

Örlæti er að
treysta því að það
sé alltaf nóg.

ÞAKKLÆTI



7. VÍKA

PAKKLÆTI ER BLÓMSTRUN

Hér erum við komin í ljós. Við erum komin í ástand uppljómunar eða alsælu. Þakklæti er hreint ljós; tærasta orka sem til er. Þakklæti er ekki hægt að upplifa í huganum, við getum ekki hugsað okkur þakklát; við verðum að draga djúpt andann og finna það í hjartanu, því það er tilfinning en ekki viðhorf eða ákvörðun.

Viðnám og sjálfsvorkunn eru upplýsingar um efa og blekkingu. Það er aðeins ein tilfinning og það er ást. Við búum til ferli sem minnir okkur á þessa staðreynd og hvetur okkur til að líta upp í þakklæti.

PAKKLÆTI UPPLIFIST AÐEINS Í HJARTANU

Í þakklæti erum við tendruð og tengd, í fullri snertingu við alheiminn og í samhljómi með þessu eina versi sem alheimurinn er og nefnist uni-versum. Við tökum fullan þátt í tilverunni og skiljum allt okkar orsakasamhengi, skiljum að það er aðeins eitt lögmál og það er lögmálið um orsök og afleiðingu. 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 fátækkin er þegar við teljum ekki blessanir okkar. Við skiljum líka að tilurð skortdýrsins er blessun – og einmitt þess vegna er skortdýrið okkar núna valdalaust, í dvala.

Í þessu skrefi nálgumst við allt umhverfi okkar af alúð og náð, manneskjurnar í kringum okkur, störf okkar og sýsl, og við vitum að það er ekkert rétt eða rangt, allt bara er; við skiljum að allir hafa rétt fyrir sér og enginn rangt, því að birting allra einstaklinga er opinberun

heimilda þeirra og við erum þakklát fyrir þá reynslu sem umhverfið veitir okkur á hverjum tímapunkti, til að við og aðrir getum öðlast frelsi.

NÚNA SKILJUM VIÐ

Við skiljum að móðir jörð er eins lifandi og við og að við erum heilög mold sem er hold. Við skiljum að öll framkoma okkar í eigin garð verður að framkomu okkar í garð annarra; að í þakklæti verði hvert augnablik að ævintýri þar sem eftirvænting og ástríða skapa orku hins tæra hljóms.

Við horfum á eigið vald og skiljum að við erum orðin að birti sem getur á hvaða augnabliki sem er lýst upp allan heiminn.

Við skiljum að ef við veljum að blessa eitthvað þá verður það blessun – vegna þess að við erum skaparar og allt sem við trúum verður. Í þakklætinu erum við tengd orkusviði heimsins þannig að áhrifin sem við höfum á hann eru margfölduð, vægi hugsana okkar og gjörða magnast.

hjarta sem treystir finnur fyrir ríku
þakklæti
 og lifir í **uppljómun**
ástandi alsælu

Við njótum hvers augnabliks í náð og finnum fyrir þakklæti gagnvart öllu sem er að gerast, ekki síst gagnvart andstreyminu, því að við skiljum að við höfum laðað það að okkur, lokkað það út úr tilverunni sem hvetur okkur til að verða ábyrgari, sterkari og ljósari.

Við skiljum að ást er eina tilfinningin og að þakklæti er tært ljós. Við skiljum að þroski einnar manneskju fer í gegnum ólík lög og í stað þess að vorkenna okkur og vera í viðnámi viðhöldum við eftirvæntingunni, ævintýraþránni og logandi augunum með því að hugsa alltaf, alltaf, alltaf:

Hvað vill orkan að ég læri næst?

VANÞAKKLÆTI ER ÖSKUR SKORTDÝRSINS

Eina fátæktin sem ég hef upplifað og orðið vitni að er vanþakklæti, þ.e. þegar manneskja telur ekki blessanir sínar. Vanþakklæti er hámark fjarverunnar, fíkill á flugi – þegar ég vil ekki vera eins og ég er, hérna, núna. Vanþakklæti er takmarkalaus frekja, háværa öskur skortdýrsins. 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. Við skiljum að í þakklæti er enginn skortur, aðeins ljós.

Í þakklæti löðum við að okkur á samfelldri tíðni – allar orkustöðvarnar hafa tengst og ferlið sem við unnum að í gegnum skrefin hefur orðið að einingu.

Þá blómstrum við, brosum og opnum okkur til fulls.

Örlæti er aðgerð þakklætisins – þar sem maður deilir sér til fulls. Við getum aðeins verið örlát í augnablikinu og þegar við treystum því að allt sé alltaf nóg.

Örlæti er frjógvun. Blómin senda frá sér frævur til að deila fegurð sinni með alheiminum. Flugurnar koma til að sækja sér hunangið – lífið heldur áfram.

Í þakklæti skiljum við að allt sem við gefum þiggjum við á sama tíma; það er enginn skortur, engin eymd, ekki sjálfsvorkunn, aðeins tær útgeislun.

Þegar við gefum sendum við heiminum geislana, en geislarnir fara fyrst í gegnum okkur sjálf; við upp-ljómunst og heilumst.

Við erum fullkomin og fullkomlega komin í ljós.

MATARÆÐI VIKUNNAR

Í þessari viku ræður þú mataræðinu en ég hvet þig eindregið til að draga lærdóm af tilraunum síðustu vikna.

Við leggjum líka mikla áherslu á þakklæti – það sem við borðum þessa vikuna er nánast aukaatriði heldur er það umgengnin við matinn og viðhorfin sem við höfum gagnvart honum sem skipta mestu máli.

