

Guðni Gunnarsson

66  
DAGA  
VALFERÐ

# máttur þakklætis

þakklæti er val - ertu valfær?





**GUÐNI GUNNARSSON**  
er stofnandi og upphafsmaður  
Rope Yoga og GlóMotion  
hugmyndafræðinnar.

## Þakklæti er val – ertu valfær?

Máttur þakklætis er verkefnabók eftir Guðna Gunnarsson. Bókin er sjálfbært framhald fyrri bóka eftir Guðna; Máttur athyglinnar, Máttur hjartans og Máttur viljans.

- Þakklæti er frelsi
- Þakklæti er auðlegð
- Þakklæti er jákvæð orka
- Þakklæti er lykillinn að velsæld

Andstæðan við þakklæti er vanþakklæti, vansæld, viðnám, ótti, kvíði og einelti í garð sjálfs þín. Þakklæti breytir þér í orkuver jákvæðrar orku – sannkallað kjarnorkuver.

Veldu að lifa í þakklæti. Nýttu jákvæða orku til að öðlast varanlega velsæld og auðlegð í anda, líkama og sál.

Veldu að virkja mátt þakklætis – veldu núna!

**rys.is**

**GLOW**  
PUBLISHING



978-9935-9446-8-9

# máttur þakklætis

Veldu að virkja mátt þakklætis – veldu núna!



---

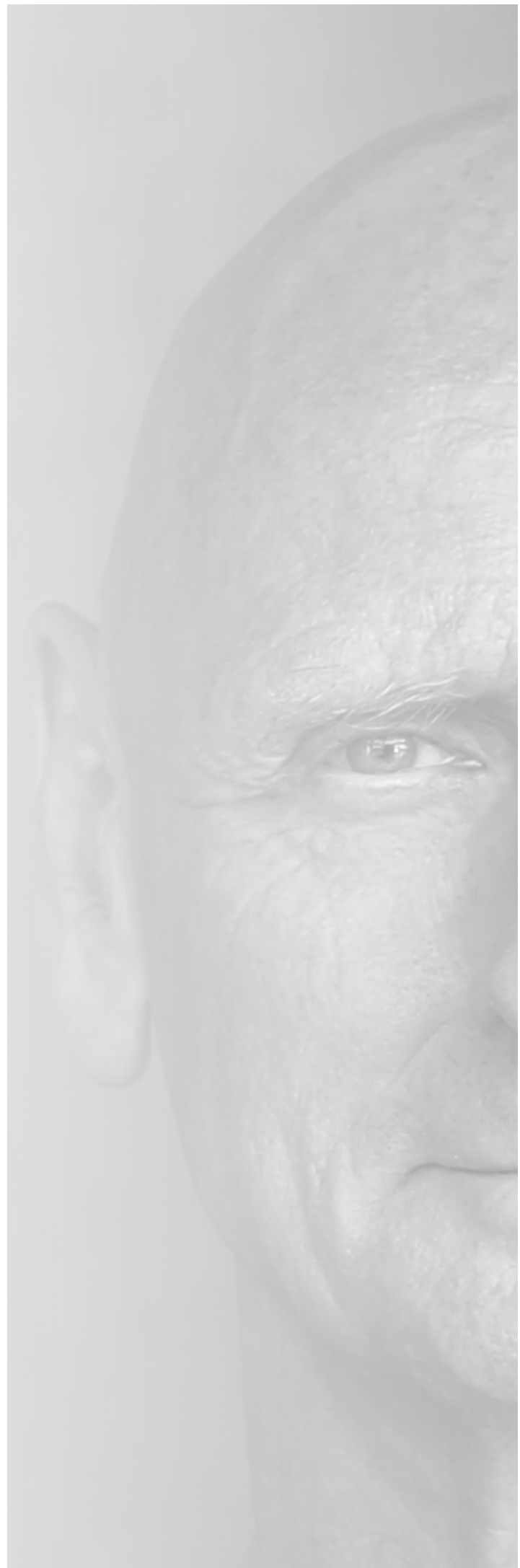
[www.gma.is](http://www.gma.is)

# máttur þakklætis

Ég trúi  
að það að “þiggja”  
breyti mér í orkuver  
jákvæðrar orku – sannkallað  
kjarnorkuver.

- ég vel að lifa í þakklæti;
- ég vel að virkja mátt þakklætis
- ég vel núna!

Reykjavík, september 2020  
© 2020 Guðni Gunnarsson



## Teldu blessanir þínar...

Þakklæti er einlæg trú

Þakkir hjartans eru örlæti  
Örlæti er ást og tilgangur andans

Örlæti er athygli – útöndun  
Að þiggja er dyggð – innöndun

Þakklæti er óhindrað streymi, inn og út  
Þakklæti er vegferð velsældar

Þakklæti og örlæti eru eiginleikar hjartans  
Þakklæti og örlæti eru auðlegð uppljómaðrar veru

Þakklæti er einlægt hjarta - þitt hjarta

**...og sjáðu fyrir þér í björtu ljósi!**



# þakkk

LÆTI  
ARGJÖRÐ  
LÆTISDAGBÓK

## Af hverju þakklætisdagbók?

Að telja blessanir sínar er eftirlætisiðja englanna. Þeir eru vakandi og uppljómaðar verur – og þakklætisgyðjan er ein af þeim.

Allt sem þú veitir athygli vex og dafnar. Það eitt að velja viljandi hvernig þú tengir, þiggur og gefur er val sem styrkir og treystir heitbindingu þína. Þetta er ljósbjálfun til að útgeislun þín magnist og fagmaðurinn þú verðir meistari alsælunnar, ljómandi vera.

Öflugasta ákvörðun sem þú getur tekið er að vera þakklát vera, núna, óháð því hvað þú hefur eða hvar þú ert – þá breytist allt!

Tilvera þín byggist meira og minna á vali milli tveggja viðhorfa: Er lífið blessun eða böll? Er heimurinn vinveittur eða óvinveittur? Viltu þig eða viltu þig ekki? Getur þú eða getur þú ekki? Valið er einfalt; athygli eða viðnám.

Þitt er valið, þitt er valdið, þú ert mátturinn og dýrðin, valdið, valið, viljinn í þínu lífi – og þú öðlast þetta vald um leið og þú vilt það. Um leið og þú vilt ÞIG umbúðalaust verðurðu fullvalda og hjartlæg vera, örlagavaldur í vitund.

Svo þú getir látið þig vera hjartlæga, þiggjandi, gefandi veru.

## Þakklætisdagbók hjartans

Rannsóknir sýna að þeir sem halda þakklætisdagbók stunda líkamsrækt oftari og af meiri reglusemi, upplifa almennt betri heilsu, þjást af færri líkamsvillum eða óþægindum og líður almennt betur.

Slíkir einstaklingar hafa skýra, heilbrigða og mótaða sjálfsmynd; þeir eru glaðari, jákvæðari og áræðnari – og þeir upplifa almennt meiri velsæld og hamingju.

Þeir sem halda dagbók eru mun líklegri til að veita sér heimild og leyfa sér framgöngu. Þeir eru valfærir. Þeir skilgreina tilgang og framkalla sýn sína með því að vinna staðfastlega að markmiðum sínum og njóta ferðalagsins án þess að vera háðir útkomunni. Þakklætið verður að vegferð velsældar með tryggðum árangri. Heilt á litið upplifa þeir sterkari tengingu við umhverfi sitt, bæði félagslega og faglega, ásamt því að hafa jákvætt

viðhorf gagnvart sjálfum sér og þar með lífinu í heild. Þeir sem stunda og þjálfar 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. Þeir treysta því að það sé alltaf nóg og geta því gefið af sér af örlæti.

Stysta og greiðasta leiðin, gáttin inn í varanlega velsæld, er einlægt og hjartlægt þakklæti – en það að þiggja er áunnið og það þarf að þjálfar.

Veldu því að hanna ferli og hefðir þakklætis og byrjaðu að skrá velsæld þína, allsnægtir og náð. Hafðu í huga að allt sem þú veitir athygli vex og dafnar og mikilvægt er að muna: Þakklæti er athöfn, hefð, hugleiðsla, tilfinning, snerting alverunnar, tenging við uppruna og kjarna þinnar tilvistar, við ljósið og orku allsnægta.

Þakklæti er ást, ljós, uppljómun – upplýst og fullkomin vera (komin til fulls) sem nýtur lífsins af óbundinni, óháðri ánægju og gleði. Þakklæti er alltaf viðhorf sálarinnar.

Þakklæti er að velja að sjá lífið sem blessun – þegar þú telur blessanir þínar og þakkar fyrir reynsluna sem mótlætið færir þér. Þakklæti verður á því augnabliki þegar þú leyfir öllu að vera eins og það er – finnur eins mikið og hjartað leyfir, verður hjartlæg vera. Þeir sem eru ekki í tengingu við hjartað geta aldrei fundið fyrir þakklæti. Þeir geta hugsað um það, talað um það, verið kurteisir, jafnvel sýnt vinsemd í gjörðum, en þeir finna ekki fyrir þakklæti fyrr en þeir leyfa öllu að vera eins og það er – og leyfa sér að þiggja áhengjulaust.

Þakklæti er val og þegar þú velur að vera í hugarástandi þakklætis og ferð að telja blessanir þínar frekar en bölið, þá fjölgar þessum blessunum jafn óðfluga og bölið minnkar.

Þakklæti er gáttin inn í öflugustu og fallegustu upplifun sem til er, tilfinningu sem gerir líf þitt fyllra, ánægjulegra og magnaðra á allan máta. Það er t.d. ómögulegt að vorkenna sér eða upplifa vanmátt, skort og vanþakklæti á sama tíma og maður upplifir og nýtur þakklætis/allsnægta/velsældar. Vissulega er þakklæti tilfinning og athöfn, hefð en ekki frasi eða kurteisi. Eins og með allar athafnir er það ásetningur, vilji, framganga og þjálfun sem gerir fúskara að fagmanni og leikmann að meistara.

Allt sem þarf er vilji og dagbók til að skrá í vitund allt sem þú ert þakklátur fyrir. Þú veitir þakklætinu einlæga athygli, þjálfar þig í að tengja við tilfinninguna og leyfa henni að breiðast frá hjartanu út í holdið og fylla alla þína tilvist af ljósinu, orkunni sem streymir til þín þegar hjarta þitt er opið, móttækilegt og þakklátt.

## Af hverju 66 dagar?

Margir hafa heyrt að það taki að meðaltali 21 dag að breyta eða festa í sessi nýja vana, ferli eða hegðun. Í skrifum mínum hef ég fjallað um að vani þýði að vera vanaður eða getulaus – og ég er enn á þeirri skoðun. Tilfellið er að það eru fjórar aðalbirtingar hegðunarmynsturs sem móta tilvist flestra, frá vanmætti og óvalfærni til valfærni og þakklætis. Tækifærið felst í að skilja að allt sem þú veitir athygli vex og dafnar og þegar þú ert tilbúinn að skilgreina hvað þú vilt eltir athygli þín og orka þann tilgang.

