hér, núna.

Tilgangur er alltaf áhengjulaust ljós, hrein ást. Tilgangurinn eltir athyglina einfaldlega vegna þess að allt sem þú veitir athygli vex og dafnar. Því er gríðarlega mikilvægt að skilgreina tilgang þinn og lýsa honum yfir. Minn persónulegi tilgangur í dag er þakklæti.

Hver er munurinn á velsæld og velgengni?

Munurinn felst í tilganginum. Í velsæld nýturðu ferðalagsins og ert full-komin og þakklát vera sem er ekki lengur háð viðurkenningu af neinu tagi. Velgengni – þar sem ferð þín gengur vel – geturðu hins vegar öðlast án þess að upplifa snefil af velsæld. Þeir sem eltast við hefðbundna velgengni eru oft haldnir þegar-veikinni. Þeir hafa talið sér trú um að þegar þeir ná tiltekinni „velgengni“ (fallegur maki, spennandi starfsferill, fjárhagsleg velsæld, frægð) þá verði lífið gott. Þetta viðhorf bitur flesta í afturendann og velgengnimarkmiðin reynast oftast ekki ávísun á vellíðan og sátt, heldur fylgir þeim tóm og innri krafa um enn meiri „velgengni“.

Velgengni á forsendum þegar-veikinnar getur verið árangur án uppskeru því að á þessum forsendum ertu aldrei nóg, aldrei full-kominn, heldur áfram háður viðurkenningu annarra. Það er þess vegna sem markmið okkar snúa frekar að velsæld en velgengni.

Hver eru þín uppsöfnuðu örlög?

Fyrir nokkrum árum las ég bók eftir Darren Hardy sem heitir *The Compound Effect*. Ég man vel hversu ánægður ég var með lestur bókarinnar og þá sérstaklega hvað Hardy leggur mikla áherslu á ábyrgð og valfærni einstaklingsins. Nafn bókarinnar á íslensku gæti verið „Áhrif uppsafnaðra gjörða“... þótt það hljómi ekkert sérstaklega sölulegt eða tilkomumikið á okkar tungumáli. Bókin fjallar um áhrif orsaka og afleiðinga og hvernig gjörðir okkar hafa afleiðingar sem safnast stöðugt upp og veltast síðan yfir okkur sem velsæld eða vandamál og vansæld. Einhverjir mundu kalla þetta heppni eða óheppni en við Hardy erum sammála um að það sé hvorki til heppni eða óheppni – aðeins lán eða ólán – heldur séum við sjálf stöðugt að skapa okkar eigin örlög með gjörðum okkar, hugsunum og orðum. Viljandi eða óviljandi-viljandi sköpum við okkar eigin örlög, sem síðan

opinberast okkur sem jákvæðar eða neikvæðar afleiðingar. Orka eyðist ekki, henni er aðeins hægt að verja eða veita, viljandi eða óviljandi. Hver einstaklingur er sinnar gæfu eða ógæfu smiður og stóra tækifærið felst ávallt í því að taka fulla ábyrgð og vera valfær; viljandi skapari í vitund.

Á tilteknum stað í bókinni fjallar Hardy um þá stund í lífi sínu þegar honum fannst tímabært að festa ráð sitt og stofna fjölskyldu. Hann hafði eins og margir Bandaríkjamenn farið á fjölmörg stefnumót en ekki kynnst konu sem hann upplifði nægilega mikinn samhljóm með. Hann ákvað því að verja heilum degi í að hugsa um og skrá alla þá kosti sem honum fannst áhugaverðir og aðlaðandi í fari væntanlegs maka. Hann ákvað að undanskilja ekkert og skráði útlit, háttalag, gildi og dyggðir, menntun, félagslega stöðu og persónuleika – og hvernig móður fyrir væntanleg börn þeirra hann vildi laða að sér.

Mér fannst þetta sérstaklega áhugaverður og skemmtilegur lestur því sjálfur hafði ég notað þessa æfingu með skjólstæðingum sem sögðust vera tilbúnir að laða að sér mann-
eskju til að stofna varanlegt og heitbundið samband með. Það sem ég sagði alltaf var: „Ef þú ert ekki tilbúinn að skilgreina hvað þú vilt... hvernig geturðu þá vitað þegar þú ert í návist þess?“ Ég spurði líka: „Geturðu verið viss um að þú viljir það sem þú segist vilja... ef þú ert ekki tilbúinn að skrifa það niður á blað og skilgreina þannig nákvæman vilja þinn?“

„Hvernig maður þarf ég að vera til að...?“

Ég viðurkenni að ég var nokkuð upp með mér þegar ég las þennan kafla í bók Hardys og hugsaði með mér: *Þetta er einmitt það sem ég hef oft hvatt mína skjólstæðinga til að gera.* Síðan fletti ég á næstu blaðsíðu og datt næstum af stólnum þegar ég las það sem Hardy skrifaði næst:

„Svo varði ég heilum degi í að hugleiða, ígrunda og skrá niður *hvernig maður ég sjálfur yrði að vera til að laða að mér maka með þessa kosti, útlit og gildi.*“

Hardy vissi að líkur sækir líkan heim; að hann yrði sjálfur að vera birting þeirrar tíðni

sem hann vildi laða að sér og finna samhljóm með. Þegar ég las þetta hugsaði ég með mér: „En af hverju datt mér þetta ekki í hug?“

Svo brosti ég að skortdýrinu í sjálfum mér og sagði upphátt:

„Hvernig maður þarf ég að vera til að fá svona snjallar hugmyndir?“

Fyrir nokkrum árum kom til mín kona sem var ekkert sérlega kát með kærastann sinn og ég bað hana um að skrá niður hvaða mannkosti draumakærastinn hefði til að bera. Hún gerði þetta samviskusamlega og sýndi mér listann.

„Og ertu þarna sjálf?“ spurði ég. Hún hváði og ég útskýrði mál mitt:

„Þegar þú segir að þig langi í kærasta sem er hlýr, opinn og heiðarlegur... hversu mikið ertu þar sjálf, á skalanum einn til tíu?“

Henni fannst þetta ekkert skemmtileg æfing; eins og mig grunaði var hún í mörgum tilfellum langt frá því að skora hátt sjálf. Samt gerði hún kröfu til alheimsins um að færa henni (allt að því) fullkominn kærasta.

Kemur eitthvað af þessu á óvart? Hversu heil erum við í samskiptum og tjáningu við okkur sjálf og aðra?

Ef þú vilt þig ekki, svona, núna, eins og þú ert – hvernig manneskja þarftu að verða til að vilja þig? Getum við treyst öðrum umfram okkur? Þetta eru stórar og mikilvægar spurningar.

Til hvers vaknarðu á morgnana?

Við sem erum svo lánsöm að vakna inn í nýjan dag fáum þar með gullið tækifæri til að upplifa til-veruna og hafa áhrif á hana með samsköpun. En hvernig nýtum við þetta tækifæri? Hvað gerir þú þegar þú opnar augun og nýr dagur blasir við þér?

Til hvers vaknarðu á morgnana?

Til hvaða tilgangs? Inn í hvaða hlutverk?

Vaknarðu til þín?

Vaknarðu inn í eigin tilvist?

Eða vaknarðu með engan skilgreindan og yfirlýstan tilgang og gengur þar með inn í kæki og vana sem næra gömul mynstur með kunnuglegum aðferðum? Til að fyllast gremju yfir smáatriðum á heimilinu, til að leiðast, til að leita þér að afsökunum fyrir eigin hegðun, til að vera í útistöðum, til að fara í vinnu sem þú lítur á sem þrældóm til að borga afborganir og bíða eftir kvöldinu eða þeirri afþreyingu sem þér stendur til boða?

Mátturinn er þinn. Enginn og ekkert getur breytt því hvaða augum þú lítur á lífið og heiminn – enginn og ekkert nema þú. Vaknar þú inn í daginn til að sinna tilgangi þínum og láta ljós þitt skína? Til að þjóna lífinu og blómstra? Hvaða hlutverki gegnir þú í fjölskyldunni, í vinahópnum, á vinnustaðnum, í samfélaginu?

Ef þú blómstrar ekki þá er afurð þín takmörkuð og þú getur ekki notið þín til fulls. Og lykillinn að því að blómstra er að taka ábyrgð á eigin lífi, líðan, viðhorfum, tilgangi og hegðun. Samfélagið hefur kennt okkur ýmis hugtök sem við notum til að tala um eigið ábyrgðarleysi, til dæmis meðvirkni, athyglisbrest, ofvirkni og fíkn. Þessi fyrirbæri eru ekki til í sjálfu sér, þau eru einfaldlega túlkanir á ómeðhöndluðu ábyrgðarleysi hvernar manneskju. Og þessi skortshugtök renna ljúflega inn í kerfi sem síðan er tilbúið að selja okkur lausnir, inn í heilu þjónustudeildirnar í fyrirtækjum og stofnunum sem lifa á því að við erum tilbúin að versla.

Annaðhvort ertu valfær manneskja eða óvalfær, glöð manneskja eða ó-glöð – það er ekkert þar á milli. Og það er bara orsök og afleiðing. Ef við tökum hugtakið meðvirkni sem dæmi getum við sagt að meðvirk manneskja láti aðra manneskju stjórna sér... alveg þangað til ávinningurinn er henni ekki í hag. Þá færir hún sig yfir í hina hliðina á meðvirkni – stjórnsemi.

Spurningin er einföld en snúin og mikilvæg:

Til hvers vaknarðu á morgnana? Ertu með skilgreint hlutverk, tilgang sem er stærri en þú, tilgang sem þú getur beint þínu ljósi inn í? Vaknarðu til að snerta fólk og finna fyrir snertingu annarra? Hvað er lítið og stórt í þessu lífi? Er lítið eða stórt að brosa til einhvers af einlægni? Er lítið eða stórt að horfa í augun á manneskjunnni sem afgreiðir þig í búðinni; að leyfa henni að finna fyrir þakklæti þínu, að þú sjáir hana?

Á augnablikum eins og þessum slær hjarta þitt af einurð, athygli og þakklæti. **Snerting þín tendrar umhverfi þitt** og hefur bein og rík áhrif á allan heiminn. Það kom einu sinni til mín kona sem var yfirkomin af þeirri tilfinningu að enginn heyrði í henni; að orð hennar hefðu engin áhrif.

Mitt svar var: „Ef hjarta þitt er einlægt þá heyrir fólk í þér. Ef hjartað tjáir sig af einlægni, með engar áhengjur, frekju eða væntingar, þá heyrir fólk alltaf í þér.“

Þegar þú vaknar með nýtt og skýrt hlutverk

Hvað gerist þegar við vöknum og vitum af spennandi verkefni fram undan? Á brúðkaupsdaginn? Daginn sem ástkær fjölskyldumeðlimur sem býr erlendis er væntanlegur í heimsókn? Hvað gerist þegar við vöknum um miðja nótt til að ná morgunflugi frá Keflavík á leiðinni í skemmtilegt ferðalag?

Við vöknum spennt, full af áhuga og orku, jafnvel þótt við höfum farið seint að sofa kvöldið áður.

Hvers vegna? Vegna þess að við erum búin að sjá ferðalagið fyrir okkur. Vegna þess að við erum með ferðaáætlun sem við vitum að við getum stigið inn í. Vegna þess að tilhlökkunin fyrir ferðalaginu hefur miklu meira vægi en hugsanlegar flækjur og hindranir sem ferðalagið gæti falið í sér.

Hvers vegna mætum við ekki inn í hvern einasta dag á þennan hátt – með áætlun og ástríðu fyrir verkefnum dagsins? Hvað er það í okkur sem fullyrðir að venjulegur dagur

í venjulegu lífi sé ómerkilegur? Samt vitum við innst inni að hver dagur sem við fáum að lifa og anda og taka þátt í lífinu er kraftaverk, perla; að hver stund gæti verið okkar síðasta, að mannleg tilvist er, þrátt fyrir flækjur og áskoranir, magnað kraftaverk sem ber að þakka fyrir af öllu hjarta og einlægni ástríðu.

Hvenær datt okkur í hug að draga svona úr vægi venjulegra daga?

Ef þú ert ekki með skilgreindan tilgang og sýn til að framkvæma þennan tilgang muntu alltaf lifa sem fórnarlamb lífsins, lauf í vindinum, ábyrgðarlaus gagnvart eigin tilvist þar sem lífið er þrautaganga Kvartarans, ekki vegferð andans.

Ljóstíðnin og umsjón hennar

Þú skapar það sem þú sérð fyrir þér. Viltu skapa skort og vansæld? Viltu vera leiðinlegur og láta þér leiðast? Gott og vel, þér er að sjálfsögðu frjálst að gera það. En þá afsalar þú þér valdi yfir eigin lífi og réttinum til að kvarta yfir núverandi stöðu í lífi þínu.

Tilgangur þinn er: Hvernig er ég að verja mínu ljósi? Öll erum við myndvarpar, útsendingarvélar, skjávarpar, ljóskastarar, ljóstíðniveitur. Við sendum frá okkur eigin viðhorf. Heimurinn hlustar á tíðni hjartans og mætir okkur út frá þeim. Viðhorf okkar birtast skýrt í hugsunum, viðhorfum, orðum, orðavali, áherslum og hegðun.

Þetta er svona einfalt.

Allar manneskjur eiga sér tilgang, hvort sem þær eru í vitund eða ekki. Þinn tilgangur er það sem kom þér hingað, á þennan stað, svona, núna. En er sá tilgangur fullur af ást og einlægni eða einkennist hann af óreiðu, vanmætti og skorti?

Tilgangur okkar er hlutverkið sem við gegnum í lífinu. Það er ekki til rangt hlutverk en tilgangur sumra getur verið að kvarta, skapa óánægju og veita neikvæða þjónustu. Tilgangur annarra er að veita jákvæða þjónustu.

Hvar ert þú?

Hvar vilt þú vera?

Hvað heldurðu að gerist ef þú hættir að sjá fyrir þér skortinn? Ef þú hættir að beina athyglinni að vansæld og þjáningu?

Getur verið að hjartað vilji alltaf veita jákvæða þjónustu og að það þjáist þegar þú lifir í skorti, vanmætti og vansæld?

Sjálfur þrífst ég ekki nema ég sé að gefa af mér. Ekki *lána* af mér þar sem ég heimta eitthvað til baka, heldur gefa af mér áhengjulaust, treystandi því að mitt framlag skili sér á endanum vegna þess að heimurinn er alltaf ást og í jafnvægi. Líf mitt hefur sýnt mér að ef ég brosi og kem vel fram við aðra þá er komið þannig fram við mig. Líf mitt hefur sýnt og sannað að ég fæ alltaf þá þjónustu sem ég bið um með minni eigin hegðun. Ef ég er kurteis, glaðlyndur og einlægur fæ ég samsvarandi þjónustu frá heiminum.

Ekki vegna þess að ég heimta hana, heldur vegna þess að tilveran er í jafnvægi.

Af þessum sökum legg ég svona mikla áherslu á virka sjónsköpun í þessari bók. *Sjáðu fyrir þér*. Vegna þess að sýnin – það sem þú sérð fyrir þér – smitast yfir í alla þætti lífs þíns og útvarpar þinni tíðni út í allan heiminn. **Við „markaðssetjum“ okkar eigin viðhorf**, viljandi eða óviljandi. Ef við komum fram af varfærni í eigin garð, veljum orð okkar vel og komum fram við okkur sjálf eins og við séum verðug mun umhverfi okkar bregðast við og hegða sér á sama hátt.

Erum við að útvarpa á tíðni skorts eða velsældar? Erum við einlæg og traust gagnvart okkur sjálfum? Höfum við áunnið traust á okkur sjálfum – og sjáum við aðra þar með í því ljósi?

Getum við treyst öðrum umfram okkur sjálf?

Þetta er stór og mikilvæg spurning.

Þegar upp er staðið erum við tilfinningafíklar. Þegar við höfum ræktað með okkur

tiltekna tilfinningu fer hún að leita að samsvörun í umhverfi okkar til að réttlæta sína tilvist. Við löðum að okkur, sama hvort tilfinningin er jákvæð eða neikvæð, því að tilveran segir alltaf já. Í sjónsköpuninni þurfa því allar sýnir þínar að vera tilfinningalega hlaðnar og öllu máli skiptir að finna fyrir hlýrri tilfinningu í brjóstinu þegar þú sérð fyrir þér. Vanmáttur, ótti, von eða væl um utanaðkomandi viðurkenningu geta verið drifkraftur þinnar tilvistar og þannig myndað óvalfæra sjónsköpun... hin leiðin er að þú hafir skilgreindan tilgang, ást og einlægan vilja til að þjóna ljósinu. Það ert þú sem ræður viðhorfinu. Framgangur þinn fer aldrei umfram tilfinninguna sem virkjast í þér í núinu; ef við erum ekki með rót í núinu sækjum við ósjálfrátt í minningar fortíðarinnar og drögum til okkar síendurtekin ferli sem við erum háð og þekkjum inn og út. Tíðni gleði er t.d. allt önnur en tíðni vansældar... við getum kallað hana tíðni ó-gleði.

Þú ert skaparinn. Þú hannar þína tilvist með hjartalagi þínu, orðunum sem þú velur, með hugsunum sem þú velur að beina athygli þinni að, með atferli þínu í heiminum.

Vilt þú vera úr þér genginn?

Viltu jafnvel vera úr-gangur?

Gengurðu með þér, gengurðu á þér eða gengurðu frá þér? Tungumálið talar okkur og ég elska þegar það talar skýrt. Ég hef áður fjallað um fegurðina í orðalaginu „að ganga frá sér“ og nú langar mig að draga athyglina að því að vera „úr sér genginn“.

Ég spjallaði nýlega við skjólstæðing sem telur sjálfum sér trú um að hann sé úr sér genginn; að hann verði fljótlega úr-gangur og þurfi að fara að undirbúa andlátíð. Við spjölluðum saman mjög snemma morguns, yfir okkur báðum svolítill morgunblámi, en ég sagði honum söguna af því hvernig minn morgunn hefði liðið:

„Þegar ég vaknaði snemma í morgun var ég svolítið stirður en ekkert sérlega illa

fyrir kallaður, enda búinn að sofa í sjö tíma. Ég gekk beint í morgunverkin mín með því að sinna tölvupósti og samfélagsmiðlum og þegar ég fór inn á bað fann ég að ég var stirðari en vanalega.

„Hvernig stendur á þessu?“ velti ég fyrir mér. „Er ég kannski eitthvað að eldast?“ Svona hugsanir hrærðust um í kollinum á mér og ég velti fyrir mér þessum 30 hægu hnébeygjum sem ég hafði gert deginum áður. „Óvanur maður væri með harðsperrur eftir svona átök... ég er alveg laus við þær,“ hugsaði ég.

Þegar ég kom fram arkaði ég að upphífingerstönginni, gerði þrjár upphífinger en fann fyrir eymslum í handlegg og steig frá; þetta er æfing sem ég hef verið að hvíla vegna mikillar spennu í herðum.

„Er ég kannski eitthvað að eldast?“ hélt ég áfram að hugsa með mér. „Já, auðvitað ertu að eldast... en hvað með það? Sylvester Stallone er að leika í fimmtu Rambo-myndinni! Ætli hann sé ekki að nota einhver efni til að halda sér ungum, það hlýtur að vera. Kannski er eitthvað til í því... en hann er samt viljasterkur og ef Sly getur gert það sem hann gerir þá get ég gert það sem ég geri!“

Mér leið hvergi illa í þessum vangaveltum heldur fylgdist einfaldlega með tilraunum skortdýrsins til að sannfæra mig um að ég væri farinn að eldast, verða úr mér genginn, verða úr-gangur. Ég lét þetta ekkert á mig fá, fór inn í morgunsturtuna í fullri vitund, naut vatnsins og baðsins, var með mér, þreif mig og snyrti og endaði svo á tveggja mínútna kaldri sturtu eins og ég er vanur.

Þegar ég settist aftur við tölvuna var ég kominn í gjörbreytt hugarástand og ákvað að ganga í tölvupóstinn. Kvótinn minn fyrir ókláraðan tölvupóst er 30-35 en undanfarið hafði hann safnast nær hundrað póstum. Ég gekk í málið, ýtti öllu öðru til hliðar og afgreiddi alla póstana – og þegar ég gekk út um dyrnar heima og fór í vinnuna var ég mjög kraftmikill og fullur af elju.

Skortdýrið er hluti af okkur. Það er öflugt, einmitt vegna þess að það er hluti af okkur og okkur er tamt að hlusta á það, fara eftir ráðgjöfinni sem það býður upp á. Tveimur

tímum áður hafði þessi hluti af mér reynt að telja mér trú um að ég væri að ganga úr mér... en loksins þegar ég gekk inn í mig afrekaði ég miklu á skömmum tíma. Aðgerðin veitti mér mikla og einlæga gleði, enda er lausnin á þráhyggju alltaf sú að fara út með ruslið, að láta frá sér óværuna og sleppa.“

Eftir að hafa deilt þessari morgunsögu með félagamínunum fann ég að mér gekk samt treglega að lyfta honum og gerði honum eftirfarandi tilboð:

„Úti í bíl er ég með fjóra flotta, áletraða boli. Á einum þeirra stendur: „Ég er fórnarlamb og kvartari á leið til slátrunar.“ Á öðrum stendur: „Ég er píslarvottur á leið til krossfestingar.“ Á þeim þriðja stendur: „Ég er slátrari af guðs náð og böðull og krossfestari í hjáverkum.“ Og á þeim fjórða stendur: „Ég er leiðandi ljósgjafi, kærleikur, blíða og einlægni og ég læt gott af mér leiða.“

Þegar ég sagði síðustu setninguna fann ég hvernig mér leið betur sjálfum – og við hlógum saman eins og vitleysingar.

Áhrif þess að hafa tilgang

Við erum stöðugt að læra og gera okkur betur grein fyrir því hvað viðhorf okkar, umhverfi, orðræða, sögurnar sem við segjum og höfum heyrt frá blautu barnsbeini og félagsskapurinn sem við veljum hefur mikil áhrif á alla og móta okkar tilvist og upplifun. Það sem þú trúir er sá veruleiki sem þú framkallar og skapar.

Árið 1978 framkvæmdi Ellen Langer, sálfræðingur frá Harvard, mikilvæga rannsókn. Hún lét tvo aðskilda hópa á dvalarheimili aldra fá pottaplöntur. Annar hópurinn fékk þau skilaboð að þau bæru ábyrgð á að hugsa um blómin og að þau hefðu sjálfræði varðandi umgengni við blómin og umhirðu þeirra. Hinum hópnum var sagt að starfsfólk dvalarheimilisins myndi sjá um að hirða blómin og þau fengu engin fyrirsmæli um ábyrgð eða umhirðu plöntunnar.

Átján mánuðum síðar voru helmingi fleiri einstaklingar á lífi í hópnum sem var falin ábyrgð á umhirðu blómanna og velferð þeirra. Langer komst að þeirri niðurstöðu að núverandi líflæknisfræðileg líkön ættu ekki við rök að styðjast og það að aðskilja líkama, hug og sál væri einfaldlega röng og úr sér gengin aðferðafræði. Í beinu framhaldi af þessu framkvæmdri hún aðra tilraun/rannsókn til að greina áhrif hugarfars og viðhorfa á líkamann.

Heilandi nostalgia – að yngjast með aldrinum

Árið 1981 hannaði og skreytti Langer ásamt framhaldsskólanemum heimili og vistarverur í anda ársins 1959. Á heimilinu var einungis að finna bókmenntir, tímarit, tónlist, svarthvít sjónvarpstæki og annað afþreyingarefni frá þessu tímabili. Það sama gilti um allar inn-réttingar, húsgögn og aðbúnað; allt umhverfið skapaði andrými sem speglaði ríkjandi viðhorf þess tíma.

Heimilið var hannað fyrir hóp átta karlmannna sem höfðu það eitt sameiginlegt að hafa náð sjötugsaldri. Þegar mennirnir mættu á heimilið til fimm daga dvalar fengu þeir fyrirmæli um að ræða einungis um þetta tímabil í lífi sínu og hegða sér eins og þeir gerðu á þessum aldri í einu og öllu, þ.e. tuttugu og tveimur árum áður. Langer tjáði hópnum að það væru góðar líkur á að ef þeir hegðuðu sér eins og þeir væru tuttugu og tveimur árum yngri og lifðu sig inn í hlutverkið myndu þeir upplifa sig eins og þeir gerðu á þeim aldri.

Þegar tilraunin hófst var viðmót og hegðun þátttakenda í samræmi við viðhorf manna á áttæðisaldri. Þrátt fyrir líkamlega kvilla og hokið bak eða aðrar aldurstengdar hamlanir – t.d. hvort þeir gengu við staf eða voru á annan hátt fjötraðir eða fatlaðir – var þeim ekki hjálpað við að bera föggur sínar upp stiga og inn á heimilið nema þeir óskuðu þess sem sumir gerðu.

Þeir vörðu dögum sínum við að horfa á sjónvarpsefni og bíómyndir og spjalla um íþróttir og aðra viðburði frá þessu tímabili. Þeir voru hvattir til og minntir á að ræða ekkert sem gerðist

eftir árið 1959, hvort sem það laut að persónulegu lífi þeirra, fjölskyldu eða starfsvettvangi.

Markmið rannsóknarinnar var alls ekki að hvetja mennina til að lifa í fortíðinni í eftirsjá eða iðrun. Markmiðið var að virkja og hvetja líffræði manna, andlega, huglægt og líkamlega, til að opinbera orku, styrk og ástríðu sem þeir nutu á yngri árum.

Eftir fimm daga samveru í þessu umhverfi sýndu mennirnir verulegar breytingar til batnaðar á heyrn, sjón, minni, mýkt, sveigjanleika, úthaldi og matarlyst. Þeir sem notuðu staf eða þurftu aðstoð við að koma sér fyrir yfirgáfu heimilið af eigin rammleik og báru sinn farangur sjálfir.

Með því að gera hóflegar væntingar til manna og treysta þeim sem einstaklingum fyrir sjálfbærni og dug en ekki umgangast þá eins og getulaus gamalmenni gáfu Langer og nemendur hennar mönnunum tækifæri til að upplifa sig í öðru umhverfi við aðrar aðstæður og skilgreina tilvist sína út frá nýjum (en þó gömlum) forsendum. Þetta gjörbreytti öllum líffræðilegum forsendum þeirra og þeir yngdust um áratugi á fimm dögum – huglægt, andlega og líkamlega.

Það sem þú sérð er það sem þú skapar

Hvort sem þú skapar innan frá í valfærni, velsæld og björtu ljósi eða utan frá með tvístruðum huga í óvalfærni er eftirfarandi lögmál ófrávikjanlegt:

Það sem þú sérð er það sem þú skapar.

Lögmálið er fallega orðað og bundið saman í enska orðtakinu „what you see is what you get“. Við skiljum þetta allt, fullkomlega, líka í orðalaginu sem við notum á íslensku yfir það að afla tekna: Að sjá fyrir sér.

Mín útgáfa af þessu er svona:

Ef þú sérð fyrir þér – þá geturðu séð fyrir þér.

Þín sýn opinberar heimild þína og afmarkar hversu langt þú leyfir þér að fara; hversu óhindrað ljósið skín út úr þinni tilveru og inn í hana aftur.

Það býr ljós og tíðni í hverju og einu okkar. Það flæðir um alla okkar tilveru, líkamlega og andlega... eins mikið og við leyfum það. Þetta ljós er það öflugasta sem til er. Það er öflugra en sólin sjálf og það lýtur sömu lögmálum.

Þetta ljós segir til um hversu mikið við getum séð fyrir okkur. Það segir til um það hvernig við lítum út. Þegar við erum í heilindum og lítum út úr einlægu hjarta, í gegnum þriðja augað og með innsæi, höfum við getu til að skapa á leifturhraða allt undir sólinni sem við erum tilbúin að heimila og þiggja.

Sýn okkar verður aldrei stærri en heimildin sem við leyfum okkur.

Sem er stórmerkilegt.

Við búum yfir ljósi sem jafnast á við sólina.

Samt kjósum við að skammta okkur ljósmagn og ljóma inn í lífið.

Hvernig lifir þú? Á hvaða tíðni sveiflast þú? Ertu að dreifa ljósinu á öll svið þinnar tilvistar, ertu að dempa ljósið... eða ertu að beina því markvisst upp á tjald þinnar tilvistar?

Ertu viljandi og valfær skapari eða óviljandi, óvalfært slys?

Ertu dimmir eða birtir?

Þú ert myndvarpinn – þú ræður birtingunni, þeirri mynd sem þú varpar

Lífaflíð í þér er heilagt – rétt eins og í mér og öllum. Það er eins sterkt og ljós getur orðið. Þú og þín viðhorf eruð myndvarpi. Öflugur myndvarpi hefur mikla drægni og mikla nákvæmni, alveg eins og hárbeyttur leysigeisli.

Þegar þú ert stöðugur og heldur myndinni í fókus byrjar hún að skerpast. Hún verður svo raunveruleg að þú byrjar að lifa þig inn í myndina. Á endanum – þegar ljós þitt er óhindrað og sýnin skýr – verður myndin svo tær að hún raungerist í lífi þínu.

Sjónsköpun og þakklæti

Forsenda öflugrar sjónsköpunar er tíðni tilfinninga þinna, þ.e. jákvæða geðshræringin, straumurinn, ástriðan og innblásturinn sem öflugur tilgangur tendrar í brjósti/hjarta þínu. Þakklætið er lykill okkar til velsældar. Það fer enginn umfram heimild og ef það er ekki rými í þínu hjarta fyrir aukna velsæld þá annaðhvort geturðu ekki séð fyrir þér eða þú getur séð fyrir þér og laðað að þér... en getur ekki þegið ávextina eða orkuna sem þú laðaðir að þér.

Staðfestu tilgang þinn og ásetning – og mældu tilfinningatíðnina

Tilfinningaástand þitt á þessari stundu mun ákvarða áhrif þessara ákvarðana á líf þitt. Þegar þú ert að ákveða áform þín og undirbúa markmið geturðu notað eins konar tilfinningamæli til að meta vægi ákvarðana þinna. Skráðu hjá þér ákefðina sem þú upplifir

Þar sem hæsta tíðnin er 10 og sú lægsta 1. Skoðaðu hvernig líkami þinn, hugur og tilfinningar verða fyrir áhrifum þegar þú orðar vilja þinn, áform eða væntanleg markmið. Hvernig þau áhrif verða veltur á tilfinningahleðslu og þau munu, ef þú leyfir, segja þér nákvæmlega hvar þú ert staðsettur og hvaða breytinga og aðlagana er þörf ef þú ætlar þér sannarlega að ná yfirlýstum markmiðum þínum.

Ljósþjálfun

Við erum ekki vön að fást viljandi við ljósið – í vitund og einbeittum vilja. Við erum vön að líta á lífsaðstæður okkar sem slys, happ eða óhapp, eitthvað sem við lentum í, eitthvað sem kom fyrir okkur. Við erum líka vön því að efast um eigin sýn, gera lítið úr eigin draumum og skekkja sýnina með ótal ólíkum leiðum.

Þessu er hægt að breyta.

Þessu er meira að segja auðvelt að breyta – með þjálfun.

Sjónsköpun er einfalt en öflugt sköpunarverkfæri sem býður upp á tvo möguleika: Að sjá fyrir sér það sem maður vill viljandi eða sjá það sem maður vill óviljandi. Það er jafnauðvelt að raungera báða þessa möguleika. Á þeim er enginn munur; báðar myndirnar verða framleiddar með leikurum, leiksviði og niðurstöðum. Spurningin er bara sú hvort við erum að skapa ævintýramynd, velsældarmynd, hryllingsmynd eða gamanmynd... eða jafnvel heimildamynd?

Allt sem þú veitir athygli vex og dafnar. Sama hvort við veljum það viljandi eða óviljandi þá erum við kvikmyndaverið, leikstjórinn, leikararnir, sviðshönnuðurinn, leikmynda-hönnuðurinn, klipparinn, hljómsveitin, tónskáldið, áhorfandinn, gagnrýnandinn – allt.

Í þessu liggur veruleiki okkar allra. Við eigum alltaf tvo möguleika – veruleika, valfærni sem byggist á veru, eða raun-veruleika, óvalfærni sem byggist á þíslarvætti og fjarveru

þar sem við leikum okkur að raunum okkar. Ertu leik-andi eða leik-fjandi? Stundar þú reim-leika, raun-veru-leika, erfið-leika, veik-leika eða veru-leika... jafnvel kær-leika?

Allt sem þú veitir athygli vex og dafnar.

Ef þú skilur þetta til fulls ertu uppljómaður með eigið lífshlaup í höndunum og getur beint sterku ljósi þínu inn í hvaða sjónsköpun sem er.

Ef þú skilur þetta alls ekki eða ekki alveg til fulls verður birtingarmynd þín daufari vegna skugga og efasemda.

Mergur málsins er sá að enginn verður góður í sjónsköpun nema í gegnum þjálfun. Hinn mergur málsins er að persónuleg heimild hvers og eins ákvarðar hversu langt hann fer, hversu frjáls og sterkur hann verður, hversu mikla velsæld hann upplifir, getur leyft og getur þegið.

Hversu sterkt leyfirðu þínu ljósi að skína, þínum geisla? Á hvaða tíðni er þitt ljós? Hversu skýrt sérðu eigin tilgang? Hversu langt viltu leyfa þér að komast?

Hvernig vilt þú framkallast... hvernig viltu opinberast?

Sjálfsmyndin og sjónsköpunarþjálfunin

Öll þín tilvist byggir á viðhorfum þínum – hvernig heimurinn horfir við þér. Ekkert er þar undanskilið. Lifirðu í afstæðishyggju ytri veruleika... þar sem aðstæður ráða yfir þér? Eða lifirðu í einlægni frá eigin hjarta? Langflestir hafa ekkert skynbragð á sjálfsmynd sína og hvernig þeir birtast í eigin ljósi. Við fáum lánaða sjálfsmynd héðan og þaðan, giskum og vonum það besta og sitjum uppi með óskýra sjálfsmynd sem oft er neikvæð, skökk og skæld. Í huganum geymum við sögu sem við höfum alið og fitað til að þjóna þessu viðhorfi og til að hafa rétt fyrir okkur.

Ein öflugasta leiðin í sjálfsmyndarvinnu er í gegnum sjónsköpun. En áður en við hefjumst handa er mikilvægt að greina skýrt á milli nokkurra hugtaka:

Athygli

Athygli er geisli, ljós sálarinnar, orka og auðlind. Í athyglinni er engin áhengja eða leynt markmið. **Ljósið sjálf bara skín eins og sólin** en þú getur beint því og varið því. Athygli er einlæg og hjartlæg orka sem er bæði átaka- og áreynslulaus.

Einbeiting

Einbeiting er að beina huganum að einhverju. Til að einbeita tvílægu höfði sínu að viðfangsefninu þarf bæði orku og stjórnsaman aga. Einbeiting er að **hugsa** um það sem er að gerast, hér og nú.

Fókus

Fókus er áþekkur einbeitingunni. Í fókusnum felst samt ekki eins heft eða takmörkuð afstaða og hann er því ekki jafn orkufrek athöfn. Fókusinn á hliðstæðu í ljósopi myndavéla sem hámarkar skýrleika viðfangsefnisins. Fókus er líkari og nær athygli en einbeiting og hann getur verið einlægur og án áhengju. Fókus þýðir fyrst og fremst skýrleiki.

Agi

Agi og þjálfun eru forsendur sterkrar veru og grunnurinn að skýru ljósi. Flest erum við meistara í fjarveru vegna mikillar og langrar þjálfunar. Því er fullkomlega eðlilegt að við þurfum að þjálf okkur í vitund með athyglíæfingum, hugleiðslu og öðrum athöfnum til að styrkja veru okkar. Það verður enginn meistari í neinu nema með þjálfun; þaðan kemur mátturinn í skýrleikanum og styrkur geislans.

Hvaða einkunn viltu?

Eitt sinn sat á námskeiði hjá mér kennari sem hafði mikla og langa reynslu af markmiðasetningu. Þótt hún nálgadist málefnið ekki á nákvæmlega sama hátt og ég legg til voru hennar aðferðir bæði skemmtilegar og markvissar.

Hún sagði okkur frá því hvernig hún fékk nemendur sína á hverju hausti til að skrifa niður á blað hvaða einkunnum þeir hygðust ná að loknum vetri. Nemendurnir höfðu mismikið fyrir þessari æfingu (enda þurftu þeir að taka ábyrgð á því sem þeir sáu fyrir sér) en kennarinn framkvæmdi þetta allt í léttri umgjörð; meira sem leik heldur en grafalvarlega og endanlega niðurstöðu. Nemendur settu niður á blað væntanlegar einkunnir í sínum fögum, síðan var blaðið sett í lokað umslag og afhent kennaranum til vörslu fram á vor. Að loknum prófum voru umslögin opnuð og það merkilega var að nánast undantekningalaust höfðu væntingar sem skráðar voru að hausti orðið að veruleika vorsins. Kennarinn sagðist hafa gert þetta um nokkurra ára skeið og niðurstaðan væri óumdeilanleg: *Það sem þú sérð fyrir þér er sá veruleiki sem þú ert að skapa, viljandi í vitund, valfær eða óviljandi, óvalfær.*

Sjáðu þess vegna fyrir þér hvað þú vilt. Skilgreindu tilganginn með því sem þú vilt... og gerðu það sem þarf til að öðlast heimild til að þiggja og njóta velsældar.

