

Með því að taka
ábyrgð skjótum
við rótum.

Rætur eru
forsendan fyrir
öllum vexti
og öllu lífi.

ÁBYRGÐ



2. VÍKA

ÁBYRGÐ ER ORKA

Allt er orka. Orka er allt sem er. Ást er eina tilfinningin – sönn uppspretta orkunnar. Allt annað er blekking. Orkan fæst með því að taka ábyrgð. Og ábyrgðin fæst með fyrirgefningunni. Að taka ábyrgð er forsenda þess að geta borið heilan ávöxt.

Að taka ábyrgð og fyrirgefa er að sleppa.

Þú sleppur ekki fyrr en þú sleppir.

Þú öðlast frjálsan vilja þegar þú sleppir þér og fyrirgefur þér.

Þú verður ekki heill fyrr en þú nærð þér og þú getur ekki náð þér á meðan þú afneitar þér og hafnar þér, í augnablikinu. En hvað er augnablikið? Núna? Augnablikið er afrakstur alls þíns lífs; það er sá punktur sem þú stefnir alltaf á, viljandi eða óviljandi; augnablikið þitt, núna, hefur verið alla þína ævi í smíðum. Ég hef verið í fimmtíu og sex ár að undirbúa þetta augnablik, núna. Skýtur ekki skökku við að vilja afneita því eftir alla þessa fyrirhöfn? Og þar með afneita sjálfum mér? Það er á þessum forsendum sem ég elska öll mín lífsins augnablik.

HVAÐ GERIST ÞEGAR ORKUKERFIÐ LEKUR?

Að lifa í skorti og vansæld er eins og að vera með lekan bensíntank eða lélegt rafkerfi sem leiðir út á mörgum stöðum. Að lifa í skorti hefur tvöfalda og neikvæða virkni: Það fer orka í að viðhalda skortinum (fórnarlambshugsuninni, sjálfsvorkunninni) og skorturinn hefur þar að auki orkuútgjöld í för með sér. Þannig erum við að verja orku til að vísa frá okkur orku til að viðhalda vansældinni.

Ábyrgð er að draga djúpt andann, taka heiminn til sín, eiga hann, elska hann. Ábyrgð er afstöðuleysi; að

hætta að leita að sökudólgi, bæði í eigin bakgarði og annarra. Ábyrgð er vald; vald yfir eigin lífi, orku og tilfinningum.

Ábyrgð er að skilja að þú ert geisli guðs og að þitt eina hlutverk í lífinu er að ráðstafa eigin orku, í fullum og frjálsum vilja, annaðhvort í vansæld eða velsæld.

Að vakna til vitundar er upphaf alls, að skilja máttinn í athyglinni er næsta skrefið, en að taka ábyrgð á orku sinni er blessun mannkynsins. Líklega viljum við ekki stíga þetta skref til fulls fyrr en við vitum hvar við erum, fyrr en við höfum náð tökum á þessari kjarnorku vitundarinnar.

Að taka þetta annað skref þýðir að mæta og vera – að mæta inn í augnablikið, eins og maður er, og leyfa sér að vera, eins og maður er. Við erum máttug þegar við erum mætt. Þar liggur valdið.

afurð fyrirgefningar^{er}
ábyrgð
 hún er forsenda
 máttar, vilja og velsældar

AÐ TAKA ÁBYRGÐ ER EINFALT MÁL

Það eina sem þú þarft að gera er að fyrirgefa. Ekki öðrum, ekki heiminum, heldur fyrirgefa þér fyrir öll þau neikvæðu álög sem þú hefur lagt á eigin herðar í áranna rás, fyrir sársaukann sem þú hefur leitt þig inn í með núverandi hegðun.

Að taka fulla ábyrgð á eigin tilvist felur í sér afneitun á meðvirkni. Við hættum að vera háð því að vera fjarverandi. Meðvirkni er ábyrgðarleysi. Þegar maður hefur ekki tekið ábyrgð, þá er maður meðvirkur. Við erum öll meðvirk, en það er ekki fyrr en við erum háð því sem það skapar óróa.

Munurinn á ábyrgð og ábyrgðarleysi er óið og æið – æ, ó, aumingja ég, ég vil ekki vera eins og ég er, núna, vil ekki taka ábyrgð á því ljósafla sem í mér býr, vil ekki vera viljandi skapari því ég á það ekki skilið.