Vörpum svolitlu ljósi á eftirfarandi hegðunarmynstur til að skilja betur hvernig við viljum valda þeirri orku og ljósi sem við höfum til ráðstöfunar, hvað við viljum sjá fyrir okkur, framkalla og gefa af okkur.

Kækur: Óvalfær og fjarverandi manneskja sem bregst við út frá ýmsu áreiti eins og hvatvíst dýr sem ræður ekki við sig. Stöðugur ótti og vörn, ástand bardaga og flótta; að vera fastur í kóngulóarvef fjarverunnar.

Vani: Manneskja sem er bundin á klafa vanans er óvalfær. Vani getur verið jákvæður eða neikvæður en hann er alltaf í föstum skorðum og ef eitthvað bregður út af vananum, kemur upp á eða breytist þá upplifast veruleg fráhvörf og vanmáttur. Taugakerfið fer í uppnám, varnarstöðu og ótta, stjórnsemi yfirtekur alla skynsemi, skortdýrið fer á kreik og ástand bardaga og varnar verður ríkjandi.

Ferli: Valið far sem þú hannar og skapar með því að velja viljandi viðbragð í fullri vitund. Nú erum við ábyrg, valfær í vitund og byrjuð að valda ferðalaginu með skýrum tilgangi og hlutverki. Við erum ekki lengur föst í vana eða vanmætti og skiljum að stefna okkar og tilgangur eru algerlega á okkar valdi. Við erum ábyrg og fullorðin – fullvalda og heil.

Hefð: Ferðalag í varanlegri vitund og þakklæti þar sem allt er upplifað sem blessun, náð og tækifæri. Hefð er uppljómað ferðalag frjálsrar þakklátrar veru sem nýtur sín til fulls, veru sem er full-komin, ljómar og leikur sér í veru-leikanum, heilandi og heilandi.

Hefð er þessi upplifun, sá veruleiki sem við viljum öðlast og ávinna okkur með því að lifa, þiggja og gefa af okkur í einlægu örlæti. Þess vegna eru þetta 66 dagar. Þessir dagar hlaðast upp, hegðun og ferli verða að hefðum, umgjörð um varanlega velsæld fullvalda veru sem þú styrkir í sessi með því skrá nýja sögu, nýja birtingu, nýtt ævintýri sem þjónar af örlátri umhyggju, ást, friði og hamingju – öllum alheiminum til handa, alltaf, alls staðar.



## Hvað er þakklæti?

Þakklæti er móðir allra dyggða, einlægt og opið hjarta, mikilvægasta hefðin. Þakklæti er heilög athöfn heillandi veru. Ást er val, þakklæti er val, þakklæti er ást. Þakklæti er gáttin og um leið stysta og hagkvæmasta leiðin, vegferð til varanlegrar velsældar – kraftaverk.

Þakklætið öðlast fyrst mátt þegar þú tengir það tilfinningalega. Þakklæti er að velja að sjá allt líf sitt sem blessun. Þú getur ekki verið þakklátur fyrir annað eða aðra ef þú ert ekki þakklátur fyrir þig. Þakklæti er viðhorf sálarinnar, dyggð, persónulegur eiginleiki, karakterinn sem mótar líf okkar. Þakklæti er tilfinningaleg athöfn, hefð þar sem veran þú ert tengd Verunni, uppruninum. Að finna stöðugt til þakklætis er að vera opin, tengd, upplýst og uppljómuð manneskja. Þegar þú ert í vitund stjórnar þú ljósrofanum í lífi þínu. Þakklæti er að þiggja og gefa á sama tíma, að vera örlát, tengd og geislandi vera sem veit og treystir að það sé alltaf nóg og að hún lifi við allsnægtir. Þakklæti er einlægur verknaður án áhengju, þakklæti er ást!

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 og veru sem þjónar almættinu viljandi í vitund. Þakklæti er athöfn sem á sér stað þegar ég þigg og er tengdur, leyfi ljósafliinu að streyma um mig, nærri mig og innbyrði orkuna sem fylgir matnum inn í holdið, drekk vatnssopa og leyfi lífsneistanum, rafmagninu, orku ljóssins að streyma um mig og dreg andann viljandi í vitund. Að þiggja – einlægt með opnu og tindrandi hjarta – er kjarni þess að vera þakklátur. Þeir sem þiggja ekki geta ekki nærst eða hleypt ljósinu að hjarta sínu og geta því ekki gefið af sér á einlægan, hjartfólginn máta.

Þakklæti er athöfn, hefð hjartans og forsenda tengingar við almættið, við orkuna sem er við og allt í þessum heimi. Við hlöðum ljós sálarinnar í þakklæti, tengjumst uppruninum og verðum að öflugum birti. Við endurnærumst, hvílumst, tindrúmsst og styrkjum útgeislun okkar þegar við þiggjum og veitum ljósinu aðgang. Þakklætið er óáþreifanlega stórt og mikilfenglegt, það er uppljómun verunnar, full birting – opinberun. Þakklæti er þiggjandi, gefandi vera, sem er tengd og snert, í viðvarandi ástandi velsældar – JÁ TAKK, opið berskjaldað hjarta trúverðugleika og hugrekkis er forsenda velsældar.

Þegar þú finnur fyrir þakklæti og velsæld, án þess að hún hafi endilega sýnt sig eða sannað efnislega, hefurðu opnað hjartað og tengst tilfinningum eða tíðni velsældar. Þannig laðar þú að þér allsnægtir og tryggir og treystir á allsnægtir og velsæld. Það er tilfinning þakklætis sem skiptir öllu þegar þú ætlar að laða að þér gnægð. Þakklæti er mín trú og öll tilbeiðsla fer fram í hjarta mínu!

## Hver er munurinn á athygli og þakklæti?

Athygli er ljós, vitund, vera, sál, algerlega frjáls óháð orka; auðlindin sem þú hefur til ráðstöfunar og mátt verja og veita eins og þú velur á jákvæðan hátt eða neikvæðan. Það er ekkert rétt eða rangt í orkunni, aðeins afleiðingar af því hvernig orkunni er varið eða veitt. Þakklæti er í raun alveg sama orkan; hún er orka í virkni þar sem veran þú ert í vitund og tengir við stóru vitundina. Þannig virkjar þú og þiggur viljandi streymi ljóssins með þann tilgang einan í hjarta þínu að verja ljósinu viljandi af örlæti í þágu lífsins. Þakklæti er forsenda ljóssins – tengingin við tilveruna sem gerir þér kleift að veita athygli þinni og ljósi, viljandi í vitund.

## Hver er munurinn á þakklæti og örlæti?

Þakklæti er uppljómuð athygli, tíðni sem er hærri en 528 mhz, ljós, innstreymi ástar, inngæislu sem verður að endalausum og óháðum gjöfum, að alsælu. Örlæti er enn hærri tíðni yfir 700 mhz, virkjuð ást, útstreymi, útgeislun sem byggist á og er í beinu samræmi við tilfinningalega upplifun þína og heimild til að þiggja óháð. Örlæti er virk athöfn þar sem gefandinn er frjáls frá áhengjum og veit í hjarta sínu að það er alltaf nóg; að þegar hann gefur er hann á sama tíma að öðlast, leiða ljósið og þiggja. Til að magna og útvarpa þessu örlætisljósi af áræðni og styrk þarf hjartað að vera opið, einlægt og hreint. Þakklæti er að þiggja með opnu hjarta allt sem maður hefur laðað að sér, sjá alla birtingu sem blessun og tækifæri. Örlæti er virkjað þakklæti, útgeislandi ljós, athygli sem er beint hnitmiðað án áhengju eða væntinga, leysigeisli sálarinnar. Þakklæti þitt og örlæti eru farvegur hamingju og friðar – uppljómunar og alsælu. Örlæti er þakklæti sem hefur tengst frjálsu hjarta; tíðni hjartans magnast upp í hámark, því engin tíðni er öflugri en tíðni örlætis. Þannig er örlæti tvístefnugata, breiðstræti varanlegrar velsældar.

Þakklæti – að þiggja áhengjulaust – er athöfn, hefð heilagrar veru að næra sig, innstreymi sem á sér stað þegar við leyfum móðurinni jörðinni að hlúa að, fæða, hlaða og endurnæra afkvæmi sitt. Þannig skapast fullkomin tenging við uppruna sinn, almættið og ástina, forsendu þess að vera rótfastur og þiggjandi. Þakklæti er orka móðurinnar eða jin-orka og örlæti er magnað ljós, afurð þakklætis, útstreymi, orka föðurins eða jang-orka. Einlæg og opin vera er þakklát og örlát á sömu stund í jafnvægi og heilindum, óhindruð birting sálarinnar.

## Hver er munurinn á að vera þiggjandi eða gefandi?

Engin gjöf er stærri en sú að gefa – þú þiggur margfalt og samstundis. En að sama skapi þiggurðu aldrei meira en þú sannarlega gefur. Þú getur aðeins þegið í samræmi við þitt

eigið rými, þá heimild þína til velsældar og ástar sem þú hefur áunnið þér og öðlast, heimild sem þú veitir þér. Það er sjálfsmynd okkar – sagan sem við segjum og endurtökum til að réttlæta ríkjandi viðhorf okkar í eigin garð – sem stendur vörð um það ljósmagn, velsæld og ást sem við getum veitt viðtöku á hverjum tíma ... áður en við brennum yfir eða lokum gáttinni að hjartanu, hrökkvum í viðnám eða vörn og afneitum þannig uppruna okkar, ljósinu. Stóra dyggðin er að vera einlægur þiggjandi og leyfa ljósinu, ástinni, að streyma óhindrað til okkar og í gegnum okkur í fullu trausti og styrk; að veita okkur fulla heimild til að móttaka inngeislun ljóssins í hvaða formi sem það birtist, hvort sem það eru peningar, ást, athygli, viðurkenning, árangur eða hamingja. Einlægt og opið hjarta þarfnast engrar varnar – berskjaldað hjarta er birting sálarinnar, opinberun styrks, máttar og dýrðar ljóssins.