Eldspýtustokkurinn og uppruninn

Stundum finnur maður litlar minningar af viðburðum sem á sínum tíma virtust ekki hafa mikið vægi en reynast ómetanlegur lærdómur í lífinu, áratugum síðar. Í dag hef ég ofurtrú á mætti sjónsköpunar og get rifjað upp að fyrsta hugleiðslureynslan mín var merkileg athyglisæfing sem Badda frænka mín kenndi mér. Ég var kornungur, varla eldri en tíu ára. Badda lagði eldspýtustokk á borðið fyrir framan okkur og bað mig um að sjá fyrir mér uppruna hans. Verkefnið var að horfa á eldspýtustokkurinn og taka hann

í sundur í huganum, sjá brennisteininn á hliðunum og íhuga hvaðan hann kæmi, sjá prentaðar umbúðirnar, greina litina og hvaðan þeir kæmu, velta fyrir mér pappírnum og vinnslunni á honum, sjá ferðalag spýtnanna og skógarhöggsmanninn í skóginum höggva niður tré með rætur í frjóum jarðvegi, sjá sólina sem nærði jarðveginn og regnið sem hélt honum rökum.

Allt hold er mold. Við erum jörðin og heimurinn, rétt eins og eldspýtustokkurinn. Og með því að lifa í þráhyggjunni og trúna því að við séum hugsanir okkar höfum við aftengt okkur þessari mikilvægu og fallegu staðreynd.

Badda frænka reyndist þarna ómetanlegur liður í mínu eigin þróunarferli sem mann-eskja. Hún kenndi mér máttinn í einbeitingarhugleiðslu og færði mér grunnkilning á hinu stóra samhengi hlutanna. Í grunninn eru til tvær tegundir hugleiðslu sem ég nota óspart. Annars vegar er það einbeitingarhugleiðsla þar sem ég sé hlutina fyrir mér og fæ mátt til að skilgreina sjálfur hvernig ég vil verja orku minni. Hins vegar hugleiðsla þar sem ég sit einlægur og auðmjúkur með almættinu og skynja og tengi við nánd orkunnar í sjálfum mér og heiminum, **skynja nærveru máttarins**, alls staðar og í öllu, hugleiðsla þar sem ég mæti inn í hjartað í djúpri lotningu og skynja tilveruna þaðan, tilbúinn að snerta heiminn og vera sjálfur snertur og jafnvel tendraður af náð, ást og örlæti orkunnar.

Ástriðan er alltaf hugrökk

Ertu gjöffull eða nískur? Ertu ung eða gömul?

Ungmennið er örlátt og gjöfult en gamalmennið er nískt. Ungmennið hefur djörfung; það þorir bæði að gefa og þiggja, það hleypir orkunni frjálst í gegnum sig í stað þess að kreista hana eða pína. Ungmennið heldur ekki aftur af sér og er þar með áræðið. Gamalmennið lifir í hagfræði nísku, skorts og ótta og vill gera sem allra minnst. Í þessum viðhorfum opinberast hvort við höfum orku til að stíga fram eða hvort við höfum dregið

okkur í hlé. Það fer eftir því hvort við erum hrædd; hvort við erum hugrökk og treystum okkur. Það fer eftir því hvernig reksturinn okkar lítur út; hversu mikla lífsorku og tíðni við höfum í hreinan rekstur eftir að hafa fengist við krísustjórnun í eigin lífi þar sem markmiðið er að bæjja frá sér frestun, skuldum, svikum og dráttarvöxtum af ýmsu tagi. Það er þetta hugarfar sem eldir okkur eða yngir; hvort við erum áhugalaus, gömul og lokuð eins og krumpuð rúsína eða hvort við erum glóandi og safarík eins og ferskt vínber.

Sumir eru að eilífu ungir, aðrir verða gamlir langt fyrir aldur fram. Þú veist hvað þú finnur þegar þú kemur inn á heimili fólks sem hefur dregið sig í hlé frá lífinu. Þú finnur daun útfararinnar. Þú finnur áhugaleysi og ótta; hvernig hann teppir megnið af andrými heimilisins. Í allri umræðu minni um aldur horfi ég á það hvað er eftir hjá fólki – hvað hefur fólk enn að gefa. Sumir eiga enga innistæðu og visna langt fyrir aldur fram. En ég sé líka fólk á öllum aldri blómstra og gefa af sér. Sá sem er beislaður af kvíða, ótta og vanmætti er alltaf gamall, sama hversu ungur að árum hann er. Og um leið og hann er tilbúinn að stíga inn í ábyrgð á eigin lífi, vera valfær, mættur og máttugur, yngist hann um áratugi.

Við deyjum öll. Við öndumst öll. Það er óhjákvæmileg staðreynd að þessi geimbúningur sem við köllum líkama gefur sig á endanum. En hvers vegna? Andlátsorsök allra er áhugaleysi á sjálfum sér. Við verðum þurr á manninn, þornum upp eins og vínber sem nær ekki að endurnýja áhugann á sjálfu sér og breytist í rúsínu, lífsvökvinn tæmist úr holdinu, við deyjum... sjálfum okkur.

Þegar við leitum að sjálfsmýnd út á við erum við alltaf fálmandi og háð því hvað við finnum í heiminum hverju sinni. Í tilverunni eru bara tvær leiðir færar, það er ekkert upp og niður, það er ekkert út og suður, það er bara inn... eða út. Leitarðu inn til að finna hamingju, frið, sjálfsmýnd? Eða leitarðu út og gerir þig háðan heiminum? Ef þú ferð inn ertu einlægur, valfær, ó-tví-ræður. Ef þú ferð út ertu óvalfær, tvílægur, klofinn, sundraður, tvíræður; þá lifirðu í tvískinnungi þar sem skömm, dómar og gagnrýni í eigin garð og annarra ráða ríkjum.

Hjá tvílægri manneskju miðast allt atferli við umsýslu og rekstur skammarinnar og til að viðhalda henni þarf flókið og nákvæmt bókhald. Skortdýrið þrífst á skömm; skortdýrið er skömmin og hún er ríkjandi forsenda í okkur öllum. Manneskja sem lifir ekki í vitund mun ósjálfrátt standa vörð um skortdýrið og skömmina.

Lífsgæði og velsæld hvers einstaklings fer eftir því hvaða vald skömmin hefur í lífi hans.

Tengsl vísinda og guðs

Við erum andi sem birtist í holdi – holdgervingar. Við erum uppfull af orku, tíðni sem við upplifum sem efni; ekki einu sinni það sem við upplifum sem gegnheilt, sterkt og áþreifanlegt er það sem það sýnist. Allt „efni“ er bundið saman af tíðni á mismunandi styrkleika eða sveiflu, mismunandi ljósorku.

Mannkynið hefur í gegnum aldirnar reynt að skilja þetta og allt eðli heimsins. Mjög lengi höfum við lifað í aðskilnaði; við höfum aðskilið andann frá efninu, litið á efnið sem mikilvægara og talað um „andlega“ sviðið sem eitthvað fjarlægt og goðsagnakennt. Þessi aðskilnaður er blekking. **Við erum eitt.** Allt sem er í okkur er eitt ljós. Allt sem er í heiminum er eitt. Líka þetta sem við höfum kallað Guð.

Vegna trúarbragðanna verður öll umræða um Guð mjög hlaðin og pólitísk. Samt er það svo að í dag snúast mest spennandi rannsóknir vísindanna um *samsvið* heimsins (e. unified field), sem í mjög einfaldaðri mynd þýðir að allir skapaðir hlutir séu orka á mismunandi tíðni sem er tengd í gegnum sömu alheimsorkuna.

Við erum *birtingarmynd orku*. Við erum *tíðni*. Við erum andi sem heldur saman holdi, sinum, húð og beinum. Við erum *birtingarmynd*. Og það sem ræður þinni birtingarmynd eru grunnildi þín, trú og viðhorf. Þetta stjórnar öllu: Útgeislun þinni, tíðni, málfari, líkamsstöðu. Öllu. Sú birtingarmynd sem þú verður byggist á þeim viðhorfum sem þú geymir dýpst inni í þér. Ef við leikum okkur með þetta má segja að við séum *í hlutverki*.

Og handritið – forritið – liggur í þessum viðhorfum. Það er af þessum sökum sem grunnhyggna tilraunir okkar til að breytast eru dæmdar til að mistakast. Ef hvatinn er ekki sjálfásast sem berst að innan mun öll velsæld sem við sækjum okkur gufa upp innan ákveðins tíma – vegna þess að við ýtum henni frá okkur. Ef heimildin er ekki stór hið innra mun framgangur okkar alltaf opinberast í vanmætti og verða takmarkaður.

Það er hér sem sjónsköpunin kemur sterk inn. *Við erum í hlutverki... út frá handriti sem býr djúpt í okkur.* Þetta handrit á sér ákveðnar forsendur og viðhorf, en það er hægt að gera breytingar á handritinu... með því að setja sig í annað hlutverk.

Hluti af því hvað er heillandi við samsviðskeninguna er sú hugmynd að á þessu sviði séu *óteljandi* útgáfur af okkur og heiminum til á sama tíma. Geimfarinn Guðni. Róninn Guðni. Endurskoðandinn Guðni. Og með því að nota sjónsköpunaræfingar sækjum við þær útgáfur sem við viljum að birtist í eigin tilvist, núna.

Hvaða fyrirmyndir sækir þú? Sækirðu fyrirmyndir sem styðja skort og efa eða fyrirmyndir sem ýta undir velsæld? Þegar þú ert veikur – skilurðu hvaða áhrif tilgangurinn hefur þegar þú leitar þér lækninga? **Viltu lækna og verða heill...** eða viltu bara losna við óþægindin?

Fyrirmyndir eru speglar sem við vörpum okkur inn í og í þeim sjáum við alla okkar möguleika, til góðs og ills. Um leið og fyrirmyndir okkar brjóta eldri viðmið opnast allar flóðgáttir og ótal einstaklingar fylgja í kjölfarið, hvort sem það er nýtt heimsmet í hundrað metra hlaupi eða flug umhverfis hnöttinn.

Þrjú skref sjónsköpunar

Sjónsköpunin er þrjúþætt ferli og útkoman úr því byggir á tíðni okkar í hverju augnabliki. Fyrsta skrefið í ferlinu er að taka **ábyrgð** á því hvað við viljum – að **vera valfær**. Um leið og við gerum það tökum við annað skrefið í vitund og skilgreinum hvaða **tilgangur**

liggur á bakvið það sem við viljum. Þessi skýrt skilgreindi tilgangur verður kjölfesta velsældar og hamingju og forsenda innblásturs og ástríðu. *Hann hleður okkur.* Við öðlumst orku og stillum okkur inn á þá tíðni sem þarf til að skapa kröftuga sýn okkar og svo vörpum við sýninni af krafti upp á tjald tilverunnar í formi umgjörðar, teikningar og áætlunar um birtingu þessa nýja veruleika sem við höfum skapað. Þessi vörpun er eins og að kasta búmerangi eða bjúgverpli inn í samsvið tilverunnar eða eins og að útvarpa hljómverki sem síðan bergmálar aftur til okkar. Tilveran svarar með því að senda okkur til baka ásetning okkar, hvort sem hann er viljandi eða óviljandi.

Þetta er lögmál; það sem þú gefur er það sem þú öðlast. Það sem þú sérð er það sem þú upplifir. Þriðja skrefið felst svo í **að þiggja** endurgjöf tilverunnar; þiggja það sem sýn okkar og tíðni fæðir af sér og færir inn í líf okkar. Þriðja skrefið felst í því að leyfa uppskerunni að koma til sín, að leyfa velsældinni að birtast og raungerast í eigin lífi. Margir halda að það að þiggja sé hlutlaust ferli þar sem maður situr bara og tekur á móti gjöfunum. Ekkert gæti verið fjær sannleikanum – vegna þess að þakklæti er að vera tengdur við alla tilveruna og leyfa henni að streyma til sín á þeirri tíðni sem við erum stillt á. Að vera í þakklæti og þiggja fölskvalaust er mesta áskorun sem við stöndum frammi fyrir. Skortdýrið kann ekki að þiggja, bara efast og stjórna; það skilur ekki að rýmið er núíð sem myndast þegar þú fyrirgefur.

Sjónsköpun sem þú framkvæmir mun hafa bein og afgerandi áhrif á líf þitt. En ef þú hefur ekki aukið heimild þína áður en þú leggur af stað verður útkoman takmörkuð eftir því. Þín viðhorf í eigin garð gegna lykilhlutverki vegna þess að í þeim býr þín grunn-tíðni. Ef þú sérð fyrir þér umfram eigin heimild muntu aðeins uppskera hluta sýnarinnar – eða uppskera hana alla og vísa henni frá þér eins fljótt og þú getur, vegna þess að uppskeran er ekki í samhljómi við heimild þína og tíðni.

Hvað með þessa tíðni?

Mér verður tíðrætt um tíðni. Og ástæðan er sú að efnislegur veruleikinn eins og við þekkjum hann titrar á tíðni. Allt á sér tíðni. Hver einasta fruma líkamans er fær um að senda frá sér tíðni og taka á móti tíðni. Á slæmum degi segjumst við eiga erfitt með að skilja svona tal um tíðni. Á góðum degi – þegar við erum opin og uppljómuð – getum við auðveldlega skilið til fulls að upprétt og brosandí manneskja sendir frá sér aðra tíðni en hokin og fýld manneskja.

Þegar við breytum okkar tíðni úr samdrætti (skorti, efa, ótta) í gleði og útvíkkun þá breytast öll okkar viðhorf í eigin garð og annarra. Við birtumst öðruvísi. Tíðni okkar breytist.

Það er þaðan sem sjónsköpunin á að spretta. Af stað þar sem tíðni þín er titrandi jákvæð og heimild þín er slík að þú telur þig nógu mikils virði til að þiggja lífsins allra stærstu gjafir.

Öll tíðni er nefnilega alltaf að kalla á svörun og leita að samhljómi. Allt í veruleikanum titrar í samhljómi og **tilveran segir alltaf JÁ**. Þegar við erum full af sjálfsefa, skorti og neikvæðum viðhorfum segir tilveran JÁ við því og finnur fyrir okkur samhljóm. Þegar við erum full af sjálfsást og viljum velsæld segir tilveran JÁ og velsældin streymir til okkar.

Lyfleysa og listin að trú

„Ráðgátan“ um lyfleysur og hvers vegna þær virka er í sérstöku uppáhaldi hjá mér. Ég nota gæsalappir utan um orðið ráðgáta vegna þess að vísindamenn hafa rannsað áhrifamátt lyfleysunnar í þaula og ítrekað komist að því að hún virkar. Harðasta efa-semdafólk sem þarf að finna líkamlegar skýringar á öllu á ennþá erfitt með þá staðreynd að lyfleysur virka – hinir, sem skilja áhrifamátt hins andlega og sálræna, vita einfaldlega að þarna er að verki viðhorf og trú einstaklingsins.

Þegar við trúum einhverju er það sá veruleiki sem við sköpum. Sjúklingar sem trúa því að þeir fái verkjalyf upplifa minni verki. Í sjónsköpuninni er þess vegna svo mikilvægt að trúa eigin sýn; að upplifa hana í augnablikinu, jafnvel þótt hún sé langt undan í tíma. Það er með þessari trú sem við öðlumst heimild til að láta sýnina verða að veruleika.

Hjartað er sendirinn

Það þarf margt að koma saman til að þú heyrir fréttirnar í útvarpinu. Útvarpstækið þarf að virka, það þarf að vera í sambandi og kveikt á því, einhver þarf að búa til þáttinn og senda hann út. En það er sendirinn sjálfur, bæði tíðni og styrkur hans, sem segir til um það hvort efnið í fréttunum berst á áfangastað.

Hjartað þitt er svona sendir. Og það er alltaf að senda frá sér þína tíðni. Þegar þú sest niður til að skapa þína eigin sýn er það þinn sendir sem er hjartað sem segir til um kraftinn í sendingunni. Þess vegna þarf þitt viðhorf gagnvart eigin tilvist að vera jákvætt, bjart og laust við fjötra skorts og ótta. Hjartað vill alltaf fullan styrk, en það erum við sjálf sem hneppum það í fjötra.

Fræin í blýantinum

Í sjónsköpun eru öflugustu og tærustu leiðirnar líka einföldustu leiðirnar. Blýantur og blað. Ég hef alls ekkert á móti tölvuvinnslu, en að stinga blýanti niður á blað er eins og stinga skóflu í jarðveg. Blað og blýantur eru einföld töfratól.

Þegar blýanturinn snertir blaðið og við tæmum þangað hugsanir okkar fer í gang sama lögmál og þegar tré skýtur rótum. Til að við getum haldið okkur við efnið og beint athyglinni þurfum við að skipuleggja og skilgreina sýn okkar. Þess vegna skrifum við niður tilgang okkar og sýn í sjónsköpun. Það getur dugað að hafa sterka sýn og mikla ástríðu, en ef tengingin við tilganginn er lítil eða ef þú ert ekki heitbundin og lofuð

manneskja getur efinn laumað sér inn og haft truflandi áhrif. Allir sem standa í hvers kyns framkvæmdum vita að vel skipulögð markmið, sett af skynsemi og kærleika, eru markvissasta og öruggasta leiðin að skilgreindum árangri.

„Verið ekki hugsjúkir um neitt,“ segir í Biblíunni, „heldur gjörið í öllum hlutum óskir yðar kunnar Guði með bæn og beiðni og þakkargjörð.“ Þessi bók mín fjallar hvorki um Biblíuna né kristna trú, en í þessu felst sannleikur um þráhyggjuna.

Það myndast rými í huganum.

Færri hugsanir hringsnúast þar.

Og það sem er ekki síður mikilvægt: Orkan í orðunum sem við skráum niður felur í sér fræ sem snerta jörðina og geta vaxið þar.

Þannig geturðu sinnt þinni eigin framköllun með því að færa hverja hugmynd úr höfðinu og niður á blað með blýanti, niður í snertingu við tilvistina, jörðina. Vitjaðu þessarar hugmyndar minnst einu sinni í viku og spyrðu þig og svaraðu:

Hvað er næsta skref? Hvað vel ég að gera NÚNA til að framkalla þessa hugmynd?

Hugmyndir teppa orku hugans og því er dýrkeypt og fyrirferðarmikið að vera með hugmynd í höfðinu sem þú skráir ekki eða framkvæmir ekki í þágu. Þannig hugmyndir eru eins og draumar sem verða að martröðum. Þegar hugmyndin snertir blaðið í gegnum blýantinn skýtur hún umsvifalaust rótum. Hún færir nær því að framkallast – og um leið myndast pláss fyrir aðrar og jafnvel enn stærri hugmyndir.

Orðin sem þú skrifar á blaðið eru í beinni og lífrænni snertingu við jörðina og alla tilveruna. Þú og þín sýn. Lýsing á henni í smáatriðum. Hvað sérðu fyrir þér? Hvert ertu að stefna?

Og töframátturinn í þessari framkvæmd er sá að sýnin sem þú sérð fyrir þér er ekki bundin við fjarlæga framtíð. Þótt sýnin sé tímasett í framtíðinni muntu upplifa hana tilfinningalega, hér og nú. **Þú lifir í tíðni sýnarinnar, núna.** Og sýnin hefur bein áhrif á þig,

núna. Hún fínstillir tíðnina út frá tilfinningunum sem þú veist að fylgja því þegar sýnin verður að veruleika – og skapar þar með órjúfanlega tengingu við hana, í þér, núna.

Nokkur dæmi um tíðni:

Mannslíkaminn	62 Hz til 68 Hz
Jörðin	7,83 Hz
Gleði	528 Hz til 936 Hz
Þakklæti	528 Hz
Hamingja	432 Hz
Sköpun	432 Hz
Örlæti	700 Hz
Ást	528 Hz
Ótti	4 Hz
Sorg	75 Hz
Gremja	150 Hz

Tíðni leitar alltaf að samhljómi og samspili

Eins og listinn hér að ofan sýnir eru gleði, hamingja og sköpun á sömu tíðni. Þetta er mjög forvitnileg staðreynd. Við erum margþætt lífsform og samanlögð grundvallarviðhorf okkar mynda þá einstöku tíðni sem við sendum frá okkur. En tíðni leitar alltaf að samhljómi. Þannig getum við vitað að þegar við útvörpum til tilverunnar hvað við viljum þá heyrir tilveran öðruvísi í okkur og *á tíðni okkar eigin vilja*, rétt eins og tiltekin bylgjulengd í útvarpinu skilar öðrum samskiptum og upplýsingum en aðrar bylgjulengdir. Ef ætlum okkur að lifa í krafti sköpunar, gleði og hamingju verðum við að búa til þessa tíðni í okkur sjálfum; finna og upplifa einmitt þennan kraft.

Hvað þurfum við? Hvernig förum við inn á þessa tíðni? Hvernig þarf okkur að líða? Hvernig þurfum við að finna til okkar til að geta látið ljós okkar skína?

Erum við að tala um að magna útsendingarkraft hjartans og koma okkur í þannig ástand að við séum skilvirk og kraftmikil; að útsendingar okkar séu bjartari, skýrari og öflugri?

Í umræðu um forsendur sköpunar er gjarnan talað um þrjá þætti:

- Hvað viltu?
- Hvers vegna viltu það – hver er tilgangurinn með því að öðlast það?
- Hefurðu heimild til að taka við þessu sem þú segist vilja?

Við getum notað læti, ástríðu og lokkandi hvata til að magna upp í okkur eldmód til að laða að okkur allsnægtir á tilteknum forsendum. Við getum jafnvel öðlast mjög miklar utanaðkomandi viðurkenningar og fjármagn með þessum hætti. En þegar upp er staðið situr eftir þessi spurning: Getum við þegið velgengnina og notið hennar ef hún er sköpuð út frá skekktum forsendum? Ræður hjartað – póstkassinn okkar – við svona stóra sendingu... ef forsendur og hvati aðdráttaraflsins eru ótti og vanmáttur en ekki ást og einlæg ástríða sem byggir á tilgangi og sýn? Velgengni er vegferð en ekki áfangastaður; varanleg velsæld er upplifun, athygli, valfærni, tilgangur, heitbinding, framganga, innsæi og þakklæti.

Þegar þú vilt þig, elskar þig og nýtur þín hefurðu öðlast varanlega velsæld.

Erum við að finna til eða finnum við til okkar?

Við þurfum líka að hafa í huga að við opinberum sjálf okkur á hverju augnabliki. Og ferlið til velsældar er mjúkt og sjálfstætt þegar þú vinnur hvert skref til fulls:

Þú verður að vakna til vitundar til að skilja að þú ert ekki hugsanir þínar. Í kjölfar þess

ferðu að bera fulla ábyrgð á eigin tilvist; þú fyrirgefur þér og verður valfær. Þannig ferðu að vilja þig; þú öðlast skýran vilja og þar með vald. Viljinn skerpir athyglina og tilgangurinn eltir athyglina. Ásetningur þinn – það sem þú vilt – verður forsenda tilgöngunnar og þú byrjar að ganga í átt að velsældinni. En spurningin er þessi: Hefurðu heimild til að hleypa þér inn um dyrnar þegar þú mætir inn í velsældina? Geturðu opnað dyrnar inn í hjarta þitt og leyft ljósinu að streyma? Geturðu þegið gjafir tilverunnar? Hefðurðu komist yfir feimnina og roðann þegar einhver hælir þér? Geturðu leyft tilverunni að koma til liðs við þig, án þess að fara í vörn eða vandræði?

Heimildin er aðalmálið. Ef hún er ekki til staðar djúpt innra með þér munu öll skref til velsældar reynast tímabundin. Er heimild þín huglæg? Er hún hjartlæg? Eða er hún bara gömul saga sem býr eins og forrit eða ryk í undirmeðvitund þinni og gerir að verkum að þú hefur lítinn sem engan aðgang að þeim ferlum og vönum sem reka þína tilvist?

Við vitum að 90% ísjakans liggja undir vatnsborðinu og sá hluti hans sem stendur upp úr hefur mjög takmarkað vægi; hann er bara mest áberandi hlutinn, sá sem blasir við. Það sem við þurfum að gera er að kafa ofan í okkar eigin grunnforsendur, ekki til að leita að útskýringum eða réttlætningum, heldur til að komast í tengsl við þær tilfinningar sem eru ríkjandi afl í okkar tilvist; ekki hugmyndir okkar um okkur sjálf heldur tilfinningar okkar í eigin garð.

Það hvernig okkur líður gagnvart okkur sjálfum er gullpotturinn sem við liggjum á eins og ormur.

Á þessu dýpi liggja líka atvik sem við höfum upplifað í eigin lífi og tilfinningalífi, atvik úr samskiptum við maka, foreldra eða einstaklinga sem við óttumst, þar sem við fundum hvernig við lokuðumst tilfinningalega og fórum í vörn – í „fight and flight“ ástand – eins og dýr í búi í varnarstöðu þar sem ekkert kemst að hjá manni nema að bjarga lífi sínu. Þetta eru þær tilfinningar sem við þurfum að horfast í augu við, en í því felst enginn dómur, engin ásökun, engin sekt, ekkert rétt eða rangt.

Manneskja í vitund hefur vald til að bregðast ekki við þessum tilfinningum. Þess í stað velur hún viðbragð út frá forsendum sem hún hefur sjálf ákveðið í eigin tilvist.

Hún hefur skilgreint sína tilvist og hvað hún vill. Hún hefur fyrirgefið sér og tekið ábyrgð á eigin tilvist og því getur hún skilgreint vilja sinn og þar með vald sitt. Hún getur tengt vald sitt við athygli sína, ásetning og tilgang og hagað sínu lífi út frá skynsemi sem byggist á ábyrgð og valfærni og þar með mætti, en ekki skorti og vanmætti.

Heilindi á dýptinni

Allt leiðir þetta inn í heilindi. Og allt byggir þetta líka á heilindum. Við getum ekki dvalið í langvarandi velsæld ef við erum ekki heil, getum ekki verið hamingjusöm ef við erum ekki trúverðug og ef við segjum ekki sannleikann. Það er satt að sannleikurinn getur verið afstæður og margar hliðar á einstaka málum, en á dýpinu vitum við hvað er heiðarlegt og hvað er óheiðarlegt.

Af hverju eru þessar djúpu tilfinningar svona mikilvægar? Vegna þess að þær mynda grunntíðnina okkar. Ef við lifum í einhvers konar skömm eða vanmætti gagnvart eigin tilvist eru slíkar tilfinningar yfirleitt vel bældar. Samt ná þær, í gegnum tíðnina, að lita allar okkar tilvist. Sektarkennd. Reiði. Beiskja. Ótti. Vanmáttur. Skömm. *Það sem okkur sjálfum finnst um okkur sjálf verður að tíðni sem við útvörpum, tíðni sem til-veran heyrir, tíðni sem laðar til okkar hluti, fólk og atburði á sömu tíðni.* Þetta er lögmál. Samhljómur, neikvæður eða jákvæður, sækir í samhljóm við aðra tíðni. Ef við ætlum okkur að vera sannir og heilir ljósskaparar þá er bara ein leið til þess:

Að vera heill. Að lifa í heilindum og í snertingu við eigin dýpstu tilfinningar.

Í öllum þessum samskiptum þurfum við að skilja að heilindi, hamingja og gleði og tíðni sköpunar eru áunnin. Það er ekki til nein galdraþula sem þú ferð með einu sinni eða tvisvar og allt í einu liggurðu á gulli ormsins. Það þarf að fínstilla hljóðfærið, þitt eigið hjartalag, takt þinn og tíðni, þangað til þessir **hljómar velsældar tindra á tíðni tilverunnar.**

Nýlega skrifaði ég um það á netinu að minn tilgangur væri að minna aðrar manneskjur á að þær væru kraftaverk. Það rann upp fyrir mér að eina leiðin til þess væri að ég minnti fyrst sjálfan mig á að ég sé kraftaverk. Að ég muni það sjálfur.

Ert þú kvartari?

Ertu þakklátur ljósberi og ljósveita í eigin tilvist og annarra? Hvort ertu heill eða hálfur maður? Ertu kannski enn minna en hálfur maður... ertu kvartari? Einn fjórði af því sem þú gætir verið? 25% manneskja?

Allt sem þú veitir athygli vex og dafnar. Í þessu felast galdrarnir sem skammtafræðin hefur opinberað okkur. Við sjáum og upplifum tilveruna einungis út frá eigin viðhorfum – út frá eigin krafta-verkum og þeim kröftum sem við leyfum okkur að upplifa innra með okkur. Athygli okkar skapar heiminn í kringum okkur. Í skammtafræðum kemur fram að eindirnar í efninu haga sér allt öðruvísi ef til staðar er áhorfandi, vitsmunavera sem fylgist með. Áhorfandinn hefur bein áhrif á ferlið og hvert það leiðir. Þess vegna er svo mikilvægt að við skiljum að það eru okkar eigin viðhorf sem velja farveginn fyrir sköpunina.

Í tilgangskafnanum er fjallað nánar um vegferð velsældar – hamingjuna – og vegferð vansældarinnar – óhamingjuna. En það sem skiptir máli núna er að skilja að *fyrir okkur liggur ákvörðun* um það hvort við ætlum að nýta okkur 25% af eigin tilvist og birtingu til að hörfa undan ljósinu eða stíga inn í ljósið og veita því viljandi í vitund. Ég mun aldrei halda því fram að það sé auðvelt að taka ákvörðun um að lifa í ljósinu vegna þess að mörg erum við háð tilfinningum ótta og skorts. Í raun má segja að öll okkar ferli séu vímugjafar vegna þess að þau hafa alltaf með sér breytingar á boðefnum. Og þegar við hugsum um vímu er okkur tamt að lýsa því ástandi með því að segjast „vera hátt uppi“ – þeir sem stunda mikla líkamsrækt þekkja t.d. vel þá vellíðan sem mikið magn af endorfíni hefur í för með sér og að strangt til tekið er

hægt að verða háður þeirri vellíðan. En víman er ekki bara líðanin „uppi“. Það er líka hægt að vera háður því að vera „niðri“, hvort sem það er niðurtúr vegna neyslu af einhverju tagi, þunglyndi, ótti, spenna, kvíði. **Við verðum háð upplifuninni af okkar eigin hegðun þegar hún myndar samhljóm við viðhorf okkar í eigin garð;** þegar við lifum í ótta og skömm sækjum við í aðstæður sem fódra ótta og skömm. Í þessu eins og í öðru samhengi berum við ábyrgð á því hvar við erum stödd. Persónuleg ábyrgð er lykillinn að því að losna út úr vítahring fíknar, sama hvernig hún birtist. En það er þetta með ábyrgðina sem vefst fyrir mörgum. Það er ekki hægt að bera ábyrgð á sér og skamma sig á sama tíma. Ábyrgðin – valfærnin – er aflið sem við fyllumst þegar við erum tilbúin að fyrirgefa okkur, eins og við erum, núna; þegar við erum tilbúin að horfa yfir æviskeiðið og þykja vænt um allt sem við höfum gert, jafnvel þótt það hafi sært okkur sjálf eða aðra.

Það sem einkennir Kvartarann er að hann ásakar allt og alla, sjálfan sig, aðrar manneskjur og aðstæður. Hann býr yfir endalausum réttlætningum og ástæðum fyrir því hvernig hann er og hvar hann er staddur í lífinu. kvartarinn lifir í djúpu vanþakklæti og hefur ekki bara vanist því að bera fram málflutning vanmáttar – hann er háður því að hafa rétt fyrir sér og leggur þess vegna mikið á sig til að sanna eigin viðhorf og sögu. Til að viðhalda eigin heimsmynd þarf hann líka að sýna af sér hegðun sem styður við málflutninginn og „lenda í“ aðstæðum sem gera það líka.

kvartarinn er í raun og veru fjarveran sjálf, fullkomið vanþakklæti. Og hún er alltaf ásakandi, með einn fingur á lofti og þrjá sem beinast að sjálfri sér. Hvernig förum við þá að því að færa okkur úr hlutverki fórnarlambins og píslarvættisins sem lifir í sektarkennd og skömm? Hvernig stígum við út úr eftirsjá og iðrun? Hvernig stígum við inn í ljós og valfærni? Hvernig getum við skilið að okkar eigin viðhorf til okkar sjálfra er það eina sem við þurfum til að öðlast frelsi; til að ljósið komist að okkur og til að við getum byrjað hina eiginlegu ljósveitubjálfun? Ef þetta hljómar háfleygt getum við umorðað þetta:

Við tökum ákvörðun um að breyta hegðun sem opnar fyrir ljósið. **Ljósið sem við opnum á breytir hegðuninni.** Og svo framvegis. Af því að öll okkar hegðun er líka þjálfun sem felur í sér skilaboð til okkar sjálfra og allrar tilvistarinnar.

Að velja að kvarta eða velja að ljóma

Allt sem þú gerir felur í sér val – en er það óviljandi val eða viljandi vald? Á þessu er stór munur. Það eru allir að barma sér, nöldra og kvarta, enda er í sjálfu sér af nógu að taka í flóknum heimi og krefjandi samfélagi. En þú ert samt áfram orka, tíðni. Og ef þú ert kvartari og þar með kvartaverk ertu að búa til heim sem byggist á kvörtunum og aðfinnslum. Þú ert meðskapari heimsins og tilverunnar og ráðstafar þinni orku og sviði með beinum hætti út frá eigin viðhorfum. Með þessu biðurðu heiminn vinsamlegast um að hegða sér og birtast á ákveðinn hátt – til að þú hafir rétt fyrir þér og til að þú getir upplifað samhljóm með Kvartaranum.

Kvartarinn stendur vörð um heimildarleysið

Allt er tíðni í þinni núverandi tilvist og tíðnin ræðst af þínum eigin málflutningi; þinni sögu sem þú hefur sagt bæði þér og öðrum, aftur og aftur. Við verðum háð tilfinningalegu upplifuninni sem fylgir sögunni og það er þess vegna sem mörgum reynist erfitt að gera jákvæðar breytingar í sínu lífi. Eftir mörg fullorðinsár er sagan orðin samofin sjálfsmyndinni.

Við erum viljandi skaparar í vitund eða ó-viljandi og tilvist okkar er samsköpun með alheimsorkunni og öðru fólki. Við lærum og kennum í sífellu og oft myndast samofið tilfinningasamband þar sem tveir einstaklingar fóðra hvorn annan, t.d. faðir og barn þar sem samskiptin einkennast af væntingum og vonbrigðum. Eftir áralanga þjálfun

er barnið orðið háð vonbrigðum föðurins og til að upplifa einhvern veruleika þarf hann á þeim að halda, t.d. með því að sýna af sér óæskilega hegðun. Faðirinn er að sama skapi háður eigin vonbrigðum og sterkri upplifun af henni. Hvorugur gefur hinum frelsi að vera eins og hann er. Þetta er oft kallað meðvirkni, en réttara hugtak væri *samvirkni* vegna þess að þetta er samsköpun þar sem tveir einstaklingar nota hvorn annan til að réttlæta eigin vanmátt, fastir í kviksyndi blekkingarinnar. Eina leiðin til að stíga upp úr þessu er að stíga inn í sig og snerta vanmáttinn til að geta frelsað sig undan persónulegu oki hugsýkinnar.

Heimildin tengir þetta allt saman – hversu sterkt geturðu leyft þínu ljósi að skína? Og geturðu leyft þér heimild á ólíkum sviðum lífsins?

Fjárhagsleg heimild getur verið fyrir hendi á sama tíma og líkamleg heimild er í núlli. Og öfugt. Tilfinningaleg heimild. Félagsleg heimild. Andleg heimild. Langflestir lifa í miklu ójafnvægi á milli ólíkra sviða í sínu lífi, en það er einmitt jafnvægið sem skilar mestu heiluninni. Fólk sem nær almennri velsæld er með ríka heimild; það þorir að leyfa sér að skína og njóta og á þannig aðra hlutdeild í alheimsorkunni heldur en þeir sem lifa í vansæld. Þetta hefur ekkert að gera með efnisleg gæði, ríkidæmi eða fátækt; það er vel hægt að lifa fátæklegu og angistarfullu lífi í miklu fjárhagslegu ríkidæmi. Manneskja með ríka heimild skilur að hún er meðskapari eigin tilvistar og heimsins. Hún er ekki kvartaverk. Hún skilur að allar manneskjur hafa rétt á að vera eins og þær eru, þar sem þær eru. Hún ætlar sér ekki að vita betur en aðrir hvernig þeir eiga að haga lífi sínu og birta sinn veruleika eða raun-veruleika.

Við getum ekki breytt eigin heimild eða forritunum sem búa djúpt í undirvitundinni nema vilja vera eins og við erum, núna, verða valfær og koma inn í heilindi. Við komumst ekki inn í heilindi nema með því að horfast í augu við blekkingarnar sem við framleiðum til að aðskilja okkur frá ljósinu. Það mál sem þú flytur verður að þinni tilvist. Tilgangurinn eltir athygli þína og athyglin ræðst af sögunni sem þú segir; hvort hún er saga Kvartarans um neikvæða fortíð eða saga sem horfir til framtíðar og sér ljósið.

Allt sem við gerum byggist á tíðni. Þess vegna skiptir öllu máli hvort við lifum í gleði og þakklæti eða hvort okkur er óglatt af eigin óheilindum og vanþakklæti. Um leið og þú skilur að öll tilvistin er tíðni mun viðhorf þitt breytast – og þar með tíðnin. Þá verður þú meira tilbúinn í dýpri tíðnibreytingar sem krefjast árvekni, vinnu og þjálfunar; þá getur þú stigið inn í vegferð tilgangs og velsældar með opið hjarta í kærleika og þakklæti, stigið inn í vegferð sem byggir á tíðni núvítundar til framtíðar en ekki fortíðar.

Konan og syndaaflausnin

Einu sinni kom til mín kona sem átti í miklum útistöðum við einstakling í lífi sínu. Hún útskýrði allt fyrir mér í smáatriðum og mér varð ljóst að í þessu tilfelli – eins og svo oft – snerust átökin öll um yfirborðskennda hluti. Að vissu leyti er það skiljanlegt því að það er auðveldara að rifast um eitthvað léttvægt en horfast í augu við það sem liggur í kjarnanum – og sjálf hélt hún að hún væri að flytja mál sitt út frá réttum forsendum. „Ég vil fá syndaaflausn,“ sagði hún þegar ég spurði hvað hún vildi fá út úr þessu. „Ég vil skrifa bréf til að fólk skilji að þetta var ekki mér að kenna.“

„Þú getur alveg skrifað þetta bréf ef þú vilt, en enginn kemur til með að lesa það nákvæmlega eins og þú vilt að það sé lesið. Snýst þetta í alvöru um þetta yfirborðskennda mál?“ spurði ég.