Við höfum öll frjálstan vilja og megum vera nákvæmlega eins og við erum, þar sem við erum. Allir hafa alltaf rétt fyrir sér, alltaf, líka þú. Spurningin er hvort þú ert að velja viljandi eða óviljandi, því að ef þú ert ekki í vakandi vitund þá stjórnar skortdýrið förlinni.

Að taka ábyrgð og fyrirgefa sjálfum sér er eins og að horfa á krepptan hnefa sinn, ákveða að sleppa spennunni og opna lófann.

Það skiptir ekki máli hversu oft þú hafnar þér – aðeins hversu oft þú tekur við þér til baka.

Það skiptir ekki máli hversu oft þú ferð – aðeins hversu oft þú kemur.

Í hvert skipti sem þú ferð ertu að yfirgefa þig. Í hvert skipti sem þú kemur ertu að elska þig.

Forsenda ábyrgðar er fyrirgefning. Ábyrgð er forsenda fyrirgefningar.

Að fyrirgefa þýðir að mæta til fulls inn í augnablik máttarins og öðlast þar mátt viljans – til að valda í

vitund, viljandi, eigin orku og tilvist. Um leið og við tökum ábyrgð með bros á vör erum við mætt og máttug. Álögunum er aflétt og því fylgir mikið frelsi.

ÉG HEF ALDREI GERT MISTÖK

Það er aðeins orsök og afleiðing. Ég hef aldrei gert mistök. Það sem ég hef gert, það hef ég gert. Stundum hefur það valdið óróa og sársauka í kringum mig. Ég hef aldrei gert það af illum hug. Og hér er ég, afleiðing allra minna gjörða, og ég vel að elska allt sem ég hef gert því ég vil líta á líf mitt, núna, sem blessun. Ég er ekki mistök – ég er blessun.

Allt er eins og það á að vera. Við þurfum ekki að refsa öðrum – allir fá alltaf borgað í sinni mynt og sínum gjaldeyri; í því formi sem þeir sækjast sjálfir eftir. Að taka ekki ábyrgð á eigin orku er að afneita eigin tilvist og neita sér um að lifa til fulls.

Ef þú vilt sannarlega létta álögunum af þér þá er fyrirgefningin eina leiðin út úr þeim. Að fyrirgefa þýðir að hafa melt fullkomlega og unnið úr atburði eða uppákomu, melt hana fullkomlega á þann hátt að uppákoman hafi verið óhjákvæmileg og alveg eins og hún átti að vera (jafnvel þótt hún hafi valdið sársauka).

Að fyrirgefa þýðir að sleppa inn í andartakið. Með því hverfur öll forsagan, sem við notum oft til að valda okkur gremju. Þá hverfa allar framtíðarvonirnar sem við notum til að koma í veg fyrir að við njótum augnabliksins.

Við þurfum að anda að okkur – annars deyjum við. En við þurfum ekki að anda frá okkur. Það gerist af sjálfu sér, ef við bara sleppum. Það sama gildir um fyrirgefninguna. Ef við göngumst inn á þá hugmynd að fruman sé eins og kamína þá er fyrirgefningin rýmið.

Forsendan fyrir rými í kamínunni er losun. Fyrirgefningin er eins og að fara út með ruslið. Maður þarf að gera það mjög reglulega, stundum á hverjum degi. Það sama gildir um klósettferðir, því að líkaminn er alltaf að framleiða úrgang. Fyrirgefningin er stórkostlegt og risastórt tækifæri – ekki aðeins vegna þess að við búum til rými og tækifæri til umbreytingar, ekki aðeins vegna þess að með rýminu kemur meiri sprengikraftur og heitari eldur, heldur vegna þess að með því að fyrirgefa erum við líka að segjast vera tilbúin að elska, tilbúin til að hætta að nota eftirsjá og iðrun til að refsa okkur og fjötra. Fyrirgefningin er ástarjótning til okkar sjálfra.

KÆRI HEIMUR – ÉG ELSKA

Með því að fyrirgefa segjum við heiminum að grunnafstaða okkar til lífsins sé ást. Við elskum okkur og gefum okkur rými til að melta – því meltingin er alltaf forsendan fyrir lífi og ljósi.

