

FORMÁLI

Til hamingju með að hafa keypt þessa bók, opnað hana og byrjað að lesa. Til hamingju með að vilja stíga skref inn í varanlega velsæld og lifa lífinu í vitund til fulls.

Vitneskja hugans er mikilvæg. Vitneskja hjartans er enn mikilvægari. Þegar við samræmum vitneskju hugans og hjartans og tengjum hana við markvissa framkvæmd gerum við kraftaverk sem byggir á eigin krafti; kraftaverk sem felst í þeirri einföldu gjörð að breyta viðhorfum okkar og ferlum. Þessa margföldu tengingu líkama, sálar og hugar köllum við heilrækt.

Stysta leiðin inn í velsæld felst í fimm einföldum skrefum:

1) Athygli

Að vera í vitund, vera kærleiksríkt vitni í eigin lífi og skilja að maður er ekki hugsanir sínar. Til að viðhalda þessari vitund þarf maður að iðka eða æfa hana.

2) Öndun

Öndun er öflugasta leiðin til að iðka vitund; umfang öndunar er umfang lífsins. Við virkjum getu okkar til að vinna úr súrefni og súrefnis-hæfni líkamans opinberar þá heimild sem við höfum veitt okkur til ástar í eigin lífi.

3) Að tryggja

Að tryggja inn í velsæld krefst vitundar; við nærum okkur í vitund og skiljum að við getum fimmfaldað nýtingu á þeirri orku sem við innbyrðum. Slík nálgun á næringu er í eðli sínu öflug ástarjætning sem hefur samstundis mikil áhrif.

4) Að drekka vatn

Vatn er ekkert annað en ást, það tærasta sem

til er, forsenda alls lífs og velsældar. Við vökvum blómið okkar í vitund til að við getum blómstrað og borið ávöxt. Við böðum okkur í vökva ljóssins og drekkum 6–8 glös af hreinu vatni daglega.

5) Að taka ábyrgð

Við tökum ábyrgð á þeirri orku sem við höfum unnið út úr eigin orkuveri. Þegar við vökvum blómið okkar, nærum okkur í vitund, öndum og tryggjum verðum við að kjarnorkuveri. Munurinn á orkuveri og kjarnorkuveri er vitundin.

HVERSU LANGT LEYFIRÐU ÞÉR AÐ FARA?

Þótt þú vitir og skiljir er ekki þar með sagt að þú hafir heimild fyrir breytingum – að þú trúir því að þú eigir skilið að gera jákvæðar breytingar í eigin lífi. Oft felst mesti sársaukinn í því að vita og skilja – án þess að framkvæma. Kraftaverkið gerist því þegar þú framkvæmir og setur kraft í verkið sem fyrir þér liggur. Kraftaverkið gerist þegar þú sannar fyrir bæði þér og heiminum að þú viljir það sem þú segist vilja. Framkvæmd er eina leiðin til að sýna fram á heimild sína, sanna hana og staðfesta.

Þessi verkefnabók gerir þér kleift, á 49 dögum, að tilgreina og skilgreina ferli til þinnar velsældar. Hver vika býður upp á skýr og afmörkuð verkefni. Allar góðar áætlanir eru mikilvægar, en þær eru einskis virði án heitbindinga og gjörða – þetta lögmál gildir á öllum sviðum lífsins. Ef þú kannast við að hafa gert áætlanir án þess að standa við þær skaltu heitbinda þig brosandí, núna, til að klára þessa 49 daga, vinna öll verkefni sem boðið er upp á, standa þér við hlið allan tímann og leyfa þér að ljúka við verkefnið.

Í hverri viku færðu nýjar forsendur sem kallast á við skrefin sjö í bókinni *Máttur viljans*. Þar eru lykilhug-

tökum gerð nákvæmari skil, en í þessari verkefnabók eru innleidd á verklegan hátt þau ferli sem gera okkur kleift að hámarka velsæld okkar og orku. Við gerum þetta í þrepum, alltaf í samræmi við þá heimild sem þú ræður við að öðlast á hverjum tímapunkti.

HVERSU MIKLA ÞJÁNINGU ÞARFTU?

Reynslan hefur sýnt mér að fáir vakna til vitundar og öðlast kraft til að breyta lífi sínu án verulegs sársauka. Yfirleitt þarf hvata í formi áfalls til að fólk geti hugsað sér að breyta til og stíga inn í velsæld – við óttumst breytingar meira en nokkuð annað (líka jákvæðar breytingar). Ástæðan er sú að það felast viss þægindi í þeim ferlum sem við erum vön, jafnvel þótt við veljum þau til að valda okkur sársauka. Stundum höfum við reynt að þvinga okkur út úr ferlunum, yfirleitt með ofbeldisfullum hætti og á forsendum skorts og ótta, en núna er staðan önnur: Núna er kærleikurinn með í för og við elskum okkur eins og við erum, núna og hérna.