Gefandinn er þiggjandinn, þiggjandinn er gefandinn. Að þiggja – einlægt án áhengju eða dulins tilgangs og hagsmunasýslu – er að gefa. Þú gefur aðeins eða veitir af því sem þú átt eða hefur leyft þér að þiggja og hefur því til ráðstöfunar til að verja. Gefandinn er frjáls frá öllum áhengjum eða væntingum um umbun eða aðra viðurkenningu fyrir framlag sitt eða þá þjónustu sem hann veitir með því að leyfa orkunni að streyma í gegnum sig. Gefandinn er leiðandi og örlát Vera sem er fullvalda og valfær og skilur bæði í huga og hjarta að við eigum ekkert en höfum aðgang að öllu, alltaf. Gefandinn veit í einlægu hjarta sínu að tilgangurinn er alltaf að þjóna okkur öllum; hann er í við-vitund. Gefandinn er ekki takandi, sjálfhverf og stjórnandi fjarvera í ótta og vantrausti sem verstar og notar orkuna til að gæta sinna hagsmuna. Hann er ekki skortdýr sem hugsar allt út frá „ég um mig frá mér til mín“.

Gjöf er alltaf áhengjulaus ást og ást er ekki ást ef hún er á einhvern hátt skilyrt. Gefandinn er örlát ljósvera, ófeimin og óhrædd við að leiða ást og ljós, sjálfri sér til handa og þannig öllum öðrum.

## Hver er munurinn á þakklæti og vanþakklæti?

Þakklæti er vera sem upplifir alla tilveruna út frá einlægu viðhorfi heilandi og heilandi hjarta sem hefur þann tilgang einan að leiðarljósi að dreifa afurð sinni af örlæti með ánægju. Þakklæti er vera sem vill sig og treystir umbúðalaust. Þakklæti er full-komin, uppljómuð, tengd, máttug, valsæl og velsæl Vera í fullri birtingu að niðurhala og dreifa ljósi og ást.

Kærleikur, umhyggja, náð og þakklæti eru sendiboðar ljóssins, alveg eins og óttinn, afbrýðisemin, efinn og neikvæð sjálfseyðandi orka tengist örvæntingu. Mundu því að það sem þú hugsar dreifir úr sér og líðan þín hefur áhrif á hugsanir þínar, hvort sem þær eru jákvæðar eða neikvæðar.

Vanþakklæti er mesta fátækt sem hægt er að upplifa. Vanþakklæti er stjórnandi sjálfsvorkunn, skortdýrið í stöðugri vörn, tvílæg efnishyggja sem lifir í stöðugum ótta, þræll blekkingarinnar sem gerir allt til að réttlæta og þræta fyrir vanmætti sínum, fita púkana sem endursegja sögu eftirsjár og iðrunar. Vanþakklætið er fjarvera, frekja, streita, höfnun á ljósinu, tíðni vanmáttar og skuggaveru sem vill sig ekki. Vanþakklæti er máttlaus fjarvera að niðurhala efa og ótta; hún er óviljandi slys.

Þegar þig vantar eitthvað þá er það af því að þig vantar, þú ert ekki, vilt þig ekki – þú ert fjarvera með þegar-veikina í vanþökk og með ó-möguleg ó-læti. Ert þú Vera eða Fjarvera? Er kveikt eða slökkt hjá þér? Ertu dimmir eða birtir? Ljósveita eða skuggavera? Laðar þú að þér út frá velsæld, þakklæti og ljósi í vitund eða hafnarðu þér og afneitar þér með því að velja þér viðhorf örvæntingar og skorts? Vanþakklæti er vegferð vansældar – skuggaverk. Þú velur að vera viljandi valfær og þakklát Vera eða óviljandi óvalfær og vanþakklát Fjarvera.

Þakklæti er athöfn veru í vitund – vanþakklæti er kækur óttans, frekja fjarverunnar, yfirgangur skortdýrsins, ég um mig frá mér til mín, sjálfsvorkunn og aðskilnaður frá uppruna þínum, ljósinu, athyglinni.

Að vakna til vitundar og verða fullvalda og valfær manneskja með skilgreindan tilgang þýðir að þú ert orðinn birtir. Ef þú ert ekki vaknaður til vitundar um að þú ert ekki hugsanir þínar þá ertu dimmir.

Birtirinn verður öflugri, kraftmeiri og bjartari í hvert sinn sem hann velur viðbragð, en dimmirinn verður dimmari í hvert sinn sem hann bregst við, verður óvalfær í ósjálfráðri vörn, ótta eða viðnámi. Við skiljum að forsenda þakklætis er vitneskja um að allt lífið sé blessun, að ást sé eina tilfinningin og að allur efi, græðgi og skortur sé hluti af leik skortdýrsins. Við skiljum að eina raunverulega fátæktin er þegar við leyfum okkur ekki og teljum því ekki blessanir okkar.

## Viðhorf:

Þjálfaðu þig í að upplifa ríkidæmi

þakklætis

daglega...

# hug

LEIÐSLUR  
VEKJUR  
HEFÐIR  
LEIÐANDI

## Hugleiðsla - hannaðu þína kvöldhefð

Skilgreindu ásetning næturinnar:

Ég sef alltaf vel, sama hvað ég sef lítið. Ásetningur minn er alltaf að hvílast vel, þó ég sofni ekki strax eða sofi aðeins fáar klukkustundir. Ég geri mér far um að fara ekki með ómeltar hugsanir eða áskoranir til rekkju og fara ekki með óhreinindi inn í musteri hvíldarinnar, svefnherbergið. Á mínu heimili er svefnherbergið friðhelgur griðastaður þar sem endurnýjun, endurnæring og þakklæti eru í fyrirrúmi.

Rifjaðu upp blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær; varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg, þakklát og þiggjandi manneskja?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar. Hvað snart mig í dag? Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig. Þetta styrkir sjónsköpun og jákvæðar minningar sem aftur styrkja tilfinningalega upplifun og tauganetstengingar velsældar og hamingju.

Þjálfðu þig í að biðja fyrir fólki án áhengju. Mættu inn í hjartlægt ástand og sendu fólki ljós eða hlýju án þess að reyna að stjórna því hvar fólk er eða hvernig það hefur gert sig. Æfingin felst í því að miðla af kærleik og umhyggju án þess að reyna að hafa áhrif á hvernig fólk notar ljósið eða orkuna. Stundum viljum við hafa áhrif á líðan eða heilsu fólks en það er ekki á okkar ábyrgð að stjórna því hvernig aðrir lifa sínu lífi eða hvernig þeim líður. Æfum okkur í að treysta öllum fyrir sinni tilvist og elska þá eins og þeir eru, þannig verðum við og þau frjáls frá væntingum og öðrum áhengjum óttans.

Leiddu hjartað að öllu fólkinu sem þú þekkir og er í lífi þínu. Þjálfðu þig í að sjá það fallegasta og besta við það. Þessi athöfn styrkir það fallegasta og besta í þér.

Hugaðu að öllum tækifærunum sem þú hefur laðað að þér og athugaðu hvort þú getur rakið upphaf þeirra.

Hvenær byrjaðir þú að sjá fyrir þér þau tækifæri sem þú ert að njóta í dag?

Hugaðu að fegurð jarðarinnar, heimsæktu í hjarta þínu fallegustu staði sem þú hefur heimsótt eða séð á mynd, sjónvarpi eða kvikmynd. Farðu á þessa staði og ímyndaðu þér að þú sért að upplifa orkuna, hitastigið, anganina, útsýnið, fólkið, matinn og annað sem þér dettur í hjarta/hug.

Þakklæti er athygli, ljós, vitund, ást, máttug vera, sál í fullri birtingu og styrk. Þakklæti er fullkomin upplifun, tengd og tendruð ást alheimsorkunnar. Hér er ástand allsnægta viðvarandi og varanleg birting ljósveru sem framkallar það besta í sér og þannig öllum öðrum. Leiðandi, heillandi, heilandi vera sem upplifir allt sem blessun og sér aðeins tækifæri til að gefa/þiggja bæði umhyggju og samhygð.

## Viðhorf:

Þjálfðu þig

til að sjá það

fallegasta og besta

við fólkið

sem er í lífi þínu.

**Byrjaðu núna...**

## Pegar þú hugleiðir

Farðu yfir þá velsæld sem þú hefur öðlast og þau tækifæri sem þú hefur viljað til þín, í þakklæti og lotningu, í hjartanu. Að leggjast til hvílu með þann ásetning og vilja að vinna úr tilvist þinni og melta hana í hvíldinni yfir nóttina; að leyfa líðandi degi að verða blessaður hluti af komandi birtingu og hafa þann ásetning að endurnýjast inn í augnablik þeirrar augljósu blessunar sem bíður þín að morgni.

Farðu yfir blessanir dagsins þegar þú leggst til hvílu að kvöldi og skráðu það sem stendur upp úr, bæði það sem þú þáðir og einnig það sem þú gafst. Sá sem telur blessanir sínar veit að hann er geisli guðs og að tíðni þakklætis er opinberun geislans. Í þakklæti byrjum við að glóa og gefa af okkur í samræmi við tilfinningar okkar en ekki aðgerðir. Hvað er þér efst í huga? Ef þú átt eitthvað eftir sem er tilfinningalega óafgreitt skaltu skilja það eftir fyrir utan svefnherbergið eða sleppa því fyrir svefninn. Svefnherbergið er griðastaður og þar á ekkert heima nema ást og endurnæring, hvíld. Ég fer enn með Faðirvorið áður en ég fer að sofa og nota það til að koma inn í núíð. Önnur bæn sem mér er ofarlega í huga er:

Verið ávallt glaðir í Drottni. Ég segi aftur: Verið glaðir.  
Ljúflynndi yðar verði kunnugt öllum mönnum. Drottinn er í nánd.  
Verið ekki hugsjúkir um neitt, heldur gjöríð í öllum hlutum óskir yðar kunnar Guði með bæn og beiðni og þakkargjörð.  
Og friður Guðs, sem er æðri öllum skilningi, mun varðveita hjörtu yðar og hugsanir yðar í Kristi Jesú.

Ég er ekki að boða trúarbrögð en Faðirvorið er í miklum metum hjá mér. Ég hvet þig líka til að velja þér bæn eða staðfestingu sem opnar og tendrar hitt hjarta.

Renndu yfir daginn og þakkaðu fyrir þig. Næst er að ákveða að hvílast og nærast vel, vakna endurnærður og hefja næsta dag á markvissan máta. Það er mikilvægt að vita hvenær þú vilt vakna og hvernig þú ætlar að hefja daginn. Tilgangurinn er ljósið og þegar hann er skýr og vel skilgreindur verður vegferð velsældar ánægjuleg og ljómandi skemmtiferð.

## Hugleiðsla

Leggstu á bakið, komdu þér vel fyrir, finndu hvernig líkaminn sekkur í dýnuna. Finndu hvernig dýnan umvefur þig eins og faðmur móður tekur við barni og umvefur, slepptu, andaðu rólega og myndaðu smá samdrátt í öndunarveginum þannig að þú heyrir örlítið í

andardrættinum þegar þú andar að og frá. Slepptu þegar fráöndunin líður úr líkamanum, slepptu og láttu frá þér allt sem þú hefur verið að vinna að eða burðast með yfir daginn.

