

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 umbreyt. 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 lífafli í allri fæðunni sem við innbyrðum,

í súrefni og í vatni. Okkur er mörgum tamt að borða og tyggja 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.

Ög 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 tímamarki 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 áþreifanlega 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 kenningu 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 rótarfestum 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 bólginn 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 fíl 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 fyrirgefningar 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 uppruninn 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 flótta 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 kreppa 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.