Og það kom upp úr kafinu að smámálið var ekki aðalmálið heldur miklu stærri og djúpstæðari ágreiningur við annan einstakling. Þar var of mikið í húfi til að taka það upp á yfirborðið; það mál var of hlaðið til að setja það á borðið og fást við það.

Oft er það yfirborðskennt röfl sem tekur völdin. Þegar manneskja þarf að réttlæta sína tilvist er hún að efast um eigin tilvist; hún upplifir að aðrir geti hafnað henni eða veitt henni syndaaflausn. Í þessu tiltekna máli blönduðust saman ótal ólíkar sögur og heildarsagan varð gríðarlega flókin. Konan týndi sér í þessari sögu og hafði hvorki vilja né getu til að horfast í augu við kjarna málsins. Syndaaflausnin sem hún þráði svo heitt

var bara yfirskin. Í grunninn var konan sjálf ekki tilbúin að fyrirgefa sjálfri sér fyrir eigin gjörðir og þátttöku í málinu, ekki síst sitt eigið afskiptaleysi og hvernig hún hafði leyft öðrum einstaklingum að eiga við söguna með því að halda sér fyrir utan hana sjálf. Það var ekki fyrr en aðrir fóru að blanda sér í málið og gera athugasemdir við hennar afstöðu í málinu sem hún persónugerði eigin upplifun og fannst að sér vegið.

Og það var alveg satt. Það var að henni vegið. Hún vó sjálf að sér og sinni tilvist.

Ef þú vilt þig geturðu treyst þér og öðru fólki.

Ef þú vilt þig ekki geturðu bara efast um þig og þína tilvist – og þar með annað fólk. Við vörpum okkar viðhorfi í eigin garð yfir á aðra og byggjum frá grunni þessa þörf okkar fyrir syndaaflausn og réttlætningar.

Og það sem mér finnst forvitnilegast er alltaf þetta: Hvað í okkur veldur því að við viljum endilega veita öðrum vald til að stjórna því hvernig okkur líður?

Hin góða geðshræring

Við erum ekki vön að tala mikið um orðið „geðshræring“ og reyndar er það oftast notað í hálfpartinn neikvæðri merkingu; þegar við komumst í einhvers konar uppnám, yfirleitt neikvætt. Mér þykir hins vegar vænt um geðshræringuna vegna þess að þá erum við að finna til okkar. Geðshræring er ekkert annað en sterk og tendruð upplifun tilfinninga.

Tengdu við tíðni þakklætis, inngæslunar og streymis til að magnast og útvarpa síðan af áræðni og styrk. Útgeislun þín byggist á tilfinningalegri upplifun, geðshræringu og að lokum bergmáli sem verður kröftug, ástríðufull tjáning sem segir: Ég hef getu til að þiggja og njóta þakklætis og örlætis; getu til að taka á móti endalausum og óháðum gjöfum tilverunnar.

Tvívera – fjölvera

Ímyndaðu þér að það séu til mörg svið eða víddir þar sem aðrar útgáfur af þér búa og þrífast. Tökum dæmi: *Ég er Guðni Gunnarsson, stofnandi GlóMotion, og ég starfa sem ráðgjafi, rithöfundur og heilræktarhagfræðingur*. Birting mín í þessari vídd er skilyrt af sögunni sem ég bý í og birtingin breytist ekki mikið í þessari jarðvist nema ég vakni til vitundar, taki ábyrgð á sögunni og breyti henni í vitund af valfærni til að styðja breytt viðhorf og nýja lífssýn.

Hvað ef það væru til aðrar útgáfur af þessum Guðna í öðrum víddum? Samkvæmt skammtafræðunum eru víddirnar óendanlega margar og möguleikarnir því óendanlegir. Fyrir sumum er þetta áþreifanlegt en öðrum finnst þetta áreiðanlega fjarstæðukennt eða jafnvel hreinasta vitleysa. Þá komum við að veruleika hugans/líkamans. Þegar þú upplifir eitthvað, hvort sem það er ímyndun eða það sem við lítum á sem áþreifanlegan veruleika, þá verður öll tilvist þín fyrir áhrifum af upplifuninni.

Líkaminn/hugurinn getur ekki greint á milli veruleikans og óraunveruleika – áhrifin eru þau sömu. Þetta kemur skýrt og augljóslega fram þegar við finnum til með leikpersónum á sviðinu eða grátum yfir sjónvarpsefni. Við vitum að þetta er ekki raunverulegt en líkaminn/hugurinn bregst samt við af fullu afli. Þegar þú upplifir eitthvað hefur það bein og líkamleg áhrif og tilfinningalega hleðslan ræður því hversu sterk áhrifin verða. Leiknar auglýsingar eru gott dæmi um þennan áhrifamátt þar sem seljandinn leitast við að snerta áhorfandann tilfinningalega, hreyfa við honum með því að skapa sýndarveruleika sem hann getur lifað sig inn í og tengt við tilfinningu sem þannig verður að hvata til að versla vöruna – til að viðhalda tilfinningunni. Það er margsannað og staðfest að ímyndaður raunveruleiki upplifist sem veruleiki og hefur sömu afleiðingar.

Persónur og leikendur í líkamanum

Skýrasta dæmið um þetta er það hvernig líkaminn getur birt ólíka persónuleika hjá þeim sem þjást af rofnum persónuleika (dissociative identity disorder, sem áður var kallað multiple personality disorder og lengi þekkt sem „geðklofi“ á íslensku). Einstaklingar með rofinn persónuleika geta borið með sér allt að tíu ólíka persónuleika af ólíkum kynjum og þjóðernum. Það er auðvelt að draga svona lagað í efa og skrifa þetta á leikaraskap, en staðreyndin er sú að ýmislegt sannar fyrirbærið, ekki síst svokölluð raddtíðni. Raddtíðni hvernar manneskju er eins og fingrafar og jafnvel færustu leikarar og eftirhermur geta aðeins líkt með sannfærandi hætti eftir raddtíðni annarrar manneskju en komast ekki nálægt því að breyta eigin raddtíðni. Þegar manneskja með rofinn persónuleika skiptir á milli persónuleika gjörbreytist raddtíðni hennar.

Við viljum trúa því að við séum ein og órjúfanleg heild... en kannski er það einfaldlega ekki satt? Hvernig er hægt að skýra þetta með raddtíðnina? Og skýra aðrar og enn meira afgerandi líkamlegar breytingar þegar viðkomandi skiptir um persónuleika, t.d. skyndilegt blóðsykurfall (þegar persónuleikinn er með sykursýki) eða sprautusár á handlegg (þegar persónuleikinn er sprautufíkill)?

Hjá einstaklingum með rofinn persónuleika breytist líkaminn í þágu persónuleikans sem er ríkjandi hverju sinni. Þetta segir okkur að líkaminn er ekki fasti heldur birtingarmynd persónuleika, viðhorfa og orku.

Ímyndaðu þér núna að þú sért hámenntaður fjármálasnillingur sem lifir í varanlegri velsæld á öðru sviði eða annarri vídd. Þú ert ráðgjafi fyrir bæði fyrirtæki og einstaklinga og nýtur þess að þjóna og gefa af þér. Sjálfur hefurðu stóra heimild fyrir fjárhagslega, félagslega og almenna velsæld. Hvaða ráð og stuðning myndi þessi útgáfa af þér gefa þér varðandi þín fjármál og almennan rekstur á þinni tilvist?

Ímyndaðu þér að þú sért matreiðslumeistari sem nýtur þess að matreiða ljúffengar

og nærandi kræsingar fyrir bæði sjálfan þig og aðra. Sjáðu þig fyrir þér í þessu hlutverki og finndu tilfinningarnar sem streyma um þig þegar þú smakkar eða gefur öðrum að smakka. Getur þessi útgáfa af þér aðstoðað þig við matargerð? Ef þú eldar fyrir fjölskylduna í kvöld í þessum „ímyndaða“ fasa sem heimsklassa matreiðslumaður... heldurðu að þú takir aðrar ákvarðanir um val á hráefnum og kryddum? Færðu nýjar og óvæntar hugmyndir að samsetningum?

Sannleikurinn er sá að þú getur farið í hvaða hlutverk sem er og klæðst þannig persónuleika og atgervi hvaða snillings sem er. Þannig öðlastu aðgang að reynslu og þekkingu sem er nú þegar til í sviðinu; þegar til í þér. Í þessu er afskaplega mikilvægt að finna fyrir sterkri tengingu og verða fyrir áhrifum þess að klæðast birtingunni hverju sinni, alveg eins og góður leikari breytir um líkamsstöðu, raddbrigði, háttalag og klæðaburð til að framkvæma hvert leikhlutverk. Því trúverðugri og tilfinningahlaðnari sem upplifunin er, þess árangursríkari verða afleiðingarnar.

Til að komast í hugarástand og síðan þá geðshræringu sem þarf til að tengja inn í aðrar víddir og snerta þannig þessa þekkingu er æskilegt að undirbúa sig af kostgæfni, alveg eins og þegar þú skipuleggur ferðalag til annarra staða eða klæðir þig fyrir ríkjandi veður og aðstæður.

Veldu þér rými þar sem þú getur verið ótruflaður í góða stund. Þú getur valið þér tónlist sem hentar þeirri stemmningu sem þú vilt skapa og jafnvel klætt þig í hlutverkið. Ég mæli með því að sitja í þessari æfingu en það er í lagi að liggja, svo framarlega sem þú ert í vitund og sofnar ekki út frá æfingunni. Byrjaðu á að staðsetja þig huglægt inn í aðstæður þar sem ráðgjafinn lætur ljós sitt skína og gefur af sér. Sjáðu fyrir þér öll smáatriði sem gefa upplifun þinni vægi og örva tilfinningalega upplifun – því sterkari sem hún verður, þess áhrifaríkari verða afleiðingarnar. Þegar þú finnur tenginguna ertu snertur og þá geturðu spurt þessa útgáfu af sjálfum þér hvaða spurningar sem er. Leyfðu innsæi þínu og einlægu hjarta að ráða för og skrifaðu niður þau svör sem birtast um leið og þú mætir aftur í þína birtingu.

Í sjónsköpunaræfingum þessa kafla gefum við okkur alltaf svolitla stund til að finna til þakklætis. Við byrjum þar og finnum tíðni þakklætis sem tengir okkur inn í hamingju, gleði, ást og frelsi, tengir okkur inn í sköpunarferlið. Við getum notað hugleiðslu, hlýjar minningar, tónlist, fallegt landslag, hvað sem er sem virkar og tengir þig inn á við í samhljóm við alla tilveruna.

Um leið og við sjáum fyrir okkur og stingum blýanti niður á blað skýtur tréð rótum. Þetta tré framkallar stofn sem er tilgangur þinnar tilvistar, forsendan fyrir því hvað þú ætlar að rækta, hvernig þú ætlar að þjóna tilvistinni. Tilgangurinn skýrist enn frekar í ávöxtunum sem tréð ber. Ef þú hefur heimild og sinnir þessari vinnu af heilindum er tryggt strax í upphafi að tréð sé gróðursett í góðum jarðvegi; hann þarf að vera lífvænlegur og frjór til að blýanturinn sem er skófla hjartans nái góðum rótum. Þetta tré ber ávöxt í beinu samhengi við það hvað þú vilt bera mikla sól á það, hversu mikið þú vilt vökva það, hversu mikla athygli þú veitir því. Og þegar þetta fallega tré blómstrar munt þú standa frammi fyrir mikilvægustu spurningunni: Hversu mikið af uppskerunni geturðu leyft þér að hirða áður en ávextirnir falla til jarðar og rotna? Hversu stóra heimild hefur þú? Að læra að þiggja er stóra hlutverkið... hversu lengi þolirðu við þegar tilveran segir við þig: „Gjörðu svo vel, hér er ljómandi og ótæmandi velsæld.“

Undirtitill þessarar bókar er „Sjáðu fyrir þér“ en hann átti upphaflega að vera aðal-titillinn. Eftir því sem leið á skrifin tók hjarta mitt aðra ákvörðun sem byggðist á þeirri staðreynd að **það er hjartað og samhljómur þess sem útvarpar heimild þinni – og það er heimildin sem skapar þær forsendur sem ákveða hvað þú leyfir þér að sjá og veita athygli**. Þess vegna varð titillinn *Máttur hjartans* fyrir valinu.

Það er mikilvægt að skilja að sjálfsmynd þín, þ.e. viðhorf þín í eigin garð, er forrit sem geymir forsendur fyrir hegðun þína, tilgang og heimild. Breytt viðhorf í þinn garð er því að vakna til vitundar, fyrirgefa þér og verða valfær. Þetta er **eina** forsendan fyrir því að þú leyfir ljósi þínu að skína óhindrað og skilgreinir tilgang þinn og sýn. Það er einnig

mikilvægt að skilja að tilgangurinn eltir alltaf athygli þína og að athyglis**brestur** er því einungis tilgangsbrestur og áhugaleysi á eigin tilvist.

Það sem við sjáum fyrir okkur verður sú stefna sem vegferð okkar tekur.

Það sem við sjáum fyrir okkur verður tilgangur okkar.

Þetta er fullkomlega eðlilegt og náttúrulegt: Við beinum heilögu ljósi okkar og athygli að því sem okkur er efst í huga, hvort sem það er velsæld eða vansæld, hvort sem það er það sem við viljum eða viljum ekki – og síðan eltum við það sem við einblínum á.

Tilveran er samsvið og lifandi orka sem er best að lýsa með samanburði við fiska og vatnið sem er forsenda lífs þeirra. Sviðið er fyrir okkur eins og vatn fyrir fiska og við syndum í því án þess að skynja það, annaðhvort í vitund eða ekki. Allt breytist þegar þú vaknar til vitundar um sviðið og alheimsorkuna, hvernig allt er tengt og samvirkt og hvernig athygli þín er auðlind og forsenda allrar sköpunar.

Sjónsköpunaræfingar

– þú uppskerð eins og þú sáir... það sem þú sérð er það sem þú skapar og laðar að þér –

Framkallaðu minningar í fortíð og framtíð – undirbúningur fyrir sjónsköpunaræfingar

Það er aldrei of snemmt að eiga frábæra æsku. Við ráðum því öll hvernig við framköllum minningarnar okkar – hvort sem það er úr fortíð eða framtíð. Staðreyndin er sú að upplifun okkar á fortíðarminningum og sýn okkar gagnvart framtíðinni er jafn nátengd tilfinningum okkar í núinu. Við erum að sjá fyrir okkur, hvort sem við lítum áfram eða til baka. Á þessum forsendum

getum við stjórnað fortíðinni og skapað okkur frábæra æsku, jafnvel þótt þættir hennar hafi verið krefjandi.

Hver er þá munurinn á framtíðarsýn og fortíðarminningu? Hann er enginn. Líðan okkar í dag hefur bein áhrif á upplifun okkar af fortíðarminningum og á sama hátt hefur líðanin núna áhrif á það hvað við leyfum okkur að sjá í framtíðinni, hversu mikla velsæld það felur í sér og hversu langt við leyfum okkur að fara.

Minn málflutningur byggist á því að þegar við erum vöknud til vitundar erum við komin í ástand þakklætis þar sem allt er blessun. Á því augnabliki ráðum við því hvernig við túlkum minningarnar, þessi skjáskot af reynslu úr fortíðinni. Það breytist allt um leið og við skiljum að við erum að túlka myndirnar tilfinningalega, út frá forsendu dagsins í dag en ekki gærdagsins.

Þess vegna tala ég stundum um for-veru – um það hvernig vera þú vilt vera í fortíðinni. Veistu það? Viltu hlaða fortíðina neikvæðri tíðni eða viltu kjósa að sjá það góða í reynslunni? Jafnvel í því sem er sárast... að velja að fagna því sem þú lærðir af því, að velja að umvefja þá staðreynd að erfiða reynslan gerði þig að því sem þú ert, einmitt núna?

Að mæta, vera máttugur og leyfa því að gerast sem gerist

Það sem hefur reynst mér allra best í lífinu er að vera með umgjardir og standa við þær; mæta inn í þær. Jafnvel þegar ég var yngri – og stundum upptekinn af því að djamma – mætti ég alltaf í vinnu og stóð við að mæta á æfingar sem ég hafði sett á dagskrá, *alveg sama hvernig ég var fyrirallaður*. Það gerist ekkert af engu – til að eitthvað gerist er frumforsenda að mæta á svæðið.

Þegar ég hef sinnt stærri verkefnum, t.d. að skrifa bækurnar mínar, hefur reynst mér best að mæta einfaldlega á staðinn á tilsettum tíma, án þess að búa til pressu um endanlega niðurstöðu vinnustundarinnar. Ég mæti í mínu besta ástandi á réttum tíma

og gef það sem ég á hverju sinni. Þannig styrki ég og treysti sannfæringu mína. Það er í þessu sem heimildin er fólgin; að mæta og gera það sem maður getur, í stað þess að draga úr sér, fresta, hafna og búa þannig til vanmátt í staðinn fyrir mátt.

Þegar ég er kominn á vettvang og í stólinn þá gerist alltaf eitthvað. Bara ef ég stend við að mæta á vettvang er hálfur sigurinn unninn. Ef ég kem engu í verk reyni ég ekki að kreista úr mér heldur sýni því virðingu að ég hafi mætt í góðum vilja og skil að ég er of þreyttur til að gefa af mér. Ef ég er í viðnámi gagnvart verkefninu ber ég virðingu fyrir því og nota þessa stund til að horfa á viðnámið og hvaða sannleika það opinberar mér. Ég sparka ekki í mig liggjandi og lít á mig eða vinnustundina sem „misheppnaða“.

Að mörgu leyti minnir þetta mig á það hvernig ég bið iðkendur í Rope Yoga um að koma inn í sleppur/teygjur. Í sleppum komum við einfaldlega með líkamann inn í æfinguna, eins og hann er hverju sinni, og sýnum honum virðingu. Við þvingum ekki líkamann heldur treystum honum. Þannig myndast rými og hvíld, líkaminn styrkist og líkurnar á árangri í næstu æfingu eru miklu meiri.

Þetta er spurning um að vilja sig og valda sér. Andstaðan er að mæta ekki inn í æfinguna eða vinnustundina og þar með að hafna sér. Sá sem mætir til leiks er mætur maður, tilbúinn til að upphefja sig og styrkja.

Þegar þú tekur til við sjónsköpunaræfingarnar skaltu einsetja þér að klæða þig í hlutverkið. Upplifðu þig klæða þig í huglægan búning til að mæta inn í sjónsköpunina, eins og geimfari sem ferðast út í óvissuna, eins og hlaupari sem kemst í réttu stemmninguna þegar hann fer í hlaupafötin, eins og þú þegar þú klæðir þig upp til að fara í glæsilega veislu, skírn, jarðarför eða giftingu. Sjónsköpunin er hátíðarviðburður þar sem þú byrjar að skapa þér nýjan veruleika – klæddu þig því upp, klæddu þig inn í stemmninguna.

Vertu líka tilbúinn að staldra við og sjá þig fyrir þér á áfangastað. Þetta er auðvelt ferli sem við þekkjum vel – úr hversdagslegra samhengi. Um leið og þú pantar þér ferð til Parísar sérðu sjálfan þig fyrir þér röltu um borgina – þú byrjar að upplifa ferðina í

fram tíðinni. Með fyrstu sýninni byrjarðu að búa til möguleikana og rissa upp teikningar sem þú ferð síðan eftir.

Þetta er aflið í ímyndunaraflinu; þegar við tökum það í fangið og ákveðum að valda því getum við ráðið því hvert við förum. Við getum ráðið okkar eigin framtíð.

Ef þú getur séð fyrir þér Parísarferð geturðu líka séð fyrir þér hvar þú ert eftir þrjú ár. Fjölskylduaðstæður, hvar þú býrð, við hvað þú starfar. Þú getur séð fyrir þér og upplifað hvaða arfleifi líf þitt skilar, hvernig holdi þú skilar aftur í jarðveginn, hvað liggur eftir þig... hvaða áhrif þú skilur eftir í sviðinu sem er lífið.

1. æfing: Sjálfsmyndin þín

Komdu þér vel fyrir, lokaðu augunum og sjáðu fyrir þér sjálfsmyndina þína. Hvernig ertu klæddur? Ertu klædd fyrir tilefnið? Horfðu á andlitið á þér. Hvernig er andlitsfallið? Hvernig horfirðu í myndina? Er bjart yfir þér? Horfirðu beint í „myndavélina“? Horfirðu beint fram eða horfirðu undan? Er gleði í munnvikum? Örlar fyrir grettu eða spennu í kjálkum? Hvaða tilfinningar eru ríkjandi? Ertu fullur af gleði og ástríðu eða dulur, sjálfhverfur og áhugalaus?

- Hvernig er klæðaburðurinn? Skyrta, sparíklæðnaður? Fallegur kjóll eða gömul peysa?
- Ertu sitjandi eða standandi. Hvernig eru skórnir... og eru þeir hreinir?
- Er myndin brjóstmynd eða fyllir öll þín birtingarmynd út í rammann?
- Hvernig er ramminn? Antíkrampi eða álrammi? Hvernig er hann á litinn?

Og mikilvægustu atriðin eru þessi:

- *Hvar hangir myndin, hversu stór er hún og hverjir geta séð hana?*
- *Viltu breyta einhverju til að þér líki við þessa mynd?*
- *Viltu breyta einhverju til að þú viljir þessa mynd af þér?*

2. æfing: Eldspýtustokkurinn

Leggðu eldspýtustokk á borðið fyrir framan þig eða sjáðu hann fyrir þér. Hugsaðu um og sjáðu fyrir þér uppruna stokksins. Æfingin er í því fólgin að horfa á eldspýtustokkinn og taka hann í sundur í hugarum. Horfðu á eða sjáðu fyrir þér brennisteininn á hliðunum og íhugaðu hvaðan hann kemur, sjáðu prentaðar umbúðirnar og hvað er letrað á stokkinn. Skoðaðu skúffuna sem eldspýturnar liggja í, hvernig skúffan er byggð og úr hvaða efni. Sjáðu eldspýturnar og hvernig þær eru í laginu. Skoðaðu brennisteininn, hausinn og hvaðan hann kemur, hvernig hann er á litinn og hvernig hann er settur á eldspýturnar. Greindu liti og hvaðan þeir koma og samræmi þeirra varðandi útlit, hvaðan pappírinn kemur og hvernig hann er unninn. Ímyndaðu þér ferðalag viðarins, pappírsins og sjáðu fyrir þér skógarhöggsmanninn í skóginum höggva niður tré með rætur í frjóum jarðvegi, sjáðu sólina sem nærði jarðveginn og regnið sem hélt honum rökum. Sjáðu fyrir þér ferðalag trjána á flutningabíl til verksmiðjunnar sem sagar trjábolina niður í ólíkar stærðir og svo afgangsstærðir sem eru notaðar í smærri vöruflökka sem verða að lokum að eldspýtum. Opnaðu nú stokkinn, taktu eina eldspýtu, renndu brennisteinshaus hennar eftir brennisteinsræmunni á hlið stokksins, horfðu á eldinn kvikna og njóttu þess að horfa á spýtuna brenna upp til agna.

Hversu lengi geturðu haldið á eldspýtnni áður en þú brennir þig eða sleppir?

3. æfing: Að brenna úr sér gengnum sögum og fyrirbærum

Í þessari æfingu geturðu notað eldspýtur til að afgreiða, fyrirgefa og sleppa úreltum hlutverkum, sögum og púkum.

Sestu við borð og hafðu blað, blýant og eldspýtustokk við höndina. Hafðu einnig hjá þér skál þar sem þú getur látið falla brennandi eldspýtur.

Byrjaðu á að skrifa niður hlutverk sem þú hefur verið í sem eru úr sér gengin og þjóna

ekki núverandi tilgangi þínum. Þetta geta verið hlutverk í samböndum eða í fjölskyldunni sem þú vilt láta af. Þetta geta verið minningar sem þú vilt láta frá þér eða taka strauminn af. Þetta geta verið sambönd sem þú vilt afgreiða og það allra mikilvægasta er að þú fyrirgefir þér allt sem þú hefur notað til að hafna þér, afneita eða refsa.

Taktu einn atburð fyrir í einu, númeraðu atburðina eða minningarnar. Þegar þú ert tilbúinn skaltu tengja ímynd, hugmynd eða minningu í hugskotum þínum. Taktu eldspýtu úr stokknum, horfðu á hana og tengdu þessar minningar og þær tilfinningar sem þær vekja við eldspýtuna með því að blása þeim á eldspýtuna. Þegar þessi tenging hefur átt sér stað skaltu kveikja á eldspýttunni og horfa á minningarnar og tilfinningar brenna upp og umbreytast í þakklæti og náð.

Haltu á eldspýttunni eins lengi og þú þarft eða þolir áður en þú brennir þig aftur á þessari blekkingu. Slepptu eldspýttunni og reynslunni endanlega og leyfðu þroskanum að vaxa í hjarta þínu. Svona ferð þú í gegnum reynslu eftir reynslu þar til þú ert búinn að umbreyta ótta og vanmætti í ást og þakklæti.

4. æfing: Að breyta húsinu

Komdu þér vel fyrir og lokaðu augunum. Sjáðu fyrir þér að þú setjist á stól inni í stofu heima hjá þér. Farðu í gegnum eitt herbergi í einu og skiptu út innréttingum. Taktu eldhúsið fyrir, svo stofuna, svo önnur herbergi. Sjáðu fyrir þér hvernig þú vilt hafa hlutina. Byrjaðu stórt og á heildarmyndinni en farðu svo út í smáatriði.

Endurtaktu æfinguna en núna á nýjum stað – draumastaðnum þínum. Fylgstu vel með tilfinningasveiflum þínum meðan á æfingunni stendur. Taktu eftir því hvaða tilfinningar þú upplifir, t.d. hvort þú upplifir frið og öryggi og hvort þú finnur að þetta er heimili sem speglar þína sjálfsmynd og hugmyndir þínar um heimili. Heimili á að vera gríðastaður sálarinnar, hof fjölskyldunnar þar sem minningar um gleði og velsæld eru fósraðar.

5. æfing: Sólblómið

Sólblómið hefur alltaf heillað mig og þegar ég sé sólblóm, hvort sem er á mynd eða í veruleikanum, verð ég snortinn af fegurð þess og formi og á sama tíma minntur á sólina sem uppruna ljóssins fyrir þessa jörð og tilvist. Ég tengi sterkt við liti, lögun og boðskap blómsins, bæði myndrænt og ekki síst tilfinningalega. Á einhverjum tím punkti varð þessi tenging mín við sólblómið til og ég hef ræktað hana allar götur síðan.

Veldu þitt blóm – lilju, rós, kaktus eða hvað sem er annað – og sjáðu það fyrir þér. Þreifaðu á því með lokuð augun. Finndu hvernig litir blómsins, lögun og ilmur tendra tilfinningar þínar og ástríður.

Tengdu þig við blómið. Hvenær ætlar þú að leyfa þér að blómstra og hvernig lítur það blóm út? Hvaða hugmyndir þarftu að gróðursetja til að blómstrun geti átt sér stað? Hvernig jarðveg og vettvang þarftu að skapa til að örva vöxt og hámarka afurð þína? Ætlarðu að gróðursetja blómið þitt í frjóum jarðvegi hjartans eða í tvískinnungi hugans? Hvernig þarftu að næra og styrkja þennan vöxt til að tryggja siendurtekna uppskeru? Hvað þarftu að framkvæma til að styðja við ræktunina? Þarftu að verja garðinn þinn með girðingu eða umgjörð? Þarftu að vökva reglulega? Þarf að fjarlægja arfa eða illgresi? Þarftu að verjast skortdýrinu eða tuði og aðfinnslum leigjandans?

Þú ert garðyrkjumaður velsældar eða vansældar – hvernig líður þínu blómi?

6. æfing: Slökunarlandslag og slökunarsjónsköpun

Komdu þér vel fyrir, lokaðu augunum og staðsettu þig í hugarum á fallegasta stað sem þú veist um. Þér líður vel á þessum stað; þú finnur heitan eða kælandi andvarann strjúka þér um kinnar, þú sérð landslagið í kringum þig birtast og mótast. Þú skynjar snertingu og tengingu við þetta landslag og finnur að þetta er þín jarðtenging. Þér líður eins og þú sért í faðmi móður jarðar og upplifir hlýju, þakklæti, samhljóm og fullkomið öryggi. Þú finnur að hér átt þú heima.

- Hvar er þinn reitur þar sem þú tengist náttúrunni, þínum jarðvegi og uppruna þínum með öflugum hætti?
- Hvar finnurðu þig? Úti í haga eða í fjalllendi?
- Er dagur, kvöld eða nótt?
- Hvaða hljóð heyrirðu?

Hlustaðu eftir smáatriðunum sem birtast og þú byrjar að skynja. Taktu síðan þennan reit í eigin hendur, með þínum eigin falletta vilja, og settu inn á hann hvað sem þú vilt og hvaðeina sem lætur þér líða vel og FINNA til þín, til VERUNNAR. Taktu eftir því hvaða tilfinningar þú upplifir og hvaða áhrif þú skynjar.

7. æfing: Ljóssköpun

Tilveran er svið og ljós á mismunandi tíðni. Þú ert fyrst og fremst tilvera og þitt ljós, þín tíðni og þitt svið ræðst af því hversu björt, skýr, markviss, tilfinningahlaðin og heitbundin sýnin þín er.

Innblástur, ástríða og andagift eru kveikjan að ljósinu. Tilgangurinn leiðir ljósið og tilfinningarnar magna útsendingu þess og birtingu þína. Þessi útgeislun er hjúpurinn, rafsegulsvið líkamans, sem verndar heilsu þína og heil-brigði, þ.e.a.s. ónæmiskerfið sem umvefur þig. Ljós, tíðni og styrkur ónæmiskerfisins er alltaf í samhengi við heilindi og einlægni í sjálfsmynd þinni. Þitt svið er hluti af stóra sviðinu. Við eigum auðvelt með að sjá fyrir okkur fisk synda í vatni og taka eftir því hvernig hreyfing fisksins hefur áhrif á vatnið; hvernig lítill fiskur hefur léttvæg áhrif en stór fiskur eða hvalur meiri áhrif og víðtækari. Það sama gildir um okkur í okkar sviði. Þegar við erum vöknuð til vitundar komumst við í snertingu við sviðið. Við skynjum áhrif eigin bylgjulengdar. Sviðið okkar stækkar með ljósmagni og birtingu, bæði það ósýnilega og svið lífsins sem við stöndum á.

Allt líf á jörðinni er ljóstillífun þar sem sólin nærir ferli og kveikir líf, þ.m.t. blóm og

jurtir. Á nákvæmlega sama hátt opinberast og vex myndin út frá þeirri athygli sem henni er veitt. Ljóssköpun í myndformi prentar vilja þinn eins og þrívíddarprentari gerir út frá skipun úr forriti sem er skilgreint með þann tilgang í huga.

Sestu í stól og nuddaðu saman lófnum. Aðskildu síðan hendurnar rólega og skynjaðu straumana, segulsviðið, sem liggur á milli lófanna.

- Hversu langt í sundur geturðu aðskilið hendurnar án þess að missa tenginguna?
- Sérðu bylgjurnar eða skynjarðu þær bara?
- Hvað finnurðu? Fynnurðu yl eða rafmagn, finnurðu segulsvið?
- Lokaðu augunum og skynjaðu útgeislun þína. Hversu langt út fyrir holdið nær þitt ljós?
- Sérðu liti eða finnurðu fyrir einhverri orku?

8. æfing: Töflusýn/sjóntafla

Ein öflugasta leiðin til að hafa áhrif á eigin viðhorf, líðan og framgang er að búa til sjóntöflu sem fangar þína sýn á myndrænan hátt. Þegar þú notar sjóntöflu á þennan hátt er mikilvægt að þú hafir hana fyrir augunum á hverjum degi. Sumir nota harðspjald til að skrifa inn setningar og líma myndir. Aðrir búa til sjóntöflu sem birtist reglulega á tölvuskjánum og einnig er hægt að finna á netinu ótal forrit sem hjálpa þér við þessa mikilvægu vinnu.

Þú getur aðeins viljað viljandi í vitund þegar þú vilt þig, umbúðalaust! Ef þú vilt þig ekki svona, hvernig manneskja þarftu þá að verða til að vilja þig?

Ertu draugur eða draumur? Ertu eftirsjá og iðrun? Eða ertu ástríða og andagift? Hvað vilt þú? Vilt þú þig? Hver ert þú? Hver viltu vera? Hvert viltu fara? Hvað viltu gera? Hverjir eru draumar þínir? Líka þessir stóru sem skortdýrið vill ekki leyfa þér að setja niður á blað?

Sjáðu fyrir þér sumarbústað drauma þinna, bílinn sem þú vilt eignast, flugferð á fyrsta

farrými, dvöl á fimm stjörnu hóteli; innréttaðu draumaskrifstofuna í huganum. Leiktu þér og þjálfaðu í að tendra ástríður og tilfinningar – hversu mikla geðshræringu getur þú kveikt og tendrað?

9. æfing: Að búa til hug-myndir

Leiktu þér að því að búa til stuttar hug-myndir fyrir afmarkaðar kringumstæður, jafnvel aðstæður sem þér finnst krefjandi eða ógnvænlegar. Þetta getur t.d. átt við stefnumót, atvinnuviðtal, fyrsta daginn í vinnunni, foreldrafund, ferðalag eða vortiltekt.

Sjáðu þig fyrir þér við þessar aðstæður og leiktu þér að því að huga að smáatriðunum.

- Hvað gerirðu til að undirbúa þig?
- Sturta, klipping, bæn, hugleiðsla?
- Hvernig ferðu á staðinn?
- Hvernig er klæðnaðurinn?
- Hvernig kemurðu inn á staðinn?

Taktu sérstaklega eftir því hvaða tilfinningar þú upplifir. Við hvaða aðstæður upplifir þú sterkar tilfinningar, jákvæðar eða neikvæðar?

10. æfing: Næringarhugleiðsla

Hvað ertu að næra? Þegar þú innbyrðir næringu skaltu gera þér far um að skilgreina hvað þú ert að næra og í hvaða anda. Sjáðu fyrir þér hvað þú ert að næra; framtíðina, holdið sem þarf til að bera þennan sterka vilja sem í þér býr. Hugsaðu um það hvernig jörðin – móðirin – útvegjar þér allt sem þú þarfnast.

Hvort ertu til dæmis að næra veru eða fjarveru, vanmátt eða mátt, valfærni eða óval-

færni, gleði eða ógleði? Hver er tilgangurinn með næringunni? Hvernig ertu að verja eða ætlaðu að verja orkunni sem þú ert að innbyrða? Virtu vel fyrir þér matinn, fiskinn, kjötið, grænmetið eða ávextina og sjáðu fyrir þér ferlið: Uppruna matarins og ferðalag hans alla leið á diskinn þinn. Taktu eina tegund fyrir við hvert mál og eltu ferlið frá fræfi til ávaxtar, útsæði til kartöflu, seiði til fullvaxta fisks eða ferli lambsins. Hvernig varð jarðvegur, vatn, súrefni og lífsneisti að næringu sem heldur í þér lífinu og veitir þér orku til að blómstra? Settu þig í samband við hringrás orkunnar og skilgreindu hvaða afurð þín tilvist á að skila til samfélagsins og aftur til jarðarinnar.

11. æfing: Sjáðu þig uppi eða niðri

Þetta er æfing sem við viljum hreinsa okkur af þegar henni lýkur og það gerum við með því að fara í andlega sturtu og skola af okkur óhreinindi hugans.

Byrjaðu á því að ímynda þér eða rifja upp atburð sem er neikvæður eða óþægilegur tilfinningalega. Sjáðu fyrir þér eitthvað ljótt eða átakanlegt í lífsreynslu þinni og leyfðu þér að upplifa tilfinninguna sem því fylgir, t.d. ótta, vanmátt eða ógleði. Æfðu þig í að veita tilfinningunum ekki viðnám. Leyfðu þeim að vera án þess að bæla þær, afneita eða breyta. Veittu tilfinningunum rými og horfðu á þær án dóms eða afstöðu. Taktu eftir áhrifunum sem þetta hefur á þig og hvernig orkan þín verður þung og samandregin – eingöngu af hugsunum sem þú framkallar.

Farðu nú í andlega sturtu. Veldu jákvæðar aðstæður í huganum, t.d. fallegasta baðherbergi sem þú hefur augum litið eða aðrar aðstæður sem þú hefur hannað í huga þér. Þetta getur verið fallegur foss sem þú stendur undir á þínum persónulega griðastað, þetta getur verið fallegt og kyrrt stöðuvatn. Þú ræður hvaða hugmyndir þú fæðir og nærir, aðalatriðið er að þú beitir valfærni og hreinsar af þér vanmáttinn sem þú upplifðir, leyfir honum að skolast í burtu með vatninu úr sturtunni, með vatninu í fossinum eða í stöðuvatninu.

Núna sérðu þig stíga út úr vatninu. Þú ert hvítþvegin manneskja, tendruð af orku og tærleika vatnsins. Þú skynjar stóra samhengið og forsendur þessar tilvistar. Þú veist að allt sem þú

veitir athygli vex og dafnar og að þú ræður alltaf hvert og hvernig þú velur að veita þinni orku og ljósi. Þú finnur til þín og alls lífsins á sama tíma, þú ert kraftaverk og þú lifir í heilindum og samhljómi.

Við framkvæmum þessa æfingu aftur og aftur vegna þess að þannig er lífið: Þú getur alltaf valið hvort þú eltir snákinn sem beit þig eða spýtir frá þér eitrunu áður en það kremur í þér hjartað.

