Það er aðeins
einn sjúkdómur;
aðþrengt hjarta.

Það er aðeins ein
synd; að hafna sjálfum
sér í augnablikinu.

Hjartað blómstrar í
rými sannleikans –
þar á frelsið heima.

HEITBINDING



4. VIKA
HEITBINDING ER LOFORÐ

MÁTTUGUR ER MÆTTUR MAÐUR

Sá sem lofar sér ekki til fulls eða gefur sig ekki allan er alltaf tvístraður og stefnulaus með leitandi og marklausa orku. Hann fylgir þeirri handahófskenndu áætlun sem gildir hjá öllum sem hafa ekki sjálfir ákveðið sína eigin áætlun og þar með tekið ábyrgð. Allir geta safnað sér saman, komið til sjálfs sín; allir geta orðið máttugir með því að mæta inn í eigin tilvist, inn í augnablikið, því máttugur er mættur maður. Með því að heitbinda okkur lofum við okkur til fulls og flytjum inn í innsæið sem býr í hjartanu, innsæið sem er röddin sem þú vissir alltaf að væri þarna, sannleikurinn sem vill að þú búir með sér í hjartanu. Ekki gefa afslátt af mannorði þínu með hálfkáki. Agi er kærleiksrík umgjörð.

Í öðru skrefinu fór fram eins konar trúlofun. Í þriðja skrefinu veltum við því fyrir okkur hvað við ætluðum að gera með þetta samband og hvort það væri efni í hjónaband. Og í fjórða skrefinu skildum við að þetta samband er eitthvað sem við viljum lofa okkur til fulls í – þá notum við hitann úr hjartanu og sannleikanum til að binda okkur þessu sambandi.

STÆRSTA GJÖFIN ER AÐ HEITBINDAST SJÁLFUM SÉR

Ég heitbinst sjálfum mér og aðeins sjálfum mér í eigin tilvist. Það er ekki hægt að heitbinda sig öðrum. En þú getur þú getur heitbundið þig inn í tiltekið samband, til dæmis ástarsamband eða hjónaband, og gefið það sem þú átt, en aldrei umfram heimild. Þú lofar þér inn í sambandið, en það að vera ást er forsenda þess að elska, ást sem er aðeins athygli, ekki heftandi, ást sem þú getur deilt með öðrum. En um leið og það eru komnar áhengjur hættir ástin að vera ást og verður að stjórnsemi. Það er mikið frelsi falið í því að treysta sjálfum sér til að elska aðra manneskju, burtséð frá hennar eigin tilfinningum eða gjörðum.

AÐEINS EINN SJÚKDÓMUR

Einn sjúkdómur hrjáir alla sem þjást – sjúkdómurinn nefnist *aðþrengt hjarta*. Við náum okkur í sjúkdóminn með því að hafna okkur og afneita í augnablikinu; með því að neita okkur um ást og rými í eigin lífi. Aðþrengt hjarta upplifir streitu, stress, ótta, vantraust og kvíða. Öll þessi atriði þrengja að rými hjartans og reyna að kæfa það. Hvernig gerum við það? Með því að hafna okkur og efast um eigið ágæti, afneita hverju augnabliki með því að vilja ekki vera þar sem við erum, eins og við erum, með því að búa til fjölhæfar og margþættar blekkingar sem við notum, vitandi eða óafvitandi, til að forðast tilfinningar okkar. Til að forðast að *finna til* og í leiðinni forðast að *vera til*.

Til-finning? Hvað þýðir orðið? Að finna til. En finna til hvers? Finna til sín. Finna fyrir sér.

Aðþrengt hjarta er eini sjúkdómurinn. En hver er þá

sú athöfn þar sem þú lofar þér til fulls er heitbinding hún ákvarðar heimild bína til velsældar

eina bataleiðin? Svarið er einfalt: Batinn felst í því að sleppa krumlunni af hjartanu og leyfa því að slá. Batinn felst í því að mæta inn í eigin mátt og elska sig af öllu hjarta, sama hvað gerist, sama hvar þú ert.

Um leið og þetta gerist í einlægni skapast meira rými fyrir hjartað. Rými er heimild og það opinberar vilja okkar til að þiggja ást og velsæld. Slagrými hjartans segir til um það leyfi sem við höfum veitt okkur í vitund, viljandi eða óviljandi.