Heimildin eykst í þrepum og í hvert skipti sem við losum, tökum ábyrgð, fyrirgefum og elskum erum við að búa til rými, útvíkkun og þenslu í staðinn fyrir samdrátt og viðnám. Þetta er ferli sem tekur einhvern tíma; við þurfum að aðlagast ljósinu til að geta þrífist, því að við þekkjum myrkrið svo vel.

Við þurfum líka að hafa úthald og ákveða að yfirgefa okkur ekki í hvert sinn sem við gleymum okkur. Til að rjúfa vítahringinn hættum við að lemja okkur fyrir að fara út úr vitund – í staðinn fögnum við því að taka eftir þegar við förum úr vitund. Þar liggur sigurinn. Um leið og við skynjum að við erum farin þá erum við komin aftur, inn í núíð.

Ef við viðhöldum straumnum á eftirsjá og iðrun erum við tilneydd til að viðhalda refsingunni líka. Annað fylgir alltaf hinu. Þegar við höfum enga þörf til að refsa okkur

sjálfum eða öðrum eða hefna okkar og þegar við erum laus við eftirsjá og iðrun vitum við að við höfum fyrirgefið – að við skiljum að ást, rými og fyrirgefning eru aðeins hliðar á sama peningi.

HVER Á REGLURNAR? EINKENAST ÞÆR AF ÁST?

Í venjulegu lífi lifum við eftir risastóru og að hluta til ímynduðu regluverki sem við höfum ekki skapað sjálf í vitund. Við erum týnd í meðvirkni gagnvart þessu óskráða regluverki og skömmum okkur fyrir að fylgja ekki reglunum.

Ábyrgðin sem þessi bók krefur þig um er að þú skapir þínar eigin reglur – þína eigin umgjörð, í fullri heimild og ást. Þannig losnarðu úr álögum meðvirkinnar. Þínum eigin reglum muntu alltaf vilja fylgja.

Lykillinn er þessi: Ef ég má ekki vera eins og ég er (samkvæmt mér) af hverju ætti ég þá að leyfa öðrum að vera eins og þeir eru?

Með því að að frelsa þig inn í eigin reglur sleppirðu öðrum og leyfir þeim að vera eins og þeir eru.

Leiðin frá ofbeldinu lítur svona út: Við hættum að skammast okkar og sparka í okkur liggjandi. Við förum að sættast við okkur og skilja valdið í eigin orku. Við tökum ábyrgð á okkur og förum að stjórna orkunni í vitund. Við elskum okkur, allt sem við höfum gert og allt sem við upplifum. Við elskum og erum frjáls.

MATARÆÐI VIKUNNAR

Í þessari viku byrjum við að gera breytingar á mataræði okkar. Við byrjum á því að sleppa öllum eyðilögðum mat. Við tökum vitneskjuna frá því í síðustu viku og sneiðum hjá mat sem inniheldur aukefni, s.s. litarefni, bragðefni, rotvarnarefni og E-efni af öllu tagi.

Við stöndum með sjálfum okkur með því að nota ekki eftirtaldar vörutegundir:

Hvítur sykur
Hvítt hveiti
Ger
Áfengi
Kaffi
Mjólkurvörur (flestar)
Svínakjöt
Kjúklingur
Dósamatur
Pakkamatur

Mataræði vikunnar samanstendur því aðallega af ávöxtum, grænmeti, kornmeti, hreinu lambakjöti, villibráð og fiski.

Í þessari viku höldum við líka áfram að fylgjast með tilfinningalegri líðan okkar í tengslum við mat og drykk. Erum við svöng? Hungruð? Eða bara pirruð? Óróleg? Stressuð?

Við munum líka að þetta er vika ábyrgðar og fyrirgefningar; munum og upplifum að fyrirgefningin er stærsti meltingarhvatinn í tilverunni. Engin athöfn hefur sömu áhrif og skapar eins mikið rými og fyrirgefningin.

VEGANESTI VIKUNNAR

Í þessari viku tökum við fulla ábyrgð á því hvað við borðum. Við „lendum“ aldrei í því að borða óhollan eða eyðilagðan mat – ef það gerist tökum við á því fulla og óskoraða ábyrgð. Við munum líka að elska allt sem við borðum.

Við höfum líka í huga, alla vikuna, að við tökum ábyrgð á allri tilvist okkar, ekki aðeins sumum hliðum hennar heldur öllum. Í vikunni munu koma upp aðstæður þar sem er freistandi að fara í fórnarlambshlutverkið. Notum þessar aðstæður til að skoða eigin líðan og skráum hana niður.