Lífið er loftbelgur og loftfar

Margir sem koma til mín lýsa því sterkt að vera aðþrengdir í lífinu og stundum krauma í fólki draumar og hugmyndir sem þrá að verða að veruleika... en eitthvað hamlar. Um leið og fólk kemst yfir fórnarlambshugmyndina og hættir að kenna öðru og öðrum um þessa tilfinningu byrjar persónulegt vald að aukast og við færumst nær því að bera fulla ábyrgð á eigin tilfinningum og gjörðum. Við förum smám saman að skilja að þegar við verðum ábyrg og viljum okkur verðum við máttug. Þá verðum við **valfær**.

Hvað ef lífið er loftbelgur?

Sjáðu fyrir þér loftbelg sem er tómur, seglið liggur á jörðinni, belgurinn er loftlaus en ekki innblásinn af eldi og ástríðu eða fylltur andagift sem upphefur hann og lyftir andanum í hæstu hæðir.

Sjáðu núna fyrir þér þinn eigin loftbelg, rétt eins og í æfingunni um sjálfsmyndina og rammann. Hvernig er þinn loftbelgur? Er hann lítil og sæt helíumblaðra? Eða er hann ferðbúinn og mátulega hlaðinn fyrir langt og ánægjulegt ferðalag? Hvaða innblástur fyllir loftbelginn... er það viðkvæmt helíum eða brennheitur eldur, lifandi ástríða?

Við vitum að þegar við fyllum blöðru af helíum byrjar hún að lyftast og svífa. Við þekkjum líka sögu Zeppelin-loftfarsins, þótt vegferð þess hafi af tæknilegum ástæðum ekki endað sérlega vel. Og svo sjáum við fyrir okkur gamaldags loftbelg eins og við þekkjum vel úr sögum og ævintýrum. Slíkur loftbelgur er litríkur, stór og völdugur, karfan er

sterkbyggð; hún er reyrð niður með þykkum köðlum og utan á henni liggja sandpokar til þyngingar og kjölfestu.

Þegar við nálgumst það að skilja valdið í ábyrgðinni byrjar loftbelgurinn að mótast og á því augnabliki sem við fyrirgefum sjálfum okkur upplifum við mikinn létti. Samt sjáum við að loftbelgurinn byrjar ekki að lyftast frá jörðinni fyrr en við losum akkerið. Við lítum í kringum okkur og sjáum að kaðlarnir eru enn fastir við jörðina og á enda þeirra er voldugt akkeri sem heldur aftur af okkur. Við losum kaðlana og akkerið og enn gerist ekkert, við þurfum að léttu enn á okkur og losum því sandpokana, enda var þeim aldrei ætlað að koma með í ferðalagið. Við svipumst um í körfunni og skoðum hvað er þar að finna. Erum við bara með brýnustu nauðsynjar og það sem skiptir allra mestu máli... eða er að finna í körfunni fólk, úr sér vaxin sambönd, hugmyndir, viðhorf eða sársauka sem hafa ekkert erindi í innblásið ferðalag? Við þurfum ekki að gjöreyða neinu, bara finna og skilja að sum viðhorf eru úrelt og því óæskilegur far-angur, að sumt fólk er á annarri braut og á því ekki erindi í ferðalagið með okkur eða heimild sem passar þar inn. Við sleppum öllum frá borði sem eru á annarri braut, sleppum og fyrirgefum, skilum af okkur öllu þessu gamla sem við erum búin að melta.

Það er þá sem eitthvað byrjar að gerast. Loftbelgurinn byrjar að hreyfast, hann er ekki lengur bundinn við allt þetta gamla og þyngdur af óþarfa far-angri. Léttirinn af því að fyrirgefa sjálfum okkur, láta af eftirsjá og iðrun og sleppa öðrum fyllir okkur af ástríðu og orku, þessi ástríða hleðst upp í tilganginn okkar, magnar hann upp, við skiljum betur og skýrar en nokkru sinni fyrr hvert við viljum fara og hvers vegna. Ástríðan er logandi eldur, innblástur sem geysist upp í loftbelginn, hann lyftist glæsilega enda er ekkert í körfunni nema þú og allt það mikilvægasta; þú lyftist og lyftist og lyftist upp í himinhvolfin, nógu langt til að finna staðinn þar sem hliðhollir loftstraumar taka við þér og leiða þig á braut tilgangs, sýnar og markmiða. Og þarna nýturðu ferðalagsins, þarna nýturðu þín fullkomlega, augnablik eftir augnablik, alltaf. Hversu hátt og langt getur þín heimild borið þig?

Þegar þú sleppir ertu að láta eitthvað frá þér. Þegar allt er tilbúið í loftbelgnum og þú sleppir akkerum og köðlum og öðrum fjötrum muntu hefja þig til flugs; þegar þú hefur sagt til-verunni og al-mættinu að þú viljir hefja þig upp í hæstu hæðir. Það eina sem getur haldið aftur af hæðinni eða ferðalaginu eftir það er þín eigin heimild.

Ög lögmál lífsins er að engin manneskja fer umfram eigin heimild.

Heimildin er rýmið sem hjartað býður upp á til að tengjast tilverunni og vera í samhljómi með einingu og tíðni alheimsins, til-verunnar, al-mættisins. Hversu mikið ljós geturðu þegið? Ef 100 vatta ljósapera er á fullum styrk er hún uppljómuð upp að eigin heimild. Hún býður upp á sterkt ljós. Okkur hættir hins vegar til að lifa í lítilli ljóstýru – eins lítilli og við komumst upp með. Við erum hrædd við að láta ljós okkar skína – til fulls.

Hvað þarf til að ég leyfi mér að fara í hæstu hæðir? Hvað get ég þegið mikið ljós áður en ég fer að roðna af skömm? Áður en ég finn að ég á ekki skilið þessa ást, þessa viðurkenningu, þessa peninga, þessa heilsu, þessa vellíðan? Á hvaða tímamarki í fluginu upp í hæstu hæðir loka ég fyrir ljósið, fyrir eldinn sem þeytir loftbelgnum ofar og ofar?

Fólk hafnar sjálfu sér. Fólk snýr baki við velgengni. Fólk skemmir eigin tækifæri, ýtir frá sér viðurkenningu, brennir upp peninga sem það hafði mikið fyrir að áskotnast, fer í neyslu, slítur samböndum... allt til að komast aftur í samhljóm við eigin takmörkuðu tíðni og heimild. Á augnablikinu þegar þú lokar á eldinn byrjar að hægja á stigi loftbelgsins. Ef þú ert meðvitaður og vandar þig geturðu haldið honum í sömu lofthæð í ákveðinn tíma – þú getur skammtað þér velsældina og ljósið. En miklu algengara er að fólk skelli í lás og kæfi eldinn þar til loftbelgurinn villist af leið eða byrjar að missa flugið. Þetta gerist í samræmi við bælda og oft ómeðvitaða sjálfsmynd þar sem skömm og sektarkennd eru notuð til að birta tíðni vanmáttar og efa, í stað kærleika og ljóss til að birta traust og styrk.

Í framgöngunni opinberast flughæfileikar hverrar manneskju. Í fimmta skrefinu erum við að tjá almættinu eigin vilja, tjá markmiðin okkar út frá tilgangi og sýn í skrefi þrjú og heimildinni í skrefi fjögur. Markmið eru ekkert annað en skjalfestar sýnir. Munurinn er sá að í markmiði er búið að tímasetja, það er komin birtingaráætlun, framkvæmda-áætlun, tímalengd og nákvæmt ferðaplan. Það er á þessum tímamarki sem ferðalagið opinberast í flughæfni, lofthæfi og straumfestu: Hef ég tæki og tól til að halda mér á flugi, hagræða fluginu og nýta hagstæða loftstrauma þangað sem ég segist vilja fara?

Það er ferðaplanið sjálft sem opinberar heimildina: Ef þú segist vilja fara til tunglsins muntu örugglega enda á tunglinu en ekki á Mars. Fyrsta skrefið er samt að vakna til vitundar um það hvernig þú ert loftbelgur. Það er meðfætt eðli þitt að vera innblásinn og upphafinn, ekki súrefnislaus, tómur eða afvegaleiddur, lauf í vindi.

Heimildin er rýmið – hvað getum við þegið mikið?

Athygli er ljós, vitund. Þegar þú ert fullkomlega til staðar ertu þakklát vera, einfaldlega af því að þakklæti er athygli, vitund þar sem þú ert tengd almættinu og tilverunni. Þá myndast sama rými og þú myndar milli hugsana þegar þú hefur hægt á andardrættinum og ert vera í vitund. **Rýmið er heimild og heimild er rými.** Í þessu rými býr hugrekkið, traustið, friðurinn, kyrrðin, frelsið, þakklætið og hið almáttuga svið orkunnar, óendanlegir möguleikar til dreymandi sköpunar þar sem hugmyndir þínar framkallast og opinberast – áhengjulaust.

Staðhæfingar til að styrkja tilgang, sýn og marmið

Vilji er verknaður og gjörðir eru farvegur framkvæmda. Þegar ég hef skilgreint vilja minn, sýn og vegferð nota ég staðhæfingar til að styrkja og þjálf þann veruleika sem ég er að framkalla, laða að mér, vilja til mín og skapa.

Vilji ég breyta einhverju í fari mínu – hegðun eða viðhorfum – nota ég staðhæfingar. Ég skrifa staðhæfinguna niður á blað og byrja að þylja hana. Fyrsta viðbragðið er alltaf svoltið viðnám – skortdýrið bregst illa við þessari viðleitni minni til að breyta einhverju, auka rýmið og velsældina; viðnámið opinberar takmarkaða heimild, enda snýst staðhæfingin um að auka rýmið, heimildina og þakklætið. Ég fer með staðhæfinguna þar til ég finn og treysti þessum nýja veruleika og hann er í samhljómi með tíðni hjartans – þangað til hjartað samsinnir staðhæfingunni og tekur til við að útvarpa henni á fullum styrk.

Staðhæfing blessunar og þakklætis er að útvarpa vilja sínum þangað til hjartað heyrir og treystir vegferð velsældar.

Dæmi um staðhæfingu:

Ég er auðugur, duglegur, heilbrigður, hamingjusamur, kærleiksríkur, grannur, þakklátur, örlátur, fullkominn og fullvalda!

Stytttri útgáfa:

Ég er þakklátur!

Heitbindingin

Með því að heitbinda okkur lofum við okkur til fulls og flytjum inn í innsæið sem býr í hjartanu, innsæið sem er röddin sem þú vissir alltaf að væri þarna, sannleikurinn sem vill að þú búir með sér í hjartanu. Ekki gefa afslátt af mannorði þínu með hálfkákí. Agi er einlæg, kærleiksrík umgjörð og trúverðugleiki forsenda heimildar, rými velsældar.



Heimildin

Hversu stórt er þitt rými?



Með heitbindingunni setjum við fram loforð sem heldur einingunni saman. Við lofum okkur til fulls með því að skilja að orð okkar er heilagt og þegar við höldum það verðum við trúverðug; verðug heimildar og varanlegrar velsældar. Heitbindingin þýðir að þú ert orðin öguð og hjartlæg við-vera sem segir alltaf satt.

Forsenda þess að geta þegið er að vilja sig – en þú getur ekki viljað viljandi nema vilja ÞIG. Svona. Núna. Þegar og ef þú vilt þig ekki ertu að hafna þér og afneita.

Þegar þú sannarlega vilt eitthvað þá *veldur* þú því!

Greind hjartans er innsæi

Samstarf hjartans og hugans hámarkar virkni okkar og sköpunarhæfileika, einingu okkar, jafnvægi og samhljóm. Samstarf hjartans lyftir vitund okkar og tilvist í hæstu hæðir.

Innsæi er viðhorf sálarinnar; það býr í hjartanu og skynjar með þriðja auganu. Hjartað er sæti sálarinnar og þar er innstungan og tengingin fyrir hleðslu sálarinnar.

Orkuhjartað er ekki hold eða dæla. Orkuhjartað er heili, heilindi, eining og ljós; það er undirstaða og útvarp máttugrar tíðni og samskipta við allt líf í þessari tilvist. Heilt og einlægt orkuhjarta útvarpar friði og trausti á meðan aðþrengt hjarta útvarpar alltaf vanmætti, efa og skorti.

Í bókinni Máttur viljans komst ég svona að orði:

„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 hurðarhúnninn. Að minnsta kosti mjakað þér í áttina að hurðinni.

Þegar þú getur treyst því leggurðu af stað.

En það þarf vilja til.

Þinn vilja.“

Nú er komið að því að skoða þína hurð. Flest okkar hafa lokað hjartanu eða flutt í höfuðið og raunhyggjuna, jafnvel án þess að taka eftir því, en á einhverjum tímapunkti verður hjartað það aðþrengt að það missir taktinn við tilveruna, kremst undan krumlu skortdýrsins eða visnar af áhugaleysi og tómleika þegar enginn veitir því athygli eða hlustar á það.

Þessu getum við ein breytt. Það erum við sjálf sem getum opnað hjartað og best er að gera það rólega, af varfærni og í samræmi við þann trúverðugleika og þá heimild sem við erum að öðlast með breyttu viðhorfi gagnvart okkur sjálfum og síðan tilverunni.

Komdu þér vel fyrir í þinni vin eða skjóli þar sem þú finnur fyrir öryggi og trausti. Sjáðu svo fyrir þér brjóstakassann þinn, kassa hjartans og lungnanna, hylkið sem verndar djásnið þitt: Hjartað, sæti keisarans.

Í þessu andrúmi skaltu sjá fyrir þér hvernig þín hurð lítur út. Er þetta útihurð,

bílskúrshurð, kofahurð eða jafnvel örsmá lúga á fangaklefa eins og í bíómyndunum þar sem fátæklegum matarbakka er rennt inn? Hvernig er hurðin á litinn og úr hverju er hún gerð? Timbri, stáli, áli eða einhverju öðru efni?

Skrifaðu niður það sem kemur til þín og mundu að þetta er ekkert varanlegt, öllu má breyta. Sem dæmi má nefna að hurðin mín er vængjahurð úr stórum flekum, eins og á hlöðu á bóndabæ. Hurðirnar eru hvítar, hlaðan er stór, reisuleg og rauð á litinn, þakið er grátt. Ég er búinn að fjarlægja allar læsingar og er að vinna í því að taka hurðirnar af hjörum og fjarlægja þær alveg.

Eru dyrnar þínar opnar eða lokaðar?

Einn skjólstæðingur lýsti sinni hurð sem rafknúinni bílskúrshurð sem opnaðist og lokaðist að eigin geðþótta en hún væri þó alltaf með smá rifu, eins og til að lofta út. Hvað þarft þú að gera til að opna þínar dyr, opna þitt hjarta? Ég var tuttugu og fimm ára þegar ég uppgötvaði að ef mér var ógnað tilfinningalega lokaði ég sjálfkrafa hjartanu og dofnaði allur. Það var þá sem rann upp fyrir mér að sennilega hafi ég lært og þjálfað þessi viðbrögð frá blautu barnsbeini og ég tók eina áhrifaríkustu ákvörðun lífs míns; að opna hjarta mitt!

Lífið síðan hefur verið heilmikil ævintýraferð, krafta-verk. Hvílikur munaður að þora að finna til, að finna til verunnar og njóta þess að lifa frjáls en ekki í gíslingu blekkingarinnar og halda að ég þurfi að verja hjarta mitt. Þvílíkur munaður að þurfa ekki að hörfa á bak við skjöld ótta og vanmáttar. Staðreyndin er sú að við getum ekki þegið eða elskað nema hjartað sé opið og þakklætið sé ríkjandi upplifun. Þannig getum við verið í návist ástar; þannig getum við verið ljós, þegið áhengjulaust, endurnærst og gefið af okkur í örlæti. **Taktu ákvörðun um að opna hjarta þitt**, hleyptu þér út úr ánauð skortdýrsins og inn í frelsi andans, njóttu þín og þaðan alls, vertu þakklát vera!

Að vera **Vera**

Heilagur andi er ekkert annað en andardráttur í viljandi vitund þar sem við skiljum að súrefnið er fyrir manneskjuna eins og vatnið fyrir fiskana. Vitund þar sem við skiljum að gæði og umfang öndunar er ekkert annað en umfang og gæði tengingarinnar við þessa orku, almættið, allt lífið eins og það er.

Að vera tengdur er einfaldlega **að vera Vera** – í stað þess að vera fjarvera. Það þýðir að dvelja í vitund andans, vitund ljóssins, þar sem hvorki er skortur né tregða. Við vitum að andardrátturinn opinberar vanmátt og mátt, við skiljum máttinn sem felst í því að anda viljandi í vitund, djúpt og nærandi andartökum sem næra alla okkar tilvist, tengja okkur ljósinu og fylla allar frumur heilögu lífsafli. Við skiljum líka að það er hægt að anda inn í skortinn, að ná varla andanum, að skrimta og vera ótengdur í andköfum. Við skiljum orð sem tengjast þrengingum í andardrættinum, að vera andlaus, andaður. Enn og aftur opinbera orðin í tungumálinu bæði sannleika lífsins og þær leiðir sem okkur eru færar til einingar, til heilinda, til þess að heil-anda og verða þannig heilagar, heillandi við-verur.

Hvernig andar þú – og hvernig andi ertu?

Þegar við öndum að okkur... hverju erum við að anda að okkur? Erum við að berjast fyrir lífi okkar? Skrimta? Erum við að skammta okkur ljós, súrefni og lífaf? Erum við að lágmarka eða takmarka tenginguna við þessa orku sem er forsenda lífsins... eða öndum við ríkulega inn í innblástur og ástríðu þar sem við tendrum ljósið og verðum geislandi verur í fullu ljósmagni? Verðum við **heillandi verur** því við erum heilagar, heilar verur?

Hvernig högum við eigin andardrætti? Leiðum við hugann að honum og öndum í vitund... eða vonum við bara það besta og öndum án vitundar?

Hvernig andar maður?
Hvernig andar þú?
Hverju andar þú að þér?
Og hverju andar þú frá þér?

Trúfesta er límið sem heldur öllu saman

Heiðarleiki er aðalefni og kjarni heitbindingarinnar. Heiðarleiki og einlægni eru límið sem heldur alheiminum saman. Að vera full-orðinn, heill, óskiptur og fullkominn. Að samlagast þýðir að vera að fullu heill og sameinaður, heillandi og trúverðugur. Þetta er kjarni málflutnings míns og forsenda þess að geta leyft sér varanlega velsæld.

Þar til þú heitbindur þig hafa fyrirætlanir þínar ekki verið gróðursettar, nærðar og vökvaðar. Áform þín eru eins og fræ; þau þurfa frjósama mold og mikið vatn og sólskin. Loforð er jarðvegurinn og það er það sem hjarta þitt þráir. Við heitbindum okkur með því að gefa loforð og loforðið er heilagt. Hugur þinn er vatnið og þú heldur áfram að móta áform þín með umhugsun; það er eins og að snyrta rósirnar sínar. Þegar rósir eru snyrtar þá blómstra þær. **Athygli þín er sólskinið**, kærleikurinn; allt sem þú beinir einlægri ást og athygli að vex og dafnar.

Hvernig framkallar þú sýn þína og nærð markmiðum þínum? Hvað ertu tilbúinn að framkvæma? Hvaða breytingar þarftu að undirgangast sjálfur til að öðlast varanlega velsæld og njóta hennar?

Um einlægni og heilaga heimild

Svo lengi lærir sem lifir og þar er ég ekki undanskilinn. Nýlega fann ég fyrir tregðu í hálsinum og efra brjóstbakinu sem krafðist allrar minnar athygli um nokkurra daga skeið. Einn haustsólardaginn tók ég mér frí, fór heim í sólbað og gerði mikilvæga

uppgötvun um sjálfan mig og það hvernig líkaminn opinberar viðhorf mín, afstöðu og flæði. Í heitum geislum sólarinnar fann ég líkamlega tengingu við tvö tilfelli í lífi mínu; fann hvernig líkaminn var að opinbera ótta minn og varnarkerfi sem hafa verið virk frá blautu barnsbeini.

Ég bjó og starfaði um langa hríð í Bandaríkjunum þar sem ég lagði grunninn að hugmyndafræðinni á bakvið Rope Yoga og GlóMotion heilræktarkerfið. Þessum fyrstu árum fylgdi mikil vinna og áskoranir – og að sjálfsgöðu sveiflur upp og niður í velgengni, eins og gengur. Það sem kom til mín í íslensku haustsólinni voru tvö aðskilin tilfelli þar sem ég var, ásamt fjörutíu manna starfsliði, að framleiða rándýr og viðamikil æfingamyndbönd til að kynna Rope Yoga og starfsemi mína, annars vegar á Malibu-ströndinni og hins vegar í Mojave-eyðimörkinni. Ég fann djúpt og skildi vel – fimmtán eða tuttugu árum síðar – að við gerð þessara myndbanda hafði ég ekki verið einlægur og trúverðugur, jafnvel þótt þau séu glæsileg og standi enn vel fyrir sínu.

Ég var vanmáttugur gagnvart verkefninu.

Ég talaði skýrt um hugmyndafræðina, en ég gerði það vélrænt.

Ég sagði allt sem ég sagði með hausnum en ekki hjartanu.

Ég var hræddur og feiminn við stöðuna og framhaldið og hafði því búið til ferli í eigin lífi sem réttlætti þessar aðgerðir.

Ég var ekki með einlæga heimild – og með því að gera þessi myndbönd fór ég fram úr eigin heimild, umfram það sem ég trúði sjálfur innst inni að ég ætti skilið.

Svona uppgötvanir eru gulls ígildi. Það skiptir engu máli þótt þær gerist mörgum árum síðar; í lífinu er alltaf réttur tími til að skilja svona atvik þar sem maður fer umfram heimild, þar sem minnimáttarkenndin/vanmátturinn/efinn er sterkari en söngur hjartans, þar sem óttinn hefur meiri völd en maður gerir sér grein fyrir.

Það er í okkur öllum rótgróin tilhneiging til að slá slíka skjaldborg um hjartað og þegar ég horfi yfir eigið líf sé ég að allt frá blautu barnsbeini hef ég notað þessa aðferð til að vernda eigið hjarta; að brynja mig með öflugri skjaldborg til að vera ekki

berskjaldaður tilfinningalega og verja mín grunnviðhorf og sögu mína. Grunnótti minn – og kannski okkar allra – er óttinn við höfnun.

Ég var hræddur við að vera hræddur þegar ég ákvað að gera þessi myndbönd. Ég treysti ekki eigin staðsetningu í lífinu og í eigin ferli; ég taldi mér trú um að ég þyrfti að gera eitthvað stórt til að tryggja framvinduna, tryggja að mér yrði ekki hafnað. Ég sá fyrir mér framgang og velsæld sem ég taldi mér trú um að ég vildi – en ég hafði ekki heimild fyrir.

Allar þessar vangaveltur fór ég í gegnum í haustsólinni og ég skildi betur en nokkru sinni fyrr að óttinn þurrkar út einlægni hjartans og þá verður öll tjáning mín sett fram í tvískinnungi.

Hjartað er hásæti sálarinnar.

Hjartað slær í því rými sem þú veitir því; við köllum þetta heimild.

Einlægt hjarta er óttalaust.

Með einlægu hjarta elska ég alltaf allt, hverjar sem aðstæðurnar eru.

Með einlægu hjarta vil ég sjálfan mig og upplifi í núinu.

Heimildin skiptir öllu máli

Minn vanmáttur í þessu tilfelli birtist mér í tregðu í hálsinum og efra brjóstbakinu. Líkaminn opinberar fyrr eða síðar alltaf viðhorfin okkar, stöðu eða afstöðu. Rétt eins og vöðvastælti maðurinn sem leitaði til mín vegna máttleysis í fótunum og tregðu í neðra baki. Hann vantreysti sjálfum sér og gat ekki/vildi ekki fyrirgefa sjálfum sér til fulls fyrir eigin gjörðir í fortíðinni, sem varð til þess að hann vantaði þá jarðtengingu sem skapar velsæld – tengingu frá jörðu, upp allt rótarkerfið í gegnum fæturna, upp í hjartað og inn í þau andlegu ferli sem við notum til að þroskast og stækka sem andlegar verur. Spennan sem hann hafði mótað með því að halda svona aftur af sér settist að í líkamanum, neðra baki og mjöðmum og rauf heilagt flæði lífsins úr jörðu og upp í hjartað.

Allt hold er mold. Við erum af þessari jörðu.

Hvernig dettur okkur í hug að aðskilja okkur frá jörðinni?

Líkamar okkar eru tré sem þurfa jarðtengingu til að geta borið heilan ávöxt og við þurfum að fyrirgefa okkur og vilja okkur til að vera jarðtengd, annars erum við að hafna okkur og jörðinni/sköpuninni, aftengja og afneita allri tilvistinni.

Að reiða sig á óreiðu til að viðhalda vansæld

Ég þreytist ekki á að segja við skjólstæðinga mína: „Ábyrgð er valfærni, agi og sjálfsstjórn; að standa við eigin orð og mæta inn í eigin tilvist samkvæmt ásetningi, skipulagi og tilgangi.“

Velsæld er ástand þar sem þú reiðir þig á sjálfan þig, þar sem þú ert í nægum aga, umgjörðum og sjálfsstjórn til að treysta sjálfum þér. Að sama skapi felst vansældin í óvalfærni, óreiðu, hugsýki og óreiðuhugsunum; þegar einstaklingurinn ræður ekki við eigin hugsanir vegna þess að hann hefur ekki valið að taka ábyrgð á þeim, viljandi eða óviljandi.

Til að viðhalda þessu ábyrgðarlausu ástandi í eigin huga – sem fær að sjálfsögðu ytri birtingarmynd í lífi hans – raðar hann í kringum sig óreiðuástandi sem styrkir innri óreiðuna og gerir hana enn öflugri; hann mætir seint á fundi, svikur sig um svefn og er sífellt þreyttur, drekkur mikið kaffi og lítið vatn, nærast í flýti á skyndibita, frestar mikilvægu smáverkum, gengur ekki jafnóðum frá heima hjá sér, safnar upp rusli í bílnum, skilur samskipti við fólk eftir í lausu lofti með því að fresta því að svara og hleður þau þannig spennu af skömm og ótta. Svona óreiða veldur sjúklegum óróleika – eins og kemur fram í enska orðinu „dis-ease“ sem þýðir „sjúkdómur“ en bókstafleg merking þess er „óróleiki eða ójafnvægi“.

Umgjörð um varanlega velsæld

Orðið „agi“ er ekkert sérlega vinsælt og það þykir sérstaklega lítið eiga heima í andlegu samhengi. Samt er agi eitt allra mikilvægasta orðið.

Agi er ákvörðun um sjálfsást, ákvörðun um að standa við eigin orð og heitbindingar, litlar og stórar. Agi er andstæðan við óreiðu. Og ákvörðun um að lifa í aga leiðir til þess að þú býrð þér til umgjörð um varanlega velsæld, um heilrækt eigin lífs. Þegar þú vilt þig þá ertu til reiðu. Þá ertu valfær, þá er allt klárt. Þegar þú hafnar þér og safnar óreiðu í heimilishaldi, fjármálum og samskiptum ertu að grafa undan þér með óheilindum og verður vanfær, óvalfær.

Til að viðhalda vanmætti verður þú að reka líf þitt í óreiðu, vera sjálfum þér ótrúur og þar með ótrúverðugur. Þetta er það lífsmynstur sem margir þekkja – þeir dvelja í óreiðuorkunni, smjatta á henni og viðhalda henni daglega en nota svo heilmikla orku í að telja sér trú um að þeir vilji ekki lifa í óreiðu. Þannig fer mikil orka í að viðhalda óreiðunni **og** í að vera í viðnámi gagnvart henni.

Þegar ég var fertugur ákvað ég að láta frá mér alla neyslu og allt óhóf, sama hvaða nafni það nefndist, og stíga inn á braut jafnvægis. Ég ákvað að ég vildi verja tíma mínum og orku til að lifa inn í minn tilgang, sem var að gera GlóMotion að aðgengilegu heilræktarverkfæri fyrir alla heimsbyggðina. Í tilefni af fertugsafmælinu hélt ég stóra veislu og hét því að þetta yrði í síðasta skipti sem ég notaði hjálparmeðul – áfengi og tóbak – til að lyfta mér upp. Ég hafði haft næga fyrirhyggju til að fá aðstoð við undirbúning veislunnar, en mér hafði alveg láðst að hugsa um fráganginn. Því var það þannig að ég vaknaði einn inn í eigin óreiðu – eftir 100 manna veislu með mat og drykk. Heimili mitt var óreiðukennt og skítugt, heilsuræktarstöðin líka. Uppgefinn vafraði ég út á blettinn í garðinum og sá að þar var ástandið ekkert skárra – og verra ef eitthvað var. Björglós, sigarettur og matarleifar blöstu við mér. Óreiða af öllu tagi. Ég hörfaði

aftur inn í húsið, lokaði dyrunum, skreið aftur undir sæng og svaf meira, vitandi í svefninum hvaða verkefni beið mín.

Síðar um daginn fór ég loks á fætur til að horfast í augu við eigin óreiðu. Með stóran ruslapoka í hönd byrjaði ég á verkinu. Ég einblíndi á eina dós í einu, eitt skítugt glas í einu, vitandi að ef ég héldi bara athygli á einum hlut í einu myndi mér sækjast verkið vel. Einn hlutur í einu, eitt skref í einu, einn andardráttur í einu; þú veldur öllum verkum ef þú lifir út úr þessu viðhorfi, og eftir nokkra klukkutíma var húsið komið aftur í fyrra ástand.

Þetta fertugsafmæli var mikilvægur áfangi í lífi mínu og ég hef hvorki notað áfengi né tóbak síðan. Ég hafði reynslu af því að láta frá mér áfengi en þarna varð breytingin varanleg. Það fer mér miklu betur að vera reiðumaður en óreiðumaður, að vera einlægur en ekki tvílægur. Þegar ég horfi yfir líf mitt get ég með sanni sagt að ég hafi upplifað velsæld allt mitt líf. En ég sé líka stundir þar sem mína eigin heimild hefur þrotið og ég innleiddi þangað svolítinn vanmátt. Þá birtist mér nýtt lag af skömm og vanmætti til að vinna með. Eftir fertugsákvörðunina hefur líf mitt verið í allt öðrum farvegi, líf í jafnvægi sem er rekið eftir kærleiksríkri og umhyggjusamri hagfræði. Fyrir mér er engin gáfuleg hagfræði fólgin í neyslu áfengis. Það er dýrt, það veldur líkamanum miklu álagi, ég er lengi að vinna það úr líkamanum og það veldur andlegum, tilfinningalegum og líkamlegum sveiflum.

Ekkert af þessu passar vel við líf í jafnvægi.

Hjartað er háseti sálarinnar

Opið hjarta hefur ekkert að fela. Manneskja með opið hjarta tjáir til fulls allar sínar tilfinningar, hugmyndir og fyrirætlanir; hún er traust og sterk, opin og fordómalaus gagnvart öðrum. **Opið hjarta** laðar fram traust hjá öðrum einstaklingum. Berskjaldað hjarta er sál að skarta sínu fegursta og bjartasta ljósi.

Öflugt hjarta býr yfir hugrekki til að segja sannleikann. Manneskja með öflugt hjarta stendur með eigin sannfæringu og gerir það sem þarf að gera; hún nýtur trausts hjá öðrum vegna þess að hún lifir í styrk og einlægni.

Tært hjarta skerpir sýn okkar og skilning á öllum heiminum. Hugurinn tjáir það sem í hjartanu býr og þess vegna mótar tært hjarta skýran huga. Manneskja með tært hjarta er öðrum fyrirmynd; leið-andi einstaklingur sem aðrir laðast að.

Fullt hjarta gerir allar gjörðir okkar ákafar og ástríðufullar; við eldamennsku, söng, í vinnunni og í ástaratlotum. Manneskja með fullt hjarta smitar einurð, leikgleði og ánægju inn í líf sitt og annarra.

Nært hjarta er opið, öflugt, tært og fullt hjarta sem við höfum umgengist af nærgætni og fullri einlægni. Manneskja með nært hjarta skilur að næring er „að færa sig nær sér“; hún skilur mikilvægi þess að sýna aðgát í hvers kyns næringu, því sem við borðum, hlustum á og horfum á.

Frjálst hjarta er taktfast, hugrakkt, heitbundið, lofað og að fullu tengt tilverunni og sínum tilgangi; það opinberar söng hjartans í samhljómi. Frjálst hjarta er óháð ytri skilyrðum og ótta við höfnun eða skoðanir og dóma umhverfisins. Frjálst hjarta ómar af ást, örlæti og varanlegri velsæld.

Hjarta í takti er í samhljómi með tilverunni, það harmónerar við alheiminn, sem á mörgum öðrum tungumálum heitir „universe“ eða „eitt vers“. Samhljómur og ómun er taktur tilverunnar og eins og trommuleikari slær þitt hjarta þinn takt í jafnvægi eða ójafnvægi við náttúrulegt flæði orkunnar, með eða á móti. Þú sem manneskja getur verið hjartnæm og einlæg eða huglæg og tvílæg, klofin eða aðskilin frá þínum tilgangi. Hvaða takt slær þitt hjarta?

Eftir því sem vísindunum miðar áfram og rannsóknir á mætti hjartans aukast kemur betur og betur í ljós að hjartað er keisarinn. Hjartað vill alltaf ást og ljós. Andstæðan við það er ótti og skortur – flóttaviðbragðið, sem hefur þann tilgang að bjarga okkur frá bráðri lífshættu, sem margir lifa í allt sitt vestræna og verndaða líf. Þegar við erum í flóttaviðbragðinu fer líkaminn í beta-ástand og lokar á öll kerfi sem næra okkur. Í flóttaviðbragðinu lokast fyrir allar tengingar og í því getum við ekki hlaðið okkur á einn eða neinn hátt; við festumst í dýrseðli sem lokar fyrir alla hleðslu og gerir að verkum að líkaminn fær enga orku. Í flóttaviðbragðinu eru bara útgjöld – og er þá einhver furða að nútímamaðurinn sé andlega og líkamlega örmagna... á sjálfum sér?

Þegar við sleppum okkur inn í teygjur/sleppur og dveljum á mörkum unaðar og óþæginda í rými friðar þar sem möguleikarnir búa, skiljum við að allt viðnám – bæði andlegt og líkamlegt – er aðþrenging. Við skiljum að allur kær-leikur og öll umhyggja er blíða og útvíkkun og við skiljum að við sjálf höfum vald til að velja þarna á milli; að veita athygli birtingu holdsins í þessu rými þakklætis eða vera í viðnámi, afneitun og vanþakklæti.

Þegar við leyfum okkur að lifa með opnu, öflugu, tæru, fullu og nærðu hjarta getur ekkert í lífinu farið úrskaiðis. Það gerist ekki af sjálfu sér – við þurfum að vilja það nógu mikið til að velja umgjardir fyrir líf í þessu ljósi.

Einn morguninn – í ferlinu mínu með tognaðan háls – upplifði ég sáran verk eins og einhver hefði stungið mig í bakið. Ég sá mynd af sjálfum mér, fyrir aftan mig, með rýtinginn í hendinni. Í þessu ferli mínu var hugurinn stöðugt að vilja laga, stjórna verknum; hugurinn vildi stöðugt fara framhjá því að ég væri tilfinningalega hrár, hann vildi ekki leyfa mér það, vildi ekki leyfa mér að verja tíma með mér við þessar aðstæður, hann vildi valta yfir mig og ekki hlusta á röddina úr rými hjartans. Hann vildi dæma mig og líkama minn fyrir að finna til; fyrir að bregðast.

Hinum megin í þessu togi var hjarta mitt sífellt að kippa mér til baka, biðja mig um að sinna sér, biðja mig um að veita sér áheyrn.

Biðja um rými og ást.

Þetta snýst alltaf allt um rými. Þegar hugurinn vill frekjust í að „laga“ tognunina er hann um leið að hafna mér, eins og ég er, í þessu augnabliki. Hjartað er með önnur skilaboð: „Þetta er allt í lagi. Þetta er allt eins og það á að vera. Hlustaðu á mig og leyfðu þér að vera.“

Blessaður bandvefurinn

Umfang öndunar er umfang lífsins. Ef við öndum grunnt og spennt þrengjum við að hjartanu. Ef við öndum djúpt og í vitund myndast rými fyrir dýpri slátt hjartans. Og það sama gildir um annað stórt líffæri sem lítið er talað um. Þegar við framkvæmum sleppur/teygjur erum við ekki að teygja vöðva heldur mikilvægt og stórt líffæri sem heitir bandvefur. Bandvefurinn umlykur bókstaflega alla okkar birtingu. Hann stjórnar líkamsstöðu okkar og staðfestir í gegnum hana viðhorf okkar og sjálfmynd, rétt eins og tauganetið í heilanum mótar það hvernig við hugsum. Nú til dags hafa flestir meðtekið það sem vísindalega staðreynd að tengingar á milli taugafruma í heilanum hafa allt með það að gera hvernig við hugsum og hegðum okkur. Nú beinum við sjónum okkar að bandvefnum og mikilvægi hans; hvernig hann er birtingarflötur viðhorfa okkar og viðnáms.

Ég fæ til dæmis oft til mín fólk sem kvartar yfir vöðvabólgu. Vissulega getur vöðvi orðið aumur og jafnvel komist í hann sýking, en meinið liggur samt ekki í vöðvanum heldur í bandvefnum sem tengist vöðvanum. Það er bandvefurinn sem hefur tekið sér stöðu og þrengir að vöðvanum. Ef hann gerir það í langan tíma þykknar bandvefurinn og takið herðist enn frekar.

Er þá bandvefnum um að kenna? Svo sannarlega ekki. Bandvefurinn er saklaust verkfæri, rétt eins og vöðvinn. Bandvefurinn lætur ekki svona upp úr þurru. Hann spennist upp vegna þess að það er afstaða, viðnám, neikvæð orka eða ótti í þínum viðhorfum.

