

Þú gengur frá
þér ef þú gengur
ekki til þín.

TILGANGUR



3. VÍKA

TILGANGUR ER KJÖLFESTA

Sjáðu fyrir þér manneskju sem stendur úti í náttúrunni, á fallegasta stað sem þú getur ímyndað þér. Hún er full af reisn, en á sama tíma réttir hún hendurnar til himins. Þú sérð fyrir þér hvernig orkan frá stjörnunum og alheiminum streymir inn í hendur manneskjunnar, á sama tíma og orkan flæðir í gegnum handleggi, líkama og fótleggi og ofan í jörð. Þú sérð að hún er algerlega tengd og rótföst.

GILDI

Frá gildunum undir iljum manneskjunnar sérðu orku jarðarinnar koma saman í kviðnum á henni eins og naflastreng. Þar kviknar vitund hennar um tilgang – um það *til hvers þessi manneskja gengur, hvað drífur hana áfram og hver kjarni hennar er.*

Þessari vitund um tilgang fylgir ljós sem kviknar, logandi ástríða frá miðri tilvist manneskjunnar. Þetta ljós er ástríðan sem drífur sýnina áfram og hún streymir upp í ennið og ljómar þar í gegnum þriðja augað yfir alla tilveruna.

SÝN

Með svona sterkri sýn sem byggir á tilgangi og gildum verður til skýr mynd sem kemur í ljós og opinberast öllum heiminum. Þetta verða skilaboðin sem við sendum út í víðáttunni í fjarlægustu stjörnuþokum og inn í þrengstu fylgsni smæstu atóma.

MARKMIÐ

Þessi skýra mynd sem sýnin skapar verður leiðarljós fyrir markmiðin og þar með náttúruleg og kærleiksrík umgjörð um þau; eins konar uppkast að grunnteikningu markmiðanna. Markmið eru verkfæri velsældar, en þau eru ekki tilgangur þinn.

Markmiðin eru hins vegar skýrar teikningar að framkvæmd. **Markmiðin eru mælanleg, framkvæmanleg, nákvæm, trúverðug og tímasett.** Aðeins þannig eru þau skýr – annars eru þau aðeins hugmyndir sem auðvelt er að leiða hjá sér og komast undan. Markmið sem eru byggð á tilgangi upplifast í augnablikinu, ekki aðeins á áfangastað, og þau næra manneskjuna og standa undir ferðalaginu.

Þú átt ekki að ná markmiðum þínum – þú átt að lifa þau og upplifa. Hamingjan liggur ekki á þeim tímamarki sem markmiðinu er náð, og raunar er staðreyndin sú að margir upplifa sína mestu örvæntingu þegar þeir ná stórum markmiðum.

kjölfesta hamingjunnar ^{er}
tilgangur
 hann er ljós ^{sýnarinnar}
og forsenda
 innblásturs & ástríðu

Skilaboð sýnarinnar fara inn í blóðstreymi lífsins, um leið og þau birtast á tjaldi tilverunnar. Þegar við höfum heitbundið okkur inn í eigin sýn og öðlast heimild til að fylgja henni magnast skilaboðin og allur heimurinn heyrir. Og af því að sýnin ljómar og sendir tilverunni skýr skilaboð munu ólíkir aðilar, óvæntar uppkomur og tækifæri aðstoða þig við að uppfylla sýn þína.

Manneskjan stendur traustum fótum í gildum sínum, með skýran tilgang, logandi sýn og skýr markmið. Þegar hún hefur sannarlega heitbundið sig öðlast hún fulla heimild; þá tekur hún til starfa og býr til framkvæmda-áætlun. Hún skapar agaða og kærleiksríka umgjörð um orkuna sína, áætlun um það hvernig hún ætlar, með uppréttum handleggjum, að framkvæma sitt eigið kraftaverk.

HVERT STEFNIR MANNESKJA Í ÞESSARI STÖÐU?

Til stjarnanna; til dyggðanna sem svífa fyrir ofan okkur; til dyggðanna sem eru einfaldar, risastórar og ósnertanlegar, eins og stjörnurnar. Það er þangað sem við teygjum okkur þegar við erum tengd við alheimsorkuna.

Gildin titra í jörðinni undir fótum okkar, dyggðirnar svífa yfir okkur; innra með okkur ljómar tilgangur, ljómar sýn, ljóma markmið.

Þú átt þér alltaf tilgang – alltaf. Ef þú hefur ekki skilgreint tilganginn upp á eigin spýtur er hann samsettur úr brotum sem þú hefur sankað að þér á lífsleiðinni.

Þú ert alltaf með tilgang – alltaf með tiltekna leið sem þú gengur. Þú ert alltaf að ganga til einhvers, í átt að einhverju. Spurningin er aðeins hvað þetta **eitthvað**

er; hvort það er vansæld eða velsæld og hvort þú ert að ganga frá þér eða ganga til þín.