ÁBYRGÐARÆFINGAR

Við hættum að flækja hugmyndina um fyrirgefningu fyrir okkur og skiljum að hún er ekkert öðruvísi en að fara á klósettið eða fara út með ruslið. Að fyrirgefa er að sleppa. Að sleppa er að losa. Að losa er jafn einfalt og að anda frá sér – það eina sem maður þarf að gera er að hætta að halda niðri í sér andanum. Æfðu þig í að anda að þér, halda í nokkrar sekúndur og sleppa svo.

Alla vikuna tengjum við fyrirgefninguna við daglega viðburði – sturta niður, út með ruslið, taka til í stofunni, tannbursta sig, þvo hendurnar. Allt lýtur þetta sömu lögmálum. Við iðkum fyrirgefningu í vitund og minnum okkur á að sleppa og losa eins oft og þörf er á, rétt eins og við vitum að það þarf að fara út með ruslið oft í viku.

DAGUR 1

fyrirgefningin er rými ástarinnar

Í dag vinnum við í fyrirgefningunni og endurskrifum fortíð okkar þannig að hún hreinsist af fórnarlambssöngnum. Fortíðin er ekki til, ekki frekar en framtíðin, en þegar við fyrirgefum breytum við upplifun okkar á þeirri lífsreynslu sem við höfum gengið í gegnum.

Við notum eyðublöðin að neðan til að endurskrifa söguna sem er fortíð okkar. Leyfum flæðinu að ákveða hvaða einstaklinga eða atvik við tökum fyrir fyrst; það eru líkur á því að allt gerist þetta í réttri röð. Munum líka að við getum haldið áfram með þessa fyrirgefningaræfingu út alla vikuna (og út lífið) en nýtum þennan dag samt sérstaklega vel fyrir þessa vinnu.

Ekki falla í þá gryfju að þú hafir ekki tíma út af vinnu og fjölskyldu – enginn lifir svo aðþrengdu lífi að hann geti ekki gefið sér smá tíma í að frelsa sjálfan sig. Vaknaðu snemma og byrjaðu að vinna, taktu verkefnablöðin með þér í vinnuna, farðu af vinnustaðnum í kaffitímanum og hádegismatnum, biddu maka um svigrúm þegar vinnudeginum er lokið og kláraðu verkefnið þegar börnin eru sofnuð. Með þessu móti nærðu hæglega 2–4 klukkustundum af einbeitingu – og það er góð byrjun.

Mundu einnig eftir orku- og hugleiðsluæfingunum.

HUGLEIÐINGAR EFTIR DAGINN

AÐ SKAPA RÝMI FYRIR KRAFTAVERK OG ENDURSKRIFA SÖGUNA

Þetta er vinnuskjal fyrirgefningar. Enginn getur létt á þér nema þú. Það er alfarið í þínum höndum að slíta strengi fortíðar og endurheimta orkuna þína. Frásögn þín af fortíðinni er alltaf byggð á tilteknum myndum sem þjóna þeim tilfinningum sem þú þarft að réttlæta í núinu, á hverjum tíma.

Með því að fylgja þessum einföldu leiðbeiningum losarðu tilfinningalegan straum af þessum myndum, sem gerir þér kleift að líta á fortíðina sem vitni en ekki þolandi, jafnvel þótt þú skrifir um þig sem þolanda.

Gefðu þér tíma og næði í vinnuna fyrir hvern og einn einstakling eða atburð. Andaðu inn í vinnuna, vertu til staðar, í hjartanu, í ljósinu og sannleikanum.

Áður en þú byrjar skaltu gera lista yfir fólk sem þér finnst að ætti að refsa, fólk sem lætur þér líða illa. Gefðu þér fullt frelsi í þessari skráningu – treystu innsæinu og ekki ritskoða þig.

Þitt nafn:

Dagsetning:

FRÁSÖGN

Nafn geranda:

1. Hvað gerðir þú á minn hlut?

2a. Ég er ósátt/ur við þig vegna þess að:

2b. Vegna þess sem þú gerir eða gerðir mér upplifi ég eftirfarandi tilfinningar. Ég er

UPPLIFUN TILFINNINGA

Merktu við hversu tilbúin/n þú ert til að samþykkja eftirfarandi fullyrðingar.

