

Allt sem þú
veitir athygli
vex og dafnar

ATHYGLI



1. VÍKA

ATHYGLI ER LJÓS

Öll athygli er ljós. 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.

Í þessum fyrsta vikukafla verða kynntar til sögunnar mismunandi leiðir til vitundar, hvernig þjálfá má athyglina og skerpa ljós vitundarinnar svo það verði ráðandi hluti af tilvist okkar. Þeir sem eru vaknaðir til vitundar vita að þeir eru ekki hugsanir sínar heldur sál, orka, kærleikur og ljós.

Verkefni fyrstu vikunnar er að þjálfá okkur í vitundaræfingum og finna þá leið sem hentar best. Við tölum frekar um óháða athygli en um hugleiðslu, þar sem við erum vitni að heiminum og eigin hugsunum og gjörðum.

ATHYGLI ER ÓHÁÐ – ATHYGLI ER HREIN ÁST

Athygli snýst aðeins um að taka eftir – í athygli er enginn dómur, afstaða eða viðnám. Athygli er alltaf ást. Við tökum aðeins eftir í stað þess að forðast hugsanir okkar, því mótstaðan gefur þeim vægi og nýjan kraft. Allt í heiminum á sína tíðni og hljóm og öll erum við að leita að samhljómi; við þráum öll að „eiga heima“ og finna tengingu. Þess vegna er eðli ljóssins að leita í samhljóminn því að þannig breytist viðnámið sem við upplifum yfir í flæði; í samhljóminum er lágmarks viðnám.

Allt í heiminum á sína tíðni – líka við. Öll okkar viðhorf og tilvist skapa vissa tíðni sem hljómar á hverju augnabliki út í heiminn, auglýsir væntingar okkar og laðar að sér í samhengi við þær.

Leiðin að vitund og kyrrð er sú að beina athyglinni að allri okkar tilvist – líka að hugsununum – og leyfa okkur að fylgjast með í fullum kærleika; að vera kærleiksrikt vitni og skapari.

VIÐ ERUM LJÓS

Við erum ekki hugsanir okkar. Þær lúta eigin lögmálum sem ekki er hægt að stjórna, rétt eins og vindurinn. Og varla reynum við að stjórna vindinum? Við ráðum því hins vegar hverju við veitum athygli – hún er það eina sem við getum stjórnað.

Hefurðu hugsað hugsanir sem þú veist ekki hvaðan koma? Þær eru ekki þú, ekki þínar. Ekki frekar en bíómyndin sem þú horfir á. Þú horfir á bíómynd og þegar hún er búin dregurðu þig út úr henni, tekur ekki ábyrgð á henni. Ég veit að ég er ekki bíómyndin og ekki hugsanir mínar.

Skortdýrið sleppir – um leið og þú vaknar og kveikir ljósið; um leið og þú upplifir til fulls að þú ert ekki hugsanir þínar heldur orka, sál, andi, vitund.

Við skiljum að athygli er ljós. Við skiljum og skynjum að okkur hlýnar ef við beinum þessu ljósi á eigin tilvist, að „litlu hlutunum“ í lífinu, eins og öndun okkar, göngulagi, málfari og hegðun.

Við búum yfir sterku og eilífu ljósi sem er kjarni okkar

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

– en oft er ljósið tvístrað og glerið kámugt. Andstaða vitundar er fjarvera. Andstaða vitundar er höfnun á eigin tilvist, afneitun og vanþakklæti:

„Ég vil ekki vera eins og ég er, þar sem ég er, núna. Ég er veikur vegna þess að ég veiki mig, mér leiðist af því að ég er leiðinlegur, ég er þreyttur vegna þess að ég er þreytandi.“

Við viljum ekki vera – bara gera. Og stundum viljum við ekki einu sinni gera. Þessi höfnun á augnablikinu á sér fjölmargar birtingarmyndir:

Öll fíkn er fjarvera.
Öll streita er fjarvera.
Allt viðnám er fjarvera.
Allt vanþakklæti er fjarvera.
Fjarvera er afneitun á núinu.
Fjarvera er forsenda ójafnvægis.

ÞRÁHYGGJA ER AÐ HALDA AÐ MAÐUR SÉ HUGSANIR SÍNAR

Þeir sem eru með þráhyggju geta ekki verið í vitund. Skortdýrið hefur gleypst þá. Þráhyggja er sterkasta og öflugasta fjarveran, því að þótt maturinn sé uppáhalds fjarvera okkar allra þá er þráhyggjan sú fyrsta og öflugasta.

Hvað gerist þegar við skiljum að allt er orka? Hvað gerist þegar við lærum að stýra athygli okkar og ljósi? Það er mjög einfalt:

Við náum okkur.

Þegar við erum veik og ekki sterk þá tölum við um að *ná okkur*. En hvaðan náum við okkur? Og hvert? Við náum í okkur úr blekkingunni og komum með okkur í andartakið. Þar með höfum við endurheimt orkuna.

Það er það sem gerist þegar við þjálfum okkur í að beina athyglinni – við bókstaflega náum í okkur, endurheimtum okkur sjálf og vitundina um eigin tilvist.

Ég treysti því að þú sért að rumska og vakna til vitundar – fyrst þú hefur þessa bók undir höndum. Takmark þessarar viku er að mæta til fulls, inn í mátt augnabliksins; að skilja að við erum orka og skilja að allt okkar líf snýst um að ráðstafa eða verja orkunni, annaðhvort til velsældar í vitund eða til vansældar óvitandi.

Vitundaræfingarnar ganga út á að upplifa orkuna, skilja eðli hennar og uppsprettu, snerta hana og kynnast henni þannig að við viljum taka á henni ábyrgð í eigin lífi. Allt snýst um orsök og afleiðingu. Afleiðingin af því að þjálfva athygli er fullkomið traust á að allt sé blessun, að allt sé þakklæti, að heimurinn sé örlátur og vinveittur og að ef þú viljir getir þú laðað að þér allt sem þú þarft til að blómstra.