Þegar þú hefur ekki ákveðið tilgang þinn hefur hann orðið til af sjálfum sér; skapaður af skortdýrinu, af ótta, af streitu og með blekkingum. Þegar þú hefur ekki viljandi ákveðið tilgang ertu með skottið fullt af farangri; draugum úr fortíðinni sem leika lausum hala og valda þér vansæld. Þá ertu flóttamaður í eigin lífi.

Það velur enginn þinn tilgang nema þú. Enginn nema þú hefur vald yfir því hvernig þú verð þínum lífsneista eða hvaða hlutverki þú velur að gegna.

Myndi það barn sem þú varst vera stolt af þeirri manneskju sem þú ert í dag? Er erfið tilhugsun að svara þessari spurningu?

Í þessum kafla er fjallað um *dyggðir, gildi, tilgang, sýn og markmið*. Í næstu köflum er fjallað um *heitbindingu* og loks *framkvæmdaáætlun*. Þetta eru hugtök sem margir telja sig skilja, en það er ekki fyrr en við gefum okkur tíma til að skilja þau með hjartanu og hvaða inntak við sjálf leggjum í þau sem vegferðin getur hafist af krafti.

Eitt leiðir af öðru, frá dyggðum yfir í gildi inn í tilganginn sem er ljós sýnarinnar sem verður umgjörð markmiðanna sem eru unnin með tímasetttri framkvæmdaáætlun.

Í þessum kafla skilgreinum við okkar eigin dyggðir og gildi, búum til yfirlýsingu um tilgang og þjálfum okkur í því að búa til sýn. Sýnin skapar umgjörð og verður hvati og leiðarvísir fyrir markmiðin – en þau setjum við okkur ekki fyrr en í 5. viku. Ástæðan er sú að í 4. viku eykst heimild þín til muna.

Dyggð er óápreifanlegt fyrirbæri: Oft er talað um svokallaðar höfuðdyggðir sem eru fegurð, sannleikur, réttlæti, viska og hugrekki. Platón lagði mikla áherslu á dyggðirnar og hélt því fram að sá sem byggði líf sitt á einni af höfuðdyggðunum fengi beinan aðgang að hinum; að það nægði að gefa sig allan inn í eina höfuðdyggð. Allt sem þú veitir athygli vex og dafnar og ef þú lítur á lífið sem fallegt og spennandi ævintýri muntu líta á alla lífsins snúninga, erfiða og auðvelda, sem eðlilegan og fallegan hluta af því.

Gildi er grunnhugmynd sem snýr beint að mér og ég vel að nota sem leiðarljós í mínu lífi. Gildi er ápreifanlegra en dyggð, t.d. *auðlegð, hjálpsemi, einlægni og örlæti*. Gildi er hornsteinn tilgangsins.

Gildi getur byggt á dyggðum, en einnig er hægt að hafa neikvæð gildi og þar með neikvæðan tilgang, þar sem gildi líkjast meira almennum lífsreglum. Þeir sem eru heiðarlegir hafa önnur gildi en þeir sem eru óheiðarlegir. Afleiðingar af jákvæðum gildum eru aðrar en afleiðingar af neikvæðum gildum.

Til að skilja muninn á dyggð og gildi er ágætt að hugsa um muninn á sannleika og heiðarleika. Sannleikurinn er, en heiðarleika þarf að iðka.

Tilgangurinn er kjölfesta hamingjunnar, forsenda innblásturs og ástríðu – hann er „af hverju?“ Af hverju gerirðu það sem þú gerir? Hver er tilgangurinn með því? Hvert stefnirðu með því sem þú gerir? Hvaða hlutverki viltu gegna? Tilgangurinn er ljós sýnarinnar sem verður umgjörð markmiðanna, hann er óður hjartans.

Tilgangur er skært ljós, eins og sólín – ljós og jákvæð orka sem skín án áhengja. Tilgangur hjartans er byggður á heilsteypum grunngildum, en ekki á ytri og

tímabundnum hvötum sem hugurinn vill helst fást við og byggjast yfirleitt á skorti. Slíkir hvatar eru áhengjur sem við festum á tiltekin verkefni og notum til að búa til markmið, þar sem loforð um verðlaun eða lausn frá skömm er forsenda gjörðanna. Tilgangur hjartans er alltaf ást – en tilgangur dýrsins byggist alltaf á skorti eða afþreyingu.

Sýnin er „hvað sé ég?“ Við hugsum í myndum, allar hugsanir eru myndir. Við erum lífandi myndvarpar. Hvað vil ég? Hvaða mynd er ég að selja mér? Þeir sem sjá fyrir sér fallegar og stórar myndir og hafa ástríðu til að halda þeim á lofti búa til allt aðra lífsmynd en hinir, sem eiga sér litlar og dökkar myndir sem lítill straumur er á. Þú getur ekki lýst upp veginn framundan ef það er ekki ljós á perunni þinni.