Verkefnin í þessari bók opinbera skortdýrið, sýna okkur hvernig það birtist á fjölbreytilegan hátt á öllum sviðum lífsins og hvernig við notum ýmsar leiðir til að halda okkur niðri. Á sama tíma birta verkefnin tíðni, styrk og áræðni hjartans; allt þetta opinberast okkur ef við hlustum á þær tilfinningar sem hrærast um í okkur þegar við vinnum verkefnin.

Eftir vikurnar sjö verður hjartað magnað og styrkur þess aukinn. Það gerist þegar við veljum að hlusta á innsæi hjartans og mörkum því ferli og umgjörð sem einkennast af ljósi fremur en skorti.

STREITA ER AÐPRENGT HJARTA

Á þessum tímapunkti er mikilvægt að skilja að vonleysi, orkuleysi, áhugaleysi og allt sem við köllum samdrátt

og neikvæðni byggist á því að okkur vantar sýn og tilgang og að við höfum ekki heitbundið okkur, ekki lofað okkur inn í það verkefni að lifa lífinu til fulls.

Mörg framkvæmum við sömu athafnirnar aftur og aftur og búumst við öðrum niðurstöðum. Innst inni vitum við að við erum fjötruð af skortdýrinu; að í lífi okkar höfum við þróað með okkur fjölmargar leiðir til afþreyingar til að þola við í eigin návist. Í þessu felst blekkingin – við viljum ekki vera eins og við erum, þar sem við erum, núna.

Tilgangur þessarar verkefnabókar er að opinbera blekkinguna um sjálfstálögin sem við leggjum á okkur á hverjum degi; að skilja að það er aðeins ein tilfinning og að sú tilfinning er ást. Bókin inniheldur verkfæri til velsældar og umbreytinga og myndar umgjörð fyrir ferli velsældar og fullrar opinberunar, þannig að niðurstaða næstu sjö vikna verði sönn auðlegð í þínu lífi.

Hefurðu heimild til að öðlast velsæld og skínandi hamingju? Finnurðu titringinn í hjartanu? Þá skulum við halda áfram og ganga til verka.

Ef það er engin áætlun – þá er það áætlunin. Að ákveða ekki er ákvörðun í sjálfu sér – ábyrgðin er alltaf þín. Ábyrgðin á eigin orku og eigin lífi; á því hvort þú lifir með neista í skrokknum og sálinni eða ekki.

Það er ekkert sem kostar okkur meiri orku og skapar stærra sár en að taka ákvörðun um að taka ekki ákvörðun og ábyrgð, því þá er maður að yfirgefa sig og afneita sér. Þetta eru þungbærustu svik sem um getur. Orkuna þverr við hver svik og lífsstíll okkar er stærsti þátturinn í svikunum, því hann inniheldur tugi eða hundruð tækifæra til svika á hverjum degi.

VIÐ ERUM ÞAR SEM VIÐ ERUM AF ÞVÍ AÐ VIÐ FÓRUM ÞANGAÐ

Og við erum eins og við erum af því að við mótuðum okkur þannig. Eitt það merkilegasta sem ég verð vitni að í minni tilvist er að allir segjast vilja vera heilbrigðir, en lífsstíll þeirra og hegðun er ekki í neinu samræmi við þá yfirlýsingu. Það segjast allir vilja vera fjárhagslega sjálfstæðir, en þegar ég spyr fólk hvort það hafi fjárhagslegar áætlanir eða hafi skapað umgjörð um fjárhaginn sinn og lífið þá er svarið nær undantekningarlaust neikvætt. Samt eru peningar orka sem allir kunna að fara með. Það beina allir peningunum sínum í rétta átt, eftir þörfum; eftir því hvort leiðin liggur upp eða niður. Viljandi eða óviljandi getum við aðeins varið peningum í vansæld eða velsæld.

Oft er fólk ekki tilbúið til að framkvæma eða breyta um viðhorf, jafnvel þótt það segist vilja breytingar. Þegar ég bið fólk um að gera áætlun fyrir lífið – sem inniheldur skilgreindan tilgang, markmið og sýn – þá fara langflestir í viðnám og tregðu. Allt þetta segir mér að allir vilja vera eins og þeir eru, þrátt fyrir yfirlýsingar um annað. Viðnámið opinberar vilja einstaklingsins og hvaða heimild hann hefur til að lifa lífinu í ljósi og hamingju.

UMGJÖRÐ ER ÁST – AGI ER SANNLEIKUR

Hillingin sem við búum í er sú umgjörð sem uppeldi og menntun hefur skapað. En sú umgjörð er ekki beinlínis frá okkur komin. Hún er bæði tilviljanakennd og fengin að láni, þótt við berum fulla ábyrgð á áhrifum hennar og afleiðingum.