Allar orkurásir tilvistar okkar fá loksins fullt streymi og leyfi til að tengjast alheimsorkunni. Í staðinn fyrir að stjórna streyminu segjum við aðeins:

> *„Hér er ég, ég er mættur, ég elska mig, ég elska annað fólk, ég elska heiminn, ég vil gefa af mér vegna þess að ég treysti því að í heiminum sé nóg af öllu og að ég muni aldrei líða skort, ég þori að þiggja, ég er tilbúinn að þiggja krafta, strauma og tækifæri – allt sem lífið býður upp á, líka það sem er flókið og hefur áður fyrr valdið mér hugarangri og áhyggjum.*
>
> *Hér er ég mættur, ég elska mig og tek fagnandi öllu sem lífið býður mér upp á."*

Af hverju þessi áhersla á að *mæta inn í augnablikið, inn í aðstæðurnar og sannleikann?* Vegna þess að enginn getur farið fyrr en hann kemur. Við getum ekki farið af núverandi stað nema við *séum mætt þangað*. Það gerum við með því að mæta inn í augnablikið og taka fulla ábyrgð á því sem við höfum skapað til þessa.

Við tölum um að elska okkur eins og við erum, en samt er það oft þannig að við viljum gera breytingar á eigin lífsstíl. Auðvitað er sjálfsagt mál að gera breytingar sem leiða til aukinnar velsældar – en þessar breytingar munu aldrei verða varanlegar nema þær byggi á ást.

Ást er athygli. Ást er eldur. Ást er orka. Ást er ljósið sem við veljum að veita og þegar við erum að veita athygli þá erum við að láta ljós okkar skína; þá erum við að elska. Að elska er val um að leyfa sjálfum sér og öllum öðrum að vera eins og þeir eru, núna.

MUNURINN Á YTRI ÞÖRF OG INNRI VILJA

Leiðin að þeirri ást liggur í gegnum núið, í gegnum það að elska allt sem við erum. Við getum ekki breytt mataræðinu í hollari átt og til frambúðar fyrr en við veljum að vera í augnablikinu, leyfa okkur að vera eins og við erum, núna, og elska okkur af öllu hjarta, eins og við erum, núna. Þegar við elskum okkur, núna, hverfur spennan sem við upplifum og allt verður auðveldara og sjálfsagðara.

Sá sem horfir á spikið sitt í spegli og hugsar: „Ég *verð* að gera eitthvað í þessu" sendir sjálfum sér sterka yfirlýsingu um skort og vansæld – hann elskar sig ekki á því augnabliki og hann gengur ekki inn í lífsstílsbreytingarnar af kærleika heldur afli og jafnvel ofbeldi. Sá sem horfir á spikið sitt í spegli og hugsar: „Ég elska mig af öllu hjarta, þrátt fyrir þessi aukakíló sem ég hef náð mér í – og mig *langar* að gera eitthvað í þessu" sendir sjálfum sér yfirlýsingu um ást og sátt, rými hjartans eykst, sláttur þess eflist og líkurnar á raunverulegum breytingum aukast til muna.

HVERT FÖRUM VIÐ ÞEGAR VIÐ VEIKJUMST?

Þegar við liggjum veik erum við oft spurð hvort við séum búin *að ná okkur.*

Þessi spurning felur í sér að tungumálið veit sannleikann um veikindi. Tungumálið veit að sá sem er veikur er fjarverandi. Fjarri sjálfum sér. Af hverju ætti sá veiki annars að þurfa að „ná sér"? Á ensku er sjúkdómur kallaður „disease", sem þýðir einfaldlega óróleiki eða ójafnvægi, enda segjum við oft við fólk: „Þú þarft að jafna þig." Þú þarft að komast í jafnvægi.

Eini veikleikinn sem ég hef kynnst hingað til er þessi – *ég vil ekki vera eins og ég er.* Á meðan þetta ástand ríkir er ég að afneita mér og ég nota til þess alla mína orku:

> Ég vil ekki vera eins og ég er.
> Ég vil ekki vera með mér.
> En … ég ætla að vera með mér *þegar …*
> *þá ætla ég …*
> En loksins þegar *þegar* kemur … *þá verð ég búinn að gleyma* öllum fögru loforðunum og ýti hamingjunni enn á undan mér, eins og áður.

