

DE MENTALE LOVE

MÅDEN SINDET FUNGERER PÅ

af Barbara Berger

(Copyright © Barbara Berger 2000/2009)

Indhold

Introduktion	3
De Mentale Love / Måden sindet fungerer på	
- Loven om at tanker opstår	4
- Loven om at iagttage	6
- Loven om at navngive	9
- Loven om årsag og virkning	12
- Loven om følelse	16
- Loven om fokus	19
- Loven om fri vilje	23
- Loven om grundlæggende overbevisninger	28
- Loven om erstatning	33
- Loven om tilsvarende mentalitet	36
- Loven om sandhed	39

De Mentale Love

Denne bog er en kort introduktion til det som jeg kalder for "De Mentale Love". De mentale love beskriver måden sindet fungerer på. Denne mekanisme kan man også kalde for sindets videnskab, for det er virkelig en videnskab, så upersonlig som loven om tyngdekraft og andre fysiske love.

I denne bog har jeg forsøgt at kortlægge de mentale love og måden sindet fungerer på så enkelt og præcist som muligt.

Men før du ser på de mentale love, så lad os kort se på hvad der menes med en lov.

Hvad er en mental lov?

Hvad er en lov? En lov er et uforanderligt princip der beskriver måden fænomener opfører sig på. Der er love der beskriver måden fysiske fænomener opfører sig og der er love der beskriver måden mentale fænomener opfører sig. Uanset om en lov beskriver fysiske eller mentale fænomener er en lov altid en beskrivelse af en upersonlig rækkefølge af begivenheder som ikke er afhængig af den person eller de personer der er involveret i den rækkefølge af begivenheder. Og så kan love iagttages og bekræftes af alle.

Loven om tyngdekraft er et godt eksempel på en fysisk lov. Som du ved er loven om tyngdekraft upersonlig og altid i kraft. Ifølge denne lov vil du, hvis du hopper ud fra 10. sal, øjeblikkeligt falde til jorden. Der er ingen undtagelser til denne lov. Det er lige meget hvem du er eller hvor mange penge du har i banken eller hvor berømt du er, fordi loven er upersonlig og i kraft uanset situationen, tidspunktet eller de mennesker som er involveret.

En anden vigtig ting ved en lov er at den virker uanset om man er bevidst om den eller ej. Med andre ord, hvis du hopper ud fra 10. sal vil du falde og ramme jorden uanset om du kender til loven om tyngdekraft eller ej. Loven virker bare; den er en blind naturkraft.

Det samme gælder mentale love. De er upersonlige og beskriver måden sindet fungerer på. Enhver kan iagttage og bekræfte denne mekanisme.

Så når du læser om de mentale love i denne bog er det en god idé at huske at lovene er usynlige principper der beskriver måden fænomener opfører sig og at love virker automatisk. (Du kan ikke få dem til at virke eller ikke virke.) Love er upersonlige. (Det er lige meget hvem du er.) Love virker lige meget for alle. Og love er videnskabelige. (Alle kan iagttage og bekræfte dem.)

Så lad os nu se på de mentale love.

LOV 1: LOVEN OM AT TANKER OPSTÅR

Tanker opstår og forsvinder

Tanker opstår og forsvinder. Dette er den første lov fordi den beskriver et upersonligt universelt fænomen som gælder for alle. Ingen ved hvorfor eller hvor tanker kommer fra eller hvad en tanke er, men alle har tanker. Det er sådan livet er.

Dette fænomen kan du selv iagttage og bekræfte. Du kan teste det og se om det er sandt eller ej – for dig.

Sådan gør du.

Se på en hvid væg

Sæt dig i en stol og stir ind i en hvid væg. Hvis muligt en væg der er helt tom – uden billeder eller noget som helst – bare en helt hvid væg. Der skal helst ikke være noget specifikt på væggen som du kan se på. Sæt dig nu ned og se ind i væggen og beslut dig for *ikke at tænke*. Beslut dig for at gøre dit sind helt blankt. Prøv at gøre det i to minutter. Bare sid der og se ind i væggen og lad være med at tænke. Kan du gøre det? Det kan du sikkert ikke. Hvorfor ikke? Fordi tanker opstår. Det er det der sker. Tanker opstår bare. Og du kan ikke forhindre det i at ske. Du kan ikke få dit sind til at blive blankt i særlig lang tid fordi tanker pludselig opstår – tilsyneladende helt af sig selv. Det er indlysende at det ikke var dig der fik tankerne til at opstå. Især fordi du, da du satte dig ned, besluttede dig for at du bare ville sidde der og se ind i den hvide væg og *ikke tænke*. Men det kunne du ikke vel? Og hvorfor ikke? Fordi det simpelthen ikke kan lade sig gøre – det kan ikke lade sig gøre for nogen (i hvert fald ikke i særlig lang tid ad gangen). Og det er ikke fordi du gjorde noget *forkert*. Nej slet ikke. Det er fordi sindets natur er at tanker bare opstår af sig selv. Det har ikke noget med os at gøre. Det er ikke os der får tanker til at opstå.

Tanker kommer og går helt af sig selv.

Det er derfor dette er en lov. Det sker for alle. Det er et upersonligt fænomen. Og det er noget du selv kan iagttage og bekræfte.

Og det sker hele tiden – for alle – hvert eneste minut, hvert eneste sekund.

Hvis du ser nøje efter kan du iagttage det ske. Hvis du sidder stille i et stykke tid kan du rent faktisk se hvordan en tanke bare opstår – og så kan du iagttage den i et øjeblik. Og hvad sker der så? Tja, så forsvinder tanken igen. Helt af sig selv. Du gjorde ikke noget specielt og alligevel så forsvinder tanken tilbage til der hvor den kom fra – hvor det så end er. Og hvad sker der så? Tja, hvis du stadig sidder stille og ser på den tomme væg – vil du lægge mærke til at endnu en tanke opstår. Igen, helt af sig selv. Og det eneste du gjorde var at du sad der i stolen og så ind i væggen og prøvede på at lade være med at tænke!

Så nu ved du det. *Tanker opstår og forsvinder*. Dette er sandheden; du har selv iagttaget det. Du har selv testet det og du kan se at dette rent faktisk sker for dig. Du kan se at tanker *opstår* i dit sind og at de *forsvinder igen*. Og det som er så interessant er at dette sker hele tiden. Selv når du ikke sidder og stirrer ind i en hvid væg. Og det er ikke dig der får det til at ske. Du har faktisk slet ikke noget med det at gøre. Det faktum at tanker opstår og forsvinder igen er et fuldstændig upersonligt fænomen. Det sker bare. Og der er heller ikke noget du kan gøre for at stoppe det.

Men hvad så med meditation?

Men hvad så med meditation, spørger du? Mange mennesker mediterer og mange mediterer fordi de gerne vil have sindet til at falde til ro og holde op med at tænke. Men sker det? Er det muligt?

Min oplevelse er at man ikke kan forhindre tanker i at opstå. Selv folk der har mediteret i årevis kan ikke *lade være med at tænke*. Men det er sandt at når man sidder og mediterer, så falder man til ro og tankestrømmen går langsommere. Men det som man også lægger mærke til når man sidder og mediterer og iagttager, er at tanker stadig opstår og forsvinder igen. Måske lidt langsommere, men tankerne opstår og forsvinder stadig. Dette er noget man bliver meget opmærksom på når man mediterer. Og man kan sidde og iagttage tankerne komme og gå.