Hvaða verkefni ýta undir tilganginn og færa þig í átt að markmiðunum? Sýnin er innblásturinn – það sem hvetur þig áfram. Í sýninni opinberast heimildin sem þú hefur til velsældar, því þú ferð aldrei lengra en þú getur séð fyrir þér að þú farir. Sýnin er leiðarljósið – sýnin getur breyst dag frá degi, en þegar hún er byggð á traustum grunni og skýrum tilgangi þá verður hún kjölfesta stöðugleikans. Sýn er ekki markmið, samt verður sýn að veruleika þótt það gerist ekki markvisst eða innan ramma tímasetninga eða áætlana. Ástríðan getur verið hvati sem flýtir fyrir birtingu sýnarinnar, en til að sýnin geti orðið að markmiði þarf hún umgjörð.

Markmiðið er „hvernig?“ Með hvaða hætti ætla ég að uppfylla sýnina? Markmið er draumur með tímamörkum. Hvernig ætlarðu að vinna í þágu tilgangsins og framkvæma sýnina? Eftir hvaða leiðum? Á hvaða vettvangi? Hvernig ætlarðu að auðkenna framlag þitt til heimsins?

Hvernig viltu elska og ráðstafa ljósinu? Hvað viltu skapa og byggja?

Markmið er leiðarvísir þegar það hefur tilgang og er heitbundið – annars erum við aðeins að elta skottið á sjálfum okkur. Markmið er skrifleg yfirlýsing um áfanga sem er ákvarðaður með tímasetningu og umgjörð. Markmiðið er mælanlegt, framkvæmanlegt, nákvæmt, trúverðugt og tímasett og það upplifist í augnablikinu.

Markmið sem ekki byggist á tilgangi er forsenda fjarveru og í besta falli göfug afþreying.

Framkvæmdaáætlun er nánari útfærsla á markmiðunum – hvernig ætlarðu að haga framgöngunni, t.d. í ljósi aðstæðna þinna?

Í beinum aðgerðum væri hægt að hugsa sér svona ferli:

Ég sest niður til að skoða gildin mín og ákveð að hjálpsemi sé eitt af þeim. Með hjálpsemi að leiðarljósi ákveð ég tilgang minn: „Ég elska heiminn og þjóna honum með því að láta gott af mér leiða.“

Ég nota þennan tilgang sem ljós sýnarinnar sem varpar mynd og skapar umgjörð fyrir markmiðin mín – tímasett, framkvæmanleg, nákvæm, trúverðug og mælanleg. Ég set mér nokkur markmið:

- 1) Að ganga í Rauða krossinn fyrir 1. janúar 2013
- 2) Að fara til Afríku fyrir 1. janúar 2014 og verja þar einu ári við hjálparstarf

Sýnin er myndin sem afmarkar markmiðin og skapar þeim umgjörð. Sýnin er ljósstyrkurinn, ástríðan, heimildin – en ómælanleg og ótímasett. Sýnin getur breyst frá degi til dags. Þegar ég hef skýra og háleita sýn sem er byggð á traustum tilgangi mun ég setja mér háleit markmið. Ég fer ekki lengra en ég sé – þegar ástríða mín gagnvart tilganginum og markmiðunum er ekki sterk þá er sýnin takmörkuð. Sýnin er birtingarmynd markmiðanna og hún opinberar heimildina – þegar þú getur ekki séð fyrir þér það sem þú telur að þú viljir skapa þá þarftu að endurskoða markmiðin og tilganginn. Ef við höfum ekki heimild núna þurfum við að fara aftur í 2. kafla og endurskoða þær ábyrgðir sem við höfum tekið og endurskoða fyrirgefninguna; hvort við höfum sannanlega búið til það rými í eigin lífi sem þarf til að öðlast velsæld.

ÁBYRGÐIN Í SJÁLFSMYNDINNI

Flest glímum við að einhverju leyti við brotna sjálfsmynd. Við sendum skilaboðin úr þessari sjálfsmynd til umheimsins og hann sendir okkur það sem við biðjum um. Á sama tíma sækjum við okkur plástra frá samfélaginu og öðru fólki til að lappa upp á brotnu sjálfsmyndina. Þetta er vítahringur sem tekur engan enda.

Við höfum tækifæri til að endurskapa sjálfsmyndina, með tilgangi og sýn. Sjálfsmynd og heimild eru náskyld fyrirbæri. Öll höfnun og afneitun viðheldur skertri sjálfsmynd sem við höfum mótað í samhengi við samfélagið. Við notum samfélagið til að styðja okkar eigin kenningar. Og þegar við breytum viðhorfum í eigin garð breytist sjálfsmyndin og þá sér samfélagið okkur öðruvísi.