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 sem vill athygli okkar. 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. 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.

DAGUR 1

Þakklæti er uppljómun – örlæti er alsæla

Í dag býrðu þér til jákvæða staðhæfingu (möntru) sem lætur þér líða vel. 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.“

Mundu einnig eftir orku- og hugleiðsluæfingunum.

HUGLEIÐINGAR EFTIR DAGINN

DAGUR 2

Þakklæti er að velja að sjá allt líf sitt sem blessun

Sestu niður, lokaðu augunum og beindu athyglinni að einhverju sem þú ert innilega þakklát/ur fyrir. Finndu tilfinningu þakklætis í líkamanum og leyfðu þér að njóta hennar. Leiddu athygli að fjölskyldumeðlim og vini, einum af öðrum. Leyfðu hverjum og einum einstaklingi að fljóta um innra með þér þar til þú finnur hvað í fari hans vekur með þér þakklæti.

Mundu einnig eftir orku- og hugleiðsluæfingunum.

HUGLEIÐINGAR EFTIR DAGINN

DAGUR 3

uppljómuð manneskja upplifir sjálfa sig sem hluta af öllum heiminum og treystir því að allt sé eins og það á að vera

Í dag skaltu þakka fyrir þig. Ef einhver hrósar þér eða segir eitthvað fallegt, ef þú færð góða þjónustu eða ef einhver hjálpar þér, sama hversu smávægilegt það er, horfðu þá í augun á viðkomandi, þakkaðu fyrir og brostu. Farðu með borðbæn, annaðhvort upphátt eða í huganum; horfðu á matinn og skildu hversu stór gjöf það er að fá að nærast á ávöxtum jarðarinnar. Veittu því athygli þegar þér er gefið, hvort sem það er í efni eða anda, og taktu eftir því hvernig þér gengur að þiggja af einlægni.

Mundu einnig eftir orku- og hugleiðsluæfingunum.

HUGLEIÐINGAR EFTIR DAGINN

DAGUR 4

Þakklæti er kröftug bæn

Sestu niður og skrifaðu þakkarbréf til einhvers sem skiptir þig máli og þú hefur kannski aldrei þakkað. Njóttu þess að finna tilfinningu þakklætis umlykja þig meðan þú skrifar bréfið og kemur því í póst eða afhendir manneskjunni það persónulega.

Mundu einnig eftir orku- og hugleiðsluæfingunum.

HUGLEIÐINGAR EFTIR DAGINN

DAGUR 5

Örlæti er þakklæti sem hefur tengst frjálsu hjarta

Sestu niður og skrifaðu þakkarbréf til þín. Farðu inn í tíðni hjartans og þakkaðu þér fyrir þig; þakkaðu þér fyrir að hafa sinnt því verkefni að vera þú, alla ævi – verkefni sem enginn annar gæti leyst af hendi eins og þú hefur gert það. Finndu fyrir tilfinningu þakklætis í eigin garð og leyfðu henni að sökkva djúpt inn í þig, vaxa og hitna.

Mundu einnig eftir orku- og hugleiðsluæfingunum.

HUGLEIÐINGAR EFTIR DAGINN

DAGUR 6

dagurinn í dag er besti dagur lífs þíns

Gerðu eitthvað fyrir einhvern í fullkomnu trausti – eins og þú vitir að þú fáið það endurgoldið margfaldlega, en líka eins og það skipti þig engu máli. Njóttu gjafarinnar sem fylgir því að gefa, hlustaðu og taktu á móti þeim þökkum sem þú færð. Mundu að örlæti er tvístefnugata.

Mundu einnig eftir orku- og hugleiðsluæfingunum.

HUGLEIÐINGAR EFTIR DAGINN

DAGUR 7

einfaldasta og mesta blessunin er að opna augun, stíga fram og draga andann

Farðu aftur á byrjunarreit. Rifjaðu upp hvernig þér leið þegar þú byrjaðir að lesa í þessari bók eða þegar námskeiðið hófst. Skoðaðu hvað hefur breyst hjá þér. Skynjaðu hvernig þú ert sama manneskjan, en samt svo gjörbreytt og með ný og jákvæðari viðhorf.

Farðu yfir það sem þú hefur upplifað og skoðaðu aftur það sem þú skrifaðir í fyrsta kafla um það sem þú vildir fá út úr námskeiðinu og/eða vinnunni í verkefnabókinni. Fékkstu það sem þú vildir? Fékkstu kannski eitthvað annað? Eitthvað meira, eitthvað óvænt?

Njóttu þess að finna fyrir breytingunum sem orðið hafa á lífi þínu. Njóttu þess að hafa opnað hjartað og treystu því að hér eftir muni það haldast opið, alltaf, alltaf – alveg þangað til þú gleymir þér ... en kraftaverkið er að hér eftir muntu aldrei gleyma þér alveg, aldrei yfirgefa þig alveg, því þú skilur að þú hefur lært að finna leiðina aftur til þín.

Í því felst kraftaverkið sem mun lifa með þér, alltaf.

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.

ÞAKKLÆTI

- Teldu upp allt sem þú ert þakklát/ur fyrir.
- Skilurðu muninn á þakklæti og örlæti?
- Upplifir þú áreiti sem blessun eða böll, tækifæri eða vandamál?
- Ertu efi og skortdýr sem bregst við í ótta? Eða skilurðu núna og finnur með hverjum slætti hjartans að þú ert ljómandi sál, tær og skínandi ást?

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				