Þetta er ákvörðun um að vera aldrei með sjálfum sér, að verða aldrei með sjálfum sér, því *þegar* er ekki til og verður aldrei.

Um leið og ég læt af þessari iðju hlotnast mér tvöfaldur ávinningur – ég endurheimti orkuna sem fer í að hafna mér og ég endurheimti orkuna sem tapast þegar ég hafna mér.

Hjartað kann aðeins eitt orð. Það er ást. Hjartað lifir aðeins í þakklæti, örlæti og náð – allt annað er á forsendum skortdýrsins og hefur ekkert með ást að gera. Þegar við framkvæmum heitbindingarathöfnina náum við að tengjast þessari tíðni hjartans og stofnum til ævarandi samskipta við það og skilaboð þess.

Hjartað er útvarp. Allt titrar á ákveðinni tíðni. Tíðnin okkar ræður því hvað við löðum að okkur og það er ekki hægt að breyta tíðninni nema í hjartanu. Ef hjartað nötrar af vansæld og ótta þá eru skilaboðin vansæld. Ef hjartað titrar af velsæld og spennu yfir lífinu þá eru skilaboðin ást og velsæld.

MATARÆÐI VIKUNNAR

Grænt og vænt og fiskur í hófi. Grænmeti, ávextir, kornmeti, hnetur og fræ. Vatn og jurtate. Öll neysla fer fram fyrir kl. 19, fyrir utan vatn og te sem má líka neyta á kvöldin.

VEGANESTI VIKUNNAR

Í þessari viku opnum við hjartað. Við skiljum að engin orkuútgjöld eru jafn dýrkeypt og sjálfssvik á borð við frestun og að heiðra ekki sitt eigið orð. Eina leiðin til að létta á hjartanu er að segja sannleikann. Segirðu allan sannleikann, notarðu hvítar lygar, segirðu ekki allt til að vernda aðra? Mætirðu á réttum tíma í vinnuna? Snúsarðu á morgnana?

Skoðaðu samskipti þín við þig. Ertu að dansa við þig og lífið? Ertu að dansa við maka þinn og fjölskyldu? Veitirðu þér og öðrum atlot og þétt faðmlag?

ÖNDUNARÆFINGAR

Umfang öndunar er umfang lífsins. Súrefni er forsenda ástríðu og án markvissrar öndunar er eldurinn aumur og veikur.

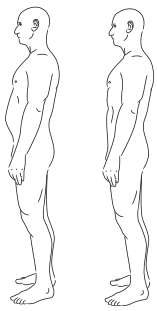
Það er ekki hægt að anda vitlaust, aðeins nægilega mikið eða lítið til að stjórna þeim heimildum sem við höfum veitt okkur og opinbera þær. Manneskja sem

er fátæk vandar sig við að anda aðeins nægilega mikið til að eldurinn deyi ekki alveg út. Manneskja sem er auðug andar ríkulega inn í rými velsældar og ástríðu; hún logar því glatt og er björt. Þeir sem eru í vitund skilja að súrefni stjórnar umbreytingu orku í líkamanum og leggja áherslu á að virkja lungu sín og hjarta til að dreifa og miðla súrefni og lífafli til allra fruma líkamans. Í vitund er andardrátturinn notaður til að örva starfsemi líkamans eða róa hann eftir þörfum.

Gott er að byrja hvern dag á öndunaræfingum. Byrjaðu á að gera 3–5 endurtekningar af hverri æfingu. Ef þú finnur fyrir svima er best að stoppa og halla sér lítillega fram. Líkaminn þarf að venjast því að anda að sér súrefni í meira magni. Súrefnishæfni líkamans er áunnin og hún mun aukast jafnt og þétt með reglulegri ástundun. Á næstu fjórum vikum getur þú aukið endurtekningarnar rólega upp í 10–15. Mundu þó að hlusta ávallt á líkama þinn og þá mun súrefnisupptakan aukast í takt við heimild þína til velsældar.