Við höfum alltaf sýn sem verður að sjálfsmynd. Spurningin er aðeins hvaðan sjálfsmyndin kemur. Er þetta sýn skapara með frjálstan vilja eða er þetta sýn

fórnarlamb? Byggjum við líf okkar á sjálfsmynd sem hefur mótast með óbeinum hætti af samfélaginu? Er þetta lánuð sjálfsmynd? Eða höfum við tekið okkur valdið í hönd til að móta eigin sjálfsmynd? Getum við gefið sjálfum okkur þessa gjöf? Viljum við það? Viljum við leyfa okkur að móta eigin sjálfsmynd? Að við skrifum handritið þar sem við leikum öll hlutverkin, leikstýrum, hönnum og framleiðum?

Sjálfsmynd – heimild. Þetta eru náskyld hugtök. Á ensku er talað um að einhver hafi karakter og á íslensku er talað um manngerð. Manngerðin er líka náskyld sjálfsmyndinni og heimildinni. Orðið karakter kemur úr grísku þar sem það þýðir stimpill eða útskurðartól. Í orðinu felst því að sá sem hefur karakter er dreginn skýrum dráttum, hann er meitlaður og skýr. Hann hefur skýra manngerð.

ERT ÞÚ MEITLUÐ OG SKÝR MANNESKJA?

Eða ertu loðin og óskýr manneskja? Hefurðu leyft þér að meitla þig, eftir þínum eigin gildum? Sú sjálfsmynd sem þú kynnir eða varpar frá þér er bæði yfirlýsing og boð. Hún er yfirlýsing um hver þú ert og hvernig þú metur þig og hún er boð til umheimsins um það hvernig þú vilt láta koma fram við þig.

Stundum þurfum við aðstoð við að koma okkur af stað. Áttu þér fyrirmynd? Leyfðu einni manneskju að koma upp í hugann. Svartaðu því hvers vegna þessi manneskja er þín fyrirmynd. Hugsaðu svo um það hvaða dyggðir og gildi fyrirmyndin þín á sér.

Ímyndaðu þér að þú sért þessi manneskja. Ímyndaðu þér hvernig þér líður. Ímyndaðu þér hvernig þú hefðir brugðist við þeim aðstæðum sem urðu á vegi þínum í dag eða hvernig þú hefðir valið viðbragð, sem þessi tiltekna manneskja. Ímyndaðu þér hvernig þú lítur á lífið.

AÐ LEGGJA GRUNNINN – VINNUSKJAL TILGANGS OG SÝNAR

Ég er mættur. Ég er máttugur. Hvað nú?

Hvar er ég? Hver er ég? Hvert vil ég fara? Hvenær? Hvernig ætla ég að gera það? Og á hvaða forsendum?

Við höfum allt sem við þurfum – núna – til að lifa í friði og fullkominni velsæld. Við getum allt – þegar við munum að það sem virðist ómögulegt tekur aðeins lengri tíma.

Það kemur ekki í veg fyrir að við viljum ýmislegt. Við elskum okkur af fullum krafti og skínandi ljósi, eins og við erum, líka þær hliðar okkar sem við höfum hingað til litið á sem galla. Með því að elska þær hliðar öðlumst við mátt til að breyta. Við öðlumst nýjar forsendur – núna þurfum við ekki að breyta neinu, núna *viljum* við breytingar og veljum þær, vegna þess að við elskum okkur eins og við erum.

Þannig látum við af fjarverunni, látum okkur vera og mætum inn í eigin tilvist, til félagsskapar við okkur sjálf. Við drögum máttinn úr skortdýrinu með því að mæta inn í tíðni hjartans.

Lífið er undur. Við getum á hvaða augnabliki sem er tekið ábyrgð, öðlast mátt og lifað viljandi.

Við getum hvenær sem er veitt okkur heimild til velsældar með því að opna hjarta okkar og elska okkur í stað þess að hafna; með því að elska okkur í krefjandi aðstæðum þar sem skortdýrið hefur oft fengið að leika lausum hala hingað til.

Að geta *alltaf* sagt við okkur sjálf:

„Ég elska mig, eins og ég er, núna.“

HVAÐ VILT ÞÚ? HVER ER ÞINN VILJI?

DYGGÐIR OG GILDI

Skilgreindu stuttlega muninn á dyggðum og gildum:

Dyggð er þrengra hugtak sem stendur fyrir tiltekið mengi gilda sem teljast vera jákvæð og eftirsóknarverð fyrir samfélagið í heild sinni – eins konar almenn og algild gildi. Dyggð er alltaf jákvæð.

Dæmi um dyggðir: Fegurð, ást, sannleikur, réttlæti, jafnrétti, hugrekki, vinátta, viska, þekking.

Gildi eru þær grunnhugmyndir sem við höfum um lífið og tilveruna og lífum eftir á áþreifanlegan hátt. Hvað er það verðmætasta í lífi okkar, það dýrmætasta sem við eigum? Gildi eru hugmyndir sem einstaklingar eða hópar velja sér til að setja hegðun sinni, viðhorfum og gjörðum tiltekin mörk, í jákvæðum skilningi.