Lífið er svo yndislega flókið og einfalt á sama tíma. Samt höfum við skapað samfélag og tilveru sem snýst um flótta frá því að upplifa eigin tilvist og umhverfið í kærleika. Við erum á flótta undan því að vera – við viljum ekki *vera* heldur bara *gera*. Við viljum *vera* að frekar en að *vera*.

Þetta er forvitnilegt, finnst þér ekki?

Þú getur ekki verið – og verið ekki á sama tíma. Sá sem tekur ekki ábyrgð, hann er ekki.

Sá sem er – hann er vera.

Sá sem er ekki – hann er fjar-vera.

VIÐ GETUM EKKI FARIÐ FYRR EN VIÐ ERUM KOMIN

Hvað þýðir þessi setning? Að þegar við segjumst vilja breyta einhverju í eigin lífi – neysluvenjum, líkamanum eða andlegum viðhorfum – þá *mætum við, fyllilega og í kærleika*, inn í núverandi ástand. Þá finnum við mátt til að breyta því hvernig við rekum líf okkar.

Við elskum okkur núna, hérna, svona, eins og við erum.

Af hverju er þetta svona mikilvægt? Vegna þess að við endurheimtum mikið magn af orku með því að elska okkur eins og við erum, með því að strjúka breiðu mjaðmirnar og framstæða bumbuna, með því að klappa hrukunum og gráu hárunum eða hverju því viðnámi sem við upplifum gagnvart útliti okkar. Vegna þess að þegar við mætum inn í augnablikið og auðsýnum sjálfum okkur þessa skilyrðislausu ást breytast öll viðhorfin gagnvart lífinu.

Þá fáum við aftur aðgang að fullri orku okkar og skiljum muninn á því að langa og að verða. Hvernig hljómar samanburður á þessu tvennu?

Ég borða hollari mat og hreyfi mig meira vegna þess að ég vel að sýna líkama mínum virðingu.

Ég verð að borða hollari mat og hreyfa mig meira til að missa nokkur kíló því ég vil ekki vera svona feitur og ég vil líta vel út í sundskýlu.

Við skiljum muninn á því að verða og að vilja. Annað viðhorfið er afslappað og fullt af kærleika – hitt við-

horfið er fullt af spennu og skorti. Annað leiðir til vel-sældar – hitt leiðir til vansældar.

MATARÆDI VIKUNNAR

Í þessari viku gerum við engar breytingar á mataræðinu. Við höldum dagbók alla sjö dagana og skráum alla neyslu, fylgjumst með matar- og drykkjarvenjum okkar, skoðum forsendurnar sem liggja að baki þeim. Og við munum að við gerum þetta í óháðri athygli – við fylgjumst ekki með okkur til að geta skammað okkur þegar við beitum okkur ofbeldi við neyslu. Við notum símana til að taka myndir af matnum til að komast betur í tengsl við skammtana sem við leyfum okkur.

Hvað erum við að borða? Hvaða matur er mikið unninn og hvaða matur er ferskur? Í hvaða vörum eru aukefni – rotvarnarefni, bragðefni, litarefni og svo framvegis? Hvaða fæðutegundir erum við að velja? Erum við fórnarlömb umhverfisins eða tökum við ábyrgð á eigin neyslu með því að gera ráðstafanir fyrirfram? Erum við að borða vegna þess að við erum svöng og okkur vantar orku? Eða erum við að pína líkamann með því að fylla hann af mikilli eða óhollri næringu? Hvað erum við að næra þegar við innbyrðum fæðu eins og sælgæti og eyðilagðan mat?

Í vikunni fylgjumst við með öllu þessu – og munum eftir því að drekka vatn, fyrst eitt til tvö glös á fastandi maga og síðan sex glös yfir daginn.

VEGANESTI VIKUNNAR

Allt sem þú veitir athygli vex og dafnar. Sólin skín af jafn miklum ákafa á fegursta blóm og illgresið í kringum það. Þess vegna felur fyrsta skrefið í sér að æfa sig í að veita athygli – til að skilja að athygli er þitt val sem þú hefur vald yfir á hverjum degi.

Af öllum okkar daglegu aðgerðum eru næringin og meltingin áhrifamestar, bæði til vansældar og velsældar. Þess vegna notum við fyrstu vikuna til að fylgjast með því hvernig við nærum okkur.

Við æfum okkur líka í að tryggja. Við finnum fyrir matnum í munninum, veitum fullri vitund í munninn, tryggjum hægt og rólega og veitum líkamanum rými til að starfa á sem heilnæmastan hátt.

Við gerum þetta til að gangast inn á þann sannleika að maturinn sem við setjum ofan í okkur mun á endanum breytast í okkur sjálf – næringin sem við innbyrðum er byggingarefni líkamans og líkaminn er farartæki sálarinnar. Við tryggjum rólega til að sýna líkamanum og sálinni verðskuldaða virðingu. Við nærum okkur í vitund því að þannig verður hver máltíð að ástarjótningu í verki.

Auk þess að halda dagbók yfir neysluna skráum við hjá okkur þyngd, stærð og andlega líðan. Við höfum í huga að rannsóknir sýna að þeir sem skrá hjá sér framvinduna í verkefnum af þessu tagi ná að jafnaði 50% meiri árangri en þeir sem gera það ekki.