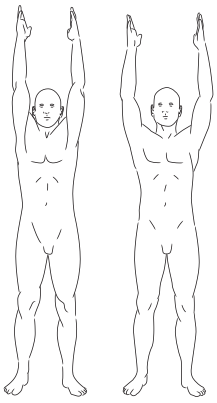
Þú getur gripið til öndunaræfinga hvenær sem er yfir daginn þegar þú vilt auka orkuna eða vitja þín. Mátturinn í andardrættinum felst í því að á hverju einasta augnabliki lífs þíns geturðu valið að anda djúpt og hægt og upplifa þig í tilverunni.

DJÚP ÞINDARÖNDUN



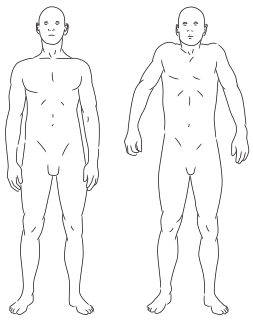
a. Öndum að okkur í gegnum nefið og fyllum kviðarholið af lofti. Teljum upp að fjórum.
b. Höldum í okkur andanum og spennum kviðinn lítillega þannig að þrýstingur komi á þindina. Teljum upp að sextán.
c. Öndum frá okkur í gegnum nefið og teljum upp að átta.

LENGJUR, STANDANDI



a. Stöndum upprétt og munum að læsa ekki hnjánum. Teygjum handleggi upp í loft, öndum að okkur í gegnum nefið og fyllum lungun af lofti.
b. Höldum í okkur andanum í augnablik.
c. Öndum frá okkur í gegnum munninn um leið og við látum axlirnar falla.

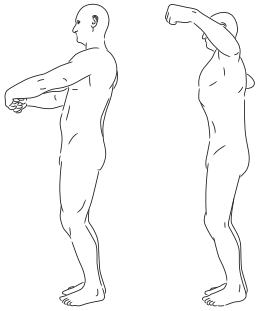
AÐ LYFTA ÖXLUM



a. Stöndum upprétt og munum að læsa ekki hnjánum. Öndum að okkur í gegnum nefið og fyllum lungun af lofti um leið og við lyftum öxlunum upp að eyrum.
b. Höldum í okkur andanum í augnablik.
c. Öndum frá okkur í gegnum munninn og slökum öxlunum niður.

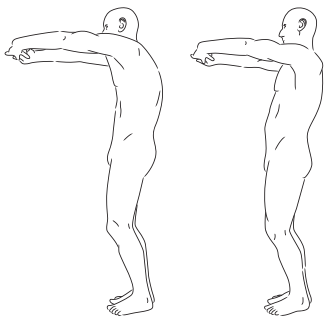
Endurtökum þessar æfingar átta sinnum. Eftir það er hægt að auka við æfingarnar að vild. Öndum að okkur um leið og við lyftum öxlum upp að eyrum.

AÐ ÞENJA BRJÓSTKASSANN



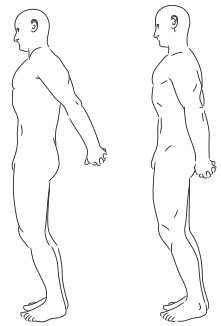
a. Stöndum upprétt og munum að læsa ekki hnjánum. Öndum að okkur um leið og við lyftum handleggjum frá líkamanum með olnbogana lítið eitt bogna. Látum herðablöðin mætast. Fyllum lungun og þrýstum þeim eins og blöðrum út í rifjahylkið.
b. Höldum í okkur andanum og teljum upp að fjórum.
c. Öndum frá okkur í gegnum munninn og látum handleggi síga niður með hliðum.

AÐ OPNA BAKIÐ



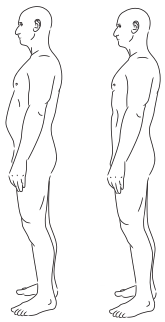
a. Stöndum upprétt og munum að læsa ekki hnjánum. Spennum greipar fyrir framan okkur og réttum úr handleggjum þannig að lófarnir snúi út. Öndum að okkur um leið og við réttum úr olnbogunum og drögum herðablöðin í sundur.
b. Höldum í okkur andanum í augnablik.
c. Öndum frá okkur í gegnum munninn um leið og við beygjum olnbogana lítillega og réttum úr bakinu.