Dæmi um gildi: Dugnaður, einlægni, örlæti, staðfesta, kærleikur, heiðarleiki, stundvísi, staðfesta, auðmýkt, trygglyndi, traust, heilindi, friður, gjafmildi, vinátta, kurteisi, menntun.

HVER ERU ÞÍN GILDI?

TILGANGUR

Tilgangur lífsins er að vakna til vitundar og uppgötva frjálsan vilja. Hver er þinn tilgangur?

Uppljómuð manneskja upplifir sanna hamingju markmiða sinna í hverju augnabliki. Markmið hennar byggja á tilgangi og á bak við hann liggja gildi, en það sem gerir henni kleift að ná markmiðum sínum er sterk sýn.

Tilgangurinn er forsenda hamingjunnar – hann er „af hverju“? Af hverju gerirðu það sem þú gerir? Hver er tilgangurinn með því? Hvert stefnirðu með því sem þú gerir? Hvaða hlutverki viltu gegna? Hvernig ætlar þú að veita þínu ljósi og deila því?

Það er stór munur á því að vera leiðtogi og stjórnandi. Tilgangur byggður á gildum og kjarna sem er tengdur hjartanu er aðalsmerki leiðtogans. Stjórnandinn er hins vegar handbendi duttlunga, hvata og óreiðu til að tryggja að hann sé nógu upptekinn til að vera aldrei og hvergi.

TILGANGURINN ER KJÖLFESTA MARKMIÐANNA. SKILGREINDU PINN TILGANG:

SÝN

Sýnin er allt sem þú sérð fyrir þér, myndrænir hvatar, jafnvel draumar; allar ímyndir sem skilgreina og örva markmiðin.

Ef þú getur ekki séð fyrir þér, þá geturðu ekki séð fyrir þér.

Sýnin opinberar heimildina – hversu hátt þú vilt leyfa þér að fljúga. Sýnin er aldrei skýrari en orka og rými hjartans heimilar.

Ef ástríðan er ekki nægilega mikil til að varpa sýninni fram er tilgangurinn ekki ljós. Þú kemur ekki í ljós.

Ef tilgangurinn er ekki ljós er ástríðan ekki næg til að halda myndinni lifandi.

ÞÚ ERT SÝNINGARVÉL

Þú ert skapari. Þú ert listamaður eigin tilvistar. Áður en þú ferð að skilgreina lífssýn þína skaltu framkvæma eftirfarandi æfingu. Komdu þér fyrir á þægilegum stað þar sem þú hefur næði í 5–10 mínútur. Lokaðu augunum og byrjaðu að sjá fyrir þér eldhúsið heima hjá þér. Skoðaðu smáatriðin og staðsettu helstu hlutina í eldhúsinu. Er eldhúsið þér að skapi eða viltu breyta því? Hvernig myndirðu vilja sjá innréttinguna? Þarf fleiri skápa? Þarf að mála innréttinguna? Skipta henni alveg út? Sjáðu fyrir þér eldhúsið eftir að þú mótar innréttinguna eftir eigin höfði, í algeru frelsi. Viltu skipta um tegund af eldavél? Viltu stærra eldhúsborð? Viltu brjóta niður vegginn á milli eldhúss og stofu? Viltu geyma potta og pönnur á krókum á veggjunum?

Hvað eru margir stólar við eldhúsborðið? Sérðu fyrir þér breytingar á högum fjölskyldunnar? Er eldhúsborðið umgjörð fyrir velsæld og nána samveru? Horfðu á veggina og skiptu um lit á þeim. Finndu hvað það er einfalt að skipta um lit á veggjunum – finndu valdið sem þú hefur yfir eigin ákvörðunum og eigin sýn.

Skráðu niðurstöðurnar í grófum dráttum.

LÝSTU UPP ÞÍNA SÝN

Í síðustu æfingu lokaðir þú augunum, sást fyrir þér eldhúsið og breyttir því eftir eigin höfði. Nú er komið að því að skoða eigið líf á sömu forsendum og breyta því í huganum, ef þú vilt. Það er jafn auðvelt að breyta eigin lífi og að skipta um eldhúsinnréttingu eða mála eldhúsveggina í nýjum litum. Breytingin hefst innra með þér – um leið og þú sérð hana fyrir þér. Breytingin hefst þegar þú finnur neistann og kveikir í þér, kveikir ljósið á sýninni og sérð hvað þú vilt vilja til þín.

Lokaðu augunum í góðu næði. Hafðu blað og penna við höndina. Taktu fyrir afmörkuð svið lífs þíns, t.d. ástarlíf, vinnu, menntun eða heilsu. Hvaða leiðir lýsast upp þegar þú dregur djúpt andann og leyfir þér að nota ástríðuna sem streymir frá tilgangi þínum? Hvað sérðu fyrir þér?