Í *Mætti viljans* (bls. 272) er fjallað um samanburðar-rannsókn sem gerð var á daglegum athöfnum hótelpærna í Bandaríkjunum. Þernum á sama hóteli var skipt í tvo hópa sem báðir fengu í upphafi upplýsingar um hvaða heilsusamlegu áhrif vinnan hefði, t.d. hversu margar hitaeiningar töpuðust við tiltekin verk. Annar hópurinn var auk þess stöðugt minntur á þessar staðreyndir meðan á rannsókninni stóð. Sá hópur bætti líkamlega heilsu sína umtalsvert á nokkrum vikum á meðan samanburðarhópurinn stóð í stað. Áminningin og vitundin skiptu þarna höfuðmáli – allt sem þú veitir athygli vex og dafnar.

Skráning, vitund og trú skipta öllu máli. Vitund um

sannleikann, réttar upplýsingar, stöðug athygli. Eina breytingin hjá þernunum hafði með athygli og vitund að gera. Ekkert annað breyttist.

ORKU- OG HUGLEIÐSLUÆFINGAR

Hjartað er það fyrsta sem fæðist í móðurkviði og limirnir vaxa út frá hjartanu. Bent hefur verið á, í andlegum fræðum, að tungan vaxi í beinu framhaldi af hjartanu, og þegar við setjum tungubroddinn upp í góminn í jógaæfingum kveikjum við á þeim kirtlum sem hvetja vitund og tengingu – við tengjum okkur við hjartað.

Æfingarnar hér á eftir virkja bæði líkama og sál. Notum næstu vikur í að fjölga þeim smátt og smátt. Byrjum þessa viku á því að gera þrjár endurtekningar, gerum þær hægt og rólega og finnum rækilega fyrir áhrifum þeirra á líkamann.

Í lok vikunnar er gott að vera kominn upp í sjö endurtekningar.

Í lok annarrar viku: Tíu endurtekningar.

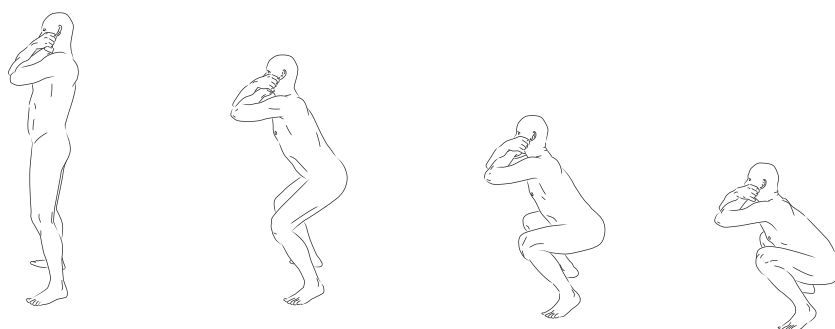
Í lok þriðju viku: Fjórtán endurtekningar.

Í lok fimmtu viku: Tuttugu og ein endurtekning.

ÆFING 1: OFURHUGAÆFING

- 1 Snúðu í austur. Settu tunguna upp í góm til að tengja orkuna upp í höfuð. Gríptu í hægri eyrnasneppilinn með vinstri þumli og vísifingri. Þumallinn er fyrir framan eyrað og vísifingur fyrir aftan. Gerðu slíkt hið sama við vinstri eyrnasneppil. Stattu með góða axlabreidd á milli fótanna og leyfðu rassinum að síga í átt að hælunum hægt og rólega meðan þú andar inn. Haltu hnjónum aftan við tærnar og leyfðu rassinum að falla eins djúpt og mögulegt er. Stattu í hælana allan tímann. Lyftu þér að lokum rólega beint upp á við meðan þú andar rólega frá þér, þar til þú hefur rétt alveg úr hnjónum.

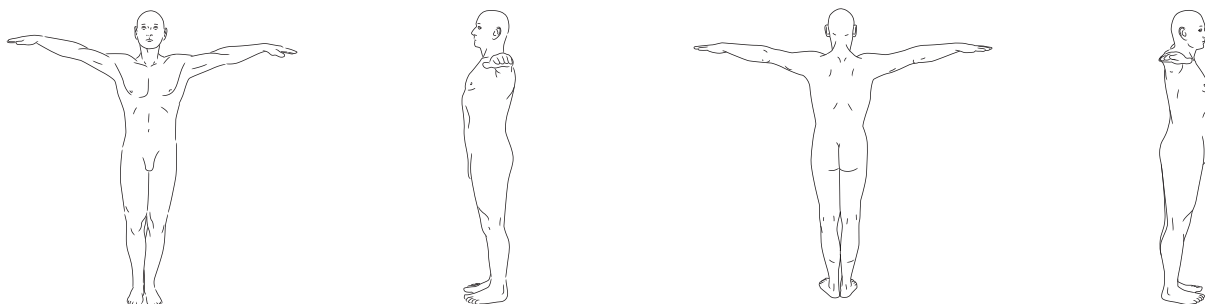
Endurtaktu þetta eins oft og þú ætlar þér í þetta skipti og þegar þú kemur upp úr síðustu beygjunni skaltu nudda eyrun vel, bæði eyrnasneplana og uppeyrað.



ÆFINGAR 2–6: HEILRÆKT

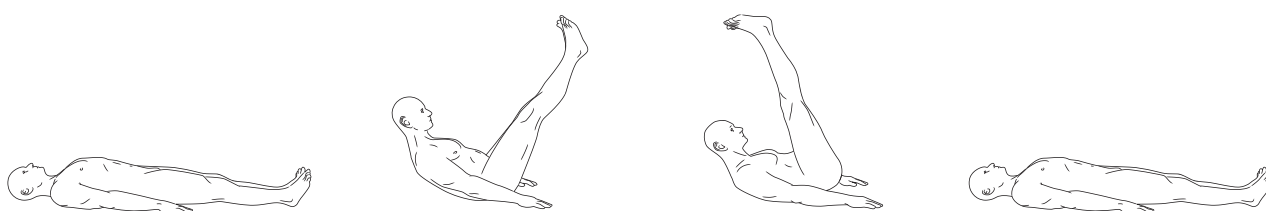
- 2 Stattu með fætur saman, hafðu handleggji beint út frá öxlunum og láttu lófana snúa niður. Finndu fastan punkt á veggnum fyrir framan þig. Andaðu rólega að þér þegar þú byrjar að snúa þér í sólarhring (eltu hægri höndina). Hreyfðu fæturna á punktinum en gættu þess að fara ekki upp á tær. Hafðu augun opin og þegar þú kemur aftur að punktinum sem þú valdir þér skaltu anda frá þér.