I takt med at du får mere erfaring med at meditere vil du sikkert opleve at tankerne opstår knapt så hurtigt og at der nogle gange opstår knap så mange af dem, og måske vil du også identificere dig mindre med dem og føle dig mindre knyttet til dem. Men tanker opstår stadig. Måske vil du opleve at du i et stykke tid ikke følger med historier og bliver opslugt af dem. Men tanker kommer og går stadig. Det kan også være at du vil opleve såkaldte "melletrum" eller tomrum mellem tankerne fordi tankestrømmen går langsommere, men tanker opstår og forsvinder stadig. Virkeligheden er at tanker bliver ved med at opstå og forsvinde igen fordi dette er sindets natur.

Så hvis nogen siger til dig at formålet med meditation er ikke at tænke, så tro ikke på dem. Prøv selv at meditere regelmæssigt og se hvad der sker.

LOV 2: LOVEN OM AT IAGTTAGE Der er forskel på dig og dine tanker

Der er forskel på dig, den der har tankerne, og tankerne. Dette er endnu et upersonligt universelt fænomen som er sandt for alle. Når først nogen har gjort dig opmærksom på dette, kan du selv iagttage og bekræfte det. (Det er derfor at det er en lov; du behøver ikke en doktorgrad for at kunne se det...) Så ja, du kan iagttage at der er forskel på dig og dine tanker. Og igen er det noget du selv kan teste. Og hvordan gør du så det?

Tilbage til den hvide væg

Du kan teste denne lov ved at gå tilbage til din stol og den hvide væg. Sæt dig ned igen og se på den hvide væg og så bare se hvad der sker. Der vil ske det samme som der skete sidste gang du satte dig i stolen og så på den hvide væg – tanker vil opstå og forsvinde. Men denne gang vil jeg bede dig om at lægge mærke til noget andet. Jeg vil gerne bede dig om at lægge mærke til hvem eller hvad der iagttager tankerne opstå og forsvinde? Hvem eller hvad iagttager dette fænomen?

Lige så snart jeg stiller dig dette spørgsmål lægger du mærke til at *du* (hvad så end det er) *iagttager tankerne opstå og forsvinde*. Så derfor er det indlysende at du ikke kan være tankerne der opstår og forsvinder – eftersom du iagttager dem komme og gå! *Du* (hvad så end det er) er der når tankerne opstår og *du* (hvad så end det er) er der når tankerne forsvinder igen. Så der må være forskel på dig og tankerne eftersom *du* (hvad så end det er) stadig er der efter at en tanke er forsvundet. Derfor kan du ikke være tankerne der kommer og går. Nej, du er noget helt andet. Du må være den der iagttager og observerer. Du må være vidnet, iagttageren, observatøren. Hvis du virkelig lægger mærke til hvad der sker mens du sidder der og ser på den hvide væg vil du se at dette også er sandt – at der er forskel på dig, den der iagttager tankerne, og selve tankerne.

Læg mærke til at du stadig er der

Når du begynder at se dette vil du se at du (iagttageren) altid er der uanset om du tænker "det er en god dag", "det er en frygtelig dag", "jeg er forkølet", "jeg har det skønt", "jeg er deprimeret", "jeg er vred", "jeg er træt". Det er lige meget hvilke tanker (og følelser) opstår, du er der stadig. Du, iagttageren, den som tankerne opstår og forsvinder i. Du er der stadig.

Dette er en yderst vigtig opdagelse, så jeg opfordrer dig til selv at teste dette indtil du er fuldstændig overbevist om at *du* ikke er dine tanker. Iagttag og bekræft dette fænomen indtil du kan se forskellen på den der iagttager (*dig*) og de tanker der kommer og går.

Nøglen til frihed

Denne opdagelse – at *der er forskel på dig og dine tanker* – er så vigtig fordi den er nøglen til frihed. Denne grundlæggende opdagelse vil åbne døren til dybe indsigter, større forståelse, og i sidste ende – gøre dig fuldstændig fri af det der plager dig. Så husk endelig dette og tænk nøje over denne lov.

Hvorfor siger jeg egentlig det? Det gør jeg af mange grunde, men først og fremmest fordi de fleste mennesker i dag stadig er fuldstændig identificerede med deres tanker. De tror at *de er deres tanker* og derfor bliver de styret af deres tanker – hvilket ofte fører til ufattelig lidelse og katastrofale konsekvenser. Men når du begynder at vågne op til virkelighedens natur og erkender at der er forskel på *dig* og dine tanker – gør det dig i stand til at træde et skridt tilbage og undersøge dine tanker i stedet for at blive styret af dem. Og ikke nok med at dette giver dig mere plads og lidt mere afstand til de ting der sker i dit liv, denne opdagelse

kan faktisk være begyndelsen på visdom! Eller man kan sige at denne opdagelse er begyndelsen på visdom! Og nøglen til frihed! Frihed fra dine egne tankers tyranni og frihed fra det du anser for at være andre menneskers tankers tyranni! Det er derfor denne opdagelse er så transformerende!

Men igen – tro ikke på hvad jeg siger. Bare bliv ved med at afprøve de iagttagelser jeg præsenterer i denne bog og find selv ud af om de er sande eller ej. Når først du selv har konstateret at de er sande – vil de begynde at gøre underværker i dit liv.

Reality check: Indhold kontra sammenhæng

Vi kan kalde iagttageren som tanker opstår i for *sammenhængen*, fordi iagttageren er det felt som tanker opstår og forsvinder i. Tanker er simpelthen dette felts *indhold*. At kunne se forskellen på *sammenhæng* og *indhold* er enormt befriende fordi når du ser at dit sande selv ikke er *indholdet* – behøver du ikke længere lade dig blive styret af det.

Og ikke nok med det, at kunne se forskellen på iagttageren og tankerne betyder at du kan skifte dit fokus fra at identificere dig med *indhold* (tanker) til at identificere dig med *sammenhæng* (det felt af bevidsthed som tanker opstår i). Dette skift i fokus sætter øjeblikkeligt alle begivenheder og oplevelser i en ny sammenhæng og gør at du kan se tingene i et større perspektiv. Dette er nøglen til at forstå hvordan de meget vise kan have så meget medfølelse og samtidig være så ubekymrede.

Men hvad er du så?

Når først du gør denne vigtige opdagelse – at du ikke er dine tanker, men den der iagttager tankerne der opstår og forsvinder – opstår det helt naturlige spørgsmål – *men hvem er du så?* Eller for at være endnu mere præcis *hvad er du?*

Det er jo det store eksistentielle spørgsmål, ikke sandt?

Og hvad er så svaret?

Hvis du bliver ved med at se på det der iagttager, vil du opdage det som alle de De Vise igennem tiderne har opdaget – nemlig at denne *dig* som iagttager og observerer er bevidstheden selv. Som jeg sagde før er dette tilværelsens mest grundlæggende og fundamentale kvalitet. Bevidsthed er grundlaget og forudsætningen for alt hvad vi oplever her i livet. Uden bevidsthed er der ikke nogen oplevelse.