AÐ OPNA BRJÓSTHOLIÐ, MEÐ HENDUR SPENNTAR FYRIR AFTAN BAK



a. Stöndum upprétt og munum að læsa ekki hnjánum. Spennum greipar fyrir aftan bak og öndum að okkur um leið og við lyftum höndum frá mjöðmum og látum herðablöðin mætast.
b. Höldum í okkur andanum og teljum upp að fjórum.
c. Öndum frá okkur í gegnum munninn um leið og við slökum örmunum niður.

KRAFTÖNDUN



a. Stöndum upprétt með handleggi niður með síðum, án þess að læsa hnjánum.
b. Öndum djúpt gegnum nefgöng og niður í kvið. Finnum hvernig kviðurinn þenst út eins og blaðra.
c. Öndum kröftuglega frá okkur í gegnum nefið á sama tíma og við spennum kviðvöðvana þannig að þindin þrýstist upp í brjóstholið.

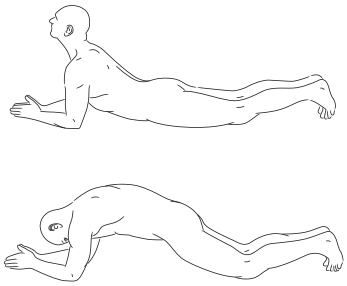
ÖNDUN Í GEGNUM MAGAGRÓFINA (SOLAR PLEXUS)





a. Leggjumst á kviðinn og höldum utan um ökklana, án þess að lyfta hnjánum upp frá gólfinu. Öndum að okkur með nefinu í gegnum magagrófina (solar plexus) um leið og við lyftum brjóstkassanum frá gólfinu. Verum varkár og förum varlega með bakið.
b. Höldum spennunni augnablik. Öndum svo frá okkur í gegnum munninn um leið og við losum spennuna og slökum á.
d. Endurtökum þessar æfingar átta sinnum. Eftir það er hægt að auka við æfingarnar að vild.

ÞRÓTTMIKIL ÚTVÍKKUN KVIÐARHOLSINS



a. Leggjumst á kviðinn og setjum lófana saman fyrir framan okkur.
b. Öndum að okkur í gegnum nefið um leið og við teygjum á brjóstkassanum með hjálp olnboganna. Lyftum höfðinu aftur á bak og teygjum á hálsinum framanverðum.
c. Höldum stellingunni í augnablik og færum síðan höfuðið fram, teygjum á hálsinum aftanverðum og öndum kröftuglega frá okkur í gegnum munninn. Spennum og drögum að okkur kviðvöðvana þar til þindin þrýstist upp í brjósthólfið.
d. Öndum ríkulega að okkur í gegnum nefið og endurtökum.

HEITBINDINGARÆFINGAR

Þetta er vika rómantíkur þar sem ég fer inn í nýja tíðni; þar sem ég elska mig og er ást. Ég skil líka að það er munur á því að búa með einhverjum og að vera í náND með einhverjum. Ég skil að ég þarf að veita nándinni og heitbindingunni athygli – ég þarf að gefa af mér inn í aðstæður ástvina minna en ekki koma fram við þá af kæruleysi og skeytingarleysi. Að gefa í vitund er óháð og áhyggjulaus gjörð sem byggir á trausti. Ég gef til að gefa og elska, ekki til að stjórna eða þóknast.

Hverju ertu tilbúin/n að heita sjálfri/sjálfum þér? Skrifaðu niður nokkur heit.

ÉG HEITI ÞVÍ AÐ

ÉG HEITI ÞVÍ AÐ

ÉG HEITI ÞVÍ AÐ

DAGUR 1

heitbindingarathöfnin

AÐEINS FRJÁLSAR MANNESKJUR HAFA HEIMILD TIL AÐ HEITBINDAST

Til að taka skref heitbindingar drögum við djúpt andann og njótum til fulls þess rýmis sem skapaðist í fyrri skrefum. Á mannamáli heitir það að horfa yfir bílskúrinn og njóta þess að hafa tekið til í honum og endurskipulagt rýmið innan hans. Næsta skref er að ákveða hvað á að vera í bílskúrnum – hvernig þú vilt nýta hann, núna.

Það er heitbindingin – að taka sér vald til að ákveða eigin framgöngu. Hún er staðfesting á því að við séum mætt af fullu afli inn í eigið líf, því í heitbindingunni lofum við okkur til fulls og látum alheiminn vita að við séum mætt til leiks, með tilgang og sýn í farteskinu; að við séum mætt inn í eigið hlutverk og að við ætlum hér eftir að gefa hjartanu fullt slagrými til að tjá sig og útvarpa nýjum upplýsingum.