Endurtaktu eins oft og þú ætlar þér. Stoppaðu svo hægt og rólega, leyfðu handleggjum að falla niður með síðum og finndu hvernig orkan heldur áfram að snúast. Haltu þessari stöðu þar til þú hefur náð jafnvægi að nýju.



- 3** Liggðu á dýnu á gólfinu. Handleggir liggja með síðum, lófarnir snúa niður í dýnuna og fingurnir liggja saman. Lyftu höfðinu af gólfinu og dragðu hökuna niður að bringu. Á sama tíma lyftirðu fótleggjunum af gólfinu, með bein hné, upp í lóðréttu stöðu (eða lengra ef þú ræður við) á meðan þú andar frá þér. Síðan leyfir þú fótleggjunum hægt og rólega að falla beinum aftur á dýnuna, leggur höfuðið aftur, slakar alveg á og andar að þér.

Endurtaktu eins oft og þú ætlar þér. Liggðu á dýnni í stutta stund og veittu líkamanum athygli áður en þú ferð í næstu æfingu.



- 4** Krjúptu á gólfinu með líkamann beinan. Hendurnar eru staðsettar aftan á lærunum, undir rassinum, og tærnar nema við gólfið. Leyfðu höfðinu að falla í átt að bringu. Láttu bakið svo falla aftur á bak um leið og þú fættir það og andar að þér. Notaðu hendurnar sem stuðning. Komdu svo hratt upp, leyfðu höfðinu að falla í átt að bringu og tæmdu lungun alveg. Gættu þess að halda uppréttri stöðu þannig að mjaðmirnar færast ekki aftur á bak.

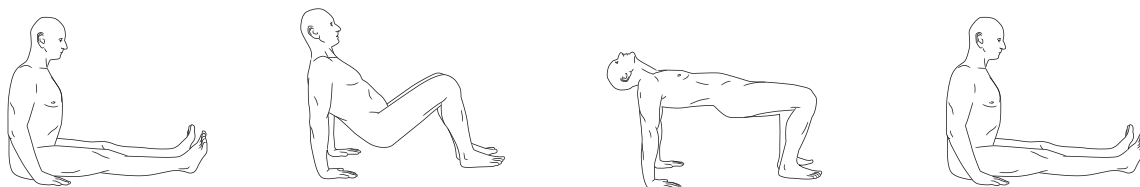
Endurtaktu eins oft og þú ætlar þér. Til að loka þessari æfingu er gott að leggja rassinn aftur á hælana, teygja handleggina fram og slaka þannig á í stutta stund.



- 5** Sittu á gólfinu með beina fætur og mjaðmabreidd á milli fótanna. Hafðu líkamann beinan og settu lófana í dýnuna meðfram mjöðmunum. Ef þú nærð ekki niður geturðu fært hendurnar aðeins aftar og hallað lítillega aftur á bak.

Leyfðu höfðinu að falla í átt að bringu og svo aftur á bak. Beygðu hnén og renndu rassinum fram á dýnuna á meðan þú lyftir líkamanum upp á við með handleggina beina en hnén bogin. Á sama tíma skaltu anda að þér. Þrýstu svo lífbeininu upp á við, spenntu líkamann og haltu niðri í þér andanum eitt augnablik. Slakaðu svo á og komdu aftur niður í stöðuna sem þú byrjaðir í og andaðu frá þér á sama tíma.

Endurtaktu eins oft og þú ætlar þér.

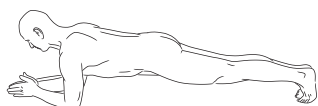


- 6** Liggðu á maganum, settu lófana í dýnuna meðfram brjóstvöðvunum og hafðu fingurna í sundur. Settu tærnar í dýnuna og fettu þig eins langt aftur á bak og hryggurinn leyfir á meðan þú réttir úr höndunum og leyfir höfðinu að falla. Andaðu að þér. Lærin snerta ekki dýnuna. Beygðu þig svo frá mjöðmum og færðu líkamann upp í þríhyrning. Horfðu í átt að naflanum og andaðu frá þér á meðan þú þrýstir rassinum upp. Komdu svo aftur niður í fettu á meðan þú andar að þér.



- 7** Plankinn styrkir djúpu kviðvöðvana með mjög afgerandi hætti. Oftast er plankinn framkvæmdur liggjandi, en einnig er hægt að vera á hnjónum (auðveldara) eða tánum (erfiðara). Við byrjum á því að halda honum í 15 sekúndur og í lok fimmtu viku höfum við unnið okkur upp í 100 sekúndur.

Leggstu á kviðinn. Farðu upp á olnbogana með tær eða hnén í gólf þannig að líkaminn sé í þráðbeinni línu frá hvirfli til ilja. Sogaðu kviðinn inn á við þannig að naflinn færast í átt að hryggnum. Haltu stöðunni í 15–100 sekúndur og lengur ef þú getur. Andaðu rólega í gegnum alla æfinguna.



HVERS VEGNA HUGLEIÐSLA?