Hvis du er i tvivl om dette, så spørg dig selv – er du bevidst lige nu? Og svaret er ja. Selvfølgelig er du det, for hvordan skulle du ellers kunne læse denne bog? Bevidsthed er før al menneskelig aktivitet. Det må den være. Så bevidsthed er en forudsætning for alt – for enhver oplevelse. Bevidsthed er den baggrund som alt udfolder sig og sker på. Bevidsthed er det felt, den Ultimative Virkelighed, den sammenhæng som alt indhold (alle tanker, følelser og fornemmelser) opstår og forsvinder i.

Reality check: Hvem er du?

Du kan identificere dig med bevidstheden selv – eller med bevidsthedens indhold (dine tanker). At identificere dig med bevidstheden selv er den direkte vej til den Ultimative Virkelighed, Selvet.

LOV 3: LOVEN OM AT NAVNGIVE Tanker navngiver verden

I vores udforskning af måden sindet fungerer på er vi kommet til den lov som beskriver hvordan vores sind fortolker verden omkring os. Det der sker er:

Når vi ser på verden tror vi at vi ser "det ene" og det "andet" og en "dig" og en "mig". Men i virkeligheden, ifølge moderne videnskab, er det som vi anser for at være den solide fysiske verden rent faktisk ét kontinuert, ubrudt felt af energi. Ifølge kvantevidenskaben bliver disse bølger af energi til partikler eller lokaliserede tid-rum begivenheder der popper ud af feltet når der er en iagttager. Andre traditioner kalder dette ene felt for det Absolutte, den Ultimative Virkelighed, Rigpa, Tao, Gud, Brahman og så videre (for mere om disse traditioner og navne, se slutningen af dette kapitel).

Dette non-dualistiske felt er virkeligheden og i denne virkelighed er alt alt og der er hverken det ene eller det andet... indtil...

Navngivning

Indtil vi navngiver feltet.

Indtil vi går i gang med navngivningens leg. Lad os se nærmere på hvad vi gør.

Når vi bliver født har vi ikke noget sprog. Og så lærer vores forældre os det.

På det mest grundlæggende plan lærer vi ganske enkelt at navngive verden – det er sådan vi alle begynder. Vores mor og far lærer os at sige "træ", "hus", "bil", "pige", "dreng", "mand", "kvinde", "computer", "køleskab", "is", og så videre. Det er det vi får at vide af vores omgivelser.

I løbet af det sidste års tid har jeg haft den store fornøjelse at se min søn og hans kone lære mit lille barnebarn Adam som er to et halvt år gammel at navngive verden. Det er meget fascinerende at iagttage. Og det får mig til at tænke – hvad var hans oplevelse af verden før hans forældre begyndte at lære ham at navngive ting? (Og hvad var vores oplevelse før vores forældre lærte os at navngive ting?) Hvordan så tingene ud før det? Er det derfor mit barnebarn stødte ind i ting før han lærte at navngive ting? Var det fordi han ikke oplevede virkeligheden som adskilte ting og mennesker? Men nu lærer han at adskille fordi hans forældre siger til ham, "Det er et hus. Det er en bil. Du er en dreng." Det er fascinerende at iagttage. Lige nu kalder han sig selv for, "drengen"! Simpelt hen så fascinerende. Vil det sige at han stadig ser sig selv fra den større bevidsthed (iagttageren) som vi alle er? Ja, det undrer jeg mig virkelig over!

Men det er klart at denne navngivning af verden er et yderst vigtigt og meget praktisk værktøj der gør os i stand til at manøvrere igennem livet. Og for de fleste af os er det en fuldstændig automatisk og uskyldig proces – vi gør det hele tiden uden at tænke over hvad det er vi gør. Og selv efter vi er blevet voksne bliver vi ved med at gøre det hver eneste evige dag, og det begynder faktisk hver morgen. Det begynder hver morgen når vi vågner op – med at vi navngiver verden med vores tanker. Ja, vores tanker navngiver verden. Hvis du iagttager hvad det er du gør, kan du se dig selv gøre dette når du vågner om morgenen.

Hvis du ikke forstår hvad jeg mener, har du så nogensinde prøvet at vågne op og ikke vide hvem du er eller hvor du var? Og bare i et kort øjeblik følt dig fuldstændig blank? Og så tænkte du, okay jeg er den og den og jeg ligger her i min seng og det er min mand der ligger der ved min side og nu skal jeg op og på arbejde... og så vender hele verden tilbage (eller det tænke du i hvert fald – og det gjorde den så!). Og det er præcis det jeg mener. Hvis du ser godt efter lige når du vågner op, vil du se at du gør dette hver eneste morgen.

Men for nu at vende tilbage til de forskellige niveauer af navngivning. Som jeg sagde lærer vi at navngive verden og det første niveau af navngivning er meget enkle navneord – ”dreng”, ”hus”, ”bil”, ”stol”, ”kat”, ”brød” og så videre.

Men det er kun begyndelsen.

På det næste niveau af navngivning sætter vi navneord sammen og så bliver tanker mere beskrivende. Vi siger, ”det store hus inde ved siden af”, ”hendes nye bil er blå”, ”min computer virker igen”, ”det træ er meget smukt” og så videre. Og igen er dette alt sammen ganske fint og meget uskyldigt. Vi navngiver verden og begynder så at fortælle historier om den.

Og så begynder vi at tro på vores historier. Vi tror at vores historier er virkeligheden og at dette *er* verden.

Reality check: En smule kvantefysik

Nu kan vi se hvordan vi navngiver det ene felt af virkelighed som udfolder sig foran os (og som er os). Kvantefysikken siger at det rent faktisk er det der sker. Videnskaben har nu bevist at iagttagelse af en bevidst iagttager er ansvarlig for bølgefunktionens kollaps (Heisenberg princippet). Med andre ord, bølgerne af energi eller potentiale bliver til tid-rum begivenheder når de bliver iagttaget. Fænomener popper ud af feltet når vi fokuserer vores opmærksomhed på det.

Historier og bedømmelser

Men der er mere endnu.

På det næste niveau af navngivning bliver vores historier mere komplekse og vi begynder at komme med bedømmelser. Vi begynder at fortælle historier om godt og dårligt, rigtigt og forkert. Vi siger, ”Det er ikke godt at han bruger så meget tid foran computeren”, ”Hun burde ikke køre så hurtigt, det er uforsvarligt”, ”Dem i huset inde ved siden af burde fælde det træ fordi det skærmer for solen i min have” og så videre. Vi begynder at komme med bedømmelser. Vi siger at ting ”burde” eller ”ikke burde” være på en bestemt måde. Vi siger at ting er ”gode” eller ”dårlige”. Og når først vi har navngivet ”det ene” eller ”det andet”, begynder vi at sammenligne ”det ene” med ”det andet”. Alt bliver mere og mere indviklet og vi tror at dette *er* verden. Men spørgsmålet er, er dette virkelig verden? Er det?

Eller er det bare vores historier?

Hvad skete der med det ubrudte felt af energi som er det hele? Hvor forsvandt det hen? I virkeligheden forsvandt det slet ikke, vi blev bare så optagede af – og identificerede os så meget med – vores tanker og historier at vi ikke længere kunne se det – og til sidst fuldstændig glemte alt om det!

Non-dualisme

Non-dualisme er en betegnelse for Virkelighedens Natur, det ene felt, den Absolutte eller Ultimative Virkelighed hvor der ikke er nogen forskelle eller opdelinger. Virkelighedens Natur er En og derfor er alle dualiteter illusioner – de er uvirkelige og i bedste fald er de blot mentale konstruktioner som vi finder nyttige.