Andaðu að þér; líkami minn er í einingu, samhljómi

Andaðu frá þér; líkami minn er friðsamur, sæll, nærður

Andaðu að þér; líkami minn er þakklátur, inngeslun

Andaðu frá þér; líkami minn er örlátur, útgeslun

Veittu athygli andardrættinum, veittu því athygli hvernig súrefnið snertir nasavængina á leið sinni inn og út úr líkamanum, viðnámslaust.

Veittu athygli kviðnum; hvernig hann rís við innöndun og sígur við útöndun.

Veittu athygli líkamanum og hvort athyglin leitar á tiltekinn stað án þess að veita því viðnám eða merkingu, leyfðu líkamanum að opinbera sig án þess að veita því viðnám, dæma eða hafna.

Veittu athyglinni athygli, veittu athygli umhverfi þínu og hljóðunum sem berast til þín, án þess veita þeim viðnám eða gefa þeim gildi. Hljóðin og annað áreiti hafa ekkert með þig að gera fyrr en þú veitir þeim viðnám, leyfðu þér og öllu öðru að vera eins og það er, núna, slepptu. Hægðu enn frekar á og fylgdu önduninni, veittu athygli hugsunum þínum án þess að greina þær, gefa þeim meiningu eða vægi, leyfðu þeim að líða framhjá án þess að veita þeim vald, leyfðu þeim einfaldlega að vera án þess að snerta þig, þú ert ekki hugsanir þínar – þú ert sál, ljós, ást og þakklæti. Láttu þig í friði.

Veittu athygli fótunum, ökklum, iljum, ristum og tám, andaðu að þér inn í vitund fótanna, andaðu frá þér allri spennu, slepptu fullkomlega og finndu hvernig fæturnir mýkjast, andaðu að þér, veittu kálfunum athygli, slepptu, andaðu frá þér allri spennu og leyfðu öllu viðnámi að streyma úr líkamanum, veittu lærvöðvunum athygli, andaðu að þér, slepptu, finndu hvernig spennan líður úr líkamanum með fráönduninni og finndu hvernig friðurinn færir yfir þig.

Veittu athygli mjöðmunum, grindarbotninum og neðra baki, slepptu, dragðu görnina létt saman og haltu í smástund, slepptu svo alveg og finndu hvernig spennan líður niður fótleggina út úr líkamanum og friðurinn, þakklætið streymir inn, nærir þig.

Veittu athygli bakvöðvunum, hvernig bakið snertir faðm móðurinnar og móðirin er bak þitt, andaðu að þér, andaðu frá þér og slepptu, leyfðu móður þinni, jörðinni, að umvefja þig og næra.



Veittu athygli herðunum og handleggjum, andaðu að þér, krepptu nú hendurnar, myndaðu hnefa í smástund, haltu í þér andanum og veittu athygli spennunni sem myndast við mótstöðu og viðnám, finndu herðarnar herpast, andaðu frá þér, slepptu fullkomlega og finndu, njóttu þess hvernig viðnámið, vanþakklætið og óttinn streymir niður handleggina út úr lófunum, líkamanum, andaðu að þér og finndu hvernig þakklætið fyllir þig af ljósi og friði, endurnærir þig.

Veittu athygli hálsvöðvunum, höfði og andliti, andaðu rólega inn og út þrisvar til fjórum sinnum og finndu hvernig hálsvöðvarnir, hvirfillinn og andlit þitt mýkist og slaknar við hverja fráöndun. Finndu friðinn, þakklætið streyma um alla þína tilvist og næra, njóttu, þiggðu ást tilverunnar og leyfðu henni að endurnæra alla þína tilvist.

Færðu hendur þínar að hjartastað þannig að lófarnir snúi niður og hönd liggi yfir hönd. Veittu því athygli hvað þú upplifir þegar þú snertir hjarta þitt viljandi í vitund og leyfir yl handa þinna að bræða alla spennu eða þrunga, allar varnir.

Opnaðu hjartað, tengdu, leyfðu ljósinu að streyma til þín, leyfðu þér að þiggja þína návist og um leið skynja nánd við allt. Færðu nú tungubroddinn upp í þak gómsins og leyfðu orku og yl hjartans að streyma upp í þriðja augað, einlægt auga hjartans, og sjáðu nú fyrir þér.

Farðu yfir liðinn dag, teldu blessanir þínar og rifjaðu upp hvað þú gafst og hvað þú þáðir og hvaða tilfinningar það vekur í brjósti þér. Í þessu andrúmi sleppir þú enn frekar, láttu frá þér eril dagsins og þakkaðu tilverunni allar gjafirnar, smáar sem stórar. Þú skilur fullkomlega að allt er blessun.

Ákveddu að hvíla þig vel, sofa vel og endurnærast, þú veist að hvíldin er í rými hjartans og þegar þú vilt þig umbúðalaust þá tengist þú orku endurnæringarinnar, lífaflinu, hleðslunni, þakklætinu. Í þessu rými skaltu sjá fyrir þér morgundaginn. Til hvers og hvaða verka ætlar þú að vakna, hvaða þjónustu vilt þú veita? Hver er tilgangur þinn, sýnin, markmiðin?

Ákveddu hver eru fyrstu orðin sem hrjóta af vörum þér þegar þú opnar augu þín og hjarta í morgunsárið. Hvað segirðu við Veruna sem þú ert?

„Ég elska þig umbúðalaust, ég vil þig og elska þig.“

„Góðan daginn, minn kæri/kæra, þetta er mikilvægasti dagur lífs míns. Ég þigg gjafir tilverunnar - þakka þér fyrir, tilvera, að veita mér þann heiður að þjóna ljósinu, þakka þér andardrátt lífs míns, þakka líkama minn og líf mitt.“

Sjáðu þig fyrir þér hlakka til og þakka tilverunni fyrir þau tækifæri sem á vegi þínum verða, hjartað er opið og þú gefur og þiggur að jöfnu. Sjáðu fyrir þér valfæra og viljandi, fullvalda ljósveru sem er heitbundin á vegferð velsældar og hamingju. Góða nótt, mín kæra, minn kæri!

## Þakklætishefðir

Á hverjum morgni þegar þú vaknar öðlastu nýtt tækifæri til að ákveða viðhorf þitt til þín og þeirrar tilveru sem þú hefur hannað. Þú bókstaflega ræður því hvort þú byrjar daginn með hjartað fullt af þakklæti og þjálfar viðhorf eftirvæntingar, ástríðu og þakklætis og framkallar þannig tilfinningar velsældar ... eða hvort þú vaknar í fýlu með grýlu og byrjar daginn í viðnámi, neikvæðu hugarástandi, sjálfsvorkunn og öðrum hugsunum um hvað þú átt erfitt og hvað lífið er óréttlátt – og framkallar þannig tilfinningar og efnahvörf vansældar. Þessar fyrstu örlagaríku mínútur dagsins þegar þú ert að stíga á fætur hreinlega ráða því hvort þú ætlar að standa í fæturna sem leiðandi afl í þínu lífi eða hvort þú ætlar ekki að standa með þér og jafnvel standa í vegi fyrir þér. Þetta er augnablikið þar sem þú ákveður að ganga með þér inn í daginn glaður og brosandi eða ganga frá þér með grettu. Þetta er augnablikið þar sem þú ákveður hvort þú ert blessun eða böll, valfær viljandi skapari eða óviljandi, óvalfært slys.

Þegar þú byrjar daginn sem fullvölduð, þakklát og vakandi Vera með skilgreindan tilgang ertu að leggja línur og stefnu fyrir bæði daginn og lífið og þannig framkallarðu mikilvægan skriðþunga fyrir allar fyrirætlanir þínar, smáar sem stórar.

Þetta er mikilvægasta stund dagsins, nýtt upphaf, tækifæri til að skilgreina og skerpa á því hvað þú vilt skapa og laða að tilgangi þínum, sýn og markmiðum með það fyrir augum að öðlast varanlega velsæld.

## Hannaðu þínar morgunhefðir

Gefðu þér rými á hverjum morgni til að iðka einingu, samhljóm og velsæld. Skilgreindu tíma, t.d. 15-30 mínútur, þar sem þú hugleiðir á markvissan hátt, mætir inn í tilfinningarými þakklætis og þjálfar þig í að sjá fyrir þér, veita athygli og skerpa á draumum þínum. Leyfðu þér að snerta í hjarta þínu þær tilfinningar sem tendrast þegar þú upplifir drauma þína. Þetta er galdurinn sem breytir öllu; að framkalla viljandi það tilfinningaástand og tíðni sem þú vilt að sé ríkjandi afl í þinni tilvist og veita athygli þaðan fullur af áhuga og ástríðu, jafnvel eftirvæntingu og for-vitni þar sem þú sérð framtíðina fyrir þér, núna.

Kláraðu morgunhefðirnar með því að búa um rúmið og hlúa að rýminu sem þú hefur hannað sem musteri hvíldarinnar þannig að þú komir að því fallegu og hreinu. Þetta er einnig markviss leið til að þjálfra aga og hefja vegferð dagsins í reiðu.

## Morgunhugleiðsla

Um leið og þú opnar augun á morgnana byrjar nýr dagur, nýtt líf og nýir möguleikar. Sérstaklega ef það fyrsta sem þú gerir er að opna hjartað og hlúa að því með því að sjá fyrir þér og skerpa á því hvað þú vilt, hver er tilgangurinn með því og ítreka fyrir sjálfum þér að ásetningurinn er að auka heimildina. Mundu að tilgangur þinn eltir athyglina.

Það er mikið atriði að hafa undirbúið vel bæði svefninn og hvíldina þegar lagst var til hvílu kvöldið áður með því að skilgreina tilgang sinn, sýn og markmið þannig að þú vaknir til verka og valds. Þegar þú stefnir eitthvað verður vegferðin markvissari og þegar ert valfær vera með skilgreindan tilgang verður áhuginn lifandi og ástríðurnar tendraðar.

Það er sjálfsgat að geta þess að það fyrsta sem ég geri sjálfur þegar ég vakna á morgnana er að fara á salernið. Á leið minni þangað geng ég framhjá spegli og geri mér far um að horfa framan í mig ... og hvernig sem ég er fyrir kallaður segi ég upphátt eða í hljóði: „Ég vil þig og elska þig umbúðalaust, hjartans þakkir fyrir andardrátt lífs míns.“ Þegar þessari athöfn er lokið er ég tilbúinn í hugleiðslu eða morgunathöfn.