- Hugleiðsla virkjar vitund hjartans og ástand einingar
- Hugleiðsla verður vettvangur vitundar og umgjörð einingar og anda
- Hugleiðsla minnkar vægi hugans og dregur úr tvístrun og blekkingu
- Hugleiðsla dregur úr súrefnisnotkun um 10–20% og kallar fram hvíldarástand sem er dýpra en venjulegur svefn
- Hugleiðsla dregur úr mjólkursýrum sem einkenna stress og streitu
- Hugleiðsla dregur úr framleiðslu líkamans á kortí-sól, sem er oft kallað streituhormónið, en eykur framleiðslu á róandi hormónunum melatónín og serótónín
- Hugleiðsla dregur úr framleiðslu öldrunarhormóna
- Hugleiðsla dregur úr blóðþrýstingi
- Þeir sem stunda hugleiðslu reglulega og til lengri tíma eru í minni hættu á að fá hjartasjúkdóma

Við hættum aldrei að hugsa því að heilinn er dugleg og falleg vél sem tekur sér aldrei frí. En að tengja sjálfsmynd okkar og persónuleika við þessa vél leiðir til vansældar. Þannig verður skortdýrið til – þegar við trúum því að við séum hugsanir okkar.

Um leið og við hættum að dæma hugsanir okkar og látum af afstöðunni og viðhorfinu gagnvart þeim öðlumst við hreinan hug. Við aftengjum hugsanirnar frá tilfinningunum og í því ástandi er kyrrðina og friðinn að finna. Frumur alls líkamans andvarpa af feginleik þegar við hugleiðum, því þannig gefum við þeim hvíld og rými til að endurnýja sig og sendum þeim aukinn súrefnisforða.

Hugleiðsla á ekki að vera áraun. Hún á ekki að snúast um að rembast og reyna. Margir halda að hugleiðsla snúist um að slökkva á hugsunum sínum. Þeir sem gera það verða alltaf vonsviknir þegar þeir verða þess varir, í hugleiðslunni, að þeir eru farnir að hugsa aftur og enn einu sinni.

Þessu er þveröfugt farið. Við reynum ekki að slökkva á hugsunum okkar, en skiljum að þegar við hugleiðum í vitund erum við ekki í viðnámi gagnvart þeim heldur fylgjumst við einfaldlega með þeim án þess að dæma. Það hefur kyrrð og ró í för með sér – þar fer hvíldin fram. Í raun eigum við að fagna því augnabliki þegar við skynjum hugsanirnar að nýju, því að á því augnabliki erum við aftur mætt á svæðið – þá finnum við að við erum dottin inn í fjarveru og hugsanir og getum snúið aftur.

Við dæmum ekki brottförina heldur fögnum við endurkomunni í hvert einasta skipti, því að komin erum við máttug.

ÖRLÍTL HVATNING – ÁÐUR EN VIÐ BYRJUM

Þrennt vil ég hvetja þig til að gera, alla 49 dagana.

Í fyrsta lagi að nota morgunsturtu til að núllstillast þig, losna við mögulegan kvíðahnút úr maganum og fara með hreinan líkama inn í daginn. Mörg okkar líta á hreina vatnið sem sjálfsagðan hlut. Breytum því á þessum vikum – förum í beina og nána snertingu við vatnið sem stendur okkur til boða, þennan lífsins vökva sem við getum ekki verið án, og gerum sturtuna að stórkostlegri athöfn.

Í öðru lagi hvet ég þig til að skilja hversu merkilegt og mikilvægt rými svefnherbergjið er. Gerðu það að musteri, hafðu það hreint og fínt og fjarlægðu allt þaðan sem

veldur óróa. Farðu inn í svefninn í vitund, með því markmiði að sofa vel og hvílast.

Í þriðja lagi hvet ég þig til að muna að stærsta tækifærið til vaxtar felst í vitund gagnvart markvissri öndun, mat og drykk. Ég hvet þig til að vera alltaf í fullri vitund þegar þú setur mat eða drykk upp í þig – mundu í hverjum bita og hverjum sopa að orkan í matnum verður að orku í þér, verður að þér. Mundu að umfang öndunar er umfang lífsins og að súrefni er forsenda skilvirkar meltingar og nýtingar þeirrar orku sem þú innbyrðir.

Mundu þess vegna að allt sem fer ofan í þig er ást.

Auk þess að halda dagbók yfir neysluna og aðrar æfingar hvet ég þig til að skrá hugleiðingar þínar, athafnir og upplifanir í lok hvers dags. Skrifaðu alltaf eitthvað, sama hversu lítið það er. Ef þér líður þannig að þú hafir ekkert að skrifa og ert í mótþróa og viðnámi gagnvart verkfninu þá skrifarðu einfaldlega:

„Ég er að vorkenna mér og þar af leiðandi er ég orkulaus og aumur. Ég fæ mig ekki til að gera meira í dag. Ég elska mig – ég vel að elska mig og auðsýna mér kærleika og umhyggju.“

VITUNDARÆFINGAR

Hver vaknar í rúminu þínu á morgnana? Ert það þú eða er það skortdýrið? Ertu að veita athygli eða ertu að hugsa? Dæmirðu þig inn í ótta og kvíða? Leyfirðu þér að skína? Geturðu litið í spegilinn, djúpt í eigin augu, og boðið þér góðan dag? Geturðu brosað til þín?

Staðreyndin er sú að mjög margir vakna með kvíðahnút í maganum, fullir af eftirsjá yfir gærdeginum og kvíða gagnvart komandi degi. Með því að taka eftir þessu mynstri, í kærleika og umburðarlyndi, öðlumst við kraft til að sveigja af þessari braut, stíga inn í ljósið og vera þar allan daginn. Með því að hætta að vera fórnarlömb og elska okkur eins og við erum – eins og við vöknum – tökum við máttinn aftur í eigin hendur. Þannig hættir að skipta öllu máli hvernig við vöknum, það eina sem skiptir máli er *hvað við gerum eftir að við erum vöknuð* – hvort við höldum áfram á forsendum kvíðans og skortdýrsins eða hvort við strjúkum okkur um vangann og byrjum að elska.