De fleste af verdens store spirituelle traditioner er non-dualistiske. Her er nogle af de grundlæggende begreber eller termer du vil støde på:

Advaita – fra den hinduistiske tradition – betyder bogstavelig talt non-dualisme. Advaita er en betegnelse for Selvet (Atman) og Helheden (Brahman). To af de helt store moderne lærere indenfor denne tradition er den amerikanske psykiater David R. Hawkins og den indiske mester Sri Nisargadatta Maharaj.

Brahman (fra hinduismen) er en betegnelse for den uforanderlige, uendelige, iboende og transcendent Virkelighed.

Rigpa – fra den tibetanske Dzogchen tradition – betyder vores ultimative natur, den grundlæggende klarhed eller bevidsthed, den alvidende eller oplyste tilstand.

Gud – fra den kristne tradition - er også den Absolutte og Uendelige Virkelighed. Gud er det ene Guddommelige Princip der styrer al eksistens.

Zen – en non-dualistisk tradition fra Østen, hvis mål er at erkende det Absolutte i alle aktiviteter gennem direkte oplevelse. Vejen til at vågne op til virkeligheden går gennem meditation og den direkte, erfaringsmæssige erkendelse af Virkelighedens Natur.

Tao – en kinesisk tradition. I Tao Te Ching beskrives Tao eller "Vejen" på følgende måde: "Den Vej der kan beskrives med ord er ikke den sande Vej. Det Navn der kan siges er ikke det evige Navn." Tao anses for at være transcendent og uden form og kan ikke navngives eller kategoriseres. Med andre ord, Tao (Virkelighedens Natur) er i bund og grund undefinerbar. Man er nødt til at opleve den.

Buddhisme – Der findes mange grene indenfor for buddhismen. Man siger at Siddhartha Gautama (også kendt som Buddha eller Den Vågne) erkendte og oplevede den Ultimative Virkelighed og derefter brugte resten af sit liv på at formidle sin erkendelse til andre.

Og nu hvor vi har set på hvordan vi navngiver verden og fortæller historier om den – så lad os nu se på hvad der sker når vi tror på de historier vi fortæller om det ene felt af virkelighed vi lever i. Hvad sker der når vi tror på vores tanker?

LOV 4: LOVEN OM ÅRSAG OG VIRKNING

Tanken er årsag, oplevelsen er virkning

Vores tankegang – de tanker vi dvæler ved og tror på – bestemmer vores oplevelse af livet. Dette er den store lov, måden livet er på. Kort fortalt, betyder dette at vores oplevelse af virkeligheden (eller denne ting kaldet for livet) er resultatet af vores tanker om livet eller virkeligheden – og ikke resultatet af at opleve virkeligheden direkte.

Og igen er dette en upersonlig, universel lov. Den virker uanset hvem du er eller hvad du gør. Den virker uanset om du er ung eller gammel eller rig eller fattig. Denne lov gælder for alle – uden undtagelse – hvilket er grunden til at det er en lov.

Denne lov betyder at:

- Det du tænker, kommer du til at opleve.
- Det jeg tænker, kommer jeg til at opleve.

Når du tror at noget er rigtig godt, kommer du til at opleve det. Når du tror at noget er frygteligt, kommer du til at opleve det.

Det er faktisk det eneste der sker.

Virkeligheden er hvad den er.

Det er vores fortolkning vi kommer til at leve. Men igen siger jeg, tro ikke på hvad jeg siger. Læs videre og test det selv.

**Vi oplever det vi tror på,
især det vi tror fuldt og fast på.**

Når du læser dette vil din første reaktion måske være "Nej, det passer altså ikke. Enhver kan da se at det og det er frygteligt. Det har ikke noget med min tankegang at gøre!" Men du er altså nødt til at undersøge det nærmere og spørge dig selv om det virkelig er sandt. Fordi når du undersøger det nærmere vil du opdage at alt mellem himmel og jord fortolkes på mange forskellige måder af mange forskellige mennesker. Forskellige folk har meget forskellige oplevelser af præcis den samme begivenhed. Og dette gælder vores helbred, økonomi, relationer – det hele. Det som et menneske synes er rigtig godt helbred synes et andet menneske er en sørgelig fysisk forfatning. Det som et menneske synes er rigtig mange penge synes et andet menneske næsten ikke er nok til at klare sig. Det som et menneske anser for at være et stort problem i sit parforhold er et andet menneske fuldstændig ligeglad med. Det som et menneske synes er politisk korrekt synes et andet menneske er fuldstændig forkert. Og det samme gælder på arbejdspladsen. En medarbejder oplever det som meget stressfuldt at arbejde på et bestemt projekt med en stram deadline, mens en anden medarbejder synes det er en spændende udfordring. En medarbejder hader at arbejde over fordi han ikke kan vente med at komme hjem til sin familie, mens en anden medarbejder elsker at arbejde over fordi han ikke har specielt lyst til at komme hjem til sin familie!

Så vores oplevelse er altid fuldstændig subjektiv – altid – og altid baseret på hvem vi er og hvad vi tror er godt eller dårligt for os. Der findes ikke nogen neutral, objektiv definition på en "god" eller "dårlig" begivenhed. Det afhænger alt sammen af ens synspunkt og af personens (eller personernes) overbevisninger og historier. Og vores synspunkter afhænger af mange ting såsom måden vi blev programmeret på, vores kultur, vores religion, vores baggrund, vores køn, vores alder og så videre.

Og selv dette ændrer sig for hvert individ i takt med at de vokser og udvikler sig fordi de fleste mennesker med tiden opdager at det som de engang anså for at være en "dårlig" begivenhed kan vise sig at være en "god" begivenhed når man ser den fra et andet perspektiv. Hvilket er grunden til at vi nogle gange kalder begivenheder for *en skjult velsignelse*.

Så jeg beder dig om virkelig at overveje dette nøje. Hvis du gør det, lover jeg dig at du vil opdage at alle vores reaktioner (dine og mine og alle andre menneskers) i hver eneste situation er baseret på de tanker og overbevisninger vi har om livet og på vores overbevisninger om hvad disse situationer og begivenheder betyder.

Og således finder vi ud af at den grundlæggende mekanisme i alle situationer er *tanke er årsag, oplevelsen er virkning*. Det er det eneste der sker – hele tiden, for alle.

Så overvej det nøje, se nøje efter, og du vil se at når noget sker og vi synes at det er godt, så har vi det godt med det og oplever det som værende godt. Og når noget sker og vi synes at det er dårligt, så har vi det dårligt med det og oplever det som værende dårligt. Og dette har intet at gøre med selve begivenheden. Begivenheden er bare begivenheden. Og vi opdager at der i virkeligheden absolut ikke er nogen forbindelse mellem en begivenhed og måden vi reagerer på den. Måden vi oplever begivenheder på bestemmes fuldstændig af vores tanker om begivenhederne.

Tanke → oplevelse...