HEITBINDINGARATHÖFNIN

„Nú spyr ég þig, , er það einlægur vilji þinn að ganga að eiga sjálfa/n þig?"

„Já."

„Vilt þú vera þér trú/r, elska þig og virða í hverjum þeim kjörum sem lífið lætur þér að höndum bera?"

„Já."

„Taktu í hönd þér og lýstu yfir vilja þínum um tryggð og trúfesti með því að hafa yfir eftirfarandi orð:"

„Ég, , nefni nafn mitt í kærleika og gleði, frammi fyrir augliti heimsins. Ég heiti því að deila lífi mínu með mér á hverju augnabliki. Ég heiti mér tryggð og trúfesti. Ég mun standa með mér alla daga í blíðu og stríðu. Ég mun ganga með mér á lífsins vegum, í mínu nafni. Ást."

Undirskrift

Ég, , geng hér með að eiga sjálfa/n mig og lofa mér ævarandi stuðningi og kærleika í öllum mínum gjörðum, stórum og smáum.

DAGUR 2

maður með sjálfstraust treystir sjálfum sér

Sjálfstraust er áunnið. Að treysta þýðir að styrkja og efla. Með því að líta á orð okkar sem heilög og standa við gefin loforð og annan ásetning styrkjum við okkur sjálf og treystum. Þannig öðlumst við sjálfstraust og sjálfsmyndin skýrist og styrkist. Agi þýðir einungis að segja sannleikann og standa við gefin loforð, að standa með sér.

Hugsaðu um það hvenær þú stóðst með þér og hvaða merkingu það hafði. Það er ekkert grátt svæði þegar kemur að sannleikanum. Ef þú hefur daginn með því að ýta á letingjann á vekjaraklukkunni ertu, í vitund eða ekki, að fresta velsæld þinni og heimild til vaxtar. Allar frestanir eru lúmsk svik og lygar við okkur sjálf og tilveruna. Við prettum okkur og rýrum til vansældar. Nýttu þennan dag til að veita því athygli hvort þú hafnar þér eða elskar þig og æfðu þig í að elska þig samt, hvað sem á dynur. Sýnirðu þér heiðarleika og einlægni?

> *Mundu einnig eftir orku- og hugleiðsluæfingunum.*

HUGLEIÐINGAR EFTIR DAGINN

DAGUR 3

sá sem treystir sér upplifir aldrei höfnun

Í dag skaltu bjóða þér út að borða og/eða í leikhús. Komdu fram við þig eins og þú sért mikilvægasta manneskjan í lífi þínu. Sýndu þér sama áhuga og þú myndir veita áhugaverðri manneskju sem þú vilt heilla og sýna hvað í þér býr. Gerðu eitthvað fallegt og óvenjulegt fyrir þig í dag.

Góð vinkona sagði mér að maður vissi aldrei hvenær maður væri að hitta mikilvægustu manneskju lífsins og því ætti maður alltaf að haga sér samkvæmt því þegar maður kynnist öðru fólki. Hugsaðu þannig um þig í dag og alla daga héðan í frá. Þú ert mikilvægasta manneskjan í lífi þínu, leyfðu þér að njóta samvista við þig, skemmtu þér og elskaðu þig.

> *Mundu einnig eftir orku- og hugleiðsluæfingunum.*

HUGLEIÐINGAR EFTIR DAGINN

DAGUR 4

Þú ert ekki búin/n að vera fyrr en þú yfirgefur þig eða afneitar þér

Vaknaðu og ákveddu að sjá það allra fallegasta við ástvini og fjölskyldumeðlimi í dag, maka þinn og börn, foreldra eða aðra ástvini. Gerðu þér sérstakt far um að hlusta í einlægni og nánd á samskipti og tjáskipti fjölskyldunnar. Taktu sérstaklega eftir þeim persónueinkennum á makanum og börnunum sem eru öðruvísi en þín eigin.