Því að við viljum elska okkur – jafnvel þótt þetta mynstur hætti aldrei. Hvað ætlarðu að gera ef þú vaknar alla morgna það sem eftir er af lífi þínu með þennan sama kvíðahnút? Ætlarðu að berja þig niður fyrir það? Eða ætlarðu að beina kærleiksríkri athygli að kvíðahnútnum, fylgja honum upp úr rúminu og skola hann í burtu í hlýrri morgunsturtunni?

Þetta morguntækifæri vísar til lífsins í heild sinni og þeirra tækifæra sem opinberast okkur mörgum sinnum á dag – þegar okkur býðst að vakna af svefni eða lífsdoða, draga djúpt andann og hugsa:

Ég ber ábyrgð á þessu andartaki.

Andlegt heilbrigði snýst ekki um það hversu oft þú ferð í burtu, inn í kvíða og þjáningu. Andlegt heilbrigði er aðeins mælt í því hversu oft þú kemur til baka.

Þungamiðjan í æfingum vikunnar felst í því að fylgjast með skortdýrinu, rétt eins og við myndum fylgjast með

neikvæðri hegðun barnsins okkar til að skilja það betur. Við dæmum ekki – við elskum og bara elskum.

Allar daglegu æfingarnar eru ákveðin tegund af hugleiðslu og þær ganga út á að styrkja athyglina. Besta leiðin er að stilla sig inn að morgni, setjast niður, fylgjast með og veita öllu sem er athygli í fimm mínútur, án þess að taka afstöðu eða dæma.

Framkvæmdu allar æfingarnar, gefðu þér tækifæri til að kynnast þeim og ekki dæma neitt úr leik fyrirfram. Í lok vikunnar hefurðu fundið á eigin skinni og sál hvaða æfingar henta þér. Þær geturðu gert að þínum og sett þær inn í hefðir daglegs lífs til frambúðar.

Mundu að vitund er forsenda þess hversu hægt og djúpt þú velur að anda. Öndunin er uppáhalds verkfærið mitt til að fylgjast með líðan minni og birtingu. Ég vel öndun og öndunartækni oftast til að staðsetja mig, tengja og stilla mig inn í núíð.

Með því að veita önduninni athygli er ég mættur.

Allar æfingarnar hér á eftir eru til þess fallnar að finna fyrir orkunni sem er til staðar allt í kringum okkur; að tengjast inn í hana, endurheimta valdið yfir henni og verða vakandi vitni í eigin tilvist.

DAGUR 1

athygli er tært ljós, tungumál hjartans

Í dag fylgjumst við með tungumálinu og lítum á það sem vitnisburð um viðhorfin í eigin garð. Við gætum að mæltu máli – hvaða orð erum við að nota um okkur sjálf? En um aðra? Notum við tungumál sem lýsir af kærleika, eða notum við tungumál skortdýrsins, fullt af efa og neikvæðni? Erum við að nota orð eins og „ekki, kannski, reyna, vona og bíða“ og skeytum við ó-i framan við mörg orð? Notum við stór lýsingarorð eins og „rosalega“ og „svakalega“? Þau eru ávísun á minnimáttarkennd; að við séum ekki nóg og teljum okkur þurfa að ýkja til að orð okkar hafi vægi. Segjum við „nei, blessaður“? Notum þennan fyrsta dag í að þjálfra athygli og árvekni með því að fylgjast með eigin orðanotkun, í fullum kærleika.

Mundu einnig eftir orku- og hugleiðsluæfingunum.

HUGLEIÐINGAR EFTIR DAGINN

DAGUR 2

Þú sérð aðeins ljós þitt eða myrkur í öðrum

Í dag æfum við okkur í að hlusta á annað fólk og á heiminn. Félagsleg samskipti einkennast stundum af því að fólk hlustar ekki almennilega á hinn aðilann, heldur notar tímann á meðan hann talar til að undirbúa eigin svör, eða til að dæma viðkomandi, eða til að máta málflutning hans við eigin tilvist. Það er stór munur á því að hlusta með huganum og að hlusta með hjartanu; að hlusta af athygli eða bíða eftir þögninni til að geta sjálfur talað. Við tökum líka eftir því í dag hvernig við hlustum með ólíkum hætti á ólíka einstaklinga. Hvernig hlustum við á foreldra okkar? Börnin okkar? Ókunnuga? Tökum eftir því hversu tilfinningalega hlaðin við verðum þegar við hlustum á tjáningu ólíkra einstaklinga. Í návist hverra erum við róleg? Hvaða einstaklingar „gera okkur“ óróleg? Reynum að skynja áhrif annarra á okkur og skilja í leiðinni að ábyrgðin á eigin líðan liggur alltaf hjá okkur sjálfum. Sestu niður í fimm mínútur, lokaðu augunum og hlustaðu á heiminn með fullri vitund og athygli. Leyfðu þér að heyra hljóðin í kringum þig án þess að bregðast við þeim.

Mundu einnig eftir orku- og hugleiðsluæfingunum.

HUGLEIÐINGAR EFTIR DAGINN

DAGUR 3

athygli er upphaf alls

Í dag veitum við því athygli hvað við hugsum mest um á hverjum degi og hvað við tölum mest um. Með þessu fáum við góðar vísbendingar um það á hvaða sviðum lífs okkar er mikill tilfinningalegur straumur.