Sú umgjörð sem þú velur að móta þér verður hins vegar vitnisburður um tilvist þína; spegill sem opinberar þig. Þegar þú býrð þér til umgjörð þá veistu nákvæmlega hvenær þú ert að svíkja þig eða standa við áætlunina.

Og þótt þú bregðist þér og umgjörðinni til að byrja með muntu smám saman ná tökum á þínum sannleika og velja velsæld frekar en vansæld, alveg eins og þegar þú lærir nýjan tölvuleik eða íþrótt þar sem maður á að fylgja ákveðinni braut.

Allar yfirlýsingarnar sem við gefum – um að við viljum vera öðruvísi – standast ekki fyrir en við verðum öðruvísi eða förum að gera ráðstafanir.

Góð vinkona mín sagði mér einu sinni frá geltandi hundum:

„Munurinn á manni með sjálfstraust og manni sem skortir það er einfaldur: Maður með sjálfstraust lítur á úrtölur hugans eins og geltandi hunda sem hann gengur óhikað framhjá. Sá sem hefur lítið sjálfstraust tekur mark á látunum í hundunum og stoppar jafnvel til að klappa þeim. Og þá er ekki að spyrja að leikslökum – við förum í hundana.“

Þegar upp er staðið stöndum við andspænis þessum geltandi hundum. Ef við breytum ekki um viðhorf þá breytist ekkert. Ef við bregðumst stöðugt við áreiti hugans – eins og það sé mikilvægt og marktækt – verðum við sífellt fyrir truflunum. Við erum ekki hugsanir okkar og við stjórnnum þeim ekki, ekki frekar en við stjórnnum myndinni sem varpast á tjaldið í kvikmyndahúsi. Hugsanaferli er vissulega öflugt verkfæri, en einungis þeir sem eru í vitund stjórna því með vali.

„Þetta getur ekki verið svona einfalt.“

Þetta er algengt viðkvæði hjá fólki. En er heimurinn svo flókinn? John Lennon sagði:

„Stríðinu lýkur – ef þú vilt það.“

Ef þú vilt það.

Ég myndi snúa þessu örlítið og segja: „Stríðinu lýkur – þegar þú vilt það.“

Þegar þú vilt það – og leyfir þér það – muntu taka breytingum og stíga inn í hamingjuna.

Það er þá sem það gerist.

Þá en ekki fyrr.

SJÁLFSVORKUNNAR- OG FJARVERUPRÓFIÐ

Hvernig lítur þín hamingja út? Hefurðu velt þessu fyrir þér? Heldurðu að það sé þess virði að þú veltir því fyrir þér hvernig hamingjan þín lítur út?

Til gamans legg ég stundum próf fyrir fólk. Ég kalla það sjálfsvorkunnar- og fjarveruprófið og það hljómar svona:

Spurning: Hvernig líður þér?

Viðmælandinn svarar.

Spurning: Af hverju líður þér svona?

Viðmælandinn svarar.

Síðara svarið opinberar alltaf viðhorf viðmælandans til lífsins. Við notum þriggja-putta-regluna til að greina svarið:

- 1) Ef hann bendir á aðrar manneskjur trúir hann því að aðrar manneskjur búi yfir valdi til að veita honum hamingju.
- 2) Ef hann bendir á aðstæður í lífinu trúir hann því að réttar aðstæður séu lykillinn að hamingjunni.

- 3) Og ef hann bendir á sjálfan sig trúir viðmælandinn því að hann þurfi að breytast til að lífið verði betra; að hann sé ekki nóg, núna, svona, til að vera hamingjusamur.

Við köllum þetta þriggja-putta-reglu vegna þess að ef þú beinir einum fingri í burtu frá þér beinirðu alltaf þremur puttum að sjálfum þér. Það eina sem ég hef gert frá því ég man eftir mér er að tala um sjálfan mig, út frá sjálfum mér. Þetta heyrir ég í öðru fólki líka – það er alltaf að opinbera eigin birtingu með því að dæma aðra til að réttlæta sína eigin brotnu sjálfsmynd. Þannig þurfum við að for-dæma okkur til að hafa ástæðu til að dæma aðra.

Við upplifum mesta andúð gagnvart þeim sem minna okkur á þá hluta af okkur sjálfum sem við viljum ekki horfast í augu við. Við vitum innst inni af annmörkum okkar og neikvæðum hliðum og þegar við skynjum þær í öðrum upplifum við áreiti, mikið viðnám og ögrun.

Einmitt þannig hljómar blekkingin. Við erum annað fólk – við erum allir. Samt erum við alltaf að aðgreina okkur frá öðru fólki og heiminum. Í huganum.

Við erum annað fólk, við erum allir, við erum heimurinn.

Og við erum alltaf nóg.

Líka núna.

Líka núna.

Við erum alltaf nóg.

Og upphafið er alltaf hér.