Gerðu eitthvað óvenjulegt, einlægt og fallegt í dag til að sýna fjölskyldunni hversu mikils virði þau eru þér og hvað þú ert þakklát/ur fyrir tilvist þeirra. Segðu hverju og einu þeirra frá fallegri hegðun eða sérkenni í þeirra fari sem þér þykir vænt um. Mundu að allt sem þú veitir athygli vex og dafnar og þegar þú beinir ljósi hjartans að því þá örvast vöxturinn til muna.

> *Mundu einnig eftir orku- og hugleiðsluæfingunum.*

HUGLEIÐINGAR EFTIR DAGINN

DAGUR 5

gjafirnar opinbera auðinn og áhengjurnar

Vertu með þér (og aðeins þér) í 1–2 klukkutíma göngutúr úti í náttúrunni. Einsettu þér að ganga eins hægt og þú getur. Farðu í hjólreiðatúr, sund eða jafnvel langa hugleiðslu þar sem ekkert liggur á og þú nýtur þess að vera í stað þess að gera. Veittu því athygli sem fyrir augu ber og hvaða merkingu þú gefur því: Má það sem þú sérð vera í friði eða er það fyrir þér og veldur þér viðnámi? Taktu eftir því hvernig þú hreyfir þig og fylgstu með hverju skrefi. Ertu flæðandi og fótviss eða fálmandi í þyngslum? Er spenna í baki og mjöðmum? Er þreyta í líkamanum? Gengur þú fram eða aftur?

> *Mundu einnig eftir orku- og hugleiðsluæfingunum.*

HUGLEIÐINGAR EFTIR DAGINN

DAGUR 6

Þú ert erindreki ástarinnar – boðberi ljóssins

Í dag skaltu fylgjast sérstaklega með þér. Þú átt að standa þig að því að standa ekki með þér. Venjuleg manneskja er talin yfirgefa, hafna eða afneita sér um átta hundruð sinnum á dag. Þetta er oft lúmskt og ekki í vitund og fæstir gera sér grein fyrir því að það felst afneitun í því að vilja ekki vera eins og maður er, núna. Allar frestanir, skammir, nöldur, fýla og sjálfsvorkunn eru afneitun og höfnun og oft erum við að kvarta og væla yfir hlutskipti sem við höfum sjálf skapað. Að væla er þvæla. Hættum að væla og þvælast fyrir okkur, stöndum okkur að verki, tökum ábyrgð og elskum. Segjum alltaf satt og gefum engan afslátt.

Von er væl skortdýrsins en á sama tíma konfekt fjarverunnar og besti hvatinn. Eins og asni eltir gulrót og hundur eltir skott þá eltir skortdýrið innistæðulausa von sem er martröð hjartans en hnoss afþreyingar, ábyrgðarleysis og eymdar.

> *Mundu einnig eftir orku- og hugleiðsluæfingunum.*

HUGLEIÐINGAR EFTIR DAGINN

DAGUR 7

heitbundið hjarta er ómur velsældar og tíðni einingar og hamingju

Þegar ungviðið vex í móðurkviði er það hjartað sem mótast fyrst. Út frá hjartanu vaxa svo limirnir. Hjartað er keisarinn og uppruni alheims er sagður búa í hjarta hvers manns. Hjartað er einnig tákn flóðs og fjöru, samdráttar og útvíkkunar. Sláttur þess myndar hljóm sem ómar á tíðni þeirrar ástar sem býr í okkar hjarta. Þannig sendum við frá okkur bylgjur sem tjá smæstu frumu líkamans ásetning okkar og fyrirætlanir, tilgang og tón þeirrar ástar sem við njótum. Þessar bylgjur óma um alla tilveruna og laða að okkur velsæld og ást sem er á sömu bylgjulengd og tíðni – því að líkur sækir líkan heim.

Hjarta þitt er öflugt útvarp. Hverju ert þú að útvarpa? Hvað er mikil ástríða á bak við skilaboðin sem þú sendir út með sérhverjum slætti hjartans? Þetta er hjartans mál – gefðu því einlægan gaum í allan dag og héðan í frá.

> *Mundu einnig eftir orku- og hugleiðsluæfingunum.*

HUGLEIÐINGAR EFTIR DAGINN

AÐ VIKU LOKINNI

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

Hef ég notið mín í vikunni? Stóð ég með mér og gerði eitthvað sérstakt fyrir mig? 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					