Þú kannast örugglega við að hafa hitt manneskju í samkvæmi sem talar stöðugt um tiltekið málefni og að hafa hugsað með þér: „Þessi er nú með mat á heilanum“ eða „Þessi er með börnin sín á heilanum“. Það er það sem er átt við – allir eiga sér upphalds málefni sem þeir nota stundum til að halda sér uppteknum og fjarverandi.

Hvað ertu mest að hugsa um? Mest að tala um? Er það matur, peningar, áfengi, tóbak eða önnur efni? Er það hitt kynið, kynlíf, rómantik og tilhugalíf? Er það vinnan, fjölskyldan eða áhugamálin? Er það stjórnmal, fræga fólk, íþróttir, bílar, bókmenntir eða listir?

Eða ertu mest að hugsa um og tala um það hvað heimurinn sé vondur við þig? Sumar rannsóknir halda því fram að allt að 95–98% hugsana dagsins í dag hafi líka verið hugsanir gærdagsins. Geturðu skilið hvað þú getur endurheimt mikla orku með því að lækka þessa tölu niður í 80%? Aðeins lítil breyting á þessu sviði umturnar lífi þínu.

Mundu einnig eftir orku- og hugleiðsluæfingunum.

HUGLEIÐINGAR EFTIR DAGINN

DAGUR 4

Það er aðeins ein tilfinning og það er ást – allt annað er blekking

Í dag veitum við daglegum störfum athygli. Á hverjum degi sinum við fjölmörgum ólíkum störfum, stórum og smáum, einföldum og flóknum. Þeim er öllum hægt að breyta í hugleiðslu eða vitundaræfingu. Það er hægt að finna fyllilega fyrir sjálfum sér í öllum aðstæðum dagsins. Vaskaðu upp og finndu fyrir uppvottaburstanum í lófanum, finndu fyrir hitanum af vatninu, áferð sápunnar, áferð þeirra hluta sem þú ert að þrifa. Veittu þessari hversdagslegu aðgerð fullkomna og óháða athygli, farðu inn í djúpa tengingu við aðgerðina. Það er hægt að fara í dásamlega, mjúka og hlýja sturtu án þess að taka eftir því og missa af upplifuninni. Þar liggur falinn fjársjóður. Munum því eftir þessari æfingu í allan dag; þegar við klæðum okkur í sokkana, þegar við burstum tennurnar, þegar við göngum út úr húsinu, þegar við ræsum bílinn, þegar við skrifum tölvupóst, þegar við hellum tei í bolla. Finnum fyrir heiminum, fyrir okkur sjálfum. Finnum fyrir því þegar við náum okkur og göngum til fundar við okkur sjálf, í vitund og kærleika.

Mundu einnig eftir orku- og hugleiðsluæfingunum.

HUGLEIÐINGAR EFTIR DAGINN

DAGUR 5

Þungbærasta ánauðin er eigin álög

Í dag breytum við líkamsrækt okkar og hreyfingu í hugleiðslu, óháða athygli og fulla vitund. Ég hef varið stórum hluta lífs míns í að kynna mér ýmsa þætti líkamsræktar, hugræktar, heilsuræktar og jóga, ásamt ýmsu öðru sem lýtur að heilbrigði manneskjunnar. Niðurstaðan úr þeirri löngu þróun er það sem ég kalla heilrækt. Undir því samheiti koma þau kerfi sem ég hef þróað og markaðssett, bæði hér heima og erlendis, og nefnast Rope Yoga og GlóMotion. Þetta eru heildræn kerfi þar sem unnið er að einingu líkama, huga og hjarta, ásamt hugmyndafræði næringar. Þetta er sú líkamsrækt sem ég mæli eindregið með.

Ég ber hins vegar fulla virðingu fyrir þeirri hreyfingu sem þér hugnast best að stunda. Við ákveðum að stunda hreyfinguna í vitund, fyllilega til staðar í augnablikinu. Sumir fjarlægja sig algerlega frá líkamsræktinni með því að horfa á sjónvarpið allan tímann – og eru þar með aldrei í vitund gagnvart þjálfuninni. Margar tegundir líkamsræktar ganga auk þess út á aðskilnað vitundar frá líkama og huga; þær skapa ástand sundrungar þar sem lögð er ofuráhersla á eitt svið umfram annað. Oft er mesta áherslan líka lögð á líkamlega þáttinn og setningin „enginn vöxtur án þjáningar“ er notuð til að réttlæta það að beita eigin líkama hörku og ofbeldi. Við hvetjum hins vegar til einingar í hverri athöfn þar sem aukin vitund og athygli margfaldar virkni vöðvanna í hverri æfingu.

Í dag stundum við því okkar venjulegu líkamsrækt – en við gerum það í fullri vitund og athygli, tökum eftir því hvað við erum að gera á hverju augnabliki, munum eftir því að líkamsræktin á sér göfugan og fallegan tilgang, munum að anda djúpt inn í hverja æfingu, munum að vera til staðar fyrir okkur sjálf, í stað þess að láta offorsið í líkamsræktinni skapa ástand sundrungar huga, líkama og hjarta. Munum að heilrækt er lykillinn að vitund og velsæld.

Mundu einnig eftir orku- og hugleiðsluæfingunum.

HUGLEIÐINGAR EFTIR DAGINN

DAGUR 6

athygli er ljós sálarinnar og geisli hjartans

Í dag skoðum við afþreyingu okkar og frítíma. Hvað erum við að gera þegar við erum ekki að sinna vinnu, heimili eða barnauppeldi? Erum við að byggja okkur upp? Eða erum við að rífa okkur niður? Munum samt að við tölum ekki niður til afþreyingar. Það getur verið fullkomlega göfugt og uppbyggjandi að lesa góða bók, en það sama getur líka gilt um það að horfa á bíómynd eða sjónvarpsþátt – ef þú gerir það í vitund, athygli og kærleika. Hvað gerum við í frítíma okkar? Sinnum við fjölskyldu, vinum, áhugamálum, menntun eða þjálfun, sjónvarpinu, lestri, annarri afþreyingu, heilsu eða líkamsrækt? Hvernig lesum við bækur? Hvaða bækur lesum við? Hvernig sjónvarpsefni horfum við á? Hvernig horfum við? Á hvaða forsendum? Erum við að horfa til að byggja okkur upp og fræða – eða erum við að horfa til að deyfa okkur og flýja sársaukann í brjóstinu?