Það er mikilvægt að skrá eigin sýn niður. Mjög sterk leið er að skapa sýndarspjald með myndum sem lýsa sýninni myndrænt, styðja hana og eðli hennar. Sýndarspjald er hægt að útbúa sem opnu í stórra glósubók, sem skjal í tölvunni eða sem spjald á vegg. Spjaldið skilar mestum árangri ef það er sýnilegt á hverjum degi – því að allt sem þú veitir athygli vex og dafnar.

Við getum klippt myndirnar úr blöðum, fundið þær á netinu eða jafnvel teiknað þær sjálf. Sýndarspjaldið getur innihaldið hluti sem okkur langar í, aðstæður sem við viljum skapa og fólk sem okkur langar að umgangast eða bæta sambandið við. Á sýndarspjaldinu sérð þú með skýrum hætti allt sem þú stefnir að. Gefðu þér frelsi til að leika þér með eigin sýn. Farðu inn í þessa æfingu með heitum kærleika, því að þitt eigið líf er þín eigin smíð.

UPPKAST AÐ MARKMIÐUM

Ég nota tilgang minn og ástríðu sem ljós sýnar minnar sem verður síðan að hvata og myndrænni umgjörð fyrir markmiðin mín – nákvæm, mælanleg, framkvæmanleg, veruleg og tímasett.

SKILGREINDU VÆNTANLEG MARKMIÐ ÞÍN:

HEITBINDING

Heitbindingin er ákvörðun um að mæta til fulls í eigið líf, í núíð, í eigin persónuleika, án áhengja, viðnáms, dóma og fordóma. Heitbindingin er að leggja sig allan fram, mæta alla leið, gefa engan afslátt og vera virkur til fulls gagnvart lífinu.

Heitbindingin er að horfa út úr hjartanu, skynja titringinn í tilganginum, sjá sýnina, varpa henni upp á tjaldið og leggja af stað. Með því að heitbinda sig einhverju verkefni, lífsstíl eða viðhorfi skapast samfella í lífinu – samhljómur með söng hjartans. Heitbundinn tilgangur verður kærleiksrík kjölfesta sem heldur þér á réttri leið; þegar þig ber af leið velurðu að refsa þér ekki og óttast ekkert, því þú veist að tilgangurinn er kjölfestan og markmiðin upplifast í augnablikinu – á ferðalaginu og í hreyfingunni sem alltaf er.

Hjartað er keisarinn sem beinir ljósinu yfir allt saman – í samræmi við verðugleika og heimild. Í hjarta þínu veistu alltaf hver þú ert og hvar – og þar með treystirðu því að allt sé eins og það eigi að vera, núna.

HEIMILD

Heimild er það rými sem við höfum veitt okkur, viljandi eða óviljandi, fyrir velsæld og ást. Í vitund eða óafvitandi höfum við haldið bókhald um fortíðina þar sem reynsla okkar og umgengni við okkur sjálf hefur búið til innistæðu eða innistæðuleysi gagnvart hamingju og ljósi.

Heimildin er alltaf opinberun á þeirri sjálfsmynd sem við höfum skapað og viðhaldið.

Hefur þú heimild til að ná þeim markmiðum sem þú hefur skráð?

ÉG ER
TILBÚIN/N

☐

ÉG ER
OPIN/N

☐

ÉG EFAST

☐

ÉG ER EKKI
TILBÚIN/N

☐

HVERJU ÞARFTU AÐ BREYTA TIL AÐ ÖÐLAST HEIMILD?

MATARÆÐI VIKUNNAR

Í þessari viku sleppum við lambakjöti og villibráð og lærum enn betur að finna leiðir til að elda úr vönduðu grænmeti og góðum fiski.

VEGANESTI VIKUNNAR

Þessi vika samanstendur af sérstökum vitundaræfingum sem skerpa sýnina þína. Þær bætast ofan á hugleiðsluæfingarnar sem við gerum alla daga. Allar vitundaræfingarnar eru þess eðlis að þú getir einnig tekið þær með þér út í daginn.

Taktu eftir því hvernig sýnin og ljós sýnarinnar breytist eftir líkamlegu, andlegu og huglægu jafnvægi.

TILGANGSÆFINGAR

Við veljum alltaf okkar eigin tilgang. Rétt eins og þegar við vöknum á daginn – það skiptir engu máli hvort við vöknum í frábæru eða ömurlegu skapi, heldur aðeins hvað við gerum við augnablikið þegar svefninum lýkur og dagurinn hefst.

Þessa viku notum við til að skoða og endurskoða dyggðir, gildi, tilgang, sýn og markmið. Á hverjum degi rifjum við upp og staðfestum tilgang okkar, skerpum sýnina og förum yfir markmið okkar.