Således opdager vi at alt hvad vi oplever er resultatet af vores tankegang. Og dette er *loven om årsag og virkning*. Desværre er de fleste mennesker ikke bevidste om denne proces fordi de ikke kender *loven om årsag og virkning*. Hvilket har den konsekvens at de ikke ser det ske. De ser ikke at en begivenhed sker og at de derefter øjeblikkeligt knytter sig til deres fortolkninger af begivenheden. Det sker så hurtigt at de fleste mennesker ikke lægger mærke til processen. I stedet tænker de bare "åh det her er frygteligt" og tror at det er den ydre begivenhed som er årsagen til deres reaktion. De ser ikke skridtet ind i mellem – hvordan vores tankegang, vores fortolkning af begivenheden, udløser vores reaktion og vores oplevelse.

Men faktum er – virkeligheden er hvad den er og resten er blot tanker i vores sind. Og vores tanker er ikke den direkte oplevelse, de er blot vores fortolkning af begivenheder. Så det er vores fortolkning som vi kommer til at leve. Vi fortæller os selv historier om begivenheder, folk og ting og hvad de betyder – og så kommer vi til at leve det. Det er det eneste vi oplever.

Hvis dette er første gang du er stødt på denne måde at anskue tingene på, vil du sikkert synes at det er ekstremt udfordrende. Og det er det – fordi det er så radikalt anderledes et perspektiv end alt hvad vi ellers har lært og fik at vide vi skulle tro på om denne ting kaldet for livet. Men det gør det ikke mindre sandt, så jeg opfordrer dig til selv at iagttage og bekræfte denne mekanisme og finde ud af om den er sand. Fordi hvis den er, så er konsekvenserne mildest talt forbløffende og utroligt befriende!

Reality check: Hvad sker der hvis vi dropper vores tanker om betydningen af det der sker?

For det første, er dette overhovedet muligt? Kan vi droppe vores historier om det der sker? Og hvis vi kan gøre det – selv om det bare er i nogle få øjeblikke – hvad oplever vi så?

Lad os prøve det engang.

Sådan gør du. Efter du har læst dette, så læg bogen fra dig og se nærmere på hvad der sker lige nu, lige der hvor du er. Uden at have nogen tanker om betydningen af det der sker. Kan du gøre det i et øjeblik eller to? Og når du gør det, hvad oplever du så?

Når jeg prøver at gøre det, er den første ting jeg altid oplever (når jeg giver slip på mine tanker om betydningen af det der sker) at der pludselig bliver meget fredfyldt og stille. Den anden ting jeg lægger mærke til er at der kun er mig, her og nu. Og det er sådan set det. Der er dette øjeblik med det som nu engang sker. Og jeg er bare i det eller jeg er bare det! For eksempel, dette øjeblik lige nu, bare mig der sidder foran min computer. Eller det kunne være dette øjeblik, hvor jeg går ned ad gaden med sol på mit ansigt. Eller dette øjeblik, hvor jeg drikker en kop te. Eller børster mine tænder. Eller vasker op. Eller taler med en ven.

Det er sådan set det.

Livet er lige her foran mig.

Ganske enkelt.

Og det er meget fredfyldt.

Er det ikke bare interessant?

At opleve dette øjeblik uden nogen fortolkninger eller tanker om betydningen af det der sker er en meget interessant oplevelse. Hvis du kan finde denne oplevelse, så prøv at blive i den i et øjeblik eller to – uden at bedømme eller have nogen mening om dette øjeblik. Hvis du kan gøre det i bare et øjeblik, er jeg helt sikker på at loven om årsag og virkning vil give rigtig god mening for dig, fordi du vil se at uden fortolkninger, er der kun dette øjeblik. Uden at tænke på fortiden eller fremtiden er der slet ikke noget at sammenligne dette øjeblik med. Der er kun dette øjeblik – *dette* – præcis som det er – der sker nu.

Som regel ser vi ikke dette fordi vi har så travlt med at leve vores fortolkning af det der sker. Vi sammenligner "dette" med "noget andet". Vi tror at "dette er godt" eller at "dette er dårligt" og så får vi lov til at opleve "dette er godt" eller "dette er dårligt" i stedet for at opleve dette øjeblik i al sin uskyldige enkelhed.

Og ja, det er sådan set historien om vores liv – om dit liv og også om mit liv. Din oplevelse er din fortolkning af det der sker. Min oplevelse er min fortolkning af det der sker.

Det må siges at være en rimelig vild opdagelse, ikke sandt? Hvorfor? Fordi når vi forstår *loven om årsag og virkning* betyder det at det eneste vi kan opleve er vores egen tankegang. Virkeligheden giver os aldrig nogen problemer – det er kun vores tankegang der gør! Og selv om jeg har sagt dette i årevis i alle mine bøger, er konsekvenserne af denne opdagelse stadig fuldstændig sindsblæsende og bliver ved med at være sindsblæsende.

Så nu ved du det.

Hvis du vil kende sandheden er der kun et sted at lede og det er inden i dig selv! Fordi loven om årsag og virkning fortæller os at alle vores oplevelser er indre begivenheder.

Og det er livet!

Så det store spørgsmål er – hvem bestemmer hvordan din oplevelse af livet kommer til at være? Det er et godt spørgsmål, hvad?

Hvilket fører os til den næste store opdagelse – som er at det er vores identifikation med vores tanker der får os til at lide! I sandhed endnu en sindsblæsende opdagelse!

Fordi hvad er det der får os til at lide?

Hvad kan egentlig få os til at lide?

Det er kun vores fortolkning af en begivenhed der kan få os til at lide.

Det er kun vores tanker der kan få os til at lide.

Det er alt hvad der sker.

Reality check: At gøre modstand mod virkeligheden er den eneste lidelse

Virkeligheden er hverken "god" eller "dårlig". Virkeligheden er bare. Men alle tanker og handlinger har konsekvenser. Det er loven om årsag og virkning.

LOV 5: LOVEN OM FØLELSE

Du kan ikke have en følelse uden først at have en tanke

Denne vigtige lov siger: *Tanken kommer før følelsen*. Tanken er altid årsagen til følelsen. Med andre ord, du kan ikke have en følelse uden først at have en tanke.

Dette kommer som en overraskelse for mange mennesker, fordi når først de har hørt om loven om årsag og virkning – *at tanken er årsag og oplevelsen er virkning* – spørger de ofte, "jamen hvad så med følelser?" Og så siger de typisk noget i stil med, "Jeg tænkte ikke på noget specielt, og alligevel følte jeg mig ked af det (eller vred, ængstelig, irriteret, deprimeret, bange... og så videre.)."

Og svaret er at jo, det kan godt være at *det virker som om* at disse følelser pludselig opstod af sig selv, men sandheden er at en tanke eller en gruppe af tanker og overbevisninger altid kommer før enhver følelse, uanset hvad følelsen er. Fordi den upersonlige og automatiske mekanisme er *du kan ikke have en følelse uden først at have en tanke*.

Tanken kommer altid først.

Tanken kommer ALTID før en følelse.