	ÉG ER TILBÚIN/N	ÉG ER OPIN/N	ÉG EFAST	ÉG ER EKKI TILBÚIN/N
3. Ég upplifi og viðurkenni tilfinningar mínar með ást og alúð og ég dæmi þær ekki.	☐	☐	☐	☐
4. Ég ber ábyrgð á tilfinningum mínum; enginn getur látið mig finna til. Tilfinningar mínar endurspeglast af viðhorfum mínum.	☐	☐	☐	☐
5. Ég skil núna að sál mín skapaði þennan atburð svo ég gæti lært af honum og vaxið, jafnvel þótt ég skilji ekki ástæðurnar fyrir því einmitt á þessari stundu.	☐	☐	☐	☐
6. Ég tek eftir vísbendingum um líf mitt. Ég kem auga á endurtekin ferli og hegðun sem benda til þess að ég hafi fengið mörg tækifæri til að læra í fortíðinni en ekki tekið eftir þeim. (Leitaðu að endurteknum ferlum, árekstrum eða uppákomum sem sanna fullyrðingu nr. 5).	☐	☐	☐	☐

AÐ LEYSA UPP SÖGUNA

7. Ég get séð að ferðalag mitt og heitbinding sálar minnar kallaði á að ég þurfti að upplifa atburði af þessu tagi með þér, jafnvel þótt ég skilji ástæðurnar ekki til fulls einmitt á þessari stundu.

ÉG ER
TILBÚIN/N

☐

ÉG ER
OPIN/N

☐

ÉG EFAST

☐

ÉG ER EKKI
TILBÚIN/N

☐

8. Óþægindin sem ég upplifði gagnvart þér eða atvikinu gefa til kynna að ég haldi aftur af ástinni í minn garð. Ég sé núna að ég hef ekki upplifað þig

sem fullkomna manneskju, því að ég hef dæmt þig og haft væntingar til þess að þú breyttist.

Skriðu niður lista yfir dóma þína og væntingar gagnvart gerandanum og hvaða hegðun þú vildir að hann breytti.

	ÉG ER TILBÚIN/N	ÉG ER OPIN/N	ÉG EFAST	ÉG ER EKKI TILBÚIN/N
9. Ég skil núna að ég kemst aðeins í uppnám þegar einhver vekur tilfinningar með mér sem ég hef ekki viðurkennt heldur bælt niður, hafnað og síðan varpað á viðkomandi.	☐	☐	☐	☐
10. Þú, speglar eiginleikum yfir á mig sem ég þarf að elska og viðurkenna í eigin fari.	☐	☐	☐	☐
11. Ég sé ranghugmyndir mínar endurspeglast í þér. Með því að fyrirgefa öðlast ég andlegt heilbrigði og kraft til að endurhanna tilvist mína.	☐	☐	☐	☐
12. Ég skil núna til fulls að ekkert sem þú eða aðrir hafa gert mér er rétt eða rangt. Ég læt hér með af öllum dómum.	☐	☐	☐	☐
13. Ég læt af þörf minni til að dæma og hafa rétt fyrir mér. Ég get núna séð sannleikann um þessa atburði. Ég get séð að þeir voru fullkomnir og í beinu samhengi við mína eigin líðan.	☐	☐	☐	☐
14. Þótt ég skilji ekki samhengið til fulls skil ég núna að þú og ég höfum verið að taka á móti því sem við höfðum kosið innst inni. Í samskiptum okkar höfum við dansað „heilunardansinn“, bæði fyrir hvort annað og við hvort annað.	☐	☐	☐	☐
15. Ég blessa þig fyrir að vilja leika þetta hlutverk í heilun minni og heiðra mig fyrir að leika mitt hlutverk í þinni heilun.	☐	☐	☐	☐

16. Ég sleppi eftirfarandi tilfinningum algerlega úr vitund minni (tilfinningar sem voru skráðar í lið 2b):

SAGAN ENDURSÖGÐ

17. Ég skil núna að sagan sem ég hef hingað til sagt af atburðunum var sögð frá sjónarhóli fórnarlambins, í sjálfsvorkunn, gremju, iðrun og eftirsjá.

Ég skil núna að ég get upplifað þennan hluta sögu okkar með því að vera fús til að sjá andlega hlið veruleikans; með því að sjá stóra samhengið og skilja að allt er fullkomið.