Það er þess vegna sem ég hvet fólk eindregið til að bregðast ekki með viðnámi við

Líkamlegum kvillum. Þeir koma aldrei úr tómarúmi heldur eru þeir birtingarmynd þinnar eigin tilvistar og viðhorfa. Eitthvað í þér framkallast á líkama þínum. Og rétta leiðin er alltaf valfærni, að velja eigið viðbragð: „Ég vil mig, ég elska mig samt, ég elska mig eins og ég er og ég vel að sparka ekki í mig liggjandi.“

Sjáðu þessar aðstæður fyrir þér:

Þú kemur heim að kvöldlagi og opnar útidyrnar heima hjá þér. Það fyrsta sem blasir við er risavaxinn maður í svartri hempu.

Skordýrið í heilanum bregst strax við og myndar afstöðu, varnarviðbragðið fer í gang, þú fyllist ótta. Þegar af-staða hefur verið tekin hefurðu tekið stöðu utan við þig, í stað þess að dvelja innra með þér.

Hvað gerir þessi ótti þér?

Hann biður bandvefina um að stöðva andardráttinn, herpa kviðvöðvana og ótal aðra vöðva. Óttinn gerir þig tilbúinn í átök, jafnvel lífshættuleg.

Hálfri mínútu síðar – þegar þú sérð að maðurinn er ekki maður heldur þykk dúnúlpa sem hangir á herðatré á dyrakarmi – slaknar á öllum bandvefnum og líffærin fara að starfa venjulega á nýjan leik.

Gefum okkur núna að ótti sé ekkert annað en eitt viðhorf af mörgum... og að skorts-hugsun, minnimáttarkennd, frestunarárátta og eftirsjá séu viðhorf af annarri gerð.

Getum við þá ekki skilið að líka þessi viðhorf skjótast út í líkamann og hafa bein áhrif á hann? Að langvarandi tilvist með svona neikvæðum viðhorfum geti tekið sér stöðu og fest í líkamanum?

Það er engin tilviljun að heilræktarkerfið mitt snýst í grunninn um tvennt: Að öðlast ný viðhorf gagnvart sinni eigin tilvist og að teygja á líkamanum með kærleikann að leiðarljósi.

*Þegar þú losar um bandvefinn hreyfirðu við rótgrónum viðhorfum í huga þér.
Þegar þú losar um gömlu neikvæðu viðhorfin losnar um bandvefinn.*

Þannig styður hvort við annað – og markmiðið er alltaf rými, orka, frelsi, ást, friður, varanleg velsæld.

Það er ekki fræðilegur möguleiki að vinna í bandvef og losa um hann án þess að breyta um viðhorf. Þú getur aðeins gert það með því að skilja að öll tregða í holdinu opinberar óslípaðan demant, öll tregða opinberar þín eigin viðhorf.

Þitt hlutverk er að mæta til fulls inn í eigin viðhorf og tilvist – **og velja að elska í stað þess að hafna**. Að mæta inn í núíð. Að vilja sig í núinu. Þar myndast rými þar sem enginn dómur þrífst, hvorki hól né höfnun; rými þar sem allt er hægt, rými sem er upphafið.

Flöktandi hjarta

Undanfarna mánuði hefur hjartað í mér verið að flökta; slá úr takti. Ég hef leitað til lækna og farið í alls kyns rannsóknir, sem allar segja það sama: Ég er við hestaheilsu... en hjartað slær úr takti.

Því hef ég verið að spyrja sjálfan mig að því hvar og hvenær ég missti taktinn. Og svarið hefur komið: Það gerðist strax eftir hrun þegar ég og Guðlaug eiginkona mín fluttum frá Bandaríkjunum, keyptum húsnæði, gerðum endurbætur á því og opnuðum veitingastaðinn Gló og Rope Yoga Setrið við Engjateig. Ég lagði í þessar framkvæmdir alla mína fjármuni og orku – setti öll eggin í eina körfu. Svo kom hrunið og verðmætin brunnu upp. Ég var að mörgu leyti vel í stakk búinn að takast á við áföll, mér skolaði lifandi og óbrotnum á land eftir þessar náttúruhamfarir, en eftir á að hyggja skil ég í hjarta mér að þarna fór ég inn í ástand þar sem ég varð dofinn. Ég varði hjartað með því að deyfa mig. Þótt ég brosti og væri áfram jákvæður á framtíðina sá ég fyrir mér talsvert langt ferðalag þar sem ég þyrfti að moka ansi marga og djúpa skurði.

Á þessum tíma notaði ég reglulega sérstakt tæki sem greinir samhljóm hjartans, en það var sama hvað ég hugleiddi og æfði, aldrei kom ég hjartanu í samhljóm. Svo, án þess að ég greindi það sjálfur, lagði ég tækið til hliðar, hætti að nota það, hætti að fylgjast með samhljómi hjarta míns.

Alveg þangað til núna.

Það er ekkert nýtt í lífi mínu að setja hjartað inn í ísskáp og brynja það. Það er þaðan sem allt mitt fullorðinslíf sprettur, öll leit mín að ljósi og samhljómi. Allt mitt starf undanfarin 40 ár á uppsprettu sína í því að í kringum 25 ára aldurinn varð mér ljóst að ég var tilfinningalega dofinn, brynvarinn eins og stríðsvagn. Ég skildi að ég þurfti að opna hjarta mitt og verða aðgengilegur, snertanlegur, viðkvæmur; að hjarta mitt var svo lokað, eftir flókin bernskuár með veikindum móður minnar, að ég hefði getað gengið yfir vígvöll eftir blóðuga orrustu án þess að finna nokkurn skapaðan hlut. Þótt ég kæmi fram af kurteisni og vinsemd var hjarta mitt alltaf falið á bakvið skjöld rökhyggjunnar og það lokaðist snarlega þegar upp komu tilfinningalega krefjandi aðstæður.

Það var í framhaldi af þessari uppgötvun sem ég tók ákvörðun um að opna hjarta mitt – í fyrsta sinn. Síðan þá hef ég oft þurft að minna mig á, stíga til baka, hlusta, til að geta opnað hjartað. Og einmitt núna er það mest spennandi verkefni lífs míns – að skilja hvers vegna hjartað slær úr takti.

Ég er ekki hræddur við útkomuna. Og ef ég verð hræddur þá verð ég ekki hræddur við að vera hræddur. Ég veit að ég er vel búinn og eftir áralanga iðkun kann ég nógu mikið á sjálfan mig til að vita hvaða leiðir eru færar.

Þegar ég fylgist með sjálfum mér og hjartanu skil ég að þetta er eitt stærsta tækifæri sem ég hef fengið á lífsleiðinni. Um árabíl hef ég sjálfur fjallað um samhljóm hjartans, kannski að einhverju leyti á kostnað heilans. Það sem ég skil betur núna – og vísindin

fjalla um í æ meiri mæli – er hvernig heilinn starfar á ólíkan hátt eftir því hvaða tíðnisvið er ríkjandi. Hver er bylgjustyrkur heilans? Alfa, beta, delta, gamma, þeta? Þegar við erum í samhljómi er allt annað tíðnisvið í heilanum en þegar við erum í krisustjórnun og ósjálfráð varnarviðbrögð líkamans ráða ríkjum.

Hjartað þarf að vera í samhljómi.

Heilinn þarf það líka.

Og núna eru tilveran og ég í sameiningu að leiða mig inn í mikilvæga þekkingu. Það eru engar tilviljanir án vilja – ég hef sjálfur viljað mig inn í þennan ósamhljóm hjartans og núna er mitt hlutverk að **hlusta og læra** og leyfa þessari orku að leiðbeina mér aftur í jafnvægi og takt við mína tilvist.

Síðustu tíu ár hef ég hugsað mjög vel um mig á ýmsum sviðum, lifað í virkum og vel nærðum líkama, fengið góðan svefn og starfað í sterkum umgjörðum sem hafa leyft mér markvissan framgang og velsæld. Það sem ég skil núna er að þrátt fyrir þetta – og jafnvel vegna þessa – hef ég verið að ganga á eigin orku. Ég hef einhvers staðar verið úr samhljómi og hef getað falið fyrir mér og bælt niður þessa ótengingu vegna þess hve vel ég hef verið tengdur á öðrum sviðum lífs míns. Einmitt núna hef ég grun um að sterkur vilji minn og sjálfsbjargarviðleitni hafi, eftir þrengingarnar í tengslum við efnahagshrunið, sett mig í svo harðan fasa að fátt annað hafi komist að. Niðurstaðan sem ég horfist núna í augu við er flöktandi hjarta sem hrópar á athygli mína, hjarta sem skilur að einhver hluti af mér er vannærður og dofinn, hjarta sem segir:

„Ég er opið, en ég vil meiri gleði.“

Hvernig fer maður að því að gleðjast?

Í fjöldamörg ár hef ég til dæmis neitað mér um að halda upp á viðburði, hvort sem það eru afmælis dagar eða stórir áfangar í starfi mínu. Og það er ekki fyrr en núna sem ég skil almennilega að þetta er angi af gömlu viðhorfi úr gamalli reynslu. Ég sé mig

ungan herða mig, brynja mig, og ákveða að ég þyrfti að skammta mér gleði til að verða ekki fyrir vonbrigðum. Þótt ég hafi lifað mínu fullorðinslífi með léttu lundarfari og verið bjartsýnn, jákvæður og glaður í bragði get ég séð núna að snemma á lífsleið minni hefur orðið til bæling þar sem ég reiknaði út að það væri öruggara að halda sig á mottunni... í stað þess að halda upp á smásigra sem hvort eð er voru aldrei nógu stórir.

Ég man til dæmis skýrt eftir því að í kringum tvítugt, þegar mér var farið að ganga betur og hafði stigið fyrstu skrefin út úr ströggli í tengslum við veikleika foreldra minna og alkóhólisma, hvernig ég fann fyrir þúka á öxlinni á mér sem sagði „engar áhyggjur, þetta mun ekki endast“ í hvert sinn sem mér gekk vel. Mitt viðbragð við þessu var að búa til engil á hinni öxlinni sem svaraði „haltu kjafti“. Þetta bendir til þess að strax þarna hafi ég skilið að þúkinn – skortdýrið mitt – var að passa að ég missti ekki tókin á tilfinningum mínum, að ég færi ekki að skemmta mér í lífinu, að ég færi ekki að upplifa fallvalta gleði sem ég hlyti á endanum að glata. Þessi barátta hefur einkennt alla mína tilvist og allt mitt líf hef ég verið að passa mig, meira að segja í tengslum við áfengisneyslu; passa að missa ekki tókin og verða ekki of drukkinn, passa að sleppa mér aldrei inn í hömluleysi og „frelsið“ sem því fylgir.

Það er mjög merkilegt að gera uppgötvanir eins og þessar, vel kominn á fullorðinsaldur. Og á sama tíma skil ég að lífið er alltaf að kenna okkur, líka mér sem hef varið allri minni starfsævi í heilrækt og andlega þjálfun. Fyrir tæpum 40 árum fór ég á *Interquest Intensive* námskeið á Kripalu-jógasetrinu í Bandaríkjunum, þar sem 100 manns dvöldu saman í þrjú daga í stórum sal. Við töluðum, hlustuðum, framkvæmdum æfingar og sváfum í salnum. Samneytið var algert – og ég man sérstaklega eftir síðasta deginum þegar leiðbeinandinn sagði við okkur: „Ég vil að þið lokið augunum, réttið öll út hendurnar og búist við því að vera elskuð.“

Hvert var mitt fyrsta innra viðbragð við þessu? Í blöndu af höfnun og hroka spratt fram þessi hugsun: „Þjónið hinum fyrst og ég skal þiggja afganginn, ef einhver verður.“

Hinir þurftu meira á þessu að halda en ég. Þaðan kom hugsunin. Á þessum tíma var

hjarta mitt svo lokað að það þorði ekki að þiggja. Námskeiðið var mér mikil opinberun og ég skildi skýrt hvernig ég var lokaður, hvernig ég var sífellt að stjórna umhverfi mínu til að verja mig og að ég þyrfti að læra að byrja að opna hjartað.

Samt sit ég hér núna, 40 árum seinna, og er að uppgötva nýjar hliðar á sama viðfangsefninu. Ég hef sannarlega unnið einlægt í því að opna hjarta mitt, en það er oft flókið að sjá fótsporin sem maður stendur í og því er það ekki fyrr en núna, þegar hjartað fer úr takti, sem ég átta mig á að hluti af hjarta mínu er ennþá að hrópa á hjálp.

Að ákveða

Þú viljar ekki neitt, viljandi í vitund, þegar þú vilt þig ekki. Í því ástandi ertu einfaldlega ekki valfær. Þig kannski langar, þú ætlar, þú vonar, þú þráir – en ef þú vilt þig ekki þá ertu valdlaus og getur ekki viljað til þín viljandi, aðeins óviljandi. Þótt við getum kreist út úr tilverunni eitthvað smotteri með steyttum hnefa getum við aldrei þegið það sem við fáum og notið þess. Ef það sem við fáum er meira en við teljum okkur sjálf eiga skilið – þá útrýmum við því úr lífi okkar hið snarasta, sama hversu „gott eða fallegt“ það er.

Rýmið er samnefni þess sem þú getur þegið og leyft þér og þú ferð aldrei umfram það. Rýmið er staða þar sem þú ert ekki í afstöðu, vörn eða viðnámi gagnvart gjöfum og flæði orkunnar.

Þegar þú stendur í þessu rými – þar sem er bara traust og kærleikur, ekki ótti, efi eða minnimáttarkennd – ertu viljandi og valfær skapari í vitund.

Það er á þennan stað sem við þurfum að ferðast áður en við förum inn í sjálfa sjónsköpunina. Við þurfum að standa í þessu rými möguleikanna og laða að okkur þangað.

Þegar þú ert skelfingu lostinn og fjötraður af þráhyggju laðar þú að þér á allt öðrum forsendum – og jafnvel meiri hraða – en þegar þú stendur í rými hjartans, baðaður ljósi og kærleik.

Þú getur **ekki verið ekki** að laða að þér. Þú ert orka, rétt eins og allt annað í heiminum. Þú viljar alltaf til þín, viljandi eða óviljandi.

Hvort vilt þú?

Og viltu þig?

Lykillinn að velsæld og frelsi er að hafa rými fyrir allar útgáfur af sjálfum sér. Þú ert þar sem þú ert, núna, alltaf. Ef þú vilt þig ekki og elskar þig ekki þar, þá ertu að hafna allri þinni tilvist.

Mig dreymdi nýlega draum þar sem ég gekk í fjölmenni á milli húsa og gerði skoðanakönnun. Við vorum nokkur saman í þessu verkefni og við spurðum fólk þessarar spurningar: *Myndi þér líða betur ef húsið sem þú býrð í væri í betra ástandi – ef ytra býrðið væri falletta málað og hreint og rými og aðbúnaður innanhúss í stakasta lagi?*

Allir sem svöruðu skoðanakönnuninni svöruðu þessu játandi; að allir þessir þættir hefðu afgerandi áhrif á líðanina.

Næstu spurningar voru þessar: *Hvað veldur því að þú ert ekki að lappa upp á híbýli þín? Hvers vegna býrð þú ekki til það umhverfi sem þú telur æskilegt til að láta ljós þitt skína á fullum styrk?*

Í þessum svörum gripu svarendur til annars konar nálgunar: „Ég hef ekki efni á því, hef ekki tíma, við búum í sambýli, íbúar eru ósammála um aðgerðir... “

Fyrir mig var þetta stórmerkilegur draumur sem fjallaði í hnotskurn um það hvaða verkfæri við notum til að réttlæta eigin framgang og velsæld – eða skort á velsæld og framgangi. Þegar upp er staðið snýst lífið um val. Það er alltaf einhver skýring á því hvers vegna við þvöum ekki fötin, hirðum upp af gólfinu, þrífum ekki bílinn. Tilhneiging okkar er sú að fara í fórnarlambsstöðu og kenna öðru eða öðrum um.

Lífið er endalaus lífsorka; við höfum öll sama tímann til umráða og getum ráðstafað orkunni og athyglinni að vild. Sá sem frestar og skapar óreiðu í lífi sínu – er hann áfram í þeirri stöðu vegna þess að hann hafði ekki tíma til annars?

Það er mjög ólíklegt.

Reyndar er mjög líklegt að slíkur einstaklingur velji að nota tíma sinn í alls kyns afþreyingu þar sem hann gengur frá sjálfum sér.

Þegar við hugsum vel um okkur líður okkur betur. Það á að sjálfsögðu líka við um heimilið og nánasta umhverfi. Þegar við hugum að okkur erum við að sýna sjálfum okkur um-hyggu; halda þétt utan um okkur og alla hlutina sem er að finna innan okkar sviðs.

Fjölmargir einstaklingar búa yfir heilmikilli vitneskju um það hvernig orkan vinnur og skilja lögmálið um orsök og afleiðingu... en segja samt sömu söguna aftur og aftur með sömu afleiðingum í tilvist sinni. Hvað gerir að verkum að við leyfum okkur ekki að breyta?

Það er heimildin.

Og hvað þurfum við að gera til að auka heimildina? Við þurfum að taka ábyrgð, verða valfær, ákveða að velja og valda eigin lífi, að ákveða að auka rýmið í okkar lífi, að ákveða að opna hjartað, að ákveða að veita því athygli sem við viljum í stað þess sem við viljum ekki, að ákveða að fyrirgefa okkur og búa til nýja nýjan veruleika og aðra tilurð. Þetta eru allt ákvarðanir.

Við þurfum að ákveða.

Og vegna þess að mikilvægasta lögmálið er „vilji er verknaður“ þurfum við líka að framkvæma og muna að það eru ekki stóru breytingarnar sem skila mestum árangri heldur það hvernig ný tilvist fæðist með sí-endurteknum litlum breytingum.

Hvernig ferðu úr því að vilja þig ekki yfir í að vilja þig... að valda þér, vera valfær skapari í vitund? Hvernig ferðu að því að takmarka rýmið í eigin tilvist? Að réttlæta skortinn sem þú upplifir? Við erum alltaf að sýsla með eigin sögu af eigin lífi. Við reisum skjaldborg um eigin frásögn af örlögum okkar – og oft snýst þessi skjaldborg um að vernda vanmáttinn sem við upplifum og höldum dauðahaldi í.

Af hverju erum við sífelld að réttlæta vanmáttinn?

Og hvernig stígum við út úr þessum kæk? Þegar þú hefur ákveðið að vera tilbúinn

í meiri velsæld og **stíga inn í heiðarlegt og einlægt hjarta**, þegar þú ert tilbúinn til að koma út úr ís-skápnum og láta frá þér brynjuna... hvað gerirðu þá?

Hvaða aðgerðir þarftu að stíga inn í? Hvernig ferðu úr aðþrengdu hjarta í léttara hjarta og opið hjarta, frjálst hjarta, hjarta sem slær í samhljómi og einingu? Hvað þarf að eiga sér stað til að þú stígir út úr vafa og skorti yfir í frelsi og styrk? Samhljóm? Gleði?

Að ákveða að þiggja

Hvernig býrðu til þetta rými sem hjartað þarf til að opinbera mátt sinn til fulls?

Svarið er einfalt:

Með því að opna hjartað, þiggja og treysta.

Kraftaverkið er að þiggja gjafir lífsins, skilja blessunina, opna hjarta sitt gagnvart umhverfinu og mætti og fegurð lífsins.

Að ákveða að þiggja er kraftaverkið sem biður þín – og það er jafn einfalt og að losa kreppta hnefann og draga djúpan anda.

Þegar ég horfi yfir farinn veg og skoða hvernig ég sjálfur setti hjarta mitt úr takti get ég séð að ég hef bælt ákveðnar hliðar í minni tilvist. Ég hef vanrækt ýmislegt sem hefur ekki passað inn í ríkjandi ástand mitt – til dæmis að lesa ljóð, dansa, syngja, vera syngjandi og dansandi glaður. Mitt líf hefur verið agað og skorðað, en samt alltaf í mýkt, í nafni kærleikans og með það að leiðarljósi að starf mitt og hugmyndafræði væri mikilvæg. Ég sé ekki eftir neinu, en á sama tíma get ég núna séð að hjarta mitt er að senda mér mikilvæg skilaboð. Það er að biðja um meira jafnvægi, léttleika og gleði.

Getur verið að þegar við sitjum í hugleiðslu og hægjum á hraðri tilvist okkar séum við að opna hjartað og þiggja innblástur orkunnar til að nærast og hlaða? Getur verið að þegar við þiggjum séum við að tengjast alheimsorkunni? Getur verið að orðið *þiggja* þýði að vera tengdur, að vera í snertingu, vera aðgengilegur, opin?

Ég þigg og segi með því við heiminn:

Ég leyfi því sem er að koma til mín. Ég leyfi því sem er að koma til mín og snerta mig.

Þegar lífvera fer í ótta- og flóttaviðbragðið lokast á öll kerfi sem eru ekki lífsnauðsynleg í andartakinu. Öndunin styttest. Meltingin læsist. Öll inntaka lágmarkast. Kerfin okkar loka fyrir það að þiggja.

Getur verið að við séum ekki að hlaða og tengjast og hvílast og nærast og elskast... af því að við erum í stöðugri vörn og þar með ekki fær um að þiggja? Þegar við hlustum án þess að heyra? Þegar við borðum án þess að tryggja? Þegar við horfum á sjónvarp í afþreyingarskyni, án þess að hlaðast eða nærast andlega?

Getur verið að heilsa okkar og vanheilsa ráðist af jafn einföldum hlut... hvort við erum að þiggja eða hafna? Hvort við erum að aftengja okkur tilverunni og afneita?

Getur verið að frekjan sem ræður ríkjum í heimi skortdýrsins sé stöðugt að aftengja okkur frá alheimsorkunni, frá uppruna lífsins, og koma í veg fyrir að við þiggjum, tengjumst, hlöðum, hvílumst?

Vísindin sjá betur og betur hversu stór hluti mannkyns er fastur í flóttaviðbragðinu – „fight and flight“. Getur verið að einfaldi galdurinn sé sá að þiggja?

Það er enginn sem stendur í vegi fyrir þér... nema þú. Þín viðhorf, þínar ákvarðanir, þinn agi. Það getur enginn opnað hjarta þitt nema þú. Það getur enginn opnað huga þinn nema þú.

Það getur enginn breytt sögunni þinni... nema þú.

Og þá vaknar þessi mikilvæga spurning:

Hvað ert þú tilbúinn að leyfa þér? Hversu mikla velsæld ert þú tilbúinn að skrifa inn í þína sögu? Hvað þarftu til að leyfa þér að skrifa meiri heimild inn í þína sögu, þína tilvist?

Þegar ég hafna, þá er ég skortdýr.

Þegar ég þigg, þá er ég.

Máttur hins smáa

Þegar ég rak vaxtaræktarverslun fyrir ansi mörgum árum kom inn í búðina glæsileg kona og augljóslega vel stæð, klædd í fallegan pels. Ég sá hana teygja sig eftir fimmeyringi á gólfinu og það hefur greinilega hnussað eitthvað í mér vegna þess að hún sagði við mig: „Já, Guðni minn, ef maður missir af aurnum er alveg eins víst að maður gangi framhjá milljóninni.“

Ég hef oft hugsað um þetta viðhorf í samhengi við andlegt líf okkar. Við teljum okkur trú um að lykillinn að hamingju felist í stórum og dramatískum breytingum sem gerast með hvelli og flugeldasýningu. „Yfir litlu vertu trúr og yfir mikið mun ég setja þig,“ segir í Biblíunni.

Yfir litlu vertu trúr. Hvernig förum við að því að tengja litlu atvikin við lífið sjálft og okkar eigin tilvist? Af hverju gleðjumst við ekki yfir smáatriðunum, opnum fadminn og þiggjum með heitu hjarta allt það sem tilveran býður okkur upp á á hverjum tíma?

Heimildin er bútasaumsteppi

Ég tala oft um heimildina; það persónubundna rými sem hvert og eitt okkar gefur sér til velsældar. Ég legg mikla áherslu á að auka þessa heimild – vegna þess að við getum ekki þegið velsæld umfram þá heimild sem við höfum sjálf gefið okkur.

Og hvernig aukum við þá þessa heimild? Með hvelli og látum og dramatískum breytingum í lífi okkar?

Nei, við aukum heimildina með því að telja blessanir í daglega lífinu og með því að gleðjast yfir litlu hlutum í lífinu; þessi andartök þar sem við getum tengst og þegið og notið, þegar við sitjum í samneyti við aðra, borðum, spjöllum, tyggjum og þiggjum næringuna, leyfum vatninu að snerta líkamann og finnum fyrir því, horfum í augun á makanum, snertum börnin okkar blíðlega. Okkur er tamt að upplifa heiminn huglægt,

leggja mat á upplifanir og aðstæður, gerast greinendur... og þar með dómara. Andstæðan við það er að upplifa heiminn með andanum... með hjartanu, þar sem allt í heiminum er eins og það á að vera.

Að dimma eða birta

Ertu dimmir eða birtir? Í lífinu ertu eins og rafmagnspera sem þolir bara tiltekið magn af orku? Hversu öflug pera ertu? Hversu mörg vött af lífsorku þolir þú – hversu mikilli orku geturðu hlaðið niður úr eternum áður en hjarta þitt springur? Og hversu lítinn straum þarftu á peruna til að skrimta?

Hvernig stendur á því að við erum svona upptekin af því að deyfa ljósið og skammta okkur ljósmagnið? Erum við hrædd við höfnun og að verða fyrir vonbrigðum vegna þess að lífið hagar sér ekki í samræmi við söguna okkar? Af hverju man ég kristaltært eftir fyrstu kærustunni sem hætti með mér og hvernig ég upplifði að hún væri að hafna mér? Af hverju situr þetta atvik svona djúpt í mér? Getur verið að þessi upplifun hafi staðfest mitt viðhorf til mín á þeim tíma og uppfært kerfið mitt í varnarstöðu sem ég er enn að vinna úr?

„Sjáum til, sjáum til“

Lífið bara er. Heimurinn er á stöðugri hreyfingu, upp og niður, út og suður. Orkan er síbreytileg – og með því að einblína á flókna og erfiða hluti sjáum við aldrei stóra samhengið. Kínversk þjóðsaga nær vel utan um þetta. Það var einu sinni bláfátækur bóndi sem átti einn son. Einu veraldlegu eigur hans voru einn asni og ræfilslegt kofaskrifli. Dag einn vaknaði bóndinn og uppgötvaði að asninn hafði sloppið úr girðingunni um nóttina. „Aumingja þú,“ sögðu bændurnir í nágrenninu. „Sjáum til, sjáum til,“ svaraði bóndinn. Að kvöldi dagsins sneri asninn aftur og á eftir honum tölta glæsilegur, hvítur

stóðhestur. „Heppinn varstu,“ sögðu bændurnir. „Sjáum til, sjáum til,“ svaraði bóndinn. Daginn eftir reið sonur hans út á hvíta hestinum, féll af baki og fótbrotnaði. „Aumingja þú,“ sögðu bændurnir. „Sjáum til, sjáum til,“ svaraði bóndinn. Daginn þar á eftir komu fulltrúar frá kínverska hernum og hirtu alla bændasyni í sveitinni í herskyldu, alla nema þann fótbrotna.

Vitur maður veit að „ólánið“ er hluti af stærra samhengi. Þegar grannt er skoðað gerir alheimsorkan aldrei mistök, en ef við gerum kröfur til orkunnar sem eru byggðar á skorti, græðgi, dómi og persónulegum væntingum verður mjög flókið að sjá þann veruleika sem orkan birtir okkur.

Vitur maður iðkar hvorki eftirsjá né iðrun. Hann samþykkir bæði sig og heiminn. Hann hugsar:

„Ef ég vil mig ekki núna þá er öll forsaga mín neikvæð.“

„Ef ég vil mig núna, hérna, nákvæmlega eins og ég er, þá er öll forsaga mín blessun og ég er tilbúinn að þiggja þetta augnablik, fylla lungun af lofti og ljósafli og njóta samvista við mig og allt í kringum mig.“

„Ef ég vil mig núna og tek heiminum eins og hann er mun ég alltaf treysta framtíðinni, lifa óttalaust og auka við heimild mína til velsældar.“

Við skiljum öll hvernig það er að lifa í dauðu ljósi. Við köllum það „þunglyndi“ og „kvíða“. Ef þessi fyrirbæri eru langvarandi köllum við það „kulnun“. En þunglyndi og kvíði eru ekkert annað eftirsjá og iðrun – viðnám gagnvart því sem var, viðnám gagnvart því sem er og ótti gagnvart því sem gæti orðið.

Ég var ekki nóg.

Ég er ekki nóg.

Ég verð ekki nóg.

Þetta er allsherjarafneitun og höfnun á öllum sviðum og alger skortur á tengingu við alheimsvitundina.

Okkar æðri vitund

Það er svo óendanlega lúmskt hvernig tungumálið lokar okkur inni í takmarkaðri hugsun. Meira að segja ég, sem hef varla hugsað um annað í marga áratugi, hef oft talað um mikilvægi þess að tengjast æðri vitund.

En það er engin æðri vitund. Hún er ekki til. Öll heimsins vitund býr í okkur. Alheimsorkan er ein orka og hún býr jafn mikið í okkur og öllu öðru. Af hverju aðskiljum við okkur frá alheimsvitundinni í stað þess að lifa eftir spekinni í vísu Sölva Helgasonar?

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

Spyrðu hjartað

Við erum alltaf að læra meira og meira, bæði sem einstaklingar og sem mannkynið í heild. Í langan tíma höfum við litið á hjartað sem vélrænt verkfæri sem dælir blóði um allan líkamann, en í dag skiljum við betur og betur að hjartað er heili, greind, *stjórnstöð* sem sendir skilaboð og slær taktinn fyrir heilabylgjurnar og þar með alla starfsemi líkamans.

Hvað gerist þá þegar þú spyrð hjarta þitt og ávarpar það beint? *Kæra hjarta! Hvernig líður þér? Hvað finnst þér? Fer vel um þig? Hefurðu nóg rými til að slá til fulls? Hvað þarf ég að gera til að þér líði betur og sláttur þinn eflist og léttist? Ertu með tillögur? Ég er að hlusta.*

Hjartað er keisarinn, það útvarpar sjálfsmynd okkar og slær taktinn inn í alla okkar tilvist. Hjartað ræður för og í hjartanu er að finna forsendur þess að við getum verið

tengd og þegið gjafir lífsins. Hvað gerist ef við umgöngumst hjartað sem mikilvægasta þáttinn í tilvist okkar; ef við sýnum hjartanu þá lotningu og virðingu sem það á skilið?

Jafnvel ákafasta rökhbyggjufólk skilur hvað *innsæi* þýðir; að innsæi er leiftur í hversdeginum þar sem við skynjum vilja hjartans. En af hverju sættum við okkur við fátíð leiftur? Hvað þarf að gerast í tilvist okkar til að við leyfum okkur að skoða rými hjartans og heyra það tjá sig til fulls?

Spyrðu hjartað. Þegar þú spyrð af einlægni færðu alltaf skýrt svar.

Hefurðu spurt hjartað hvað það vill? Hefurðu framkvæmt æfingar sem ganga út á að þiggja? Hefurðu einhvern tímann tengt forsendur jarðvegsins og þessar tilvistar sem streymir um æðar þínar? Ertu að innbyrða hitaeyningar eða taka á móti ljósmagni úr náttúrunni? Getur verið að aðþrengt hjarta dæli öðrum forsendum út í hverja einustu frumu þessar heildar? Getur verið að nægt slagrými í hjartanu dæli af ástríðu og ánægju? Getur verið að það hvernig hjartað slær og hverju það er að dæla hafi eitthvað með þetta að gera?

Það er einfalt að breyta lífinu

Ef við viljum breyta lífi okkar þurfum við bara að breyta einu: Við þurfum að breyta **líðan okkar** í augnablikinu, hérna, núna. Á hverju augnabliki útvörpum við eigin viðhorfi og það er slagkraftur og rými hjartans sem segir til um það hvernig tilfinningum við vörpum út. Þetta er bergmál tilfinninga, innvarp, útvarp, tíðni og hljómur, sem kemur síðan til baka til að birta og opinbera þitt viðhorf. Er hjartað aðþrengt og óttaslegið? Er hjartað opið og logandi? Það breytir öllu, alltaf. Þegar tilgangur okkar býr djúpt í hjartanu, þegar við erum búin að vinna í því að opna hjartað með tilganginum, þegar slagkraftur hjartans slær inn í huglæg markmið okkar – þá erum við með heilt lið á bakvið okkur. Þá erum við ekki ein heldur allur heimurinn.

Sumar sjónsköpunaræfingar eru sáraeinfaldar en samt kenna þær okkur öll helstu lögmálin. Til dæmis að sitja í ró og hugleiðslu og fara með athyglina sína út í bæ, leyfa ljósinu að ferðast að annarri manneskju. Þegar ég geri þetta og leyfi athygli minni að ferðast að unglíngssyni mínum geri ég það ekki til að breyta honum heldur til að tengja mitt ljós við hans ljós. Um leið og geri það set ég ljósið mitt í stærra samhengi, ég sé hvernig ljós okkar tengjast, hvernig mitt ljós stækkar og slagkraftur hjartans eykst.

Svo bætist enn við. Ég upplífi *þakklæti* fyrir þessa tengingu – og þá opnast hjartað enn meira.

Þín sjálfsmýnd liggur á ljósvaka hjartans. Hún varpast út í tilveruna á hverju einasta augnabliki. Þitt viðhorf til þín framkallast í núinu og verður hluti af heiminum. Flestar manneskjur búa yfir orkusviði sem nær nokkra sentímetra út fyrir þær. Með þjálfun er hægt að auka þetta – og í heiminum eru til einstaklingar sem geta varpað sinni útgeislun langt, langt út. Spurningin er: Getum við treyst okkur til að láta ljós okkar skína? Til að láta ljós okkar skína lengra og lengra og lengra? Hvað höfum við heimild til að skína skært?

Þetta er allt saman þjálfun, eins og allt annað í lífinu. Ég er ekkert undanskilinn frá því. Ég er svo lánsamur að geta starfað í andlegum málefnum á hverjum einasta degi. Samt gleymi ég mér stundum, verð huglægur og vélrænn verkfræðingur. Svo kem ég til sjálfs mín aftur, aftur inn í opið og einlægt hjartað.

Ef þú vilt breyta einhverju... þá þarftu að breyta einhverju!

Viltu breytingar í lífi þínu? Viltu þær strax? Gjörðu svo vel, hér er einfaldasta leiðin:

Hættu að lesa, lokaðu augunum og dragðu andann djúpt og meðvitað.

Umfang andardráttar er umfang lífsins – það segir til um það hversu miklu rými og eldsneyti þú vilt hleypa inn í líf þitt og líkama. Langflest erum við samanherpt af grunnri

öndun og alltaf þegar þú kemur til sjálfs þín geturðu byrjað á þessu: Að draga andann, djúpt og meðvitað.

Ef þú vilt breyta einhverju þá þarftu að breyta einhverju. Ef þú segir mér að þú viljir grennast þá segi ég nei. Ef þú vildir grennast þá værirðu grennri. Vilji er verknaður. Það getur hins vegar vel verið að þig *langi* til að grennast eða að í þér búi sú hugmynd að þú *þurfir* að vera grennri.

Það er ekki það sama og að vilja eitthvað.

Ef þú vilt breyta einhverju þá þarftu að breyta einhverju. En ef þú hefur aldrei byggt dúfnakofa þá er engin ástæða til að byrja á að byggja skýjakljúf. Það eru litlu skrefin sem við tökum – og stöndum við – sem smám saman hlaðast upp.

Við sönnum fyrir sjálfum okkur að við viljum eitthvað – með því að standa við það sem við segjum. Þannig öðlumst við sjálfstraust; þegar við sýnum að okkur er treystandi.

Ef þú vilt breyta einhverju þá þarftu að breyta einhverju. En það eru litlu breytingarnar sem leggja grunninn og eru mikilvæg þjálfun. Litlu skrefin: Hnébeygjur að morgni, djúp öndun, að tyggja matinn en gleypa hann ekki í sig, að hlusta á maka sinn, að vera til staðar í sturtunni og finna fyrir vatninu á líkamanum, að standa við það sem þú lofar þér og öðrum. Allt þetta hleðst upp, allar þessar litlu gjörðir sem sýna þér að þú vilt það sem þú segir.

Svo tekurðu upp blað og mjúkan blýant og skrifar niður hvað þú vilt. Þú skapar þér sýn sem snertir þig í hjartastað og hreyfir við þér tilfinningalega. Þegar þú finnur þessa tengingu skjalfestir þú upplifunina og sýnin byrjar strax að verða að veruleika í samsviðinu.

Áhrifin af umhverfinu – og áhrifin á umhverfið

Við löðum stöðugt að okkur, viljandi eða óviljandi, til að viðhalda eigin viðhorfi í eigin garð og staðfesta eigin heimsmynd. Við skynjum að við verðum fyrir áhrifum af umhverfi

okkar og stundum finnum við fyrir eigin áhrifum – þótt flestir vanmeti þau. Í samhengi við þetta detta mér í hug viðtöl við foreldra ungra skjólstæðinga sem óska eftir aðstoð við hæfingu þeirra. Í mörgum tilfellum vilja foreldrarnir meina að unglíngurinn þeirra sé í slæmum félagsskap. Mín viðbrögð eru yfirleitt þau að biðja um nöfnin á hinum meðlimum hópsins til að ég geti haft samband við foreldra þeirra og forðað þeim frá unglíngnum. Foreldrarnir skilja þessa hótfyndni mína á endanum... þótt þeim þyki sú tilhugsun að þeirra unglíngur sé slæmur félagsskapur yfirleitt ekkert sniðugur í fyrstu.