DAGUR 1

ef þú getur ekki séð fyrir þér – þá geturðu ekki séð fyrir þér

Í dag velurðu rými þar sem þú verður ekki fyrir ónæði. Sestu í þægilegan stól. Færðu tungubroddinn upp í efri góm með þeim ásetningi að tengjast hjartanu. Lestu byrjunartextann í þessum kafla. Sjáðu fyrir þér það sem textinn lýsir. Sjáðu fyrir þér manneskju sem er tengd við jörðina, sjálfa sig og alheiminn.

Leyfðu þinni innri tilvist að melta þínar hugmyndir um dyggðir, gildi, tilgang, sýn, markmið og framkvæmdaáætlun. Gefðu þér rými til að skilja muninn á þessum hugtökum – stattu með þér, ekki gefast upp, ekki rífa þig niður ef skilningurinn kemur ekki eins fljótt og þú vilt. Lítur þú upp til þín eða niður á þig?

Mundu einnig eftir orku- og hugleiðsluæfingunum.

HUGLEIÐINGAR EFTIR DAGINN

DAGUR 2

Þú ert afurð þess sem þú hefur ímyndað þér

Í dag skoðum við söguna okkar og hvar við stöndum gagnvart okkur sjálfum. Leggstu á bakið og hugsaðu um hvað þig langaði að verða þegar þú fullorðnaðist. Hvað kveikti í þér þegar þú varst barn? En þegar þú varst unglingur? En í kringum tvítugt? Leyfðu þér að hugsa um núverandi lífsaðstæður þínar. Hversu mikinn áhuga og neista hefurðu gagnvart einkalífinu? Barnauppeldinu? Tömsundunum? Vinunum? Hvar ertu núna og hvernig komst þú hingað? Hversu mikið viltu vera hérna?

Gerðu þér í hugarlund að þú sitjir í stofunni við lok ævi þinnar. Þú veist að stutt er eftir. Þú ferð yfir æviferilinn. Fyllistu stolti yfir æviverkinu og hegðun þinni í eigin garð? Í garð annarra? Sérðu eftir einhverju? Geturðu séð og upplifað að þú hefur mátt, núna, til að koma í veg fyrir eftirsjá framtíðarinnar, einfaldlega með því að láta af hegðun vansældar?

Mundu einnig eftir orku- og hugleiðsluæfingunum.

HUGLEIÐINGAR EFTIR DAGINN

DAGUR 3

tilgangur mannkyns er að vakna til vitundar og uppgötva frjálsan vilja

Í dag ætlum við að velta fyrir okkur réttlæti. Finndu þér góðan stað í næði, leggstu á bakið og hugsaðu um réttlæti.

Þegar þú skildir að heimurinn væri óréttlátur – hverju vildirðu helst breyta? Ertu að vinna í þeim breytingum í lífi þínu í dag? Sjáðu fyrir þér heiminn eins og þú vilt að hann sé og veltu því fyrir þér hvað þú þarft að aðhafast og vera svo að tilvera þín verði þannig.

Mundu einnig eftir orku- og hugleiðsluæfingunum.

HUGLEIÐINGAR EFTIR DAGINN

DAGUR 4

gildi er hornsteinn tilgangsins

Í dag skoðum við líkama okkar. Er sá líkami sem þú hefur hannað og búið til að þjóna þínum tilgangi?

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? Hefurðu getu til að þiggja sanna auðlegð, melta hana og njóta hennar?

Líttu í eigin barm og gerðu úttekt á þínu farartæki og hvernig viðhald og jafnvel úrbætur eru æskilegar. Farðu yfir tilgang þinn og mátaðu hann við tilgang líkama þíns.

Mundu einnig eftir orku- og hugleiðsluæfingunum.

HUGLEIÐINGAR EFTIR DAGINN

ekkert kemur af sjálfu sér – en allt kemur af sjálfum okkur ekkert verður af sjálfu sér – en allt verður að sjálfum okkur

Í dag ætlum við að ákveða tilgang okkar. Hreinskrifaðu tilgang þinn.

Farðu yfir uppkastið sem þú gerðir að tilgangsyfirlýsingu og mátaðu hana í hjartanu. Finnurðu samhljóm með þessari yfirlýsingu? Ert þetta þú eða ertu að þykjast? Prófaðu að segja upphátt hvernig þú ætlar að elska heiminn og hvaða hlutverki þú vilt gegna og taktu eftir því hvernig þér líður tilfinningalega. Ferðu hjá þér eða myndirðu treysta þér til að lýsa þessum tilgangi yfir opinberlega, t.d. með heilsíðuauglýsingu í mikið lesnu dagblaði?

Haltu áfram þar til þú finnur samhljóm með yfirlýsingunni og skrifaðu hana svo niður. Byrjaðu á orðunum: „Ég er ...“

Mundu einnig eftir orku- og hugleiðsluæfingunum.