Endurskrifaðu nú söguna ykkar þannig að þú skiljir hversu fullkomið allt er. Sjáðu hvernig atburðirnir uppfylltu þínar þarfir og hentuðu þinni upplifun á hverjum tíma, svo að þú getir núna upplifað að í atburðunum hafi falist gjöf og blessun.

ÚRVINNSLA OG AÐLÖGUN AÐ SANNLEIKANUM

18. Ég fyrirgef mér algerlega. Ég elska mig til fulls og treysti mér í allt sem heimurinn hefur upp á að bjóða.

Ég gef frá mér alla þörf til að nota tilfinningar og hugmyndir um skort úr þessari tilteknu sögu okkar. Ég vel að sleppa öllu viðnámi gagnvart ást og velsæld sem ég finn fyrir á þessu augnabliki.

Ég er skapari lífs míns. Ég hef vald og vilja til að vera ég sjálfur, að elska sjálfan mig og aðra skilyrðislaust og að vera nákvæmlega eins og ég er, með allri minni orku, af öllum mínum mætti.

19. Ég gef mig nú á vald alheimsorkunni og vitsmuna heimsins og treysti því fullkomlega að ferli velsældar haldi áfram að opinberast mér samkvæmt leiðsögn og andlegum lögmálum.

Ég viðurkenni og skil að ég er orka og sál. Ég finn að ég er heilagur hluti af þeirri einingu sem alheimurinn er og upplifi mig í tengingu við uppruna minn. Ég er ást og ég vel að veita

ást mína að nýju. Ég lygni aftur augunum til að upplifa ástina sem streymir í gegnum líf mitt og fyllist af trausti, kærleika og þakklæti.

20. Skilaboð til þín,

eftir að hafa unnið þetta vinnuskjal:

Ég biðst velvirðingar

á að hafa dæmt þig og haft til þín væntingar í stað þess að elska þig eins og þú ert. Á sama tíma skil ég að öll okkar samskipti eru hluti af stóra samhenginu og okkar eigin „heilunardansi“.

Ég skil líka núna að þú gerðir ekkert rangt og að allt er fullkomið, samkvæmt andlegum lögmálum. Ég viðurkenni, meðtek og elska þig skilyrðislaust, nákvæmlega eins og þú ert. Takk fyrir að vera eins og þú ert.

21. Skilaboð til mín:

Ég skil í hjartanu að ég er andleg vera og sál sem er að öðlast mannlega reynslu. Ég elska og styð mig í allri minni mannlegu tilvist.

Ég

fyrirgef mér afdráttarlaust; ég elska mig til fulls og treysti mér í allt sem heimurinn hefur upp á að bjóða.

Elsku

takk fyrir heilunardansinn.

Við erum fullkomin.

Allt er eins og það á að vera.

DAGUR 2

eftirsjá og iðrun eru forsendur fórnarlambins og fódur skortdýrsins

Í dag gerum við ýmsar sleppuæfingar með líkamanum, en við setjum þær í samhengi við tiltekin atvik eða einstaklinga sem birtust okkur í vinnunni með fyrirgefninguna í gær.

Manstu orðin um að losa kreppta hnefann? Hér er það sama á ferðinni. Uppsöfnuð spenna og gremja kemur sér fyrir í líkamanum og veldur okkur sársauka. Í dag æfum við okkur í að sleppa þessari spennu og leyfum okkur að vera eins og við erum. Við veitum því athygli hvernig við sitjum við störf og akstur og hvernig við spennum tiltekna vöðva við álag og áreiti án þess að hafa tekið eftir því hingað til, til dæmis í samskiptum við vissar manneskjur. Ef við finnum að við erum að spenna líkamann tökum við eftir því hvar spennan liggur, leyfum okkur að finna skýrt fyrir henni og veljum svo að sleppa henni.

Í dag ætlum við líka að muna eftir möntru fyrirgefningar og frelsis, sem snýst um að ég elska mig, þrátt fyrir andstreymið sem ég veiti mér. Mantran hljómar svona:

„Ég elska mig samt. Ég elska mig samt. Ég elska mig samt.“

Mundu einnig eftir orku- og hugleiðsluæfingunum.