Það eru svo falleg lögmál í gangi. Og við skiljum þau: Líkur sækir líkan heim. Sýndu mér vini þína og ég skal segja þér vit þitt. Við sækjum öll í samhljóð, alltaf. Það er eðli náttúrunnar og alls heimsins.

Samvirkni, samruni, samsköpun

Að hluta til hafa foreldrar unglínganna rétt fyrir sér. Umhverfið hefur stöðugt áhrif á okkur. En það er jafn satt að við höfum mikil áhrif á umhverfið. Þetta er samhljóður sem getur af sér samruna.

Enska orðið „osmosis“ er merkilegt þegar við skoðum samneyti orkunnar. Þótt oft sé talað um osmósu á íslensku er líka talað um himnuflæði, s.s. þegar vökvi lekur eða drýpur hægt í gegnum himnu. Þetta er s.s. líffræðilegt hugtak sem einnig er notað um „smit“ hugmynda eða áhrifa, ómeðvitað. Þetta er hægt að heimfæra á umhverfi sem er afgerandi með einhverjum hætti, t.d. 12 spora fundi, kirkjur eða bænahús. Þótt 12 spora kerfið byggji á sjálfstæðri og persónulegri vinnu hvers og eins eru fundirnir mikilvægur liður í batanum. Einstaklingur sem fer á fundi, opnar aldrei munninn og meðtekur aðeins hluta tjáningarinnar almennilega verður samt fyrir miklum áhrifum og stuðningi. Það á sér stað samruni. Allir viðstaddir eru komnir á fundinn í auðmýkt og þakklæti; þeir eru í samhljóði batans og hann smitast yfir í orkusvið hvers og eins.

Af sömu ástæðu leitar fólk í kirkjur og bænahús, jafnvel einstaklingar sem eru lítið

eða ekkert trúaðir. Í kirkju eða bænahúsi verðum við fyrir áhrifum frá árhundraða tilbeiðslu. Það er ekki snerting við trúarbrögðin sem við finnum fyrir, heldur snerting við uppsafnað orkusvið þakklætis og auðmýktar. Andagift ótal manneskja hefur smitast út í umhverfið og mettað muni og húsgögn og bygginguna sjálfa.

Vísindin eru tiltölulega nýfarin að fjalla um „epigenetics“ (umframerfðir eða hjáerfðir á íslensku), s.s. þá staðreynd að genin okkar eru ekki óbreytanleg heldur geta þau tekið breytingum út frá umhverfi og áföllum. Merkilegar tilraunir sem voru framkvæmdar með stoðfrumur af Dr. Bruce H. Lipton árið 1967 leiddu í ljós að umhverfið hvetur vöxt stoðfruma, mótar birtingu og eiginleika þeirra. Stoðfrumur af sama meiði voru settar í þrjá tilraunadiska og voru diskarnir síðan staðsettir í mismunandi umhverfi við ólíkar aðstæður. Niðurstaðan var sú að vöxtur og hlutverk stoðfrumanna breyttist í samræmi. Í disk A urðu þær að vöðvum, í disk B að beinfrumum og í disk C að fitufrumum. Þetta staðfestir að umhverfið hvetur og mótar viðhorf okkar – og mótar að endingu upplifun okkar niður í smæstu eindir tilvistarinnar.

Ætlum við þá að loka augunum fyrir því að fallett landslag, jarðtenging og sólarljós hafi bein og varanleg áhrif á okkur... Önnur áhrif en umhverfi myrkurs og lægri tíðni?

Þegar við erum komin inn í velsældarvitund getum við farið að stýra þessum himnuflæðisáhrifum... í báðar áttir. Við getum farið að velja okkur umhverfi, eftir því hvaða áhrif það hefur. Og við getum líka farið að velja hvaða áhrif við viljum hafa á umhverfi okkar.

Ekkert í þessum heimi er aðskilið og allt sem þú hreyfir hefur samvirkandi áhrif á allt umhverfi sitt – samstundis. Þegar ég hef áhrif á tilveruna hefur tilveran áhrif á mig á sama tíma; þetta er lögmál samsköpunar þar sem meðvirkni er ekki til, þótt meðvirkni sé vinsælt og mikið notað hugtak.

Þín eigin heimild er eins og rými sem fyllist ef þú losar ekki ruslið eða stækkar rýmið og þrír lykilþættir sjónsköpunar eru þessir:

Hvað viltu?

Hver er tilgangurinn með því?

Hefurðu heimild til að leyfa þér þessa uppskeru?

Síðasta spurningin er sérlega mikilvæg: Hefurðu rými til að taka þessa uppskeru í hús – án þess að skemma annaðhvort uppskeruna eða húsið?

Framganga

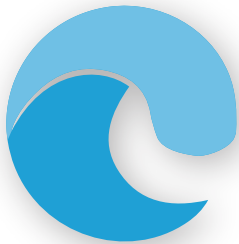
Framgangan framkallar sjálfsmyndina og opinberar heimild hjartans: Hversu mikla hamingju við erum tilbúin að leyfa okkur, núna. Við opinberum allt sem við erum, vegna þess að við treystum heiminum fyrir okkur og treystum okkur til að lifa lífinu í frelsi.

Við treystum því að við séum nóg – við treystum því að heimurinn sé nóg og að hann sé okkur vinsamlegur. Við skiljum til fulls að: Vilji er verknaður!



Framgangan

Vilji er verknæður



Öll mín tjáning opinberar mig og mína sögu og kemur til baka eins og búmerang. Meira að segja raddtíðni mín opinberar mig og segir til um hvort ég er smit-andi, jákvæður og bjartur, fullur af ástríðu og einurð, eða smit-andi og neikvæður, boð-beri óttans, þræll vanans og efans, sendill kölska.

Framganga mín fram-kallar öll mín viðhorf sem verða að berg-máli sem endurkastast til mín. Það sem ég gef frá mér er það eina sem ég fæ til baka.

Ert þú ger-andi eða ver-andi?

Bandaríkjamenn eru hrifnir af spurningunni „are you a human being or a human doing?“ og með henni vísa þeir til þess að það er mikill munur á að framkvæma í vitund og njóta – að vera Vera í vitund – eða framkvæma framkvæmdanna vegna – að vera fjarvera sem jafnvel framkvæmir til að vera ekki.

Við erum orka sem velur sér efni; þannig birtumst við sem manneskjur í þessari tilvist, þannig framköllumst við. Fram-köllun okkar veldur berg-máli og endurkasti og það

sem þú gefur frá þér er það eina sem þú færð til baka. Framganga þín er allt sem þú hugsar, segir og gerir; framganga þín er viðtæk tjáning og hún opinberar alltaf heimild þína til velsældar. Þegar þú hugsar, hreyfir þig eða mælir orð af munni fram opinberar þú velsæld þína eða vansæld, mátt eða vanmátt, ótta eða traust. Það sem þú framkvæmir – eða framkvæmir ekki – skilgreinir þig og opinberar alltaf viðhorf þitt til þín og þannig heimild þína fyrir gnægð eða skorti. Líkamsbeiting, klæðaburður, háttarlag, hvernig þú nærir þig, berð þig og hirðir þig er líka tjáning; tungumál sem heimurinn skilur og opinberar sjálfsmynd þína á hverju andartaki.

Hvernig ætlar þú að framkalla þinn tilgang og sýn? Hvernig ætlar þú að framkvæma? Ertu með áætlun og ertu að framkvæma samkvæmt henni? Hvernig opinberar þú þína heimild? Mundu að von er væl en vilji er vald og til-vera þín framkallar þína birtingu, opinberar þitt viðhorf til þín og þaðan sérð þú fyrir þér. Ef þú skilgreinir ekki áætlun tekurðu ákvörðun um að framkvæma eftir sjálfgefinni áætlun – áætlun um að hafa ekki áætlun.

Þannig er alltaf vilji í gangi. Vilt þú ekki skilgreina þinn vilja?

Leyfðu þér að ganga fram og opinberaðu einlægt hjarta þitt. Ekki ganga frá þér, ekki ganga á þig, ekki ganga aftur; þannig ertu draugur fortíðar í stað þess að vera fallegur draumur, sýn velsældar í framtíð sem er framkölluð – núna.

Framgangan opinberar heimildina, rými hjartans og getu þína til að þiggja og tengjast orku velsældar, tíðni veruleikans. Framgangan fram-kallar viðhorf okkar og sjálfsmynd og varpar henni á tjald tilverunnar: Hversu mikla velsæld og hamingju getum við þegið, núna? Hversu skýr og björt er þín sýn? Hversu mikil er þín heimild?

Núna stígum við fram á svið tilverunnar, sviðið sem við byggðum sjálf. Við erum opin og aðgengileg og skilaboð okkar eru markviss og skýr:

Við erum vögnuð til vitundar, við erum valfær og tilgangur okkar er ljós. Við erum

heitbundin frá dýpstu hjartarótum og lofuð til fulls. Við opinberum allt sem við erum, vegna þess að við treystum okkur og treystum veruleikanum til að framkalla sýn okkar á tjald tilverunnar. Við vitum að vilji er verknaður, að vilji er valdið sem okkur er gefið og við verjum því vilja okkar, áræðin og hugrökk.

Við vitum í hjarta okkar að við erum nóg og miklu meira en það – við treystum því að heimurinn sé nóg og að hann sé okkur vinsamlegur. Við vitum að styrkur okkar opinberast í getu okkar til að þiggja ljós, velsæld og hamingju.

Við vitum að við getum aðeins gefið það sem við eigum og getum þegið sjálf.

Kerfin standa vörð um sig

Þú ert sál, orka, ljós – og svo er það hugurinn og sagan sem hann segir. Sagan þín ver sig með kjafti og klóm, sama hversu jákvæð eða neikvæð hún er. Sagan þín hefur talið sér trú um að hún sé þú og þar með það mikilvægasta af öllu. Hún er lifandi vera sem lifir í sviðinu þínu og uppfærir sig eins og önnur „gögn“ eða upplýsingar. Þú viðheldur sögunni með því að taka þátt í þessum dansi, með því að segja kunnuglega söguna þína aftur og aftur og aftur. Og þegar þú segir söguna – sjálfri þér eða öðrum – í sterkri tilfinningahleðslu verða áhrif hennar enn öflugri.

Það sem skiptir máli í þessu er að sagan verður að stofnun. Hún byrjar smátt, en eftir því sem fleiri koma að sögunni þess öflugri og flóknari getur hún orðið. Í hvert skipti sem þú segir annarri manneskju söguna býrðu til tengingu yfir í þá manneskju og blandar henni inn í söguna þína. Sagan þín verður að sjálfstæðri og lifandi stofnun sem er í raun og veru opinberun á þínum fráhvörfum. Sagan þín verður hækja og kækur; ekki valið far eða falleg hefð heldur blekkingarpúki sem hefur verið fitaður til að gegna tilgangi vanmáttarins.

Embættismennirnir og sagan þín

Pólitík er flókið fyrirbæri og þar sem þessi bók er ekki skrifuð í pólitískum tilgangi ætla ég ekki að fara djúpt í hana. Það er þó vert að líta á samhengi ríkisstjórnarinnar annars vegar og embættismanna ríkisins hins vegar. Við kjósum á milli stjórnmalaflokka á fjögurra ára fresti og með þeim koma og fara hugmyndir, stundum nýjar og stundum gamlar og endurnýttar.

En embættismennirnir eru festan. Á meðan stjórnmalamenn koma og fara sitja embættismennirnir eftir og standa vörð um sig, sín vinnubrögð og sínar hugmyndir um það hvernig á að reka landið. Embættismenn eru jafn ólíkir og fólk er flest og því felst engin ádeila eða dómur í þessum orðum mínum, aðeins ábending um að allir vanar séu lífandi og virk fyrirbæri sem hafa ríkjandi áhrif í allri okkar tilvist – annaðhvort viljandi í valfærni eða óviljandi í slysi.

Og hér er ekkert pláss fyrir fórnarlambsstöðu: Það ert þú sem viðheldur embættismönnum – sögunni sem þú segir aftur og aftur. Það ert þú sem stjórnar því hvort embættismennirnir eru erindrekar skortdýrsins eða erindrekar ljóssins; þeir eru fyrst og fremst á launum hjá þér.

Skorpuslúbbinn

Í starfi mínu hitti ég fólk af öllu tagi og á öllum skeiðum lífsins og skorpuslúbbinn er sérlega algeng manngerð. Skorpuslúbbinn rígheldur í sektarkennd og skömm eins og fagmaður og hann notar þessa neikvæðu orku sem vogarafl til þindra framkvæmda. Hann frestar og frestar og frestar þangað til hann er aðþrengdur og **verður** að klára verkefnið. Hann finnur verkefninu allt til foráttu, leikur sér í fórnarlambshlutverkinu, gerir óvin úr atvinnurekandanum eða þeim aðila sem bíður eftir verkefninu.

Skorpuslúbbinn notar neikvæðu orkuna sem vogarafl til framkvæmda, til að spenna

bogann. Og ef boginn spennist of mikið getur strengurinn slitnað og höggið orðið of þungt. Hann býr stöðugt í þessu jójó-ástandi, að þurfa að fresta, ljúga, svíkja, preta og rýra þar með sína tilvist með því að búa til sektarkennd sem verður á einhverjum tímapunkti það óbærileg að hann tekur til starfa í skömm. Hann framkvæmir og nær að hreinsa borðið rétt nægilega mikið til að sjá upp fyrir staflann; hann vinnur lítinn sigur, sjálfsmýndin breytist og hann upplifir tímabundinn létti... en í kjarnanum er ekkert breytt og mynstrið heldur áfram, áfram, áfram.

Mynstrið liggur djúpt og það er sambærilegt við áfengissjúkling sem drekkur um helgar og heitir því á mánudegi að drekka aldrei aftur en þegar minningin um sársauka síðustu helgar er liðin hjá á fimmtudegi byrjar hann að skipuleggja næsta fylleri.

Lífsstíll skorpulúbbans er ákaflega dýr og óhagstæður rekstur. Við vitum að velsæld gengur út á reiðu en ekki óreiðu, og þegar við beitum svona miklu afli við að koma einhverju í verk erum við alltaf eins og undin tuska, jafnvel þótt við upplifum tímabundna uppörvun og létti að hafa komist í mark á steyttum hnefa. Við rýrum eigin orku og innri sjálfsmýndina því við vitum að þetta er fíkilshögðun og fjarvera, að þetta er raunveruleiki sem er byggður á sársauka og ótta en ekki veruleiki byggður á velsæld og heilindum.

Lífsstíll skorpulúbbans gengur á kjarna manneskjunnar og rýrir alla hennar tilvist. Orkan sem þurfti til að klára verkefnið er fengin að láni í innsta kjarnanum og þannig fengin að láni í framtíð einstaklingsins.

Hljómar þetta kunnuglega? Að við lifum í margs konar skömm og sektarkennd og okkur finnst við innst inni ekki eiga neitt gott skilið? Þessi hegðun verður til þess að við hleypum ljósinu ekki að okkur, getum ekki nærst og getum ekki þegið vegna þess að við eigum það ekki skilið. Ef einhver hælir okkur afsökum við okkur eða drögum úr hólinu, við drögum ekki andann viljandi í vitund, erum andlaus, viðhöldum og þrætum fyrir vanmætti okkar... allt til þess eins að hlaða bogann og leggja þyngslin á vogarskálarnar til að geta tekið næsta áhlaup á vegum óttans.

Manneskja sem hleypir ljósinu ekki að sér kemur í veg fyrir eigin hleðslu. Hún er aftengd og á að eigin mati ekki skilið að upplifa velsæld. Hún rýrir heimildina og viðheldur eigin heimildarleysi til að fjármagna óttann sem hún notar til að hreyfa sig. Það er úr þessu sem kvíðinn sprettur, úr tilvist þar sem þú ert alltaf með sektarkennd og alltaf hræddur; þar sem hvergi er frið að finna.

Hver aðskilur þig frá almættinu? Hver er það? Eða hvernig aftengir þú þig almættinu? Hvernig býrðu til fjarlægð? Hvernig leyfirðu þér ekki að tengjast?

Ertu heilagur andi? Ertu heill-andi? Ertu heil-andi? Ertu innblásin og ástríðufull manneskja sem starfar í mætti andans? Ertu ljósberi? Skilurðu muninn á útgeislun og inngeislun?

Það skiptir engu hvernig við upplifum almættið eða orkuna, ljósið eða guð. Það skiptir engu hvort við trúum eða á hvað við trúum. Við vitum öll að súrefnið – andardrátturinn – er tengingin á milli sálarinnar og holdsins. Við höfum öll heyrt um fólk sem upplifir að andinn komi yfir það, hvort sem það er listafólk, andlegir leiðtogar eða bara venjulegur einstaklingur sem er kominn út á ystu nöf og fyllist af skyndilegri andagift og finnur í því ljósi kraft til viðsnúnings.

Hvað er það sem gerist þegar manneskjan er svo buguð í höfðinu að hún getur ekki lengur haldið ljósinu frá sér? Getur ekki lengur streist á móti?

Skorpuslúbbinn getur virkað mjög duglegur, séð utan frá, og líf hans minnir stundum á gamaldags kúluspil. Hann skýtur kúlu í miklum vilja inn í spilið og þarf að halda henni á lofti með tveimur örmum. Borðið hallar niður á við, kúlan er alltaf á leiðinni úr leik og þeytist tilviljanakennt á milli rafsegla og búnaðar inni í spilinu. Þeir sem eru klárir í kúluspili geta haldið kúlunni heillengi á lofti og fengið fullt af stigum, en á einhverjum tím punkti missir jafnvel færasti spilari kúluna niður og þarf að byrja upp á nýtt. Skorpuslúbbi í kúluspili má ekki líta af leiknum eitt sekúndubrot, hann kastast til og frá

í spennu og átökum og er allur uppveðraður... svo missir hann kúluna niður og á tvær eftir... þar til yfir lýkur.

„Já nei, ég vil mig ekki!“

Eru orð þín málflutningur fjarverunnar eða verunnar? Tungumál eru misjöfn og blæbrigðarík og stór hluti af mínum málflutningi felst í því að greina – og benda á – hvernig höfnun okkar á okkur sjálfum gegnumsýrir tjáningu okkar dags daglega. Eitt dæmið um þetta er hvernig við heilsumst stundum og segjum „nei blessuð!“ eða „nei hæ!“ Við opnum munninn og það er ekkert annað en við sjálf sem komum út; við opinberum okkur með orðanotkuninni.

Stundum segjum við meira að segja „nei hæ, ótrúlega gaman að sjá þig!“ Af hverju „ótrúlega“? Hvers vegna er orðið „ótrúlegt“ svona algengt í íslensku? Eigum við svona erfitt með að trúa því hvað tilvistin er stórkostleg? Þegar við viljum tjá okkur í efsta stigi tungumálsins er reyndar fátt um nýtileg orð; við segjum að eitthvað sé „hrikalega“ skemmtilegt, „ógeðslega“ flott, „svakalega“ dýrt, „brjálæðislega“ ódýrt, „geðveikt“ ósanngjarnt og þar fram eftir götunum. Reyndar er lýsingarorðið „magnað“ eitt af fáum orðum sem lýsa einhverju. „Stórkostlegt“ er líka vel nýtilegt... en það er stórkostlega magnað hvað okkur er tamara að nota lýsingarorð sem eru hlaðin neikvæðri orku.

Hvað með að taka upp nýyrðin sem ég nota gjarnan... „geðheilt“ og „trúlegt“?

Ljós magn matarins – hvað ert þú að næra?

Við leggjum mikið upp úr matargerð og hún er gríðarstór hluti af menningu okkar og daglegu lífi. Næringin sem við notum til að halda í okkur lífinu er samt sem áður bara ljós og tíðni – eins og allt annað í tilverunni. Þegar við innbyrðum fasta fæðu innbyrðum við lifaflið, chi-orkuna, í viðkomandi birtingarformi, hvort sem það er grilluð samloka eða grænn heilsusafi.

Matargerðinni fylgja alls kyns athafnir og ýmsar kúnstir og þegar maturinn er kominn á diskinn er höfuðáherslan lögð á bragð, útlit og lykt. Það fer ekki mikið fyrir umræðu um það hvað við erum að næra þegar við leggjum okkur eitthvað til munns – hvað þá umræðu um raunverulegt ljósmagn matarins.

Matargerð er ljóssköpun. Við stöndum yfir pottunum og framleiðum mismunandi bjart og nærandi ljós. Ljósið sem við sköpum fer eftir ótal þáttum; hráefnunum, okkur sjálfum, umhverfinu en ekki síst eftir því ljósi, tíðni, athygli og umhyggju sem við setjum í matargerðina. Það kemur ekkert upp úr pottunum sem ekki fer í þá.

Það eru engin slys í orkunni – og þegar ég tala um næringarsálfræði eru það eiginlega bara þessar spurningar: Hvort ertu að næra ljós og velsæld eða myrkur og vansæld þegar þú neytir matar? Ertu að næra háa eða lága tíðni í þínum líkama og þinni tilvist? Ertu að hlaða þig eða tæma?

Það er mjög mikilvægt á þessari stundu að skilja að sá matur sem **ÞÚ** velur er einungis hliðhollur þeirri vansæld eða velsæld sem þú ert að næra. Það er enginn óhollur eða hollur matur; fóðrið sem þú velur hverju sinni þjónar alltaf þínum tilgangi og ásetningi, hvort sem hann er meðvitaður eða dulinn. Ef þú vilt næra skortdýr og ótta velurðu viðeigandi fóður – ódýran úrgang – en ef þú vilt næra athygli, valfærni og tilgang heitbundinnar veru með skilgreinda framgöngu velurðu viðeigandi næringu, fulla af ást, ljósi og lífsorku.

Næringin opinberar þig alltaf og viðeigandi líking er alltaf þessi:

Hefurðu einhvern tímann farið í verslun og beðið sérstaklega um mat sem inniheldur enga lifandi orku eða næringu, aðeins litarefni, geymslupólsefni, gervisykur, kekk-efni, hleypiefni, bindiefni, rotvarnarefni, þráavarnarefni og þar fram eftir götunum?

Hefurðu einhvern tímann farið í verslun og beðið um fóður sem er sérstaklega hugsað og framleitt til að fóðra ónáttúru og vanmátt?

En hvað þá með þessa mikilvægu spurningu?

Hefurðu einhvern tímann farið í verslun og beðið sérstaklega um tómar rafhlöður í raftæki eða vasaljósið heima?

Sennilega geturðu ekki svarað þessum spurningum játandi. Þú myndir aldrei kaupa rafhlöður sem þú veist að eru tómar eða lélegar, jafnvel rafhlöður sem þú veist að hafa líklega slæm áhrif á tækin þín. Samt ratar oft í innkaupakörfuna hjá þér alls kyns fóður sem þú veist að er ætlað óværunni og inniheldur litla eða lélega næringu.

Það er kominn tími til að skilja að allt sem fer upp í þig hefur afleiðingar og að það ert þú sem velur hvað þú verslar, hvað þú innbyrðir og hvort þú nærir vansæld eða velsæld; hvort þú **tendrar ljós í líkama þínum** eða hvort þú kæfir það. Það ert þú sem opinberar þig með gjörðum þínum.

Skortdýr eða nærvera – hvernig sérðu þig matast?

Ertu að innbyrða eitur til að útrýma óværu eða ást til að næra velsæld? Hver er ásetningur þinn þegar þú neytir matar? Ertu að næra fjarveru eða fóðra skortdýrið? Að matast er ein veigamesta athöfn lífs okkar og í henni felst stærsta tækifæri okkar til velsældar. Það er ekki til fitandi eða óhollur matur, bara fitandi og óhliðholtt fólk. Öllum er gefið að geta komið inn í vitund gagnvart næringunni og skilja að hver einasti munnbiti verður að birtingu hugarfars og ásetnings og opinberar framgönguna.

Allt sem við gerum opinberar okkur; hvernig við verslum í matinn, með hvaða hugarfari, hvort við tímum ekki að verja peningum í hollari vörur, hvernig við förum með matarafgangna, hversu mikið magn af mat við innbyrðum. Hvað gerist þegar við borðum svo hratt og í svo mikilli fjarveru að okkur líður illa þegar við leggjum frá okkur hnífapörin? Þegar við verjum næstu tveimur klukkustundum í að væla yfir því að vera of södd?

Hvert erum við komin þegar svona hegðun er orðin hversdagsleg? Matur á einfaldlega ekki að vera þreytandi. Mýtan um að leggja sig eftir matinn er falleg, en næring á að fylla okkur af krafti, ekki kýla okkur niður. Er ekki kominn tími til þess að við áttum okkur á því hvað við erum að gera? Fjölmargar rannsóknir liggja fyrir sem staðfesta að við erum alltaf annaðhvort að næra léttleika eða þyngsli, mátt eða vanmátt.

Allt hold er mold. Þetta skildu jógar langt á undan öðrum og þeir höguðu sinni neyslu eftir því með áherslu á grænmetisfæði, meðal annars vegna þess að þeir skildu hversu erfitt maðurinn átti með að melta ótta dýranna sem bjó í kjötinu. Þeir skildu hvað næring var mikið lykilatriði í því að halda uppi hárrí tíðni og sterku ljósi.

Þegar við komum inn í vitund um þessa hluti skiljum við að spurningin er alltaf svona: Hvort erum við að næra skömm eða ást, vanþakklæti eða þakklæti? Við kjósum að lifa í öðrum farvegi en áður og beinum ljósinu visvitandi í farveg velsældar með öllum tilteknum ráðum – og þar gegnir næringin lykilhlutverki.

Má þá aldrei borða snakk eða skyndibita?

Svona spurningar fæ ég oft.

Svarið er: Allt má.

Ég hef aldrei haft áhuga á því að segja fólki hvað það á að gera eða ekki gera. Lykillinn er að skilja – í vitund – að sveittur hamborgari er á annarri tíðni en ljúffengt og ofnbakað grænmeti. Að skilja þetta og taka meðvitaða ákvörðun. Svo snýst þetta líka um heimild hvers og eins. Það er alveg hægt að sjá fyrir sér að þegar maður fer umfram heimild eða tíðni með mikilli hollustu verði hann að fá sér óhollustu til að jafna sig út.

Það fer nefnilega enginn umfram heimild, ekki nema í skemmri tíma.

Það hvernig þú kemur að matnum opinberar þig og umgengni þína við eigin tilvist og ljósmagn. Á einhvern magnaðan hátt myndum við aldrei viljandi kaupa rafhlöður sem við vitum að erum tómar eða lélegar. Finnst þér ekkert merkilegt að þú passir betur upp á orkuna fyrir sjónvarpsfjarstýringuna en fyrir eigin líkama?

Öll umgengni okkar við mat er birtingarmynd á því hvernig við sjáum okkur. Staðreyndin er sú að það er alltaf sjálfvirk sjónsköpun í gangi. Við köllum þetta yfirleitt „sjálfsmynd“. Þessi bók snýst um að horfast í augu við eigin stöðu, taka stöðumat, skoða eigin heimild til velsældar. Hún snýst um að ákveða að fylgjast með ferlum sínum; **að sjá hvernig við sjáum okkur...** og ákveða út frá því hverju við viljum breyta.

Ég er að biðja þig um að gæta að því hvernig þú birtist. Að skoða grannt hvernig athafnir þínar, ferlar, vanar og öll hegðun opinberar mátt þinn eða vanmátt. Ef við viljum breyta einhverju verðum við að byrja að veita því athygli sem við gerum síendurtekið, því það er það sem hleðst upp og verður að þeim veruleika sem við framköllum. Hegðun okkar, bæði huglæg, andleg og tilfinningaleg, er framköllunarvél eða veran, birtingarvél eða birtingarveran. Það þýðir ekkert fyrir okkur að halda að við viljum breytingar ef við erum ekki að breyta neinu. Þetta opinberast mest í því hvernig við nærumst og hvað við fódrum.

Framganga þín opinberar heimildina – þessi punktur þarf að vera alveg skýr í hjarta þér. Ef það er viðnám eða tregða í framgöngu þinni, alveg sama á hvaða sviði, þarftu að skoða umrædda hegðun til að skilja bæði forsendur og afleiðingar hennar. Þegar við höldum aftur af okkur með einu eða öðru móti erum við ekki að leyfa okkur velsæld, ekki að leyfa okkur framgöngu. Þegar við leyfum okkur að klára ekki verkefni eða framkvæmd, t.d. að taka til í kompunni, erum við að fresta og svíkja okkur um lofaða uppskeru. Þegar við erum ekki að leyfa okkur að framkvæma í þágu yfirlýstra markmiða erum við beinlínis að hindra velsæld okkar og framgöngu.

Þegar við hindrum eigin framgöngu opinberar það heimild okkar. Tækifærið felst í því að horfast í augu við þessa hegðun og skilja að hún er birtingarmynd okkar eigin viðhorfa. Við sleppum því að dæma og hafna og sýnum því frekar skilning að viðnám þýðir „að vera við nám“. Viðnámið sem þú upplifir í eigin tilvist er stærsta lexían sem þú getur fengist við til að læra og þroskast. Heimild okkar til velsældar er ekki sjálfgefin;

við verðum að öðlast hana með því að auka rýmið í eigin hjarta og síðan auka hana markvisst með því að framkvæma í heilindum.

Er snúður í þér?

Á námskeiði hjá mér var hópurinn eitt sinn að ræða um heitbindingu og heimild og hvernig þakklæti er gáttin inn í velsældina. Ég nefndi að staðreyndin er sú að heimildin okkar er áunnin og við þurfum flest að hafa fyrir því að halda dyrum heimildarinnar opnum; flestir þola takmarkað ljós áður en þeir byrja að halla hurðinni eða loka dyrunum alveg. Á ensku er þetta gjarnan kallað „too good to be true syndrome“ eða „imposter syndrome“ – við trúum því ekki að þessi vellíðan geti enst, vanmátturinn laumast í forgrunninn og hurðin byrjar að hallast aftur. Þá tók til máls ungur maður sem vildi deila upplifun sinni af deginum:

„Ég er búinn að eiga yndislegan dag, valdi að vera í frii, njóta lífsins og spjalla við skemmtilegt fólk. Svo á leiðinni heim rölti ég framhá bakarii og fann gamalkunnugan bökunarilminn berast út á götu. Athygli mín sogaðist að bakariinu og það fyrsta sem mér datt í hug var snúður með glassúr. Á sama tíma rifjaðist upp fyrir mér að ég er með ofnæmi fyrir bæði sykri og hveiti. Innsæið gerði sem sagt tilraun til að sjá við mér... en skortdýrið ýtti frá sér þessum ábendingum og hugsaði með sér: „Hvað getur einn lítill snúður skaðað?“ Á endanum ákvað ég samt að taka snúð á þessu, læddist inn í bakariid, keypti mér snúðinn og borðaði hann með þökkalegri lyst. Hjartað vissi samt á meðan að þetta var ekki það besta sem ég gat verið að gera og það var stórmerkilegt að finna hvernig ég fór inn og út úr vitund gagnvart því sem ég var að gera. Núna, tveimur tímum síðar, finn ég fyrir verulegum óþægindum út af þessu. Einhver hluti af mér vissi allan tímann að ég myndi upplifa óþægindi... en það var annar hluti af mér sem fékk að velja að veita mér þessi óþægindi. Hvað er það eiginlega sem gerir að verkum að einhver

hluti af okkur veit betur – en annar hluti krefst þess að við framkvæmum þvert á vitneskju hjartans?”

Ég sagði honum og hópnum að þessi frábæra saga væri algerlega dæmigerð fyrir okkar eigin heimildarvörslu; hvernig við takmörkum eigin heimild til velsældar. Þarna átti hann svo góðan dag að hann þoldi ekki við í meiri birtu. Heimildin var búin og þess vegna „tók hann snúð á þetta“. Að þessu var mikið hlegið og það sem eftir lífði námskeiðsins notuðum við snúðinn mikið: „Ertu með snúð? Er snúður í þér? Ertu komin með snúð?“

Við hvað erum við svona hrædd? Hvers vegna veljum við að bæla og dempa og loka dyrum heimildarinnar? Hvers vegna erum við ánetjuð óttanum? Og hvað þurfum við að gera til að dyrnar séu opnar lengur... og opnast jafnvel upp á gátt?

Að treysta er að styrkja

Þegar þú treystir þér fyrir ljósinu og orkunni ertu sterk og traust manneskja. Öguð manneskja er ekki einstaklingur sem beitir sig valdi og hörku; öguð manneskja skilur að agi er kærleiksrík umgjörð til að standa við það sem hún segir. Þegar hún svíkur eigin orð verður hún áfram hrædd, óörugg og kvíðin vegna þess að hún treystir sér ekki innan um ljós, velsæld, fjármuni, ást og öryggi. Þegar hún stendur við það sem hún segir verður hún fastmótuð, skýr og sterk; **hún treystir sér** og öðlast þar með sjálfstraust. Við getum öll öðlast þetta traust hjá okkur... hvenær sem við veljum að segja sannleikann og **styrkja ljós okkar og birtingu.**

Hver er sinnar gæfu eða ógæfu smiður

Við þurfum að treysta okkur fyrir hamrinum sem við notum til að smíða okkar veruleika eða raun-veruleika. Við þurfum ekki að vera logandi hrædd um að berja á fingur okkar þegar við tökum ábyrgð á því hvað við viljum byggja. Við erum að læra að umgangast þennan veruleika sem byggir á orsök og afleiðingu, læra að umgangast okkur sjálf og læra að það erum alltaf við sjálf sem stjórnnum heimildum okkar – ekki „hinir“ eða „heimurinn“.

Við erum að læra að við erum aldrei fórnarlömb heldur viljandi verur sem mótum eigin tilvist og velsæld.

Aðalatriðið er að skilja til fulls að vilji er alltaf verknaður og framkvæmd. Þú vilt það sem þú hefur, núna, vegna þess að þú framkvæmdir ótal stór og smá atriði sem leiddu þig hingað, einmitt á þennan stað. Mátturinn felst í því að elska þig á þessum stað. Til fulls, án nokkurs afsláttar. Þetta er einfaldur veruleiki og hreinlega galdrar þegar við tökum 100% við þessari ábyrgð, verðum valfær og skiljum að við erum þar sem við erum af því að við fórum þangað. Máttleysið sem margir upplifa felst í því að hafna núverandi tilvist og persónulegu ástandi. Þú endurheimtir máttinn með því að elska þig skilyrðislaust, einmitt svona, núna.

Að hefjast handa við að skapa og byggja framtíð í vitund – núna

Sýndu frumkvæði! Mikilvægasta ákvörðun sem þú munt taka í öllu lífinu er að vilja þig, velja þig, verða valfær, skilgreina tilganginn með þinni tilvist og veita þér heimild til að ákveða hvað það er sem þú vilt á öllum sviðum lífsins. Með því að hefjast handa rýfurðu bönd aðgerðaleysis og vanmáttar þannig að framganga, flæði og birting hugmynda

þinna verði að veruleika. Þegar þú sýnir djörfung og stígur inn í eigin mátt mun stóri veruleikinn koma þér til aðstoðar. Um leið og þú hefst handa byrjarðu að laða að þér og leyfa þér gnægð, velsæld og hamingju í lífi þínu.

Hlutverk þitt í ferlinu er einfalt: Veldu og skilgreindu hvað þú vilt, hver tilgangurinn er með því, hvaða sýn og markmið búa í þér og hvaða heimild þú hefur áunnið þér. Hreinsaðu, mótaðu og skýrðu vilja þinn, aftur og aftur. Einblíndu á sýn þína og væntanlega útkomu. Farðu yfir ferlið aftur og aftur á markvissan hátt og beindu athyglinni, huglægri, andlegri og líkamlegri orku þinni að áformum þínum. Þannig geturðu blásið lífi í þá sýn sem þú veitir athygli, verð orku í, skapar og gerir að veruleika.

Öll þín tilvist er tjáning til heimsins

Með allri okkar tjáningu segjum við umheiminum hversu verðug við erum. Hér erum við að þjálfra okkur í að klæða okkur upp í tilefnið, andlega, líkamlega, tilfinningalega og huglægt. Við æfum okkur í klæðaburði, málfari, hugsunum og fasi. Við erum að aga okkur til að framkvæma þær sýnir og þau markmið sem eru yfirlýst af okkar hálfu; staðfesta þann vilja okkar og loforðið um að lifa sem frjálsir valfærir skaparar með fulla heimild til að lifa í ljósinu, njóta okkar.

Framgangin opinberast á margvíslegan hátt. Líkamlega búum við yfir góðum mæli í bakinu, því að spennan þar stendur í beinu hlutfalli við það hversu mikið við höldum aftur af okkur og hversu mikla heimild við höfum skammtað okkur. Aðrir líkamlegir þættir sem gefa framgönguna til kynna eru áræðni, málflutningur, framsetning málsins í samræmi við stöðugleikann í hjartanu, raddbrigði, svipur, tíðni og tónar málsins. Hvert einasta orð eða setning sem af vörum okkar drýpur opinberar viðhorf okkar og sjálfsmynd.

Allt sem við gerum er vísbending um það hvort við erum heitbundin eða tvístruð. Sjálfsmyndin opinberast í framgöngunni og það gerir heimild þín til velsældar líka.

Þeir sem blómstra fara að dreifa inn í umhverfi sitt lykt, litum, fræjum og mjúkri tíðni hjartans. Við erum hljóðfæri og þegar við finnum fyrir tilfinningunum titrum við eins og gömul og vönduð fiðla; við sendum frá okkur tíðni, hljóma og ljós þar sem forsendan er skilaboð um vægi okkar og hlutverk, væntingar og vilja.

Við erum þetta hljóðfæri, en það þarf að búa vel að því vegna þess að það opinberar sig ekki til fulls fyrr en við höfum opnað hjartað. Þeir sem gefa frá sér af örlæti og í trausti eru heillandi, aðlaðandi; þeir laða stöðugt að sér.