Men tro ikke på hvad jeg siger, undersøg det og test det selv. Når du gør det vil du opdage at du ikke kan være vred uden først at have en vred tanke. Det er umuligt. Selv om du ikke tænker en specifik "vred" tanke i det øjeblik hvor du føler dig vred, vil du, hvis du ser nøje efter, opdage at du har tanker og overbevisninger om situationen, begivenheden eller personen som gør dig vred. Hvis du ikke havde det – hvis du ikke havde en tanke eller overbevisning om at der er noget ved situationen eller personen som er forkert, upassende eller ukorrekt på en eller anden måde – kunne du simpelthen ikke føle dig vred. Det ville være umuligt. Det samme gælder at være ked af det. Du kan ikke være ked af det uden først at have en tanke der gør dig ked af det. Det kan simpelthen ikke lade sig gøre. Selv om du ikke bevidst kan sætte fingeren på den tanke der gør dig ked af det, må der være noget ved begivenheden, situationen eller personen der stemmer overens med dine overbevisninger om hvad der er sørgeligt. Det samme gælder kærlige og venlige følelser. Du kan ikke føle dig kærlig og venlig over noget eller nogen uden først at have kærlige og venlige tanker. Og igen gælder det at selv om du ikke kan se at der ligger en specifik "kærlig og venlig" tanke bag, er det dine grundlæggende overbevisninger der får dig til at reagere på denne måde.

For de fleste mennesker er dette en sand åbenbaring – især fordi så mange mennesker ser ud til at være styret af deres følelser. At erkende og forstå hvordan vores tankegang udløser vores følelser – både i os selv og i andre mennesker – er et kæmpe bevidsthedsskift og et tegn på at vi er ved at vågne op til virkeligheden. Det betyder også at vi er begyndt at forstå hvordan sindet fungerer og påvirker vores liv.

At forstå at tanken kommer før følelsen hjælper os også med at forstå hvordan vi selv er ansvarlige for vores egne oplevelser, selv om de fleste af os ikke har været bevidste om denne automatiske mekanisme. Men nu er vi ved at vågne op og begynder at se hvordan denne lov virker i vores liv. Med denne nye forståelse kan vi se at vi ikke er ofre for ydre omstændigheder som vi ikke har nogen kontrol over, men at vi derimod oplever og måske lider på grund af vores egne ubevidste overbevisninger og programmering. Dette gør det muligt for os at undersøge vores tanker og vælge at reagere på en mere fornuftig måde i fremtiden.

Reality check: Sind-følelse-krop forbindelsen

Lad os prøve at eksperimentere med sind-følelse-krop forbindelsen.

For at opleve denne forbindelse foreslår jeg at du sidder stille for dig selv i et øjeblik og prøver følgende. Det tager kun et minut eller to. Start med at lukke dine øjne og trække vejret dybt.

- *Citronen*: Start med at forestille dig at du spiser en citron. Hvad sker der når du gør det? Alene tanken om at putte en sur citron i din mund udløser øjeblikkeligt en fysisk reaktion i din krop. Din mund trækker sig sammen og du begynder at generere spyt. Alt dette sker på trods af det faktum at der ikke er nogen citron. Alene tanken om en citron er nok til at udløse en konkret fysisk reaktion i din krop.

- *Skurken*: Gå nu et skridt videre med denne øvelse og tænk på en som du føler virkelig har behandlet dig dårligt. Tænk i et øjeblik på alle de frygtelige ting du synes denne person har gjort imod dig. Hvilke følelser oplever du? Hvilke fysiske symptomer udløser disse tanker? Banker dit hjerte hurtigere? Føler du dig varm? Føler du vrede? Had? Raseri? Føler du dig anspændt? Føler du at hele din krop trækker sig sammen? Iagttag dig selv - dine følelser og din krop - imens du fokuserer på disse tanker.

- *Englen*: Tænk nu på en som du ved elsker dig højt. En som altid har forstået dig og støttet dig. En som virkelig ser alle dine gode sider. Hvad føler du nu? Hvilke følelser udløser disse tanker? Og hvilke fysiske symptomer udløser disse følelser? Føler du dig pludselig meget roligere? Oplever du at din brystkasse udvider sig - og at hele din krop slapper af? Føler du dig veltilpas, glad og afslappet?

Nu kan du se at du blot ved at tænke på disse tre meget forskellige tanker var i stand til at udløse og opleve tre meget forskellige følelsesmæssige og fysiske tilstande. Bliv ved med at iagttage din egen og andre menneskers adfærd indtil du forstår den sande forbindelse mellem dine tanker og dine følelser og dine fysiske fornemmelser.

Fænomeners rækkefølge

Fænomener opstår altid i følgende rækkefølge - tanken først - så den følelsesmæssige reaktion - og så den fysiske reaktion. Det er måden det er på - selv om det som regel sker så hurtigt at vi ikke lægger mærke til det.

Dette er meget interessant at kontemplere fordi vi, når vi indser at tanker er årsagen til følelser, dermed også får et vigtigt fingerpeg om hvordan man kan helbrede sygdom. I dag er der blevet lavet meget forskning omkring sind-krop forbindelsen, som tydeligt viser de mange måder vores tankegang påvirker vores helbred. Og videnskabsmænd har nu bevist at hver eneste tanke vi tænker skaber eller udløser en biokemisk reaktion i vores kroppe. Dette er en revolutionerende ny måde at anskue hvordan vores kroppe fungerer og årsagen til at vi bliver syge. Dette gør os bedre os i stand til at forstå hvorfor positive tanker og intentioner har så stor værdi, fordi vi nu ved at de vil skabe positive følelser som også vil resultere i positive forandringer i vores fysiske kroppe. Desværre gør de fleste mennesker, fordi de ikke er bevidste om denne mekanisme, præcis det modsatte – de dvæler ved negative tanker der udløser negative følelser som til sidst skaber stress i vores kroppe.

Men misforstå mig nu ikke. Jeg siger ikke at det er din skyld hvis du bliver syg! Det er alt for simpel en måde at anskue sygdom på. Det eneste jeg gør opmærksom på er at når en

persons grundlæggende overbevisninger og tankemønstre og attituder er negative og disharmoniske, kan dette føre til følelsesmæssigt ubehag og måske senere hen manifestere sig som fysiske symptomer og sygdom.

Dette betyder også at vi, med denne nye forståelse, kan undersøge vores egne tankemønstre og programmering og måske bedre forstå hvordan vi skaber stress, ulykkelighed, følelsesmæssig ubalance og måske endda fysiske ubalancer i vores liv. Og vi kan også forstå hvorfor det er så vigtigt at lære at identificere, undersøge og give slip på vores negative følelser, tanker og overbevisninger – og erstatte dem med et mere positivt syn på livet. Ganske enkelt fordi det er godt for vores følelsesmæssige og fysiske helbred! Ja, fred i sindet er godt for vores helbred!

Den ene ægte følelse: Ubetinget kærlighed

Der er dog en ægte følelse som ikke har noget med vores tankegang at gøre – og det er ubetinget kærlighed. Ubetinget kærlighed er vores sande natur og kommer derfor forud for tanken. Men denne form for kærlighed – ubetinget kærlighed – er ikke det som de fleste mennesker mener med kærlighed. Den kærlighed som de fleste mennesker mener når de taler om eller tænker på kærlighed er betinget kærlighed – den slags kærlighed der siger, "Hvis du gør det jeg vil have, vil jeg elske dig". Det er den mest almindelige form for kærlighed vi ser i dag. (Og jeg er ikke engang sikker på at det er kærlighed.) De fleste mennesker siger at de elsker hinanden så længe de er enige med hinanden - og når de så bliver uenige bliver de skilt! Forældre ser ud til at elske deres børn så længe børnene går i skole og opfører sig ordentligt, men når de dropper ud af skolen og begynder at ryge hash, holder forældrene ofte op med at elske deres børn. Så det siger sig selv at denne form for kærlighed er betinget – den er afhængig af den anden persons adfærd. Og den er afhængig af vores tanker og overbevisninger om hvad der er godt og dårligt, rigtigt og forkert, og så videre. Derfor er den betinget. Den er afhængig af en lang række faktorer.