## Sitjandi hugleiðsla

Komdu þér vel fyrir, sestu í upprétta stöðu á stól, á púða eða í rúminu með höfðagaflinn sem stuðning og veittu athygli önduninni.

Andaðu hægt og djúpt niður í þindina og teldu upp að fjórum, stoppaðu í andartak og andaðu frá þér rólega á meðan þú telur upp að átta.

Framkvæmdu þessa æfingu sjö sinnum eða oftar ef þú vilt. Veittu athygli umhverfi þínu, hljóðum, kyrrðinni, birtu, rökkri eða öðru sem berst til þín, snertingu líkamans við sæti, rúm eða púða.

Veittu athygli hugarfari þínu, án þess að veita hugsunum þínum vægi eða meiningu. Þegar þú hefur staðsett þig í kyrrð og skynjar heild þína til fullnustu skaltu færa vinstri hönd að hjarta þínu, leggja hægri hönd yfir og fara með eina eða fleiri bænir, helst þína eigin bæn eða staðhæfingu sem þú hefur samið eða valið með þessa athöfn í huga.

Ég trúi á tvennt í heimi,  
tign sem hæsta ber:  
Guð í alheims geimi,  
Guð í sjálfum mér.

*Steingrímur Thorsteinsson*  
(1831 - 1913)

Ég er gull og gersemi,  
gimsteinn elskuríkur.  
Ég er djásn og dýrmæti,  
Drottni sjálfum líkur.

*Sölvi Helgason*  
(1820 - 1895)

Ég er mátturinn og dýrðin – athygli.  
Ég er kraftaverk – fullvalda og valfær.  
Ég er viljandi, tilgangandi vera,  
heillandi einlæg birting, heimild opins hjarta.  
Ég er opinberun viljandi verknaðar,  
einlægt innsæi, berskjaldað hjarta.  
Ég er uppljómað þakklæti – örlæti – alsæla – friður og náð.

Endurtaktu staðhæfinguna eða bænina eins oft og þér finnst viðeigandi eða þar til þú finnur að þú ert snert og þiggjandi vera, vakandi vitund velsældar og valfærni.

Hvað viltu?

Hver er tilgangurinn með því ... og er heimild fyrir því sem þú vilt?

Opnaðu hjarta þitt og staðfestu heimild þína með því að segja „já, já, já og aftur já“. Í þessu ástandi hugar og hjarta skaltu sjá fyrir þér verðandi dag og renna yfir væntanlegar aðgerðir og ferli í stórum dráttum.

Hvað ertu þakklátur fyrir, hvaða tækifæri og áskoranir sérðu fyrir þér og hvernig sérðu fyrir þér lausnir, ávinninga og blessanir? Í þessu ástandi skynjunar skaltu færa tungu-broddinn upp í þak gómsins og leiða orku hjartans og sálarinnar upp í einlægt þriðja augað.

Sjáðu fyrir þér samstarfsmenn eða fjölskyldumeðlimi og hvernig þú vilt vera eins og þú ert. Þannig skapar þú rými fyrir aðra til að vera eins og þeir eru, ljósberar, misjafnlega bjartir en allir eins og þeir gerðu sig viljandi eða óviljandi.

Sendu öllum sem þér dettur í hug kærleik, hjarta, umhyggju og blessun.

Allt sem þú veitir athygli vex og dafnar. Hvað er mikilvægast í þínu lífi í dag, hvað ætlar þú að vökva og virkja með þinni orku, þínu ljósi? Athygli er vitund, vera, ekki gerandi.

Treystu framgangi náttúrunnar og ferðalagi þínu með opnu hjarta, veittu athygli og styrktu þannig þína framgöngu, tilgang og skapandi ljós. Andaðu að þér þessari velsæld og baðaðu þig í ljósi þakklætis um leið og þú upplifir áhrif sýna þinna og framkallar þær í núinu.

Njóttu þín!

## Láttu þig í frið

Eins og áður hefur verið rætt eru aðeins tvö ríkjandi viðhorf í tilvist okkar, þ.e. athygli eða vanlíðan, að vera eða vera ekki, vilja sig eða vilja sig ekki, þakklæti eða vanþakklæti. Þetta er hinn stóri sannleikur og þú ræður alltaf hvaða viðhorf þú velur þegar þú ert fullvalda og valfær vera, mætt í vitund.

## Sitjandi hugleiðsla

Komdu þér fyrir á stól eða skapaðu aðstæður sem henta fyrir friðsamlega aðgerð.

Í þessari hugleiðslu þjálfum við okkur í að láta okkur í friði – að leyfa okkur að upplifa frið.

Allt sem þú veitir athygli vex og dafnar og þú hefur líklega eins og flestir aðrir verið að þjálfast þig í að vera ekki til friðs í þinni tilvist – vera ófriðsamur í eigin garð með einelti og ýmsum ákúrum sem mynda ótta og vanmátt. Góðu fréttirnar eru að ef þú getur látið þér líða illa eða valdið þér ónæði, ófriði, óróa og ótta þá geturðu líka látið þér líða vel, verið friðsamur í eigin hjarta, fyrst í eigin garð og síðan annarra.

## Viðhorf:

**Sjáðu** fyrir þér

og skapaðu rými fyrir

**aðra**

til að vera

**eins og þeir eru...**

# LÍKA **minn**

Láttu þig vera – láttu þig í friði – leyfðu þér frið!

Líkaminn er víðtækasta og mikilvægasta bók þekkingar sem þú hefur aðgang að. Hann býr yfir öllum upplýsingum sem þörf er á. Það eina sem þú þarft að gera er að hlusta á innihaldið eða blaða í bókinni – taka mark á því sem þú skynjar og upplifir frá líkamanum. Flóra allrar þinnar tilvistar og innra umhverfi, andlegt og líkamlegt, skapar annaðhvort umhverfi velsældar og reiðu eða vansældar og óreiðu; annaðhvort búum við í hreinu og vel snyrtu hverfi með breiðum götum og góðri götulýsingu eða í niðurníddu hverfi þar sem enginn hlúir að neinu og rusl og annar úrgangur liggur á víð og dreif.

Líkaminn er farartæki sálarinnar og minn tilgangur er að skilja að líkami minn er musteri. Ég nálgast hann af sömu alúð og virðingu og ég myndi nálgast það allra helgasta í þessum heimi. Tilgangur minn er að þjóna líkama mínum þannig að hann þjóni hjartlægum anda mínum.

Er farartæki sálar þinnar þannig útbúið að þú hafir styrk, snerpu og úthald til að takast á við þá velsæld og hamingju sem þú sérð fyrir þér að skapa og laða að þér? Hefurðu getu til að þiggja sanna auðlegð, melta hana og njóta hennar?

Líttu í eigin barm og gerðu úttekt á þínu farartæki og hvaða viðhald og jafnvel úrbætur eru æskilegar, en sýndu líkama þínum umfram allt einlægt og djúpt þakklæti fyrir þá þjónustu sem hann hefur veitt þér. Líkamsvitund er forsenda verunnar því líkami þinn er jörðin þín, hold þitt, mold þín, jarðvegurinn þinn – geimbúningurinn þinn.

## Hugleiðsla

Mættu inn í rými þinnar tengingar. Ef hugurinn reikar leiðirðu hann einfaldlega aftur inn í kjarna þinn, inn í andardráttinn, kviðinn eða annan upphafspunkt.

Streymi:

Yfirferð athyglinnar í líkamanum

Strönd og gras:

Hvar er þín uppáhalds strönd? Strendur, fjörur og árbakkar eða aðrar umgjarðir sjávar og vatna eru í miklu uppáhaldi hjá mér og nota ég þessi svæði markvisst til að tengja mig, næra, baða mig í vatni, sjó og þakklæti.

Ein eftirlætisströnd mín er við heimili mitt í Garðabænum þar sem ég geng meðfram sjónum og oft hringinn í kringum Arnarnesið eða út á Álftanesið. Á þessum göngum geri ég mér far um að ganga í hjartlægri vitund og hluta ferðarinnar geng ég berfættur, bæði á grasi og á möl. Oftar en ekki geng ég í flæðarmálinu til að snerta hafið og þakka því fyrir tilvist mína og þá næringu og líf sem hafið veitir mér bæði andlega, huglægt, sjónlægt og hjartlægt.

Ég þakka líka sérstaklega fyrir fæðuna, sjávarfangið sem hafið gefur af sér. Hafið og vatnið er lifandi, heillandi og heilandi vera sem gerir mér kleift að snerta Tilveruna og þiggja með því að leyfa því að leika um mig.

Hvað gefur þú hafinu? Hugsarðu til þess og þakkar því fyrir þína tilvist? Athygli er ást og þakklæti er ást og vatnið er lifandi vera. Tjáðu því ást þína, þakklæti og virðingu.

## Leyfðu hjartanu að tjá sig - spurðu hjartað

Við erum alltaf að læra 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? Hvernig líður þér, kæra hjarta? 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 sem 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 harðasta rökhyggjufólk 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 þinnar tilvistar og næringunni sem streymir um æðar þínar?

Eru þetta hitaeyningar eða ljósmagn? Getur verið að aðþrengt hjarta dæli öðrum forsendum út í hverja einustu frumu þinnar heildar? Getur verið að nægt slagrymi 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?

Komdu þér fyrir á þínum kjörstað í stól eða á púða. Lygndu aftur augunum og veittu andardrættinum athygli. Hægðu á önduninni og hlustaðu á andardráttinn streyma inn og út úr þinni tilvist. Íhugaðu þakklæti á innöndun og örlæti á útöndun, færðu tungubroddinn upp í þak gómsins og tengdu hjarta og innsæi með því að beina athyglinni að hjartanu, lygndu augunum upp í þriðja augað, og finndu hvernig ljós þitt tendrast og styrkist.

Færðu hönd á hjartastað og skynjaðu takt hjartans, hlustaðu á hjartað slá. Finndu hvernig bylgjur þinnar tilvistar flæða eins og mjúkar öldur. Sjáðu fyrir þér flód og fjöru hjarta þíns, samdrátt og útvíkkun. Veittu athygli hjartanu, sæti sálarinnar, og veittu því meira rými – rými sem er heimild þín fyrir velsæld og birtingu.

Finndu hvernig þú getur sleppt og opnað meira og meira með hverri útöndun. Frjálst hjarta opinberar einlægt traust og styrk á meðan fjötrað hjarta opinberar þrengingar og vanmátt. Andaðu inn í þessa vitneskju og finndu hvernig rýmið stækkar enn frekar, finndu hvernig skjöldurinn, brynja hjartans, bráðnar og leysist upp og hvernig tilfinningar einlægni og samhygðar byrja að streyma frá hjartanu út í allar frumur tilvistar þinnar og fylla þær með ljósi og ást. Skynjaðu hvernig allt er fullkomið núna af því að þú ert máttug vera sem er mætt til fulls, komin í vitund þakklætis, uppljómuð.