Allt er orka – líka peningar. Við sendum alltaf frá okkur skilaboð sem annaðhvort laða að okkur orku eða ýta henni frá okkur. Slagkraftur hjartans ræður því hversu sterk skilaboðin eru. Ef við erum ekki að laða að okkur fjármagn er ástæðan einföld – við höfum ekki heimild til þess. Það verður engin velsæld án peninga. Við erum ekki að tala um gróða eða græðgi – við einfaldlega virðum peninga sem orkuna sem þeir eru. Við tengjum ekki peninga við velsæld; við tengjum velsæld við peninga. Á þessu er eins mikill munur og á svörtu og hvítu. Þeir sem halda að peningar séu velsæld – þeir geta ekki verið í velsæld.

Við eigum að vingast við peninga, handleika þá og skilja að peningar myndu leita til heimkynna sinna og fyrri eigenda ef þeim yrði fleygt úr flugvél. Peningar eru félagsverur. Af hverju ættu peningar að leita til þeirra sem fara illa með þá og tala illa um þá? Af hverju ættu peningar að velja að vera með þeim sem vilja þá ekki eða þykjast ekki vilja þá?

Vilji er verknaður og framkvæmd. Hvað vilt þú?

Verkefni – framkvæmdaáætlun

Til hvers eru hefðbundnar umgjarðir samfélagsins? Skóli, nám, íþróttir, vinna – allt er þetta til þess fallið að forða okkur frá okkur sjálfum. Það er til dæmis talað um að setja

börn í íþróttir til að forða þeim frá slæmum félagsskap og jafnvel eiturlyfjum; þau eru þar með skilin eftir með minni tíma til að valda sér skaða með óreglu og óheilbrigði. Auðvitað mælum við með íþróttaiðkun í sjálfu sér – svo fremi sem forsendurnar séu sprottnar úr velsæld en ekki vansæld.

Umgjarðir sem eru ekki ákveðnar í vitund verða að vana, fjarveru og fíkn – leið frá sjálfum sér. Alveg sama hvort umgjörðin er vel borguð vinna, hestamennska, íþróttir eða skólaganga.

Munurinn á hefð og athöfn er mjög mikill, þótt hann líti ekki út fyrir það á yfirborðinu. Athöfnin þarf ekki að vera í hefð. Athöfn getur orðið að hefð en þarf ekki að vera það – hún getur samt gert stórkostlegt gagn.

Hefð er valið far og ferli sem hefur verið iðkað nógu lengi til að verða náttúrulegur hluti af okkur. Þegar upp er staðið eru það hefðirnar sem aðskilja okkur – upphefðir velsældar eða vani vansældar, óreiða eða reiða.

Markmið til framkvæmda – ekki fjarveru

Við notum tilgang okkar, innblástur og ástríðuna sem hann myndar til að lýsa upp sýnina og mynda umgjörð til framkvæmda. Markmiðin eru verkfæri framkvæmda. Fólki sem er ekki í vitund setur sér gjarnan markmið til þess að skapa von eða glætu sem verður þá gulrót til að ásælast en byggist ekki á tilgangi.

Markmið til framkvæmda eru nákvæm, mælanleg, framkvæmanleg, veruleg og tíma-sett. Allar þrjár þínar og langanir sem verða að vilja munu rætast ef þú nálgast verkefnið með tækni sem kallast „næsta rökrétta skref“. Þessi tækni felur í sér að mæta í augnablikið og það hver við erum núna og gera markvissar breytingar til að ná markmiðum okkar. Til dæmis er ekki rökrétt að ætla sér að byggja skýjakljúf fyrr en þú hefur getu til að byggja einnar hæðar hús.

Nákvæmt markmið

Þú verður að vera nákvæmur og skýr varðandi takmarkið. Því nákvæmari sem þú ert, því áhugasamari verður þú og þróar með þér ástríðu sem hjálpar þér að veita athygli og einblína á að ná þessu sérstaka markmiði.

Mælanlegt markmið

Markmið eru mælanleg, bæði í íþróttum og í lífinu. Ef þú mælir framfarir þínar er líklegt að þú munir ná markmiðinu og sýnilegur árangur er uppörvandi. Sundurliðaðu markmið þín þannig að þú getir mælt þau og umbreytt þeim skipulega. Tilgreindu eftirlitsstöðvar og settu fast við heitbindingar þínar.

Framkvæmanlegt markmið

Er markmiðið áskorun og í samræmi við tilgang þinn? Veldur markmiðið ótta og efa eða byggist það á skýrum tilgangi? Er markmiðið skynsamlegt, rökrétt, og byggt á þeim fyrirætlunum sem ég hef valið? Mun það að framkvæma þetta markmið fylla mig andagift? Mun ég leyfa mér að ná þessu markmiði?

Trúverðugt markmið

Er nálgun mín að þessu markmiði trúverðug? Er markmið mitt framkvæmanlegt miðað við þau úrræði og hæfileika sem ég bý yfir? Hvað sé ég fyrir mér? Er sýn mín skýr og björt? Sé ég mig ná þessu markmiði? Upplífi ég eftirvæntingu, áhuga og ástríðu?

Tímasett markmið

Hef ég sett tímamörk á markmiðið? Ein skemmtilegasta lýsing sem ég hef heyrt á markmiði er þessi: Markmið eru draumar með tímasetningum – og draumar sem fá ekki tímasetningar breytast fyrst í dagdrauma og svo í martraðir.

Að hefjast handa – vinnuskjal fyrir markmið og framkvæmdaáætlanir

Í bókinni höfum við skilgreint hvað við viljum, tilgang þess og öðlast skýra sýn okkar á lífið, „hvað og hvernig lítur það út?“. Nú þurfum við að skilgreina „hvernig“ við ætlum að komast þangað. Sýnin verður að hvata og myndrænni umgjörð fyrir markmiðin okkar – nákvæm, mælanleg, framkvæmanleg, veruleg og tímasett.

Þetta vinnuskjal byggir á sjö skrefa áætlun við markmiðasetningu. Skrefin leiða þig í gegnum það verkefni að setja þér markmið þannig að þú njótir þess á hverju augnabliki að vinna að framgangi þeirra.

1. skref: Skrifaðu niður markmið

Skrifaðu niður markmið sem uppfyllir skilyrðin hér að ofan. HVAÐ VILTU? Markmiðið getur verið tímasett á næstu vikum eða mánuðum eða mörg ár fram í tímann. Gott er að skrifa markmiðið eins og það sé þegar uppfyllt. Mundu að markmið er verkfæri til framkvæmda, en það er ekki tilgangur þinn. Sjáðu fyrir þér markmiðið raungerast og tengdu við tilfinninguna sem þú upplifir á endastað: Upplifirðu gleði og fullnægju eða tóm?

Dæmi um skammtíamarkmið: *Það er 1. janúar 2021 og ég er 60 kg þegar ég vigta mig að morgni til, án fata.*

Dæmi um langtíamarkmið: *Það er 20. nóvember 2025 og ég bý í björtu 250 fermetra einbýlishúsi sem ég á skuldlaust. Í húsinu eru fjögur svefnherbergi, stór stofa með arni og bjart eldhús. Ég bý þar með eiginmanni mínum, syni og tveimur Maltese-hundum.*

Bæði þessi markmið uppfylla það að vera nákvæm (mörg smáatriði), mælanleg (kg og stærð hússins), framkvæmanleg, veruleg og tímasett (dagsetningar).

Markmið:

Þegar þú hefur skrifað niður markmið skaltu spyrja þig eftirfarandi spurninga og leyfa þér að upplifa tilfinningaleg áhrif svara þinna:

- Er ég viss um að ég vilji þetta markmið eða langar mig bara að ná því?
- Finnst mér ég verðskulda þetta markmið og hafa heimild til að framkvæma það?
- Er ég mætt/ur og í vitund við setningu þessa markmiðs?
- Er ég tilbúin/n að mæta í ábyrgð, verða valfær og velja að ná þessu markmiði?
- Eru áætlanir mínar skýrar?
- Er ég heitbundin/n þeirri framkvæmd sem þarf til að ég nái markmiði mínu?
- Hvaða aðgerðir þarf ég að framkvæma til að þetta markmið verði að veruleika?
- Mun það að ná þessu markmiði stuðla að skilningi og velsæld í lífi mínu?
- Hvernig líður mér þegar ég huga að þessu markmiði? Fyllist ég ástríðu og áhuga eða upplifi ég aðrar tilfinningar?

Þau tilfinningaviðbrögð sem vakna og tengjast hverju svari gefa þér vísbendingu um hversu tilbúinn þú ert – þægindatilfinning vísar til þess að þú sért tilbúinn, en tregða opinberar viðnám sem byggist alltaf á efa. Taktu efanum samt opnum örmum og ekki veita honum viðnám. Notaðu hann frekar til hvatningar og skilnings á því hvað þurfi til að ná árangri og auka velsæld þína.

2. skref: Skilgreindu ávinning þinn

Hugsaðu um þann áþreifanlega hag sem þú munt njóta með því að ná markmiði þínu og hvort það samræmist tilgangi þínum. Í hvert sinn sem þú byrjar að spyrja þig hvort það sé þess virði að öðlast þetta markmið skaltu taka fram listann yfir það hvað þú öðlast og lesa hann upphátt. Ef þú getur ekki skýrt í einni setningu af hverju þú vilt vera, gera

eða hafa eitthvað, þurrkaðu það þá út sem gildandi markmið. Mundu að allt sem þú veitir athygli vex og dafnar og að ástríða heitbindingar er öflugasta yfirlýsing heimildar sem um getur. Gefðu þig af hjartans lyst inn í framkvæmdina og tilveran færir þér kraft í verkið.

Hvað mun ég öðlast þegar ég næ þessu markmiði?

Kannaðu og mældu vægi hvers markmiðs út frá þessum átta grundvallarpunktum:

- Styður markmiðið tilgang minn og gildi; styður það hjarta mitt?
- Eykur markmiðið hamingju mína og þakklæti?
- Stuðlar það að heilbrigði og vellíðan?
- Laðar það að mér velsæld?
- Gerir það mig umhyggjusamari og vingjarnlegri?
- Stuðlar það að og styrkir hugarró mína og jafnvægi?
- Bætir það sambönd mín?
- Eykur það traust mitt og styrk?
- Kemur val mitt samfélaginu til góða og eykur það persónulega velsæld mína?
- Leiðir það til fullnægju?

Af hverju vil ég ná þessu markmiði?

3. skref: Gerðu lista yfir þær fyrirstöður sem kunna að standa í vegi fyrir þér og markmiði þínu

Skilgreindu fyrirstöður og áskoranir fyrirfram svo þú sért skýr og getir komist hjá óvæntum upptökum. Skoðaðu markmiðið vel og lengi og æfðu þig í að finna hugsanlegar hindranir. Vönduð áætlun útilokar mikið af óvæntum upptökum. Viðurkenndu

að þú getur ekki séð fyrir allar fyrirstöður á leiðinni og að ábyrgð, valfærni þín, ætlun, heitbinding, ályktanir og viðhorf munu hafa áhrif á niðurstöðuna.

Dettur mér eitthvað í hug sem gæti komið í veg fyrir að ég nái þessu markmiði?

4. skref: Sannreyndu val þitt

Þetta er mikilvægt til að staðfesta samræmi í vali þínu. Ég hvet þig til að velja ráðgjafa sem getur aðstoðað þig við að velja og koma auga á hæfileika og verkfæri sem munu koma þér að góðum notum við að ná fram markmiðum þínum. Að leita leiðsagnar er mjög mikilvægt. Leiðbeinandi getur sett fram óháð viðhorf og sjónarhorn sem geta aðstoðað þig við skipulagningu og áætlanagerð og að finna aðferðir til að yfirstíga viðnám og hindranir. Að biðja um aðstoð og leyfa traustum og hæfum ráðgjafa að taka þátt er dýrmæt staðfesting á heitbindingu þinni.

Hvað segir ráðgjafinn minn?

5. skref: Gerðu lista yfir þá hæfileika og þekkingu sem þú telur mikilvæga

Tilgreindu í smáatriðum þá hæfileika og þekkingu sem þú telur að muni nýtast þér til að ná markmiðum þínum. Tilgreindu mismunandi leiðir til að ná valdi á þeirri leikni eða þekkingu sem þú telur stuðla að framvindu verkefnisins.

Hvaða hæfileika og þekkingu þarf ég til að ná þessu markmiði?

6. skref: Íhugaðu hverja er best að ráðgast við eða ráða til starfa við verkefni þitt

Að ná takmarki sínu veltur oft á fjölskyldunni og í mörgum tilfellum nær það einnig yfir samstarfsfólk, yfirmenn, læriföður o.s.frv. Tilgreindu nákvæmlega:

- Vini sem stuðla að sýn þinni og markmiðum um velsæld
- Fólki sem þú getur deilt með áformum þínum
- Fólki sem mun stuðla að framförum þínum og framgangi
- Þetta mun gera þér kleift að viðhalda athygli þinni og að einblína á markmiðið sjálft.
- Hverja væri gott að ráðgast við varðandi þetta markmið?

7. skref: Þróaðu framkvæmdaáætlun með tímamörkum

Þótt þú sjáir ekki nákvæmlega fyrir þér hvernig þú munir ná markmiðum þínum geturðu samt sett þau niður á blað. Það hjálpar þér að skilgreina nokkra áfanga á leiðinni að uppfylltu markmiði. Þróaðu og skilgreindu áætlun í smáatriðum til að fara kerfisbundið eftir. Láttu fylgja skrá yfir framlög og afköst til að mæla framvinduna og sjá þér fyrir svörum sem þarf til að halda þér á brautinni í átt að ætlaðri niðurstöðu. Mældu daglega, vikulega, mánaðarlega, ársfjórðungslega og árlega framvindu mismunandi markmiða sem þú hefur valið á braut þinni til velsældar. Mundu að þegar þú velur að hafa enga áætlun er það sjálf áætlunin.

Skrifaðu markmiðið aftur niður eftir að þú hefur farið í gegnum öll skrefin. Settu þér síðan áfanga eða vörður á leiðinni að markmiðinu. Þær skilgreina dagsetningar framvindu og einnig er hægt að nýta þær dagsetningar til að endurskoða markmiðið. Vörðurnar eru áminningar um þakklæti og velsæld. Skrifðu einnig niður stutta lýsingu á uppskerunni, þ.e. hvað það er sem þú færð út úr því að ná þessu markmiði og hver er tilgangurinn með því.

Markmiðið

Áfangar

1. DAGS.

2. DAGS.

3. DAGS.

4. DAGS.

Uppskera

Mundu að viðurkenna og njóta árangurs

Markmið sem eru byggð á tilgangi upplifast í augnablikinu en það er engu að síður mikilvægt að viðurkenna og fagna árangri þegar við náum skilgreindum áföngum og iðka þakklæti. Vanþakklæti er fjarvera, skortur og fátækt. Þegar þú iðkar þakklæti hverja stund ertu í varanlegu velgengnisástandi sem tryggir velsæld í augnablikinu og þannig lifir þú lífinu til fulls, núna.

Þegar þú finnur fyrir velsæld, án þess að hún hafi endilega sýnt sig eða sannað efnislega, hefurðu opnað hjartað og tengst tilfinningum og 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 vilt laða að þér gnægð.

Notaðu þetta skjal til að skilgreina markmiðin meðan þú þarft á því að halda. Þegar það er orðið að hefð að fara í gegnum skrefin í hvert skipti sem þú setur þér markmið geturðu látið framkvæmdaáætlunina nægja.

Innsæi

**Innsæi er leiftur, óháð skynsemi eða raunhyggju
enginn dómur, ekki afstaða. Innsæi er nánd
við hjartað og nánd með öllu lífi, á sama tíma
opinberum við okkur sjálf, yfir okkur er engin hula,
við berum engan skjöld. Að vera í nánd þýðir að
maður er í snertingu við eigin hjartslátt og anda í
samhljóm með allri tilverunni.**



Innsæi



Óþið og forvitið hjarta

Innsæi er hugtak sem flestir nota fjálglega, meira að segja þeir sem eru ekkert sérlega andlega þenkjandi. Það er merkileg staðreynd vegna þess að innsæi er algerlega óáþreifanlegt og einn stærsti lykillinn í andlegum vexti. En hvað er innsæi?

Innsæi er varanleg vitund einlægs og opins hjarta, leiftur, ásjóna verunnar og sálarinnar. Innsæi er for-vitin vera sem sér handan þess áþreifanlega; manneskja sem sér allt sem vitni án afstöðu eða dóms; manneskja sem sér inn í veruna sig, út frá verunni sér, sér við verunni sér, sér til sín... sér sig sjálfa sem andlega og heilaga veru, tindrandi ljós.

Ertu for-vitni eða ertu ó-viti?

For-vitnið er forvitin vera með logandi innsæi. Það sér handan við það augljósa, það sér í gegnum hvatvísina og sér við skortinum áður en hann tekur á sig mynd og raungerist sem þúki eða vanmáttur. For-vitnið sér við okkur áður en að við bregðumst óvalfær við. Þegar við höfum öðlast næga vitund og virkjað for-vitnið í okkur getum við valið að vera valfærar og ábyrgar verur sem velja viðbragð.

Við gætum meira að segja leikið okkur meira með orðið for-vitni og litið á það sem

for-vitjun; að þegar við erum forvitin séum við að ferðast með innsæið inn í framtíðina. Dæmið um snúðinn í síðasta kafla passar vel inn í þessa umræðu. Þar lásum við um eldklárann mann sem vissi vel að hann var með óþol fyrir sykri og glúteni. Á augnablikinu þegar hann valdi að kaupa og borða snúðinn hafði hann náð að loka fullkomlega á innsæi sitt; forvitni sína inn í næstu klukkuþíma og hvernig honum myndi alveg örugglega líða illa. Hann lokaði á sýnina. Hann valdi að hætta að vera for-vitni og valdi að verða ó-viti. Allt í honum vissi betur; samt fékk skortdýrið að velja mjög tímabundna fróun og óhjákvæmilega vanlíðan.

Ýmsir brestir og skaðandi hegðun getur varpað ljósi á þetta. Innan sálfræðinnar hafa verið gerðar ótal rannsóknir á því hvers vegna margir kjósa tafarlausa umbun fram yfir meiri umbun sem kemur síðar. Sjálfur þarf ég ekki vísindalegar rannsóknir til að sanna tilvist skortdýrsins fyrir sjálfum mér. Ég finn fyrir því ótal sinnum í eigin tilvist og hugsunarhætti; ég sé það að verki í skjólstæðingum mínum, sem halda lengi áfram í sjálf-skaðandi hegðun, þrátt fyrir að vera upp til hópa bráðsnjallt og úrræðagott fólk.

Það er vit í öllu í tilvistinni – þegar það er vitund eða vera með í spilunum. Þá getum við ekki bara séð fyrir okkur og verið í for-vitund og innsæi, heldur getum við líka séð við okkur og orðið vitni að blekkingunni og duldu tilgangi skortdýrsins. Þá getum við elskað okkur nægilega mikið og verið með næga velsældarheimild til að sjá með innsæinu inn í framtíðina og velja velsæld. Hafna snúðunum, gremjunni, fórnarlambshlutverkinu, áfenginu, skyndibitanum, tóbakinu... hafna hverju því sem við notum til að skaða okkur sjálf.

Þegar þú ert forvitinn veistu alltaf allt á sama tíma. Þetta er hæfileiki sem býr í öllum lifandi verum; spurningin er hvort þú hefur aðgang að þessari vitneskju og hvort hjartað er tengt eða hvort hausinn er í afneitun. **Forvitni er meðvituð athygli, áhugi á öllu sem við sjáum og upplifum og öllu sem liggur þar að baki.** Þegar við erum

forvitin erum við skáld og listamenn – sem lýsa ekki bara því sem er sýnilegt heldur freista þess að skilja straumana sem liggja að baki hegðun, atferli og atburðum.

Þegar við erum forvitin getum við alltaf séð fyrir okkur hvað við viljum skapa; við höfum framtíðarsýn og stjórnnum henni sjálf á meðvitaðan hátt. Við erum ekki lengur hvatvísar og hræddar skepnur heldur lifandi og valfærar ljósverur.

Maðurinn sem sá ekki við sér

Flestir sjá ekki við sér. Einn skjólstæðingur minn hefur lengi barist við að vera tóbaks- og nikótínlaus. Ferill hans með efninu er langur og hann hefur prófað allar mögulegar tegundir og stundum verið í mikilli neyslu. Stundum hefur honum tekist að vera nikótínlaus í lengri tíma en alltaf hefur hann farið aftur að nota þetta kjöreitur sitt. Nýlega hafði honum tekist að vera nikótínlaus í tvær vikur og gengið frekar vel, án mikillar spennu eða fráhrarfa. Nokkrum dögum síðar kom hann til mín og lýsti því fyrir mér hvernig hann hefði fengið svæsna kvefpest og orðið svo slæmur að hann hefði hrökklast í apótek til að kaupa verkjalyf og nefsprey. Í leiðinni keypti hann sér nikótín – af því að hann var svo veikur og vorkenndi sér svo mikið – og næsti vítahringur var hafinn.

Ég sagði honum að allt væri gott og blessað með þessa frásögn, en sagði líka að í mörgum væri skortdýrið svo öflugt að ekki væri útilokað að hann hefði veikt sjálfan sig til að búa til frábæra afsökun til að byrja aftur.

Hann er enn að hugsa málið – og enn að nota nikótín.

Flestir sjá ekki við sér af því að þeir eru fjarverandi. Þeir bara hreyfast tilviljanakennt og hegða sér ósjálfrátt eftir eldgömlum kerfum skortdýrsins. Vegferðin hjá mörgum okkar, sem sjáum í gegnum þessi ferli, er að öðlast sífellt meira og meira innsæi til að efla eigið vitni; að verða sífellt öflugra for-vitni í eigin lífi. Og inntak allrar þessarar bókar – með áherslunni á sjónsköpunina – er að þú eflir þína eigin sýn til velsæðar.

Þegar sýnin er skýr mun hún alltaf lýsa upp núðið þitt – og þar með gera þér kleift að taka ljómandi ákvarðanir í núinu, hvort sem það er snúður eða nikótín sem freistar.

Leiftrandi innsæi

Innsæi er leiftur, óháð skynsemi eða raunhyggju. Ég veit að ég get farið eftir innsæi mínu, en ekki endilega hvers vegna eða af hverju. Ég finn það á mér, ég finn það í mér, og um leið og ég hugsa um það hverfur tengingin. Innsæi er skynjun, **vitund verunnar** sem er óháð holdi og hugsun, tíma og rúmi. Innsæi er vera í vitund, athygli og ljós, ekki afstaða, dómur eða samanburður hugsýkinnar. Innsæið er stundum tengt fiðringi í maganum, tilfinningu sem er áskorun að henda reiður á, enda lifir innsæið ekki á tíðni holdsins þó það upplifist í holdinu líka. Innsæi er snerting, tenging við ljós sálarinnar, upplifun sem er ekki háð tíma eða rúmi. Innsæið er vera, athygli, vitund og uppljómun sem á sér stað þegar við erum í snertingu og einingu með til-verunni.

Í innsæi ertu athygli og orka, vera og eining, í stað þess að vera fjarvera sem er aðskilin frá orkunni, tvístruð og ótengd. Þú ert vakandi vitund, alsjá-andi, frjáls frá blekkingu, aðskilnaði, ótta og efa.

Í innsæi ertu ást og þakklæti.

Þegar þú tengir hjartað með tungubroddinum upp í góminn leiðirðu orku hjartans og þakklæti þitt upp í þriðja augað og sameinast ljósinu, birtingu þinnar tilvistar. Þaðan horfir vitnið frá einlægu hjarta í einurð, ekki í tvískinnungi og tvílægum afstöðum heilahvelanna, samanburði og réttlætingu.

Innsæi er vera í viðverandi ástandi vitundar – hrein athygli. Innsæi er vera sem hefur opnað gáttir einlægs hjarta og tengt það við einlæga augað sem oft er nefnt þriðja augað. Þetta er augað sem sér en ekki sést; auga sem er talið vera á milli

augabrúnanna og tengjast virkni heiladingulsins. Þegar sjónin með þriðja auganu þroskast og opnast geturðu numið alla lítaflóru lífsins, tíðni og ljós allra vídda, og séð að endamörkum alls sem er. Þegar þessi sýn opinberast er þér ekkert hulið.

Þetta ástand er svokölluð yfirvitund sem er alltaf tengd og upplifir allt sem er; ekkert er dæmt og engu er hafnað. Í yfirvitund ertu vitni sem aðgreinir ekki eða berð saman; þú veitir aðeins kærleiksríka athygli og ef þú stígur af braut eða fellur til jarðar hjálpar þú þér umbúðalaust á fætur eða á braut velsældar aftur, án dóms eða refsingar.

Þegar þú ert fjarvera ertu fúskari sem sparkar í þig liggjandi en þegar þú ert vitni eða vera ertu fagmaður, meistari sem leiðir þig á fætur og á rétta braut með kærleik og umhyggju.

Innsæi er ekki eðlishvöt

Innsæi er afl sem á rætur sínar alls staðar, langt út fyrir endamörk okkar skilnings, en í líkamanum er oft talað um tilfinningu sem opinberast fyrst sem fiðringur í maganum eða „gut feeling“ eins og talað er um í enskunni. Ég held því hins vegar fram að innsæi sé leiftur, upplýsingar sem opinberast hjartanu fyrst, tengjast síðan taugakerfinu og tendra virkni þess með straumi og lífafli til að upplifunin verði áþreifanleg í líkamanum. Ef einstaklingurinn fer að hugsa eða efast um þetta hugboð/hjartaboð hverfur tengingin strax eða týnist í skarkala höfuðsins sem sífellt slær vörð um sögur og blekkingar og hefur engan áhuga á að sjá tilveruna á annan hátt. Innsæi má þjálfá, rétt eins og allt annað, en forsenda þess er vitund og vera, Innsæi er upplifun sálarinnar án efnislegra eða huglægra áhengja. Innsæi er ekki af holdi og blóði en það er eðlishvötin sem er samansafn upplýsinga sem býr í sameiginlegu sviði reynslu forfeðra okkar og upplifist í holdinu. Innsæi er óháð skilaboð, vitneskja, for-vitni.

Skortdýrið/egóið gerir allt til að yfirgnæfa eða kæfa innsæið. Skortdýrið er óværa, þúki og blekking sem lifir ímynduðu lífi í sögunni sem við segjum okkur. Styrkur dýrsins

er fólgin í sögunni sem skorturinn flytur, sögu sem er notuð til að þræta fyrir vanmætti af einhverju tagi, sögu sem breytir tíðni ljóssins og sveigir það til að fóðra myrkur, tíðni af öðrum toga. Þegar við hægjum á starfsemi hugans og róum flæði hugsana kemst innsæið að. Í þessu rými er upplifun þar sem sköpunarmáttur tilverunnar er hámarkaður.

Ögurstundin í lífi þínu – aftur og aftur

Innsæið er uppspretta ljóss og þekkingar. Þegar við sjáum með hjartanu í gegnum þriðja augað er ekkert hulið lengur, blekkingunni hefur verið lyft. Varanleg tenging næst einungis þegar hjartað og hugurinn eru í samhljómi, þótt samband eða leiftur ljóssins náí annað slagíð í gegn.

Ögurstundin er þegar þú velur að sparka ekki í þig liggjandi – þegar þú hafnar þér ekki fyrir að hafna þér. Við getum hvenær sem er ákveðið að verða valfær, opna hjarta okkar og verja þessari orku, tengja hana inn í okkar líf og annara. Þannig höfum við áhrif og hvetjum hjartaorku heimsins í öllum hjörtum. **Það er aðeins eitt hjarta, ein sál, ein vera: Tilveran.**

Dómarinn, Matsmaðurinn, Saksóknarinn og Böðullinn hverfa af vettvangi, enda er ekki hægt að vera einlægur í innsæi þegar sífellt er lagt mat á hlutina og þeir metnir sem góðir eða slæmir.

Í tengingu við Tilveruna komum við inn í ástand þar sem við erum vitni, áhorfandi og njótandi eigin birtingar í þessari tilvist – hvernig sem hún er hverju sinni, vegna þess að við dæmum ekki. Við nýtum það slagrymi sem myndast þegar við tengjumst, færum okkur aftur í takt við rými hjartans; við verðum heilagt vitni, sál, barn sem er í stöðugu undrunarástandi yfir eigin mætti og heiminum öllum.

Mitt vitni er eina vitnið – reynslusaga

Fyrir skömmu kom til mín skjólstæðingur sem deildi með mér þessari reynslusögu:

„Ég var búin að vinna lengi í sjálfri mér eftir alls kyns leiðum en það var ekki fyrr en hér sem ég skildi þennan mikilvæga sannleika:

Mitt vitni er það eina sem skiptir máli. Ég geri hlutina í dag fyrir mitt vitni, vanda mig að lifa í kærleika. Það eru mín augu sem eru upplifun orkunnar. Það er mín orka sem safnar upplýsingum í gegnum mig, mín til-vera. Og hvaða skilaboð er ég að senda henni með hegðun minni? Ef ég sýni af mér hegðun sem felur í sér höfnun er ég ekki bara að hafna mér heldur líka þér og öllu lífinu.

Ég finn að þegar ég treysti mér upplifi ég aldrei höfnun; höfnun af hálfu annarra er aldrei persónuleg og hún er ekki einu sinni til nema ég hafni mér sjálf.“

Þakklæti er heilög athöfn

Þakklæti upplifist aðeins í hjarta verunnar og er forsenda örlætis - ljósinu sem af þér skín þegar hjartað er opið, einlægt og heillandi.

Í þakklæti erum við tendruð og tengd, í fullri snertingu við alheiminn og í samhljómi með þessu eina versí sem alheimurinn er og nefnist uni-versum.

Við tökum fullan þátt í tilverunni og skiljum allt okkar orsakasamhengi, skiljum að það er aðeins eitt lögmál og það er lögmálið um orsök og afleiðingu.



Þakklæti er uppljómun

gáttin að varanlegri velsæld



Að þiggja áhengjulaust er athöfn heilagrar veru þegar hún nærir sig; þakklæti er innstreymi sem á sér stað þegar við leyfum móðurinni, jörðinni, að hlúa að, fæða, hlaða og endurnæra afkvæmi sín. Þannig skapast fullkomin tenging við upprunann, almættið, ástina; forsendu þess að vera **vakandi**, rótfastur og valfær tilgangandi þiggjandi skapandi í vitund.

Þakklæti er orka móðurinnar eða jin-orka. Örlæti er magnað ljós, afurð þakklætis, útstreymi; er orka föðurins eða jang-orka. Einlæg og opin vera er þakklát og örlát á sömu stund í jafnvægi og heilindum, óhindruð birting sálarinnar að gegna hlutverki sínu með tilgangi af ástríðu.

Þakklæti er bara núna, ekkert meira eða minna en upplifun og tenging, rými til að njóta án viðnáms. Fyrirgefningin er forsenda þakklætis, hún þýðir núna, hér, rými; hún þýðir athygli sem er bæði fyrirgefning og þakklæti. **Þakklæti er inngeslun**, að tengjast upprunanum og kjarna sínum; að opna hjartað og þiggja ljósið. Örlæti er útgeislun, áhengjulaust streymi kærleikans, ljóssins: **gjafmildi verunnar**.

Þakklæti er gáttin inn í varanlega velsæld og hamingju þar sem ekkert skort-

ir og allt ljómar. Þakklætið er traust vera á meðan vanþakklæti er efi, frekja og öskur skortdýrsins, afneitun á ljósi og ást, fátækt. Þegar við erum vanþakklát erum við að loka gátt velsældar, að aftengja, að afneita ljósinu; okkur sjálfum.

Að þiggja er val sem krefst hugrekkis og trausts og að þiggja er mesti styrkur sem vakandi tengd vera getur upplifað. Í þessu rými erum við berskjölduð og opin fyrir streymi ljóss og velsældar. Í þessu rými eru óttinn og vansældin upplýst; þeim er úthýst og þau hverfa. Úr þessu rými streymir þess í stað örlætið, útgeislandi vera.

Þakklæti er heilög athöfn

Sum hugtök þekkir fólk svo „vel“ að erfitt reynist að útskýra þau. *Þakklæti* er eitt slíkt hugtak og á námskeiðunum mínum bið ég þátttakendur alltaf um þeirra skilgreiningar. Yfirleitt eru svörin svo loðin og afstæð að erfitt er að endursegja þau hér. Samt vilja allir meina að þeir viti fullvel hvað þakklæti er. Það er ekkert skrítið að við vitum ekki hvað þakklæti er; þetta er margtúlkalegt hugtak sem við höfum ekki fengið kennslu í að skilja til fulls. Út frá ótal svörum sýnist mér að flestir upplifi þakklæti sem eins konar kurteisi, orðað hugtak, og margir líta á það sem dyggð og mikilvægt atferli að t.d. að telja blessanir sínar á kvöldin og þakka fyrir þær. Þessu er ég ekki ósammála – en þetta er samt ekki þakklæti.

Þakklæti er ekki kurteisi eða hegðun. Þakklæti er athöfn þeirrar veru sem er tengd uppruna sínum, **veru sem er snert og tendruð** af orku alheimsins, veru sem er tengd almættinu. Þakklæti er athöfn sem á sér stað þegar ég þigg og er tengdur, þegar ég leyfi ljósaflinu að streyma um mig, þegar ég nær mig og innbyrði orkuna sem fylgir matnum inn í holdið, þegar ég drekk vatnssopa og leyfi lífsneistanum að streyma, þegar ég dreg andann viljandi í vitund.

Þakklæti er að þiggja, einlægt og með opnu hjarta. Að þiggja er kjarni þess að

vera þakklátur. Það er allt í lagi að sýna kurteisi og þakka fyrir sig, en þeir sem þiggja ekki geta ekki nærst og hleypt ljósinu að hjarta sínu. Þakklæti er athöfn veru í vitund – vanþakklæti er frekja fjarverunnar, yfiringangur skortdýrsins.

Streita er viðnám – er verðmæti – í vitund

Þakklæti er heilög athöfn þar sem veran opinberar sig og tengir við tilveruna. Við höfum umgengist þakklæti sem almenna kurteisi og oft er „takk fyrir“ einungis ótengdur frasi sem hefur orðið að jákvæðum vana. Ég geri auðvitað ekki lítið úr þessari viðleitni en legg mikla áherslu á að þakklæti er upplifun, tilfinning sem er svo sterk að þú finnur fyrir streymi orkunnar og ljóssins innra með þér. Þakklæti er uppljómun vegna þess að ljósið þitt tindrast, nærst og ljómar þegar þú hleypir alheimsorkunni að þér og tengist sviðinu. Þakklæti er snerting á sama hátt og vanþakklæti er höfnun og aftenging frá öllu lífi og ljósi, höfnun á þér og þannig öllu öðru í leiðinni.

Á sama tíma er vanþakklæti frekja, streita og viðnám gagnvart öllu sem er, núna. Vanþakklæti er vanmáttur, aftenging og aðskilnaður frá ljósinu, höfnun á allri tilvistinni.

Viðnám er engu að síður magnað fyrirbæri – þegar þú heldur utan um það og nýtir þér til vaxtar. Við-námið er á sama tíma náma – þar sem þú getur grafið upp mikil verðmæti – og mikilvægasta nám og sjálfsmenntun sem þú getur tekið þér fyrir hendur. Þegar frekjan og streitan opinberar þig ertu með óslípaðan demant í höndunum sem vill sýna þér og opinbera spegilmynd þína á öllum sínum flötum. Allt sem þú þarft að gera er að lyfta hulu blekkingarinnar, slípa demantinn og spegilmynd þín verður skýr og björt, jafnvel þótt fletir hennar séu ólíkir og ójafnir. Allt viðnám er tregða, tregða við að vera þar sem maður er og þar sem maður fór. Á því augnabliki sem þú verður valfær geturðu hætt að veita viðnáminu viðnám, hætt að vorkenna þér og fagnað gjöfum reynslunnar.

Þú getur orðið þakklátur. Þetta er ögurstund í lífi viljandi skapara.

Í skrifum mínum leitast ég við að skilja og rifja upp þekkingu sem hefur staðið okkur til boða frá örófi alda og skapa ferli sem stuðla að varanlegri velsæld í þessari tilvist. Ég skrifa til að minna okkur á að við erum alltaf að valda orkunni viljandi eða óviljandi til að opinbera eigin viðhorf í okkar eigin garð og minn sannleikur er sá að við getum ekki gefið það sem við ekki eigum: Ef ég vil mig ekki eins og ég er eða elska mig ekki þá get ég ekki viljað eða elskað aðra. Það sama gildir um þakklæti eða vanþakklæti; við erum einungis og ávallt að deila okkur sjálfum og viðhorfi okkar í eigin garð – til annarra. Vissulega hafa bæði umhverfi og aðrar verur áhrif og geta hjálpað okkur að birta okkar besta eða versta á hverjum tíma... en það er alltaf á okkar ábyrgð, hvort sem það er í viljandi valfærni eða óviljandi óvalfærni.

Orkan í utanlandsferðinni

Ég get verið jafn viðkvæmur og aðrir fyrir sveiflum í lífinu. Nýlega fór ég í tveggja vikna ferð til Bandaríkjanna með fjölskyldunni, blöndu af frii og starfi. Þegar á leið ferðina var eins og ég losnaði úr eigin eðlilega ástandi og þeim umgjörðum sem ég er vanur að nota til að styðja mína velsæld. Ýmislegt spilaði þar inn í: Ég valdi að hætta við eitt námskeið sem hefði gefið vel í aðra hönd. Á sama tíma sá ég að lítið var um skráningar á námskeiðin mín heima, sem var ekki gott því að þótt ég lifi í velsæld er ég ekki auðugur maður. Allt olli þetta því að viðhorf mitt í eigin garð og garð lífsins breyttist. Ég sá bara skortinn; að mig vantaði peninga. Um stund fór öll athygli mín þangað og ég varð ó-mögulegur, leiðinlegur, á lágrí tíðni. Sem betur fer var ég í fullri vitund gagnvart þessum fasa mínum og í þeirri getu liggur sennilega minn helsti styrkur. Að ég geti sleppt því að yfirgefa mig undir svona kringumstæðum. Að ég geti sleppt því að sparka í mig liggjandi.