Mundu einnig eftir orku- og hugleiðsluæfingunum.

HUGLEIÐINGAR EFTIR DAGINN

DAGUR 7

hugurinn er skýr þegar hann fylgir hjartanu

Í dag er síðasti dagurinn í sérstökum athyglis- og vitundaræfingum. Við notum hann til að hlusta á leidda hugleiðslu sem við höfum fengið hjá leiðbeinanda á geisladiski eða hlaðið niður af matturviljans.is.

Eftir vikuna er okkur orðið tamara en áður að fylgjast með okkur sjálfum. Við gerum það í fullum kærleika, ekki til að geta refsað okkur fyrir að brjóta reglurnar, heldur til að þjálfa athyglina; temja okkur að koma inn í augnablikið með huganum, hjartanu og líkamanum.

Hlustum á leiddu hugleiðsluna eins oft og við getum í dag – að morgni, eftir hádegið, seinnipartinn og fyrir svefninn. Tökum eftir því hvernig skynjunin og athyglin er ólík eftir tíma dagsins.

Í dag fylgjumst við líka með því hvernig okkur líður almennt. Erum við þreytt, svöng eða leið? Ánægð, áhyggjufull, glöð eða reið?

Mundu einnig eftir orku- og hugleiðsluæfingunum.

HUGLEIÐINGAR EFTIR DAGINN

Öll fjarvera er fíkn. Lausnin frá fíkninni felst í athygli. Þegar þú getur horft á tilfinningarnar án þess að veita þeim afstöðu eða dóm geturðu valið viðbragð og verið einfaldlega í vitund – þú getur hætt að búa til þau efnasambönd í tauga- og rafkerfi líkamans sem viðhalda fíkninni.

Við erum að fylgjast með orkunni og engu öðru; fylgjast með straumnum frekar en sjálfri hegðuninni. Við erum að læra að við getum hvenær sem er ákveðið að taka stöðuna í eigin lífi með því að mæta inn í augnablikið, sama hversu flókið það virðist vera.

Þá getum við valið viðbragð í hverjum aðstæðum í stað þess að bregðast við eins og dýr í ótta og skorti. Þá skiljum við valdið og kærleikann sem felst í eigin vilja og í athyglinni – þessu sterka ljósi, geislanum sem við erum.

AÐ VIKU LOKINNI

Nú förum við yfir verkefni og æfingar vikunnar og skráum frammistöðu og upplifanir okkar.

Gerði ég stöðumatið? Hef ég skráð næringuna? Hef ég stundað daglegu æfingarnar? Ef ekki, af hverju? Hvernig líður mér? Hef ég stundað orku- og hugleiðsluæfingarnar? Ef ekki, af hverju?

AÐ VIKU LOKINNI



Blank area for notes or additional information.

NÆRINGARSKRÁ – DÆMI UM ÚTFYLLINGU:

MÁNUDAGUR	KL.	NÆRT	SVENGD (1-5)	ÁHRIF	NÆRING
Morgunmatur	7:30	þreyta	1	orka	Hafragr. mhrism, vatn, kaffi
Millimál	9:00	samv.	1	slæm	súkkuladi kex og kaffi
Hádegismatur	12:00	þirringur	4	þreyta	2 brsn. m osti og gúrku, kókglas
Millimál	15:00	þreyta	2	orka	epli og banani, vatn
Kvöldmatur	19:00	ást	4	orka	grænmetislasagna, vatn
Annað	21:00	leid i	1	þreyta	kaffi, súkkuladikex
Hreyfing	20 mín göngutúr, soom sund				

NÆRINGARSKRÁ

MÁNUDAGUR

KL.

NÆRT

SVENGD (1-5)

ÁHRIF

NÆRING

Morgunmatur

Millimál

Hádegismatur

Millimál

Kvöldmatur

Annað

Hreyfing

ÞRIÐJUDAGUR

KL.

NÆRT

SVENGD (1-5)

ÁHRIF

NÆRING

Morgunmatur

Millimál

Hádegismatur

Millimál

Kvöldmatur

Annað

Hreyfing

MIÐVIKUDAGUR

KL.

NÆRT

SVENGD (1-5)

ÁHRIF

NÆRING

Morgunmatur

Millimál

Hádegismatur

Millimál

Kvöldmatur

Annað

Hreyfing

FIMMTUDAGUR

KL. NÆRT SVENGD (1-5) ÁHRIF NÆRING

Morgunmatur

Millimál

Hádegismatur

Millimál

Kvöldmatur

Annað

Hreyfing

FÖSTUDAGUR

KL. NÆRT SVENGD (1-5) ÁHRIF NÆRING

Morgunmatur

Millimál

Hádegismatur

Millimál

Kvöldmatur

Annað

Hreyfing

LAUGARDAGUR

KL. NÆRT SVENGD (1-5) ÁHRIF NÆRING

Morgunmatur

Millimál

Hádegismatur

Millimál

Kvöldmatur

Annað

Hreyfing

SUNNUDAGUR

KL. NÆRT SVENGD (1-5) ÁHRIF NÆRING

Morgunmatur

Millimál

Hádegismatur

Millimál

Kvöldmatur

Annað

Hreyfing