

# 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 inngeislun**, 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 skrátið að við vitum ekki hvað þakklæti er; þetta er margtúlkanlegt 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, yfiringur 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 fríi 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 lágri 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 kunni ekki að þiggja

Ég segi oft söguna af háskólaprófessornum 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 lifa 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 vísum 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 þjálfa 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, tindrast, 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, sjálfsmyndin 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 þjálf 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 þjálf mig í að veita afgangslufólki 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? Svárið er: Það verður veisla, hátíð ljóssins og hátíðahöld í rými hjartans. Eftir hverju erum við að bíða? 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?