HUGLEIÐINGAR EFTIR DAGINN

DAGUR 3

Ábyrgð er forsenda fyrirgefningar – fyrirgefningin er forsenda ábyrgðar

Í dag ætlum við að byrja á því að skrifa niður minnst tíu hluti sem við viljum fyrirgefa sjálfum okkur fyrir. Þetta geta verið atvik úr nálægri eða fjarlægri fortíð, eitthvað sem við gerðum eða gerðum ekki, en þetta getur líka verið almenn hegðun, t.d. að borða mikið sælgæti, að drekka mikið áfengi, að fresta, að horfa mikið á sjónvarp, að vera mikið á netinu, að hugsa ekki nógu vel um foreldrana o.s.frv.

Við eigum okkur öll hliðar í lífinu sem við notum til að skammast í okkur og beitum okkur miklu ofbeldi. Með því að fyrirgefa okkur fyrir þessa „neikvæðu“ hegðun lýsum við því yfir að við tökum á henni fulla ábyrgð og skiljum að þetta var einmitt það sem við vildum. Um leið og við fyrirgefum okkur aukast líkurnar á því að við viljum láta af þessari sömu hegðun og stígum í átt að velsæld og frelsi. Við vitum að við höfum sleppt og losað þegar það er engin ólykt í kringum okkur lengur, þegar við skynjum að okkar tilvist er hrein og skýr.

Mundu einnig eftir orku- og hugleiðsluæfingunum.

ÉG FYRIRGEF MÉR FYRIR

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

HUGLEIÐINGAR EFTIR DAGINN

DAGUR 4

pirringur er titrandi viðnám – sjálfsvorkunn í umbúðum

Í dag skoðum við eigin viðbrögð við heiminum. Erum við að velja viðbragð í vitund, eða erum við að bregðast við út frá forsendum atburða fortíðarinnar eins og hrætt dýr í dimmum skógi? Sannleikurinn er sá að hingað til hafa mörg viðbrögð okkar verið dýrsleg fremur en andleg. Það er auðvelt að réttlæta viðbrögð sín ef maður trúir því að aðrir beri ábyrgð á því hvernig maður bregst við („hann gerði mig svo reiðan“) en þegar við skiljum að við höfum alltaf frjálst val verður ábyrgðin algerlega okkar. Og þar liggur frelsið og gríðarlegt magn af orku.

Í dag fylgjumst við því með eigin viðbrögðum við áreiti. Hvað pirrar okkur? Hvað veldur okkur ótta og örvæntingu? Hvernig eru viðbrögð okkar? Erum við með sjálfum okkur, t.d. þegar við erum að „bíða“ eftir einhverju? Erum við með sjálfum okkur, eða er öll athyglin í höfðinu, í hugsunum um eitthvað annað en hér og nú?

Í lok dagsins förum við yfir hann í huganum. Hvað stendur upp úr? Getum við sagt að við höfum verið með sjálfum okkur í dag? Hvenær brugðumst við óheppilega við? Við hvaða aðstæður? Af hverju?

Mundu einnig eftir orku- og hugleiðsluæfingunum.

HUGLEIÐINGAR EFTIR DAGINN

DAGUR 5

Þú sleppur ekki fyrr en þú sleppir

Í dag ætlum við að njóta þess sem við höfum þegar gert í þessari vinnu. Við gerum það með því að upplifa orkuna sem við höfum þegar fengið aðgang að, eftir aðeins eina og hálfa viku. Tökum eftir því hvernig líkaminn er orkurikari en áður, finnum til afslins sem er búið að leysa úr læðingi. Veitum orsök og afleiðingu athygli og því hvernig okkur líður í ábyrgð og þeim mætti sem val og vald færir okkur.

Rifjaðu upp atriði úr fortíðinni sem enn er straumur á og spyrðu þig hvaða áhrif þau hafi á sjálfsmynd þína í dag.

Mundu einnig eftir orku- og hugleiðsluæfingunum.

HUGLEIÐINGAR EFTIR DAGINN

DAGUR 6

blessunarlega er allt í þínu lífi á þína ábyrgð

Í dag ætlum við að skilja samhengið í ábyrgðinni og fyrirgefningunni til fulls með því að tengja það við hversdagslegar athafnir sem við gerum öll á hverjum degi, athafnir sem við lítum stundum á sem mikið einkamál.