Allt blessaðist þetta og þegar heim var komið fann ég fljótt hvernig ég hafði endurheimt athyglina, hvernig ég sá allt í einu öll tækifærin sem lágu tilbúin á borðinu og

biðu eftir mér og mínum krafti. Þegar tíðnin var lág gat ég ekki séð tækifærin heldur sá aðeins skortinn.

Minn málflutningur snýst allur um að minna skjólstæðinga mína á að þeir eru kraftaverk, ljós, máttur, afl. En það fer ekkert hjá því að sjálfur get ég gleymt mér og dottið um stund í fúlan pytt. Við erum þarna öll, viðkvæm fyrir því þegar tíðnin fer úr ást, kærleika, þakklæti og trausti yfir í efann. „Af hverju er ég að þessu? Þetta er alltaf sama strögglið!“ Og svo framvegis og svo framvegis. Þetta er gangur lífsins og það besta sem þú getur gert fyrir þig er að muna, aftur og aftur, að þegar skorturinn er ríkjandi lokast athyglin fyrir öllu sem er jákvætt og ljómandi í þínu lífi.

Prófessorinn sem kunnir ekki að þiggja

Ég segi oft söguna af háskólaprófessorum sem var gríðarlega vinsæll fyrirlesari um allan heim. Hann kom til mín, uppfullur af eigin velgengni en samt galtómur: „Ég eyði miklum tíma í að undirbúa mig og geri allt rétt og vandlega. Mér er alltaf tekið gríðarlega vel – en eftir hvern einasta fyrirlestur er ég alveg tæmdur og þarf marga daga til að jafna mig.“ Ég sagði við hann: „Ég veit alveg hvað veldur þessu.“ Hann var hissa en hlustaði. „Þú lítur undan. Þegar fyrirlestrinum lýkur og fólk sýnir þakklæti sitt með þéttu lófataki líturðu undan. Þú neitar þér um orkuna frá fólkinu, þú lokar fyrir ljósið og færð þannig ekkert til baka nema greiðsluna fyrir fyrirlesturinn. Þú setur upp dökk sólgleraugu og passar að ljósið nái ekki til þín.“

Þegar áhorfendur á fyrirlestrum prófessorsins deildu með honum hrifningu sinni og þakklæti með handabandi eða faðmlagi varð hann vandræðalegur og feiminn; hann reyndi eins og hann gat að vísa frá sér þessu ljósi. Svona hegðun er ákvörðun um að lífa í skorti og skugga. Prófessorinn var hræddur við ljósið; við erum það mörg. Á sama tíma *þráum* við þetta ljós og verjum miklum tíma og orku í að finna til tengingar. Þegar tengingin býðst vísam við ljósinu frá okkur.

Þarna koma kenningar mínar um heimild einstaklingsins inn sem alger lykill. Það er alveg sama hvað prófessorinn heldur marga vel heppnaða fyrirlestra eða skrifar margar metsölubækur – á meðan heimild hans til velsældar er lítil mun hann ekki upplifa einlæga hamingju. Hann mun vísa frá sér allri hamingju sem er umfram hans innri heimild, jafnvel skemma fyrir sjálfum sér, ef það er það sem þarf.

Sem betur fer endar þessi saga vel. Prófessorinn fór að ráðum mínum og ákvað að breyta háttalagi sínu sem hann kannaðist við um leið og hann heyrði mig lýsa því. Hann fór að þjálfar sig markvisst í að þiggja á einlægan hátt og innbyrða þakklæti, hól og aðra andlega umbun sem að honum streymdi. Allur hans orkubúskapur varð miklum mun betri – hann var búinn að ákveða að leyfa sér að þiggja og nærast.

Fyrirgefningin

Að vilja sig umbúðalaust er hreint þakklæti, sem aftur er forsenda örlætis. Það sem skiptir höfuðmáli er að skilja að athygli er forsenda þakklætis því án vitundar ertu ekki vera heldur fjarvera og að fyrirgefningin er forsenda vitundar og valfærni. Þegar þú sannarlega fyrirgefur þér og lætur af þráhyggju og hugsýki í eigin garð finnurðu fyrir þessu dýrmæta rými sem við köllum NÚNA; rými þar sem friður, ást og þakklæti eru áþreifanlegar tilfinningar sem þú getur upplifað án ótta og viðnáms. **Úr þessu rými spretta gjafir örláts hjarta.**

Þakklæti þarf að iðka og styrkja, alveg á sama hátt og maður þjálfar athygli og veru, með því að vera stöðugt að sleppa þráhyggju og viðnámi gagnvart augnablikinu, fyrirgefa sér og mæta í núíð. Til að byrja með er þakklæti ásetningur, hugsun sem verður fyrst að aðgerð, síðan að ferli og að lokum að hefð þar sem tilfinning þakklætis verður svo sterk að ylur velsældar streymir um þig allan og nærir, fyllir þig af orku og ljósi. Öll þín upplifun breytist, tendrast, þú verður berskjaldaður og meyr, ekki lengur varnarlaus heldur svo sterkur að þú þarft engar varnir. Ljósíð sem af þér skín, útgeislunin, ára þín

og segulsvið, myndar hjúp sem umvefur þig og verndar; þetta er ónæmiskerfið þitt, tíðnin sem þú útvarpar, viðhorf þitt til þín og þannig annarra, sjálfsmýndin sem þú ert að markaðssetja.

Það eru ýmsar leiðir til að þjálfra þakklæti en aðalatriðið er samt að þjálfra tenginguna sem maður myndar tilfinningalega með því að mæta í núíð, opna hjartað og þiggja gjafir orkunnar. Þakklæti þýðir „að þiggja með einlægu og opnu hjarta“ og maður þarf að auka heimild sína og rými til að geta þegið mikið eða aukið velsæld sína. Þakklæti er heimild og traust, þú getur ekki þegið umfram heimild og heimildin opinberast af heilindum þínum. Hvar eru þín mörk? Hvenær verðurðu feiminn, ferð að roðna og segir eða hugsar: „Ég á þetta ekki skilið?“

Þakklætisdagbókin

Ein öflugasta þakklætisæfing sem ég þekki er að skrá hvað ég er þakklátur fyrir í dagbók. Í leiðinni þjálfu ég athyglina og æfi mig í að koma inn í núíð.

Gefðu þér tíma að degi loknum og skráðu það helsta sem þér hefur verið gefið og þú hefur þegið og hvaða áhrif það hafði. Skráðu einnig hvaða tilfinningar þú upplifðir. Það að þiggja er eins og að hlusta og heyra í einhverjum í fullri vitund af athygli og meðtaka án þess að þurfa að svara eða gera eitthvað við það sem er sagt. Það að þiggja er alltaf að tengjast.

Þakklæti er öflugasta bæn sem ég kann. Ég fer oft með Faðirvorið og nota þá bæn til að staðsetja mig í núinu; þegar ég finn tenginguna fer ég með aðra bæn sem hljómar svona:

Takk, takk, hjartans þakkir, innilegar þakkir, takk fyrir mig og mína.

- Notaðu sturtuna – finndu dýrmætt vatnið snerta og næra líkamann.
- Notaðu næringuna – elskaðu allt sem þú setur ofan í þig.
- Notaðu fjölskylduna – finndu hversu ríkari tilvist þín er.
- Notaðu hundinn eða gæludýr – taktu á móti skilyrðislausri ást þeirra og trausti.
- Notaðu heimili þitt – finndu hvernig dótið þitt og rýmið tilheyrir þér; endurspeglar þig.
- Notaðu útsýnið – finndu fegurðina í ólíku útsýni; hversu margbreytilegur heimurinn er.
- Notaðu líkamann – finndu púlsinn og hjartað slá.
- Notaðu starfið þitt – minntu þig á að starfa og þjóna, frekar en að vinna.
- Notaðu félag þína – finndu hvernig þeir auðga líf þitt.
- Ég þjálfá mig í GlóMotion og Rope Yoga þegar ég anda að mér „ég elska mig og treysti – þakklæti“ og anda frá mér örlæti.
- Ég tengi bros, gleði og þakklæti.
- Ég þjálfá mig í að veita afgreiðslufólki athygli og áhuga og sýna þeim þakklæti.

Að halda upp á allt!

Miðað við hvað lífið er dýrmætt ættum við að fagna hverjum degi eins og hann sé fyrsti dagur lífsins og hegða okkur eins og hann sé sá síðasti.

Hvað gerist þegar lífið verður gleðiganga og hvert einasta augnablik verður að athöfn þakklætis? Svarið er: Það verður veisla, hátíð ljóssins og hátíðahöld í rými hjartans. Eftir hverju erum við að biða? Hvenær á að skemmta sér, hvenær á að fagna? Eftir hvaða áfanga eða markmið ertu kominn, fullkominn? Hvenær ætlar þú að gleðjast, brosa þínu breiðasta og finna yl allsnægta streyma um alla þína veru og tilvist?

Að gefa og treysta útkomunni

Ég trúi því stöðugt að við uppskerum eins og við sáum. Þegar ég horfi yfir mitt eigið æviskeið get ég vissulega séð að almennt hef ég komið vel fram og látið gott af mér leiða, en ég sé líka atvik þar sem ég hef meitt og sært og komið illa fram.

Frá blautu barnsbeini hef ég aldrei viljað neitt nema það besta, ekki viljað koma illa fram, alltaf viljað aðstoða og hjálpa þótt stundum hafi ég kveikt elda sem brenndu einhvern. Ég veit hins vegar í hjartanu að líf mitt hefur verið blessun, þótt á sumum tíma- skeiðum í lífinu hafi ég upplifað andstreymi og ströggil sem ég sá síðar að ég skapaði sjálfur. Ég man sérstaklega eftir tveimur atvikum í lífinu sem hafa fylgt mér og minnt mig á þessar blessanir. Fyrra atvikið átti sér stað þegar ég var staddur á ráðstefnu í Los Angeles með fjórum félögum mínum. Við gengum niður Venice Beach og stoppuðum hjá lófalesara til að skemmta okkur. Hann horfði í lófann á mér og sagði umsvifalaust: „Það verður alltaf séð fyrir þér og séð um þig – heimurinn veit hvað þú hefur lagt af mörkum og hann mun sjá fyrir þér.“

Mér fannst þetta svo fallegt augnablik að þetta snerti mig mjög mikið. Á sama tíma staðfesti þetta mína nálgun, það hvernig ég var að reka líf mitt og haga mér, hvernig ég vildi haga mér, að ég vildi gefa af mér til að þiggja á sama tíma. Þótt upphaflega hafi líf mitt einkennst af meiri kaupmennsku og stjórnsemi stefndi strax þarna í að ég gæti þegið óhindrað og gefið af örlæti.

Seinna skiptið átti sér stað á Íslandi þegar við hjónin vorum nýbúin að opna veitinga- staðinn Gló við Engjateig. Þar varð á vegi mínum kona sem þekkti til mín og minna verka, háöldruð og veikburða. Tvisvar eða þrisvar sinnum átti hún erindi í Engjateig og í hvert skipti gerði hún sérstakt far um að koma til mín og segja mér hvað ég væri búinn að gefa tilverunni mikið og ætti því að treysta því að tilveran myndi umbuna mér fyrir mitt framlag. Það er erfitt að lýsa því hvers vegna, en mér þótti afar vænt um að heyra þetta; orð hennar voru svo sjálfviljug og hug- og hjartatreystandi; óumbeðin

staðfesting á því að ég væri á réttri leið þar sem tvær óskyldar manneskjur gerðu sér far um að koma þeim skilaboðum til mín að alltaf yrði séð fyrir mér. Ekki að ég ætti að bíða eftir að mér yrðu bornar gjafir, heldur voru skilaboðin þau að ef ég myndi hreyfa mig og leggja hönd á plóginn þá yrði mér allt til góðs.

Rannsóknir hafa sýnt að þeir sem halda þakklætisdagbók stunda líkamsrækt oftar og af meiri reglusemi, upplifa almennt betri heilsu, þjást af færri líkamskvillum eða óþægindum og líður almennt betur. Slíkir einstaklingar hafa skýra, heilbrigða og mótaða sjálfsmynd; þeir eru jákvæðari, áræðnari og upplifa almennt meiri velsæld.

Þeir sem halda dagbók eru mun líklegri til að leyfa sér framgöngu með því að vinna staðfastlega að markmiðum og framkalla áform sín. Heilt á litið upplifa þeir sterkari tengingu við umhverfi sitt, bæði félagslega og faglega, ásamt því að hafa jákvætt viðhorf gagnvart lífinu í heild. Þeir sem stunda og þjálfa viðhorf þakklætis og telja blessanir sínar sofa betur, hvílast betur, nærast betur, tengjast betur og þiggja þannig ljós og gjafir tilverunnar óhindrað með opnu hjarta.

Beinasta leiðin inn í varanlega velsæld er þakklæti – en það er áunnið og það þarf að þjálfa. Verslaðu þér fallega dagbók og byrjaðu að skrá velsæld þína, þökk og náð. Hafðu í huga að **allt sem þú veitir athygli vex og dafnar** og einnig er mikilvægt að muna: Þakklæti er athöfn, hugleiðsla, tilfinning, snerting alverunnar, tenging við uppruna og kjarna þinnar tilvistar, við ljósið og orku allsnægta.

Hér eru nokkrar hugmyndir, tillögur eða viðhorf til að iðka og skrá. Notaðu dagbókina daglega – og þá skiptir engu máli hvað þú skráir mikið eða lítið.

- Vertu örlát manneskja og segðu fólki hvað þér þykir vænt um það og hvað þú metur það mikils
- Veittu athygli fegurðinni allt í kringum þig
- Nærðu sambönd og vinskap, góðir vinir eru gulls ígildi
- Brostu endalaust

- Faðmaðu þegar það á við og mundu að leggja hjarta við hjarta
- Horfðu á innblásin myndbönd og fallett efni sem opnar og lyftir anda þínum
- Lokaðu velvild daglega
- Hafðu samband við fjölskyldumeðlimi eða foreldra reglulega
- Eldaðu allan mat með ást og þakklæti í huga, hugsaðu um þá sem þú ætlar að næra og verja ljósi þínu með
- Segðu eitthvað fallett um alla og segðu ekkert ef þér dettur ekkert fallett í hug
- Verðu tíma með börnunum þínum
- Hældu fólki þegar það lítur vel út og er fallega og snyrtilega til fara
- Sendu vinum sem þú hefur ekki hitt eða séð lengi kveðju á hvaða miðli sem er
- Finndu blessanir í umhverfi þínu alla daga
- Taktu eftir því þegar samstarfsfólk þitt skilar góðu starfi eða veitir góða þjónustu og tjáðu því það
- Gefðu til baka þegar einhver gefur þér eða gerir eitthvað fyrir þig – sýndu þakklæti þitt á einhvern hátt
- Sittu í þakklæti með opið hjarta og leyfðu ljósinu að streyma til þín – þakklæti er öflugasta hugleiðsla sem til er
- Lifðu í aðgát og varfærni, veittu því athygli sem þú vilt – frekar en því sem þú vilt síður
- Þakkaðu þeim sem þjóna þér daglega, afgreiðslufólki, bílstjórum almenningsvagna, leigubílstjórum og embættismönnum
- Þakkaðu fyrir það smáa, litlu hlutina sem þínir nánustu framkvæma fyrir þig daglega og þú tekur sjaldnast eftir
- Vertu einlægur og náðarsamur þegar þú biður almættið um tengingu – þakklæti er öflugasta bæn sem fyrirfinnst
- Sjáðu allar áskoranir sem blessun og tækifæri
- Vertu þakklátur þegar þú lærir eitthvað nýtt eða kynnist fólki í fyrsta sinn

- Aðstoðaðu aðra við að sjá bjartari hliðar tilverunnar
- Byrjaðu daginn á að telja blessanir þínar og endaðu daginn á að skrifa þær niður
- Veittu styrkleikum þínum athygli
- Deildu kostum þakklætis og ávinningi með umhverfi þínu
- Vertu breytingin sem þú vilt upplifa með því að iðka þakklæti á hverjum einasta degi

Þakklæti er allt sem þú þarft

Þakklæti er athygli. Þakklæti er að vilja sig núna, svona, alltaf, umbúðalaust. Þakklæti er gáttin, rýmið sem opinberar líf allsnægta og varanlegrar velsældar. Þakklæti umbreytir því sem við höfum núna í nóg og síðan í yfirdrifið. Þakklæti snýr afneitun í ást, óreiðu í reiðu, myrkri í ljós og misskilningi í skilning. Þakklæti breytir venjulegri máltíð í veislu, húsi í heimili, ókunnugum í kunningja og óvinum í vini. Þakklæti gerir okkur kleift að fyrirgefa okkur, upplifa og skilja fortíðina sem blessun og forsendu þess friðar og allsnægta sem við upplifum daglega með opnu hjarta. Þakklæti er vegferðin, rýmið sem við notum til að skapa sýn framtíðar í ást og trausti. Þakklæti er náð, kyrrð og óraskanlegur friður. Þakklæti er traust og vitneskja um að allt er ljós og tíðni; að allt er eitt. Þakklæti er ást sem veit að ást er val. **Þakklæti er eina tilfinningin;** allt annað er blekking. Þakklæti er einlæg, heillandi, heillandi og fullkomin *VERA*. Þakklæti er uppljómun og fullkomið þakklæti er örlæti, alsæla. Þakklæti er göfugasti tilgangur, köllun og æðsta takmark sálarinnar.

Á meðan vanþakklæti er hugsýki og þráhyggja fjarverunnar er þakklæti hugleiðsla verunnar.

Þú ert þar sem þú ert af því þú forst þangað með eigin afli og ótal stórum og

smáum aðgerðum. Það er upphafið að velsæld þinni að taka fulla ábyrgð á þessari staðreynd og verða fullvalda og valfær manneskja.

Það ert þú sem skapar og stjórnar upplifun þinni, viðhorfi til þín og þannig til alls lífsins. Öll þín reynsla og upplifun byggist á þessu viðhorfi, sama hverjar aðstæðurnar eru. Viltu þig eða viltu þig ekki? Ertu ást eða efi? Þakklæti eða vanþakklæti?

Það ert þú sem ákveður vægi minninga úr fortíðinni í núinu; eftirsjá og iðrun eða þakklæti og blessun.

Það ert þú sem berð ábyrgð á allri þinni tilvist og þú sem ákveður þína vegferð, þinn tilgang, sama úr hvaða aðstæðum þú kemur. Þú gerir það valfær og í vitund eða óafvitandi og óviljandi – hvort sem þú gerir er í þínu valdi.

Aðstæður þínar eru ekkert annað en forsaga; gamansaga, ævintýri, hryllingsmynd; það ert þú sem ræður því hvaða mál þú flytur eða hvaða útgáfu af þér þú framkallar.

Veittu athygli möguleikum þínum, tækifærum og getu, frekar en aðstæðum, efa-semdum og forsögunni sem þú segir þér hverju sinni. Þegar þú veitir því athygli sem þú vilt vex það og dafnar, alveg eins og þegar þú veitir því athygli sem þú vilt ekki. Þú er skaparinn, viljandi og valfær eða óviljandi og óvalfær. Aðeins þú getur staðið í vegi þínum og hindrað vegferð þína og velsæld; á sama tíma getur enginn annar en þú aukið heimild þína og velsæld. Veittu athygli því sem þú getur framkvæmt núna – ekki því sem þú getur ekki framkvæmt.

Vertu breytingin sem þú vilt **sjá** í lífi þínu, einn andardrátt í einu, eitt skref í einu; með þessari einföldu tækni er árangurinn tryggður. Morgunninn er upphafið og leiðin inn í velsældina dag eftir dag. Þakklæti er velsældargáttin. Opnaðu hjarta þitt og hleyptu ljósinu og orkunni að þér, vertu hjartlæg vera – þannig breytist allt, núna! Nokkrar mínútur á dag er allt sem þarf til að framkalla valfær ferli sem verða að hefðum blessunar og viljandi veru í velsæld.

Notaðu öll tækifæri til að segja þínum nánustu hvað þú ert þakklátur fyrir tilvist

þeirra og hvað þér þykir vænt um þau. **Njóttu þín og ljómans sem stafar frá þér.**

Þú ert þakklát vera, allur heimurinn stendur þér til boða – þú ert allur heimurinn á hverju einasta augnabliki!

Að lifa um efni fram

Þegar maður starfar við heilræktar- og lífsráðgjöf er hætt við að sumir líti svo á að ég sé alltaf með allt á hreinu. En ég á mínar áskoranir, rétt eins og aðrir. Hjartaflöktið sem ég fjallaði um fyrr í bókinni hefur náð að opna augu mín og sannleikurinn sem ég heyri núna fyrst í hjartanu er að ég hef allt mitt líf lifað um efni fram; farið fram úr mér. Ég ætla ekki að freistast til að segja að þetta sé íslenskt fyrirbæri – það er klisja og leiðinleg alhæfing, en ég hef blendnar tilfinningar gagnvart þessum nýfundna sannleika.

Hluti af þessu er sterkur vilji minn til að koma miklu í verk. Þegar ég óx úr grasi var ekki mikil fyrirhyggja í samfélaginu, oft var lítið um fjármagn og bankarnir lágu á peningunum eins og heimurinn væri að farast.

Líklega hafði þetta einhver mótandi áhrif. Það hefur alltaf verið mikill drifkraftur í mér og ég hef ekki látið peningaleysi stoppa mig. Nokkrum sinnum hef ég reist mér hurðarás um öxl og hvorki haft þekkingu né löngun til að reka þær nýsköpunar-einingar sem ég hef þó sjálfur stofnað til. Sumt sem ég hef sett af stað hefur síðar blómstrað í höndum annarra; fyrirtæki sem ég hef búið til og hugmyndir sem ég gróðursetti hafa orðið að veruleika. Þeir njóta sjaldan eldanna sem kveikja þá, en ég sé vitaskuld ekki eftir neinu, enda er ég staddur á nákvæmlega þeim stað í lífinu sem ég vil.

Samt stend ég frammi fyrir því að eitt haustið enn stend ég í kunnuglegum sporum – og með því að horfa einlægt á það get ég opinberað ferlið fyrir mér.

Reksturinn minn er stöndugur en viðkvæmur fyrir sveiflum – í tíðarandanum, veðrinu, hjartslætti þjóðarinnar – og þegar verður svolítill forsendubrestur í rekstrinum stand ég tæpt... á sama stað og síðasta haust. Ég sé að þetta er að einhverju leyti ekki sjálfrátt heldur er þetta ferli, vani, sem er hluti af mínu sviði, því sem ég sannarlega er. Í mér eru ósýnilegir straumar í gangi sem ég virðist vera fastur í á meðan ég er ekki tilbúinn að segja allan sannleikann.

Kannski er ég bara fíkill og háður sögunni minni – eins og margir og kannski þú – og enda þess vegna aftur á sama stað í lífinu, hlaðinn velsæld og fer samt í fýlu þegar forsendubrestur verður. Leiðin mín út úr fýlunni er að viðurkenna sannleikann fyrir sjálfum mér: að elska bæði stöðuna og líðan mína, að elska birtingu mína á þessari stundu.

En nú hafa forsendur mínar breyst. Nýi sannleikurinn er orðinn hluti af mér. Hugar-farið „gerðu það bara, svo reddum við því“ hefur verið ríkjandi – þannig hef ég komið mjög miklu í verk í lífinu. En hluti af mér vill núna breyta, annar hluti af mér vill sleppa því, halda áfram eins og áður. Eina leið mín út úr þessu er að opinbera skortdýrið í sjálfum mér, leita mér hjálpar, fá jafnvel ráðgjafa til að horfa á þetta með mér, til að skilgreina ferlið betur.

Getur verið að við séum almennt að verja fjármunum og orku um efni fram á mörgum sviðum? Getur verið að öll íslenska þjóðin lifi í skuldafangelsi – bæði á forsendum tíma og fjármagns? Er mögulegt að þetta sé lenska hér á landi og ég sé ekki einn um þetta? Ég er alls ekki að setja út á að fólk taki lán og fjármagni framkvæmdir sínar – sá sem hefur fyrir því að planta tré þarf að treysta því að það beri ávöxt – en það á ekki að tefla á svo tæpt vað að spilaborgin hrynji ef verður svolítill forsendubrestur.

Sem betur fer hrundi mín spilaborg ekki, en það kom við kauninn á mér að maður sem leiðbeinir öðrum um velsæld og umgjærðir – velsældarhagfræðingurinn – skuli ennþá vera að takast á við áskoranir á þessu sviði.

Rykið í horninu

Það er enginn undanskilinn í umræðunni um velsæld, vana og umgjærðir. Á sama tíma og ég nýt velgengni og velsældar, hef góða heilsu og lífi við mikið og djúpt þakklæti, þá er einfaldlega ryk í þessu horni minnar tilvistar. Ég vil nota þetta tækifæri til að opinbera sjálfan mig og stöðu mína, bæði mér og lesendum þessarar bókar. Það getur oft verið flókið að sjá fótsporin sem maður stendur í sjálfur og hylur.

Ef ég vil breytingar þá verð ég að valda þeim. Ef við völdum ekki neinu þá viljum við ekki neitt; þá er heimild okkar í lágmarki, jafnvel í núlli. Þetta er bara lögmál. Þetta er ekki árás, hvorki á mig né lesandann. Það er miklu meira í mínu lífi sem er í velsæld en viðnámi og sjálfsvorkunn. En ef við erum ekki tilbúin að horfa djúpt í eigin garð þá verða engar breytingar, bara vanar sem valda okkar tilvist og sögu, í stað hefða sem birta og opinbera hjartað.

Mér verður tíðrætt um þegar-veikina – og það að lifa um efni fram er að selja sér þá hugmynd að ÞÁ skili fjárfestingin sér. Menn teyma sig áfram eins og asnar á eftir gulrót, lofa upp í ermina á sér og vonast til að lofordið skili ávinningi í framtíðinni. Sannur ávinningur á fyrst og fremst að vera í núinu og þess vegna þarf að fara varlega þegar trjánur er plantað til framtíðar: Hvað er ég að lifa mikið um efni fram? Get ég réttlætt þessa fjárfestingu í núinu... eða er ég að taka lán hjá eigin framtíð?

Fáein kveðjuorð

Stærsta blekking sem við upplifum sem mannverur er að halda því fram að við viljum ekki það sem við höfum; þær aðstæður sem við höfum skapað okkur í lífinu. Við stöndum frammi fyrir því í lok þessarar bókar að verkefnið er að stíga inn í fulla ábyrgð og valfærni gagnvart þeirri staðreynd að við erum kraftaverk. Við erum ljós, orka, lífsvilji – og viljandi eða óviljandi erum það við sem hönnum þá tilvist sem verður að þessu augnabliki, núna.

Tækifærið er að skilja að eina leiðin til að gera breytingar í sínu lífi og koma inn í varanlega velsæld er að **vilja sig eins og maður er, umbúðalaust**. Þótt við höfum rætt þessi hugtök fram og aftur þarf samt að herða á þessari orðræðu. Valdið er alltaf í okkar höndum, valið er alltaf í okkar höndum – og þegar maður vill eitthvað verður maður einfaldlega að valda því.

Hingað til höfum við notað takmarkaða heimild og neikvæð viðhorf í eigin garð til að standa vörð um þá birtingu sem við höfum verið háð fram að þessu. Þá kem ég að meginmáli þessarar bókar, sem er sú einfalda en mikilvæga staðreynd að þakklæti er gáttin inn í varanlega velsæld. Þakklæti – eins og mörg önnur vel þekkt hugtök – er nokkuð snúið hugtak. Þakklæti er nefnilega sjálfstæð upplifun og ljómandi tilfinning; þakklæti þarf engar áhengjur eða ástæður, eins og þegar við segjumst vera þakklát fyrir börnin okkar, heilsuna, starfsframann. Okkur er tamt að setja áhengjur á allt það fallegasta í heiminum... en ég held því fram að við getum ekki elskað aðrar manneskjur heldur getum við aðeins verið ást, tjáð okkur í ást, miðlað ást.

Þakklæti er tendruð ást á öllu sem er, þakklæti er hrein athygli, og athygli er ást, og ást er þakklæti. Við getum ekki verið þakklát fyrir annað fólk, en þegar við sannarlega upplifum tilvist þakklætis og erum þakklát þá erum við bjartar verur sem geta veitt ljósi athygli sína. Sjálft kraftaverkið er að stíga út úr því að vera með áhengjur fyrir þakklætinu. Þakklæti er einfaldlega val um að vera ljósleiðari og ljósveita í tilvist sinni. Þetta er færni sem þarf að þjálfra, styrkja og treysta, enda getum við verið ansi föst í gömlum vönum.

Þessar vangaveltur leiða að mikilvægustu forsendu varanlegrar velsældar, sem er agi. Enska orðið yfir aga er „discipline“, sem er dregið af enska orðinu „disciple“ og latneska orðinu „disciplina“ en þau þýða nemandi eða fylgjandi. Sá sem er agaður er því sá sem er fylginn sér. Þótt forsendurnar séu huglægar verðum við að styrkja sjálfsmynd okkar, trúverðugleika og virðingu gagnvart okkur sjálfum, gagnvart lífinu og öllu sem er, til þess að geta notið trúverðugleikans sem felst í því að standa alltaf við það sem maður segir, að mæta alltaf, og vilja sig samt. Aginn er öflugasta verkfæri sem til er; agi er ekki neikvæð

svipa og refsing heldur kærleiksrik umgjörð heillar, heilandi, heillandi og heilagrar veru sem býr við einlægt örlæti.

Kæri lesandi, hjartans þakkir fyrir samferðina í gegnum þessa bók – ég treysti því að nú sért þú að stíga inn í þína birtingu. Mitt hlutverk var að minna þig stöðugt á að **þú ert kraftaverk**. Og forsendan fyrir auknu ljósmagni í þessari tilvist er að **þú leyfir þínu ljósi að skína...** þér til handa fyrst.

Ég gleymi mér enn, annað slagið, en ég yfirgef mig aldrei og er alltaf þakklátur.

Guðni Gunnarsson



glóyrðabókin

afsökun – að veita öðrum ábyrgð á því að losa okkur undan ímyndaðri sök

að eiga skilið – heimild er það rými sem skapast þegar við **skiljum** að við getum leyft okkur varanlega velsæld og hamingju

agi – að vera agaður þýðir að segja satt, að standa við gefin loforð, öflugasta verkfæri sjálfsvirðingar, reiðu og velsældar sem fyrirfinnst

alvarlegur – að vera alltaf í vörn, í viðnámi; að vera al-var-legur

athygli – ást, þakklæti, orka, ljós sem skín án skilyrða; leiðin inn í núíð; þegar þú ert í athygli þá ertu vera

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, þakklæti, eina tilfinningin; allt annað er blekking

berskjaldaður – opið hjarta, að þurfa ekki skjöld eða varnir; að treysta sér fullkomlega til að geta fengist við áreiti í kærleika

biða – 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 niðurlægingu sjálfs sín

éta – skortdýr að snæða; að næra fjarveru, vansæld og skort

forvera – vera sem á ekki lengur for-tíð, vera sem skilur að forvera er forsenda tilverunnar í núinu

for-vitni – að sjá fram í tíma og rúm úr einlægu hjarta, innsæi, leiftur sálarinnar

fikn – eina fjarveran; þráhyggja, hvatvísi, ósjálfrátt viðbragð sem byggir á hvötum og skorti, óvalfærni

frábær – að vera ekki bær (burðugur og traustur)

frelsi – ábyrgð; að dæma engan og ekkert; frelsi er afurð fyrirgefningarinnar, þakklæti

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
fullvalda – manneskja sem hefur tekið við valdi sínu og er mætt, máttug, hér og nú, og fer með fullt vald og vilja til að valda sína tilvist

fyrirgefa – að sleppa, að létta á sér, að slaka á krepptum hnefa, taka ábyrgð og mæta til fulls

geðheilt – mögnuð og stór yfirlýsing, lýsing á jákvæðri geðshræringu eða upplifun

græða – græðari, heilari, heilandi örlæti

græðgi – sár, stöðugur skortur, hyldýpi sálarinnar; „það grær ekki“ opið og vellandi sár, tóm og snautt hjarta

ham-ingja – ungur hamur, birting ástríðu og tilgangs í flæði og mýkt holdsins

heimild – geta þín til að þiggja; mælikvarði á þá velsæld sem þú hefur heimilað þér og getur unnt þér

heilrækt – velsældarþjálfun, allir þættir mannlegrar birtingar agaðir í þágu einingar og þakklætis

heitbinding – forsenda heimildarinnar; að lofa sér til fulls og gefa sig allan; að segja alheiminum hátt og skýrt hvað það er sem þú vilt

innstreymi – þakklát, tengd, þiggjandi og fullkomin vera

kaldhæðni – kvörtun hugleysingjans, athugasemdir og stjórnsemi án ábyrgðar

kannski – 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 til-gangi, markmiðum og sýn, opinberun sálarinnar

kækur – óvalfærni, 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

let-ingi – áhugaleysi á sjálfum sér, ekkert upp á að bjóða, óvalfær tilvist

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 – blekking, 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, fullvalda og valfær

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 til að þjóna tilgangi velsældar

orkuumbreytir – 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

óvaldaður – valdlaus og máttlaus fjarvera sem veldur óviljandi

óvalfær – hvatvís og óviljandi, velur að vilja ekki vald, þráhyggja skortdýrsins

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

pirringur – titrandi viðnám fórnarlambins, sjálfsvorkunn í umbúðum

raunveruleiki – veruleiki raunanna; leikur að raunum sínum og þjáningu; upphafin sjálfspíning

samviska – sameiginleg viska okkar; vitneskja hjartans sem er aðgengileg öllum sem eru í vitund

samviskubit – samviskan bítur engan, en sekt og skömm eru notaðar til að bíta og hafna, afneita

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, í óreiðu, ekki í samhljóm

skortdýr – egó, manneskja sem þrífst á skorti og neikvæðni; 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, slaka á

straumur – orkan sem við upplifum tilfinningalega vegna eftirsjár eða iðrunar; ávísun á óuppgerða upplifun úr forverunni

streita – aðþrengt hjarta; ég vil ekki vera ég, svona, hérna, núna, frekja, vanþakklæti

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, lífið sjálft

tilviljun – að vilja til sín, laða að sér

treysta – að styrkja, að trúa

trúa – að treysta sig, að styrkja sig

trúfesta – að segja sannleikann og heitbinda sig, að vera lofaður

trúverðugur – að hafa sannað með gjörðum sínum ást og virðingu í okkar garð og öðlast þannig heimild fyrir velsæld

umbúðalaust – að vilja sig umbúðalaust, án áhengja eða tilbúins búnings, opið og berskjaldað hjarta

úlstreymi – örlátt, streymandi ljós úr opnu og einlægu gefandi hjarta

val – vald, valdandi, velja, valda, vilja, viljandi að valda lífi sínu, að hafa val, að geta valið og verið í eigin vilja, fullvalda og valfær

vald – val og máttur; að skilja að þú hefur frjálsan vilja og berð fulla ábyrgð á eigin tilvist, birting fullvalda veru

valfær – ábyrg manneskja sem er fær um að velja og valda sinni orku í vitund

valkyrja – að flytja sitt mál af áræðni, að kyrja og hagræða sinni sögu af einurð og styrk, viljandi vera, kyrjandi

valkvíði – óvalfærni, að velja að kvíða, níska, skortur; að vilja ekki missa af neinu, valdkvíði

vandamál – mál að vanda sig, verðug áskorun, tækifæri; vandamál og mistök eru ekki til, aðeins mismunandi ráðstöfun 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, að vilja sig ekki

veikur – að vera ekki sterkur, sá sem hefur valið að veikja sig, annaðhvort með hugsunum og orðum í eigin garð eða gjörðum sem leiða til vansældar

vera – manneskja í núinu; að vera eins og maður er, þar sem maður er, að vilja sig

veruleiki – vera að leika sér, vera sem er; ljómandi þakklát vera

viðnám – ó-ást, að vera við nám; að læra af eigin mótþróa, opinberun fjarverunnar, vanþakklæti, streita

vinna – ávinningur

von – von er ekki að treysta og trúa, heldur væl, betl, getu- og heimildarleysi; að vilja ekki bera ábyrgð á vilja sínum, vera valfær og lifa eftir þeirri hugmynd að aðrir beri ábyrgð á þinni tilvist

vonbrigði – frekja í garð heimsins og annarra; þegar vonin/væntingarnar/vælið

bregðast situr maður uppi með blekkinguna sem felst í ábyrgðarleysi, óvalfærni og aðgerðaleysi, máttleysi

vonlaus – að treysta, vera frjáls; að þurfa ekki að vona lengur, þakklæti

þakklæti – uppljómun, opið og einlægt berskjaldað hjarta, gátt velsældar og allsnægta, tenging við hið óendanlega og uppruna alls, eina tilfinningin

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, óvalfærni, framtaksleysi, getuleysi

þolinmæði – viðnám gagnvart augnablikinu; að hafa þol til að vera móður, að þola mæðina í lífinu og láta hana yfir sig ganga

þráhyggja – hugsýki, fjarvera; að gera ekki mun á hug og vitund; að halda að þú sért hugsanir þínar – forsenda allra veikinda og allrar þjáningar

þreyttur – þreytandi, sá sem hefur þreytt sig með því að lifa í skorti og vansæld, sjálfsvorkunn, vanþakklætið uppmálað

þursabit – sjálfsárás; þegar ofbeldi þitt og afneitun hefur náð hámarki og þú stingur sjálfan þig í bakið eða bitur þig

ör læti – að gefa í fullkomnu trausti, sönn velsæld; alsæla, útstreymi og innstreymi ljósveitunnar