Og denne betingede kærlighed har intet at gøre med vores sande natur, som den umådelige bevidsthed, den Ultimative Virkelighed, den Sande Væren som vi er. Og denne Sande Væren, den Ultimative Virkelighed, *er ubetinget kærlighed*. Hvordan kan jeg sige det? Det kan jeg for det første sige fordi den Ultimative Virkelighed er ubetinget støtte. Den Ultimative Virkelighed støtter alt og alle her i livet uden betingelser. Det gør den bare. Det siger sig selv at den gør det fordi ellers ville ingen af os være her. Denne Ene Ultimative Virkelighed – hvad så end Den er – har givet os livets gave (uden nogen grund overhovedet). Med andre ord, dette Ene Liv skabte os og nærer og opretholder os nu uanset hvem eller hvad vi er, uanset hvad vi tænker, og uanset hvordan vi bruger denne kostbare gave som livet er, denne kostbare gave som vi alle har fået. Dette Ene Liv, denne Ultimative Virkelighed, støtter os bare. Den er som solen der skinner lige meget på alle...

LOV 6: LOVEN OM FOKUS

Det du fokuserer din opmærksomhed på vokser

Denne lov lærer os at *uanset hvad du fokuserer din opmærksomhed på, så vokser det.*

Dette er en opdagelse som har meget vidtrækkende konsekvenser for os. For det betyder at vi giver kraft til det vi fokuserer vores opmærksomhed på. Vores opmærksomhed aktiverer det vi fokuserer på og får det til at opstå fra det umådelige felt af uendelig energi eller ubegrænsede muligheder. Dette er nu blevet bekræftet af kvantefysikken som har bevist at observation af en bevidst iagttager er ansvarlig for bølgefunktionens kollaps til partikler i de uendelige muligheds felt (Heisenberg princippet). Med andre ord, de bølger af energi eller potentiale der udgør det felt af virkelighed som vi lever og bevæger os i bliver til tid-rum begivenheder når de bliver iagttaget. Det er sådan fænomener popper ud af feltet når vi fokuserer vores opmærksomhed på det.

Opmærksomhedens kraft

Så opmærksomhed er altså skabelsens tryllestav – i hvert fald når det gælder dine oplevelser og mine! Så lad mig spørge dig – hvordan bruger du din opmærksomheds kraft? Hvordan bruger du den, denne utrolige evne, denne uvurderlige gave?

Fokuserer du på problemer, mangel og sygdom eller fokuserer du på alle de velsignelser der er i dit liv lige nu? Hvad gør du helt præcist? Hvis du vil leve et lykkeligt liv er det vigtigt at du ser nøje på hvad det er du gør. Spørg dig selv – hvad er min generelle sindsstemning? Er den fyldt med taknemlighed for alle livets velsignelser – eller er den én lang klagesang? Og hvad er din oplevelse? Hvis du ser nøje efter (og er ærlig over for dig selv) vil du se at din oplevelse er en perfekt afspejling af dit fokus. Altid! Og igen er dette fordi *tanken er årsag og oplevelsen er virkning*. Så når vi ser på tankens kraft med hensyn til det vi fokuserer på, ser vi at det handler om at lære at bruge opmærksomhedens kraft med omtanke. Dette er en yderst vigtig nøgle til at forstå hvorfor vores liv er som det er. Og det giver også utrolig meget kraft fordi vi kan lære bevidst at styre vores fokus.

Så lad os se nærmere på dette fænomen.

At fokusere på dette øjeblik

Her er et vigtigt spørgsmål. Hvad har du tendens til at fokusere på og dvæle ved rent mentalt? Bruger du en masse tid på at dvæle ved fortiden? Eller er du en af dem der altid bekymrer dig over fremtiden? Og giver tanken om fremtiden dig ængstelse og søvnløse nætter? Så meget at du slet ikke lægger mærke til dette øjeblik?

Eller lægger du rent faktisk mærke til dette øjeblik? Er du nok tilstede til rent faktisk at være i stand til at fokusere på det der sker lige nu? Er du i stand til rent faktisk at opleve og nyde dette øjeblik? Det er lidt pinligt, men det ærlige svar er at de fleste af os har ret svært ved at gøre det. De fleste af os tilbringer det meste af vores liv et helt andet sted (i hvert fald i vores tankegang)!

Og det kan også være at du ikke engang er klar over hvad det er du gør. Og hvis du ikke er klar over hvad det er du gør, kan det være at du ikke er klar over at du rent faktisk har et valg! Det kan være at du ikke er klar over at du rent faktisk kan vælge det du fokuserer din opmærksomhed på. Så du er nødt til at starte med at iagttage dig selv i et stykke tid, så du bliver opmærksom på hvad du har tendens til at fokusere på og dvæle ved i din dagligdag. Når først du bliver mere bevidst om dette, kan du begynde at bevidst vælge det du fokuserer din opmærksomhed på.

Og ja, det lyder enkelt, men det er ikke altid så nemt at gøre – især i begyndelsen. Og nej, der findes ikke nogen tryllestav eller hemmelig formular der får dette til at ske lige med det samme og for evigt. Faktisk så er det et livslangt projekt at lære at fokusere din opmærksomhed bevidst.

Men fortvivl ej! Alene det faktum at du er ved at blive mere bevidst om din tankegang og måden du bruger fokuseringens kraft på er et stort skridt fremad. Især hvis du kan se at du bruger din opmærksomheds kraft på en negativ måde. For det betyder at du er begyndt at forstå måden sindet fungerer på og at du mere og mere er i stand til at se årsag-og-virknings-sammenhængen mellem dine tanker og dine oplevelser. Dette er helt afgørende hvis du vil blive herre over dit fokus.

Det er også vigtigt at indse at det at vi kan vælge vores fokus er vores eneste frihed. Det er her vi udøver vores frie vilje. (Se den næste lov – Loven om fri vilje – for en mere uddybende forklaring). Så bliv ved med at lægge mærke til hvad det er du gør og bliv ved med at øve dig. Beslut dig for at fokusere på det Højeste og Bedste du kan forestille dig. Og gør det igen. Og igen! Dette er livets mirakel. Dette er det store eventyr. Så nyd dit eventyr og nyd at lære. Der vil ske utrolige ting i takt med at du bliver bedre og bedre til at fokusere på hvor ufatteligt og vidunderligt dette øjeblik er!

Reality check: Brug opmærksomhedens gave med omtanke

Hvis du fokuserer på mangel, vil du opleve mangel.

Hvis du fokuserer på al den rigdom der er i dit liv, vil du opleve rigdom.

Hvis du fokuserer på kærlighed, vil du opleve kærlighed.

Dit fokus og dit helbred

Hvad er dit fokus når det gælder dit helbred? Dette er et yderst interessant og udfordrende spørgsmål for de fleste af os. Når du ikke har det godt fysisk, fokuserer du så på alle de steder hvor du oplever ubehag – eller fokuserer du på din krops utrolige styrke og evne til at helbrede sig selv, på Livets evne til at helbrede sig selv? Som du kan se er dette et yderst vigtigt og afgørende spørgsmål, især når vi ved at det vi fokuserer vores opmærksomhed på vokser.