Í þessu rými spyrðu hjartað: Hvað viltu? Er ég að þjóna þér? Hvað langar þig að segja mér? Hlustaðu á hjartað með hjartanu, leyfðu innsæi þínu að tjá þig og snerta, finndu hvernig ylur og vellíðan breiðist út í allt hold þitt og streymir þaðan eins og skært ljós, finndu fyrir þakklætinu sem þú upplifir þegar þú heyrir rödd hjartans opinberast. Andaðu hægt og rólega inn í þessa upplifun og njóttu.

Opnaðu augun af varfærni og horfðu í kringum þig, leyfðu því sem fyrir auga hjartans ber að opinberast þér og styrkja tilfinningu þakklætis og allsnægta. Í rými og snertingu skráirðu í þakklætisbókina hvað hjarta þitt sagði, bað þig um eða minnti þig á.

## Fyrirgefning – sleppa – eftirgjöf - fyrirgjöf

Þú gefur fyrir þig.

Forsenda þess að þiggja 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 líka fyrir-gjöf eða for-gjöf. Það er ekki hægt að fyrirgefa öðrum; aðrar manneskjur eru einar færar um það þegar þær eru tilbúnar að verða ábyrgar og valfærar viljandi verur. 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, hafna sér.

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 skortdýrsins í huga þér 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. Þú velur að vera ekki lengur fórnarlamb í eigin sögu,

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.

Þegar þú verður ábyrg og valfær manneskja sem stígur inn í traust og ljós verður ljósið smám saman sterkara en myrkrið. 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 í spennitreyju og höldum hjartanu aðþrengdu og lokuðu.

Ábyrgðin á ljósmagni, frelsi og velsæld í eigin lífi er alfarið í okkar höndum. Það erum við sem getum hætt að kreppa hnefann og byrjað að opna lófann.

Það erum við sem getum opnað fyrir eigin hjörtu, leyft okkur að stíga inn í ljósið og lifa kraftaverkið sem við erum nú þegar.

# LJÓM LEIÐ GEISL **andi**

## Gleði er ljóm-andi með skýr áform

Gleði er val um að vera ljómandi vera sem dreifir ljósi og ilmi hamingjunnar, áhengjulaust. Gleði er hunang hjartans, bros ljósveitunnar, áburður velsældar og allsnægta. Í þakklæti er enginn skortur, aðeins samhygð, umhyggja, kærleikur, fullnægja og uppljómun.

Þjálfðu bros augna þinna. Þegar við brosum þá breytum við efnahvörfum líkamans úr ótta, vörn og viðnámi í traust og velsæld. Einfaldlega orðað þá er bros eins og „já takk“ en gretta eins og „nei takk“ sem hefur herpandi áhrif á alla okkar tilvist. Bros þýðir „já, ég er ljósveita með opið hjarta“ en gretta þýðir „nei, hér er allt lokað og læst, enginn heima“. Bros er værd og birting þakklætis á meðan grettan opinberar vanþakklæti og skort fýlupúkans.

Bros er bros og hlátur er hlátur, en það er mikill munur á brosandí haus eða brosandí hjarta. Sálin brosir með hjartanu og ljósglampinn opinberast í augunum og er um leið tenging við allt sem er. Þetta ljós hefur aðgang að og snertir öll önnur hjörtu einlægt og áhengjulaust og fyllir af gleði. Þetta ljós er orka tilverunnar, leiftur sem smitar og nærir bæði sál þína og þeirra sem eru í þínu sviði, umhverfi þinnar útgeislunar. Grettan opinberar á sama hátt aðþrengt hjarta skortdýrsins, krumlu óttans, skuggann af skertu ljósi píslarvottar, vanþakklæti.

Hamingja og gleði eru ákvörðun og þjálfun. Hagaðu þér eins og þú sért hamingjusöm og þakklát manneskja. Þjálfðu þig í að vera brosandí og glöð vera og framkallaðu þannig andrúm og tilfinningu hamingjunnar, þakklæti. Með fræðslu og þjálfun verður fúskari að fagmanni og lærlingur að meistara. Þitt er valið, þitt er valdið, þitt er brosið.

## Hannaðu framtíð þína hér og nú

Það ert þú sem hannar, túlkar, hagræðir og upplifir minningar þínar út frá því viðhorfi sem er ráðandi í þinni tilvist og þú velur viljandi eða óviljandi. Þú hannar þitt augnablik, þessa stund, og þannig verðandi framtíð í núinu. Hvað vilt þú?

Sjáðu fyrir þér bjarta og spennandi framtíð þína þegar þú hugleiðir á morgnana. Mættu í hjarta þitt og hugleiddu þaðan í tilfinningu þakklætis eins og framtíð þín sé núna. Finndu áhrif ánægju og velsældar streyma um þig og næra.

Sjónsköpun er margfalt öflugri þegar hún er hjartlæg og tilfinningalega tengd heldur en þegar hún er huglæg og óáþreifanleg. Virkjaðu líkamann og taugakerfið til að raungera það sem þú sérð fyrir þér þannig að það verði áþreifanlegt, þannig að þú hreinlega íklæðist þeim veruleika sem þú sérð fyrir þér.

Allt sem þú trúir er sá veruleiki sem þú skapar. Þegar þú upplifir einlægt þakklæti fyrir framtíð þína styrkirðu trú þína og heimild og treystir þannig þann veruleika sem þú skapar og laðar að þér. Þú hreinlega veist í hjarta þér að árangur er tryggður með því að upplifa áhrif væntanlegrar framtíðar - núna. Tilfinningalega upplifunin sem þú leyfir þér að framkalla opinberar og styrkir velsældarheimild þína. Því meiri ástríða, því meiri sannfæring.

Einlægt hjarta er for-vitið og veit því að þú nærð þeim árangri sem þú leyfir þér að sjá fyrir þér, framkalla og heimila. Óvalfær, óviljandi skapari er að framkalla myndir úr fortíðinni með eftirsjá og iðrun á meðan valfær, viljandi skapari í vitund sér fyrir og framkallar bjarta framtíð tækifæra og velsældar. Þessi viðhorf eru jafn ólík og afturganga, draugur sem býr í martröð og uppljómuð draumvera sem uppifir bjarta framtíð - núna.

Vilt þú þig?

Ert þú fullvalda og valfær?

Hvað vilt þú sjá og framkalla, skapa í þínu lífi?

Hvaða reynslu og ævintýri viltu upplifa?

Hagar þú lífi þínu þannig í dag að þessi sýn og upplifanir verði að veruleika?

Ertu að framkalla þínar hugmyndir?

Vilji er verknaður – ertu að valda þínum sýnum, áformum og draumum?

Treystu því að draumar þínir rætist. Ef þú efast þá rætist efinn; hann er tilfinningahlaðið afl sem þú berð ábyrgð á.

Tilfinningalegt ástand þitt og geðshræring er forsenda þeirrar ástríðu og tíðni sem þú ert að skapa og framkalla. Er hjarta þitt í sambandi, tengt framtíðar-áformum þínum?

Hver er tilgangur þinn?

Hver er tilgangurinn með því sem þú vilt?

Þegar hjarta þitt er einlægt og þakklátt í samhljómi býrðu yfir styrk og heimild til að takast á við þær áskoranir sem verða á vegi þínum.

Það mikilvægasta er að þú ert sannarlega þakklátur fyrir þá framtíð og óhjákvæmilegu velsæld sem þú sérð fyrir þér og ert að framkalla í núnu.

Þakklæti er gáttin og þegar þú ert þakklát vera er velsæld veruleikinn sem þú upplifir hér og nú – og framtíðin er hér.

## Þakklætisæfingar

Á hverjum morgni alla vikuna teljum við blessanir okkar, munum eftir öllu því dásamlega sem við eigum nú þegar og þökkum fyrir það af öllu hjarta.

Við skiljum að inni í lifandi holdi okkar er sál, athygli sem vill opinberast.

Við stofnum til samskipta við sálina í gegnum augun í speglinum, í gegnum eyrun með möntrunni okkar og í gegnum húðina með snertingu.

Við iðkum náð og skiljum hversu dýrmætur hver einasti andardráttur er. Við umgöngumst tilveruna eins og kirkju eða bænahús í stöðugri lotningu.

Við horfum á líf okkar í lotningu – líkamann, heimilið, samböndin, fjölskylduna – og þökkum fyrir að fá tækifæri til að rækta þessa mögnuðu flóru af lífi og sál.

Í dag býrðu þér til jákvæða staðhæfingu sem framkallar vellíðan. Hafðu möntruna afgerandi og sterka – gefðu engan afslátt því að þetta eru skilaboð þín til heimsins.

Dæmi: „Ég er heil manneskja, hrein, einlæg, björt og falleg, ég vil mig umbúðalaust.“

Mættu í mátt og vitund hjartans, færðu tungubroddinn upp í þak gómsins og lygndu augun mjúklega. Tengdu við tilfinningu þakklætis og beindu orku hjartans upp í þriðja augað. Andaðu með nefinu, hægt og rólega, og notaðu sjávarfallsöndun þannig að hljóð og snerting súrefnis í öndunarveginum verði að lágu sefhljóði.

Þegar þú finnur tenginguna og hlýjuna sem myndast í brjósthölinu við þessa athöfn skaltu veita athygli því fyrsta sem þér dettur í hug að vera þakklátur fyrir.

Andaðu inn í þær tilfinningar sem þú upplifir og leyfðu þeim að breiðast út um allan líkamann og fylla hverja einustu frumu af ljósi orkunnar sem þú ert að veita aðgang og þiggja.

Þegar þú finnur að líkaminn hefur fyllst skaltu leyfa orkunni, lífsaflinu, að fylla út í segulsvið þitt, geislahjúpin, áruna.

Veittu því athygli hversu langt út fyrir holdið þú skynjar útgeislun þína. Leyfðu þér að finna hvernig orkan, næring ljóssins, mettar þig og fyllir af lífskrafti og áhuga.

Dveldu í þessu ástandi í nokkrar mínútur í senn.

Eftir því sem þú framkvæmir þessa æfingu oftast verður tengingin áþreifanlegri, sterkari og að lokum varanleg.