HREINSKRIFUÐ TILGANGSYFIRLÝSING

HUGLEIÐINGAR EFTIR DAGINN

DAGUR 6

verði þinn vilji, því alltaf verður þinn vilji – þú ert mátturinn og dýrðin

Í dag skoðum við menntun okkar og hvaða áhrif hún hefur á þá sjálfsmynd sem við höfum skapað. Hvernig líður þér gagnvart menntun þinni? Ertu t.d. að nota skort á menntun til að rýra sjálfsmynd þína? Menntun er máttur og hún er margs konar, bæði hefðbundin og óhefðbundin. Gerðu úttekt á viðhorfi þínu til menntunar. Segðu sannleikann um það hvort þú lítur niður á þig eða hvort þú telur þig ekki nægilega góða eða menntaða manneskju til að öðlast þá velsæld og heimild sem markmið þín og áætlanir útheimta. Gerðu úttekt og áætlun ef þú telur að frekari þjálfun og þekking styðji áform þín.

Mundu einnig eftir orku- og hugleiðsluæfingunum.

HUGLEIÐINGAR EFTIR DAGINN

DAGUR 7

sú virðing sem aðrir bera fyrir mér verður aldrei meiri en virðingin sem ég ber fyrir mér

Í dag æfum við okkur í að skipuleggja ásetning og uppfylla áætlun. Sjáðu fyrir þér leiðina þegar þú ert að skipuleggja styttri og lengri ferðalög í dagsins önn. Sjáðu þig fyrir þér, finndu hvernig þér líður og ákveddu að þú komir heilu og höldnu á leiðarenda.

Æfðu þig t.d. þegar þú ekur frá heimili til vinnu og úr vinnunni og heim. Sjáðu fyrir þér leiðina sem þú velur að aka, hvað ber fyrir augu, hvernig þú kemst á leiðarenda í heilu lagi, í jafnvægi og á umsömdum tíma. Sjáðu fyrir þér laust stæði á ákjósanlegum stað, hvernig þú leggur bílnum og gengur með gleði í hjarta til starfa eða inn á heimilið.

Þú getur einnig æft þig ef þú ferð á fund í dag. Áður en fundurinn hefst, sjáðu þá fyrir þér að hann gangi vel og þú komir öllu sem þig langar á framfæri.

Þegar þú sérð fyrir þér af ástríðu virkar sýnin eins og GPS staðsetningartæki og þegar þú ert skýr og markviss villist þú ekki af leið.

Mundu einnig eftir orku- og hugleiðsluæfingunum.

HUGLEIÐINGAR EFTIR DAGINN

AÐ VIKU LOKINNI

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

Lestu yfir skrif þín um dyggðir, gildi, tilgang, sýn og markmið. Ritskoðaðu og hreinritaðu forrit og umgjörð velsældar í vitund hjartans.

Ákvað ég tilgang minn? Hef ég stundað daglegu æfingarnar? Ef ekki, hvers vegna? Hvernig líður mér? Hef ég stundað orku- og hugleiðsluæfingarnar? Ef ekki, hvers vegna? Anda ég í vitund?

NÆRINGARSKRÁ

MÁNUDAGUR

KL.	NÆRT	SVENGD (1-5)	ÁHRIF	NÆRING
Morgunmatur				
Millimál				
Hádegismatur				
Millimál				
Kvöldmatur				
Annað				
Hreyfing				

ÞRIÐJUDAGUR

KL.	NÆRT	SVENGD (1-5)	ÁHRIF	NÆRING
Morgunmatur				
Millimál				
Hádegismatur				
Millimál				
Kvöldmatur				
Annað				
Hreyfing				

MIÐVIKUDAGUR

KL.	NÆRT	SVENGD (1-5)	ÁHRIF	NÆRING
Morgunmatur				
Millimál				
Hádegismatur				
Millimál				
Kvöldmatur				
Annað				
Hreyfing				

FIMMTUDAGUR

KL.	NÆRT	SVENGD (1–5)	ÁHRIF	NÆRING
Morgunmatur				
Millimál				
Hádegismatur				
Millimál				
Kvöldmatur				
Annað				
Hreyfing				

FÖSTUDAGUR

KL.	NÆRT	SVENGD (1–5)	ÁHRIF	NÆRING
Morgunmatur				
Millimál				
Hádegismatur				
Millimál				
Kvöldmatur				
Annað				
Hreyfing				

LAUGARDAGUR

KL.	NÆRT	SVENGD (1–5)	ÁHRIF	NÆRING
Morgunmatur				
Millimál				
Hádegismatur				
Millimál				
Kvöldmatur				
Annað				
Hreyfing				

SUNNUDAGUR

KL.	NÆRT	SVENGD (1–5)	ÁHRIF	NÆRING
Morgunmatur				
Millimál				
Hádegismatur				
Millimál				
Kvöldmatur				
Annað				
Hreyfing				