Við skiljum þörf líkamans á að losa sig við óheppilegan úrgang, við skiljum að bíllinn þurfi nýja olíu, við skiljum að það kemur vond lykt í íbúðina ef við förum ekki út með ruslið, við skiljum að fötin okkar lykta illa ef þau eru ekki hreinsuð af skít gærdagsins.

En samt eigum við svo erfitt með að skilja þörfina á því að sinna andlegum úrgangi ...

Að sleppa og fyrirgefa er eins og að pissa eða kúka. Maður bara sleppir takinu á ákveðnum vöðvum líkamans og úrgangurinn er farinn, fyrir fullt og allt. Það sama ætti að gilda um fyrirgefninguna – en við erum þeim hæfileikum gædd að geta haldið fast í eitthvað gamalt og rotið úr lífi okkar, endalaust.

Í dag setjum við þetta tvennt í samhengi. Þegar við píssum, kúkum, sturtum niður eða förum út með ruslið hugsum við um eitthvað sem við viljum sleppa tökunum á; eitthvað gamalt sem þvælist fyrir okkur. Við sleppum því út í hafsauga og fylgjumst sérstaklega með því hvort við erum í alvörunni að sleppa eða hvort við höldum í það áfram með lúmskum hætti. Tengjum þessa sleppu við það þegar við öndum frá okkur í dagsins önn og veljum að anda frá okkur alltaf þegar við losum okkur við eitthvað, sama hvort það er ruslapoki eða annar úrgangur, andlegur eða líkamlegur.

Mundu einnig eftir orku- og hugleiðsluæfingunum.

HUGLEIÐINGAR EFTIR DAGINN

DAGUR 7

Þú býrð yfir mættinum til að breyta þínu lífi – enginn annar og ekkert annað hefur þann mátt

Í dag ætlum við að skilja rými og gildi þess að taka til og ganga í verkin. Við veljum eitt verkefni fyrir daginn, verkefni sem við náum að klára með því að byrja að morgni og halda svo áfram seinnipartinn þegar komið er heim úr vinnu. Þetta getur verið að tæma bílskúrinn, taka til í ruslaskúffunni, taka til í nokkrum skápum, setja upp hillur eða loftljós, flokka myndir til framköllunar eða hvaðeina sem hefur staðið til lengi.

Við förum í gegnum skápa og fataskápa og losum okkur við hluti sem hafa engan annan tilgang en að fylla rými á heimilinu og þar með í okkar tilvist; rými sem er nauðsynlegt til að skapa sprengikraft til umbreytingar. Við þekkjum svo vel tilfinninguna sem fylgir því að ljúka verkum, einkum þeim sem við höfum frestað. Það skapast ósjálfrátt aukið rými í lífinu og vellíðunartilfinningin streymir í gegnum mann.

Í þessari bók erum við að fást við rými hjartans. Hjartað vill fá að slá streitulaust, sleitulaust, í fullu rými. Lörun, eftirsjá, reiði, sorg: Allt þrengir þetta að hjartanu og gerir því erfiðara fyrir. Þegar við göngum í verkin í dag segjum við hjartanu að það sé líka með í spilinu – að þessi tiltekt sé táknræn fyrir aukið hjartarými næstu sjö vikna.

Mundu einnig eftir orku- og hugleiðsluæfingunum.

HUGLEIÐINGAR EFTIR DAGINN

AÐ VIKU LOKINNI

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

Nú skaltu fara yfir verkfærin sem þú kynntist í þessari viku. Hvaða verkfæri eða æfingar hafa reynst þér vel fyrstu tvær vikurnar? Hvaða hugleiðsla eða vitundaræfingar höfðu mest áhrif? Taktu það sem hentaði þér best með þér inn í næstu viku. Skrifaðu niður af hverju þú velur þessi verkfæri og aðferðir umfram aðrar.

Náði ég að sleppa? Fór ég út með ruslið? Skapaði ég rými? Hef ég stundað daglegu æfingarnar? Ef ekki, af hverju ekki? Hvernig líður mér? Hef ég stundað orku- og hugleiðsluæfingarnar? Ef ekki, af hverju ekki? Er ég að anda 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	SVENGÐ (1–5)	ÁHRIF	NÆRING
Morgunmatur				
Millimál				
Hádegismatur				
Millimál				
Kvöldmatur				
Annað				
Hreyfing				

FÖSTUDAGUR

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

LAUGARDAGUR

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

SUNNUDAGUR

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