Í þessari tengingu og upplifun geturðu nýtt eftirfarandi aðstæður sem þakklætisþjálfun:

## Aðstæður, kringumstæður, tækifæri...

1. Að skrifa þakklætisbréf
2. Að þjálfra viðhorf
3. Við eldamennsku
4. Að þiggja þegar þú tryggur matinn
5. Að vökva blómin
6. Í sturtu eða baði
7. Klæðaburður þinn og fatnaður
8. Húsnæði og heimili
9. Rúmið þitt
10. Andardrátturinn
11. Líkaminn
12. Útsýnið
13. Fjölskylda og ættingjar
14. Aðrir heimilisvinir eða gæludýr
15. Náttúran
16. Bíllinn og önnur faratæki
17. Tæki og tól
18. Starfið þitt
19. Allir sem veita þér þjónustu
20. Allir sem þú veitir þjónustu
21. Að hreinsa umhverfi þitt, taka til
22. Að tæma skúffur og skápa
23. Að gefa fatnað og hluti sem teppa rými og geta nýst öðrum

## Að telja blessanir

Horfðu í kringum þig og veittu athygli.

Hvað geturðu talið margar blessanir, marga hluti, húsgögn eða áhöld sem létta þér lífið og þjóna þér?

Ísskápurinn

Klukkan á veggnum

Straubrettið

Kaffibollinn minn

Sturtan

Að anda

Hraðsuðuketillinn

Uppþvottavélin

Tölvan sem ég er að vinna á

Síminn á borðinu

Æfingarnar

Rúmið mitt

Vaskurinn

Bakaraofninn

Prentarinn

Uppþvottavélin

Að tryggja

Vatnið úr krananum

Hér eru nokkrar hugmyndir, tillögur eða viðhorf til að iðka og skrá. Notaðu dagbókina daglega og engu máli skiptir hvað þú skráir mikið eða lítið.

Vertu örlát manneskja – segðu fólki hvað þér þykir vænt um það og hvað þú metur það mikils. Faðmaðu fólk, leggðu hjarta að hjarta og tengdu hjörtun. Horfðu í augu fólks af einlægni og tengdu þannig við aðrar sálir. Í augunum opinberast allt.

Veittu athygli fegurðinni allt í kringum þig.

Nærðu sambönd og vinskap, góðir vinir eru fjársjóður.

Brostu endalaust.

Horfðu á innblásin myndbönd og fallett efni sem opnar anda þinn og lyftir honum.

Iðkaðu velvild og samhygð daglega.

Hafðu samband við fjölskyldumeðlimi eða foreldra reglulega.

Matreiddu alla næringu 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 í fullri vitund og athygli.

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 fólk 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.

Lifðu í þakklæti með einlægt opið hjarta.

Leyfðu ljósinu að streyma til þín – að þiggja 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, embættismönnum...

Þakkaðu fyrir litlu hlutina sem þínir nánustu framkvæma og þú tekur sjaldnast eftir.

Vertu einlægur og fullur náðar þegar þú biður almættið um tengingu.

Þakklæti er öflugasta bæn sem fyrirfinnst.

Sjáðu allar áskoranir sem blessun og tækifæri til vaxtar og velsældar.

Vertu þakklátur þegar þú lærir eitthvað nýtt eða kynnist fólki í fyrsta sinn.

Hvettu aðra áfram og aðstoðaðu þá við að sjá bjartari hliðar á tilverunni.

Byrjaðu daginn á að telja blessanir þínar og ljúktu deginum á að skrifa þær niður.

Veittu kostum og styrkleikum þínum athygli.

Deildu kostum þakklætis og ávinningi með umhverfi þínu.

Vertu breytingin sem þú vilt upplifa og sjá í öðrum.

Iðkaðu þakklæti á hverjum einasta degi með því að vera og þiggja.

Gefðu vinum, vandamönnum og samstarfsmönnum þínum þakklætisbók. Vinkona mín gefur vinum sínum og ættingjum þakklætisdagbók sem hún útbýr sjálf. Hún skrifar bréf til

viðkomandi og segir þeim hvað henni finnst mikið til þeirra koma og hvað hún er þakklát fyrir þá og þeirra framlag í hennar tilvist. Svo tiltekur hún nokkrar æfingar og tillögur til að beina þeim í rétta átt.

Og svona er lengi hægt að telja. Staðreyndin er sú að hlutir og áhöld eru orka sem gera okkur lífið auðveldara, en við tökum dótinu sem sjálfsögðum hlut þangað til það bilar, brotnar eða verður ónothæft. Það er oft vöntun eða skortur sem veldur því að við veitum athygli, t.d. þvottavélin og þurrkarinn. Hvað gerist þegar annað þessara tækja gengur úr sér eða bilar? Hvað gerist þegar bleikið í prentaranum rennur til þurrðar? Upplifum við skort og vöntun eða þakklæti – og getur verið að þakklæti og vanþakklæti séu ferli sem við erum að þjálfa með því að veita þeim athygli án þess að vera í vitund gagnvart afleiðingunum?

Hvað með bílinn þinn? Ertu þakklátur bílnum fyrir að ferja þig á milli staða og veita þér skjól? Það er ekki langt síðan fólk ferðaðist gangandi eða á hestbaki við allar aðstæður. Allt sem þú veitir athygli vex og dafnar: Þegar þú veitir því athygli sem þú hefur, nýtur þess og ert þakklátur þá vex þakklætið, blessun þín, velsældin. Þegar þú veitir því athygli sem þig vantar þá vex vöntunin og skorturinn, bölið þitt, vansældin. Allt er blessun – þangað til þú bölvar því og hafnar þér, og þannig öllu öðru. Þitt viðhorf til þín framkallar þína upplifun, veruleika eða raun-veruleika. Þú ræður, þitt er valið; blessun eða böl.

## Enginn veit hvað átt hefur fyrr en misst hefur

Hverjir eru styrkleikar þínir eða hæfileikar, í hverju ertu góður? Hvernig er heilsa þín og er hún sjálfsögð? Hefurðu sinnt heilsu þinni eða hefur hún bara alltaf verið góð? Er líkami þinn farartæki sálarinnar, sjálfsagður hlutur eins og flík eða skór sem þú klæðist, eða umgengst þú líkama þinn af virðingu og náð eins og musteri andans? Hvað með fjölskyldu þína, ættingja og vini? Sýnirðu þeim tilskilinn áhuga og virðingu eða þurfa þeir að falla frá til að vægi þeirra og gjöf verði þér ljós?

## Fagnaðu glaðningum, stórum sem smáum

Hvað hefur gerst í lífi þínu sem er jákvætt, gott eða fallett sem kom þér á óvart? Rifjaðu upp eitthvað sem kom þér í opna skjöldu á jákvæðan hátt og njóttu áhrifanna af því að minnast þeirra. Einlægur fögnuður vegna óvæntrar uppákomu hvetur og styrkir þakklætistilfinningar og þjálfar getu þína til að þiggja, opna hjartað og auka velsældarheimild þína.

## Þakklætisminningar

Áhrifamáttur minninga er magnaður. Að leiða hugann að minningum um fallega og nærandi atburði úr fortíðinni getur kallað fram sterk áhrif í núinu, bæði huglæg, andleg, tilfinningaleg og líkamleg. Jafnvel svo sterk áhrif að við brestum í grát gleðinnar eða tendrumst yfir atburðum sem gerðust fyrir tuttugu árum en upplifum aftur, hér og nú. Þessar minningar geta jafnvel kallað fram sterkari áhrif en þá vegna þess að viðhorf okkar og þroski gera okkur kleift að meta og skilja vægi þeirra frá öðru sjónarhorni. Jafnvel svo sterk áhrif að við fyllumst jákvæðum og ástríkum tilfinningum, þiggjum og fyllumst þakklæti. 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, og við getum valið hvaða minningar við notum til að virkja og örva ást og gleði til að hvetja þakklæti,

Leiddu hugann að jákvæðum atburðum í lífi þínu, t.d. fæðingu barna þinna eða ættingja, stöðuhækkun, nýjum bíl, skemmtilegu ferðalagi, nærandi fríi á sólarströnd, skíðaferð með fjölskyldunni eða einhverjum öðrum minnisstæðum atburðum sem hreyfðu nægilega við þér til að festa þessa atburði á seguldisk hjarta þíns. Skráðu þessa atburði niður og endurlifðu gleðina og þakklætið sem þú upplifðir þá, hér, núna.

Hverjir eru mestu hamingjudagar lífs þíns? Var það þegar þú hittir maka þinn, fæðing barna þinna, útskrift úr framhaldsnámi, trúlofun eða gifting, fyrsta utanlandsferðin eða fyrsti bíllinn sem þú eignaðist, fyrsta íbúðin sem þú leigðir eða keyptir? Hvað kemur til þín, hvaða minningar tengir þú hamingju og gleði? Hvenær var hjarta þitt snert? Hvaða minningar snerta hjarta þitt í dag?

Mættu í hjarta þitt og endurupplifðu þessar stundir. Hvað var að gerast, hvað varst þú að upplifa, hvernig leið þér, hvað var svona sérstakt, hvað var það sem snerti hjarta þitt og hvernig líður þér núna þegar þú rifjar upp þessar minningar?

## Framkallaðu þakklætisminningar

Fylltu myndaalbúm af fallegum og skemmtilegum myndum af börnunum, maka, öðrum ættingjum og vinum sem skipta þig máli og vekja góðar tilfinningar í brjósti þínu. Notaðu myndir af fallegum og eftirminnilegum stöðum sem þú hefur heimsótt og líka myndir af öllu sem þú vilt laða að þér og nota til að skapa fallegt umhverfi og tilfinningar velsældar og allsnægta. Þetta verður sjónsköpunar- og velsældaruppspretta þín, brunnur sem þú getur sótt allt til.

Skriðu niður allt sem þér hugnast að skapa, svo framarlega sem þér finnst þú hafa heimild til þess. Ef þér finnst þú ekki hafa heimild til þess þarftu að skoða málið nánar.



Hvað þarftu að gera eða hvernig þarftu að breyta viðhorfi þínu til þín og þannig heimild þinni? Við getum notað híbýli þín sem dæmi. Hvernig híbýli sérðu fyrir þér?

Lýstu heimili þínu sem þú ert að framkalla í núinu í smáatriðum og notaðu úrklippur úr tímaritum til að styrkja sýn þína.

Hvernig bifreið vilt þú? Hvernig starfi ertu að sinna eða hvaða þjónustu að veita?

Rekurðu þitt eigið fyrirtæki og hvernig lítur sá rekstur út?

Notaðu úrklippur og annað til að styrkja myndina.

## Þakklætisathafnir

Fagnaðu öllum glaðningum, ávinningi og athöfnum, óvæntum og væntum, t.d. fæðingu, skírni, giftingu og afmælum. Fagnaðu óvæntum glaðningum, gjöfum, fólki eða öðrum uppákomum sérstaklega og þjálfðu þig í að sjá blessun í öllum uppákomum, jafnvel þótt þú upplifir hindrun eða missi og sjáir ekki blessunina strax.

Lífið hefur alltaf rétt fyrir sér og allt er tímabært ef það hefur orðið að veruleika og er óafturkræft, líka andlát. Þegar einhver kveður skaltu æfa þig í að þakka fyrir gjafirnar og blessa ferðalag og ákvörðun þessarar sálar – viljandi eða óviljandi – að skipta um ham. Leyfðu þér ekki að vorkenna þér eða öðrum, það er vanvirðing og gefur í skyn að þú eða viðkomandi sé fatlaður eða getulaus og ekki hæfur til að lifa sínu lífi eða deysja sínum drottni á eigin forsendum. Að kunna að þiggja, meta og njóta augnabliksins er göfug list, þakklæti.

Þetta á einnig við um næringuna, vatnið og súrefnið sem þú andar að þér, veðrið sem er aldrei “vit-laust” heldur alltaf rétt eins og allar gjafir, smáar sem stórar, sem lífið lætur þér í té.

Að njóta, smjatta á, gera sér mat úr og lengja upplifanir þakklætis er að halda upp á lífið, þessi stöðugu veisluhöld sem opið hjarta laðar að sér. Hvernig getum við mjólkað, magnað eða nýtt til fulls alla gleði og ánægjustundir og uppákomur sem við sköpum og deilum?

Forsendan er að veita öllu athygli, bæði því smáa og því stóra, taka eftir gjöfunum sem drjúpa af hverju lífsins tré, sjá fegurðina alls staðar, finna og leyfa öllu að snerta sig og tendra. Kúnstin felst í því að hægja á sér og taka eftir öllu á þessu ferðalagi lífsins. Þannig magnast allt og smæstu hlutir eða uppákomur næra okkar innsta kjarna og verða að hátíð ljóssins.

Æfðu þig í að ganga í vitund og veita öllu athygli sem á vegi þínum verður. Veðrinu, sólinni, skýjunum, fuglum, skordýrum, blómum, fólkinu sem þú mætir, hundum þess.

Veittu athygli öllu sem þú sérð og þjálfaðu þig í að finna, ekki leita að, heldur finna fegurð og sjá hana með hjartanu, leyfa henni að snerta þig og hreyfa við þér.

Fallett þar í tilhugalífi, börn að leik, félagar að ræða saman, hjóltreidamenn eða hlauparar koma saman sér til gamans og þjálfunar. Þakklæti er val og þjálfun og gangandi hugleiðsla er öflugt þjálfunarverkfæri.

Ef þú gleymir þér og ferð að hugsa um eitthvað sem kemur göngunni ekki við og á ekkert erindi við hjartað - þakkaðu skortdýrinu fyrir athugasemdina, aðfinnsluna eða tuðið og haltu áfram að ganga í vitund, veita athygli, iðka þakklæti, þjálfva veruna og njóta þín.

Fagnaðu deginum; hvað er það fyrsta sem þú segir, gerir eða sérð þegar þú vaknar og opnar augun á morgnana? Það er í lagi að gleyma sér og detta inn í efasemdir skortdýrsins – því þegar þú uppgötvar að þú ert farinn þá ertu kominn. Fagnaðu þér fyrir að vera kominn og sýndu þér kærleik og væntumþykju, ekki refsar þér fyrir að hafa farið. Þjálfaðu veru, vitund og athygli við öll tækifæri, allan daginn og fram að svefni.

Hugleiðsla og vitundarþjálfun er forsenda athyglinnar. Þú getur ekki veitt athygli ef þú ert ekki til staðar, vilt þig ekki, ert fjarverandi. Þakklæti er vera og vanþakklæti er fjarvera. Að vera Vera er ákvörðun um að mæta í mátt augnabliksins og dvelja þar. Síðan tekur við þjálfun og þjálfunin byggist á að vilja sig, valda sér, verða fullvalda máttugur og valfær skapari. Við höfum flest þjálfað okkur í fjarveru, afneitun, vanmætti og vanþakklæti en nú er kominn tími til að snúa heim aftur í hjartað og efla tilvist okkar og tengingu við stóru Tilveruna.

Það eru aðeins tvö viðhorf; að vilja sig eða ekki, þakklæti eða vanþakklæti, að vera eða vera ekki, ljós eða skuggi, máttur, mættur eða vanmáttugur, skortdýr eða engill, athygli eða fjarvera. Það má leika sér með þetta á ýmsan máta en einfaldleikinn er að þegar þú ert þakklátur þá ertu Vera en þegar þú ert vanþakklátur þá ertu fjarvera að hafna þinni tilvist og afneita þannig þér og orkunni, öllu sem er; börnunum þínum, maka, jörðinni og lífinu öllu.

Lykillinn er alltaf þjálfun. Það fyrsta sem þarf að gera er að hanna umgjörð fyrir þjálfunina eða nota þá umgjörð umbreytinga sem GlóMotion-heilræktarkerfið felur í sér. Ferlið þar hefst á því vakna til vitundar og veita athygli, verða fullvalda og valfær, skilgreina tilgang, sýn og markmið, heitbinda sig, lofa sér til fulls, leyfa sér framgöngu, skilja að vilji er verknaður, öðlast innsæi og “for-vitni” og upplifa að lokum þakklæti og uppljómun.

Þetta er heildarumgjörð en öll ferli sem þú hannar verða að ferðalagi, vegferð velsældar eða vansældar, skref fyrir skref. Það eru ekki endilega stóru skrefin sem skila mestu, það eru litlu skrefin sem þú heldur þig við þar til þú breytir sjálfsmynd þinni, viðhorfi þínu til þín og þannig stóru myndinni, þ.e. hvernig þú ætlar að framkalla þína sjálfsmynd út frá breyttri heimild og trausti í eigin garð. Það mikilvægasta sem þú getur gert og breytt er að vilja þig alltaf; að fyrirgefa þér undanbragðalaust, sama hvað gengur á eða hvað þú gerðir.

Kjarninn í þessu er að um leið og þú áttar þig á því að þú ert fjarverandi – þegar þú vilt þig ekki, ert vanþakklæti, þreytandi eða upplifir viðnám gagnvart augnablikinu – þá ertu til staðar og getur valið hvort þú hafnar þér og afneitar fyrir að hafa yfirgefið þig eða fagnar þér fyrir að vera kominn aftur. Og þetta er val, þetta er þjálfun.

Góð leið til að ástunda vitundarþjálfun er að hlusta á leiddar hugleiðslur eins og t.d. jóga nidra eða aðrar aðferðir þar sem reyndur leiðbeinandi leiðir þig í hjartað.

Hér er sýnishorn af leiddum hjartlægum hugleiðslum sem ég mæli með og þú getur athugað hvort eiga við þig.

## Þakklætishleðslan

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 þiggja og hlaða okkur?

Þakklæti er gáttin, innstungan sem þú veitir tilverunni aðgang að.

Með því að tengja og þiggja.

Með því að stinga í samband.

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

Við tengjum okkur við orku heimsins, ljósið, jörðina, almættið, lífsaflíð, súrefnið, næringuna, faðmlagið, handabandið, brosið, göngutúrinn, sturtuna eða baðið, hjólréiðatúrinn og svo framvegis.

Hvar er þín tenging sterkust?

Þú getur hlaðið 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?

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 lífsaflíð 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, til dæmis með vanþakklæti. Þannig rjúfum við tenginguna við almættið og getu okkar til að þiggja ljósið og kærleikann sem er alls staðar, alltaf.

Mínum málflutningi er ætlað að styðja þig úr ótta yfir í traust; að þjálfra þig í að hleypa ljósinu að þér, að þiggja aftur og finna aftur til tengingar við risastóra og öfluga Tilveru þessa heims.

Að tengja þýðir einfaldlega að þiggja ljósið óhindrað og leyfa því að hlaða og næra líkama og sál áhengjulaust.

## Val er vald

Það ert þú sem skapar og stjórnar upplifun þinni, viðhorfinu til þín og þannig lífsins. Öll þín reynsla og upplifun byggist á þessu viðhorfi, sama hverjar aðstæðurnar eru.

Viltu þig eða viltu þig ekki?

Þakklæti eða vanþakklæti?

Vera eða fjarvera, afturganga eða framganga?

Það ert þú sem ákveður gildi og vægi minninga þinna.

Hvaða sögu flyturðu úr forveru þinni í núinu; eftirsjá og iðrun, vanmátt og vanþakklæti eða þakklæti, blessun, velsæld, hamingju og allsnægtir?

Sagan er alltaf þitt val úr forverunni.

Veldu núna.

Þú getur valið að vera fórnarlamb í eigin málflutningi. Eða, - að vera það ekki.

Það ert þú sem ákveður og berð ábyrgð á eigin vegferð – velferð þinni og velsæld eða vansæld, alveg sama úr hvaða aðstæðum þú kemur eða hvaða sögu þú hefur flutt og markaðssett hingað til.

Aðstæður þína eru bara forsaga; ævintýri eða hrollvekja. Þú ræður alltaf og velur viljandi eða óviljandi hvaða mál þú flytur fyrir dómaranum - sem ert þú - eða hvaða útgáfu af þér þú framkallar og birtir.

Ekki velja að leyfa “púkanum þínum”, skort-dýrinu að flytja þitt mál.

Veittu athygli möguleikum, tækifærum og getu, ekki aðstæðum og forsögu.

Þegar þú veitir því athygli sem þú vilt vex það og dafnar alveg eins og þegar þú veitir því athygli sem þú vilt ekki.

Mundu að þú ert skaparinn, fullvalda og máttugur, viljandi, valfær eða óviljandi, óvalfær, vanmáttugur. Þú ert einn um að geta staðið í vegi þínum og hindrað vegferð þína, framgöngu og velsæld. Að sama skapi ertu einn um að geta aukið heimild þína og þannig vegferð velsældar. 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, einn dag í einu. Þannig verður velsæld þín og þakklæti að varanlegri birtingu, allsnægtum og uppljómun. Þetta er eins einfalt og að vilja sig, vera athygli - eða vilja sig ekki, vera viðnámið í eigin lífi.

Morgunninn er upphaf vegferðar velsældar, dag eftir dag, og þakklæti er gáttin. Opnaðu hjarta þitt og hleyptu ljósinu, orkunni að þér. Vertu hjartlæg vera, þiggjandi/gefandi – þannig breytist allt, núna!

Nokkrar mínútur á dag er allt sem þarf; þannig framköllum við valfær ferli sem verða að hefðum blessunar og viljandi veru, 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 frá þér geislar.

Njóttu því þú ert þakklát VERA.

## Viðhorf:

**Tíminn**, hver dagur, hver mínúta

**er gjöf** sem þú velur

hvernig þú nýtir dag hvern, hverja mínútu.

Veldu **núna...**

Þakklæti er val - ertu valfær?

# máttur þakklætis



Veldu að virkja mátt þakklætis – veldu núna!