Loven om fokus viser os at hvis vi føler os svage og derefter fokuserer vores opmærksomhed på det at vi føler os svage, så vil vi føle os endnu svagere. Fordi det vi fokuserer vores opmærksomhed på vokser. Og hvis dette er tilfældet, så må det modsatte også være sandt. Hvis vi fokuserer på styrke – på den styrke vi har – vil vi føle os stærkere. Hvilket betyder at vi har en utrolig kraft til rådighed når det gælder vores helbred og helbredelse – så hvorfor ikke bruge den?

Når man tænker over det, så er det ret så fascinerende at erkende at vi har denne utrolige kraft til vores rådighed, men at vi ikke bruger den bevidst! Hvordan kan det være at vi ikke bruger denne uvurderlige gave bevidst? Det er klart at det er fordi de fleste af os ikke kender til fokuseringens kraft! Vi ved ikke at den eksisterer fordi ingen har lært os om måden sindet fungerer på. Derfor lægger vi ikke mærke til denne kraft eller forstår hvad den er og hvordan man kan bruge den. I stedet går vi rundt som søvngængere, fuldstændig uvidende om vores sande kraft.

Men nu er du ved at vågne op! Så gør krav på din sande kraft og tænk på loven om fokus når du har det dårligt fysisk. Og brug denne vidunderlige kraft med omtanke. Iagttag

dig selv nøje og læg mærke til hvad det er du tænker og siger og fokuserer din opmærksomhed på. Og hvis du opdager at du saboterer dig selv og din helbredelsesproces, kan du begynde at ændre dit fokus nu! Det er aldrig for sent.

Her er en vidunderlig bekræftelse af Florence Scovel Shinn der kan hjælpe dig med at komme på rette spor når det gælder dit helbred: *"Jeg takker for den styrke jeg har. Jeg takker for den sundhed jeg har. Jeg fryder mig over den livskraft jeg har – og Gud får den nu til at vokse."*

At tænke positivt er tættere på sandheden.

Dit fokus og dine udfordringer

Det samme gælder alle de mange udfordringer og såkaldte problemer vi står over for i vores dagligdag. Hvad er det vi fokuserer på når vi står over for såkaldte problemer? Fokuserer vi på det potentiale der er i hver situation og på hvordan alt i livet støtter os eller fokuserer vi på hvor besværligt, ubejlignet og irriterende vi synes det er? Når du kender fokuseringens kraft, kan du se hvor vigtigt dit valg er.

Så beslut dig for at uanset hvad der sker, så vil du blive stærkere på grund af det og blive til et endnu mere rummeligt, kærligt og medfølelse menneske – og se hvordan dette fokus gør hver situation til en sand velsignelse, for dig selv og for alle som er involveret!

Fokuserer du på sammenhængen eller på indholdet?

Når det gælder fokuseringens kraft er det også vigtigt at se nærmere på om du fokuserer din opmærksomhed på den større sammenhæng (det store perspektiv) som livet udfolder sig i - eller om du fokuserer på indholdet, som er dine tanker og følelser om hver eneste lille begivenhed og situation du møder på din vej.

Når det går op for dig at der er forskel på iagttageren (dig) og dine tanker, bliver det nemmere at flytte dit fokus væk fra indholdet (som er dine tanker) til sammenhængen (som er det umådelige felt af væren eller bevidsthed som du er og som alle tanker opstår i). Når du flytter dit fokus fra indhold til sammenhæng sætter det automatisk de tanker og oplevelser du har i dette øjeblik i en ny sammenhæng og et større perspektiv. Og med dit fokus på det store udsyn, går det op for dig at du ikke kan se enden på alle ting. Du ser også at du i virkeligheden ikke ved hvad der er godt eller dårligt! (Eftersom godt eller dårligt blot er relative værdier eller positioner der afhænger af vores perspektiv på et givent tidspunkt. Se nedenfor.) Når du ser tingene på denne måde bliver du øjeblikkeligt mere ubekymret og du kan lade livet gøre hvad det gør med ubesværet lethed!

Reality check: Hvem ved hvad der er godt eller dårligt?

Vi anskuer ofte god og dårlig, varm og kold, lys og mørke, rigtig og forkert som værende modsætninger. Men er det sandt? Findes der en absolut, objektiv standard for god/dårlig, varm/kold, lys/mørke, rigtig/forkert? Hvis vi undersøger det nærmere opdager vi at alle dualiteter i virkeligheden er mentale konstruktioner. De er relative begreber – de er alle sammen blot positioner indenfor et uendeligt spektrum af mulige positioner.

Lad os tage et par eksempler.

Varm og kold: Det er 0° her i København lige nu. Er det varmt eller koldt? Tja, i forhold til temperaturen i Johannesburg i Sydafrika hvor min ven bor, ja så er det meget koldt fordi temperaturen i Johannesburg er 25° lige nu. Men i forhold til temperaturen i Wisconsin, hvor mit barnebarn lige nu opholder sig, er det rent faktisk varmt her i København fordi temperaturen i Wisconsin er næsten -20°.

Lys og mørke: Det er eftermiddag og en grå, tåget vinterdag her i København. Hvis jeg sammenligner det med en sommerdag hvor solen skinner fra en skyfri himmel, så er det rent faktisk ret så mørkt i København lige nu. Men hvis jeg sammenligner denne grå, tågede eftermiddag med en kulsort nat uden månelys, tja så er det rent faktisk ret så lyst udenfor. Så i virkeligheden er det et spørgsmål om mere eller mindre lys.

God og dårlig: Jeg har migræne og har det rimelig skidt. I forhold til en dag hvor jeg virkelig sprudler af energi, virker denne hovedpine dårlig. Men hvis jeg sammenligner min tilstand med min eksmand, som lige er død af leverkræft, så er min fysiske tilstand faktisk ganske udmærket, selv om jeg har en ordentlig migræne!

Rigtig og forkert: De fleste af os tror på "rigtig" og "forkert". For eksempel, at det er "forkert" at lyve. Men er det altid forkert at lyve? Ja, siger du. Okay, jamen hvad nu hvis det er under Anden Verdenskrig og du skjuler en familie af jøder i din kælder. En dag banker på Gestapo på døren og spørger dig om du skjuler jøder i din kælder. Hvis du tror på at det er forkert at lyve, vil du så sige, "Ja, det gør jeg." Eller vil du lyve for at redde disse menneskers liv?

Og hvad så med overbevisningen om at det er "forkert" at dræbe et andet menneske? Hvad så hvis nogen forsøger at dræbe dit barn? Ville du dræbe den person for at beskytte dit barn og redde hendes liv? Og ville din handling da være "forkert"? Dette er selvfølgelig det som vi kalder for "situationsmæssig etik" – og vores domstole står altid over for sådanne spørgsmål. Dommere og juryer er nødt til at tage hensyn til situationen og motivet for en persons adfærd før de afsiger dom over hvad der er "rigtigt" og "forkert".

Jo mere vi tænker over dualiteter, jo mere kan vi se at der kun er én virkelighed og at dualiteter er relative positioner i den større sammenhæng.

Det er dit valg

Så vi ser at det vi fokuserer vores opmærksomhed på vokser. Du fokuserer din opmærksomhed på noget/nogen/en eller anden tanke og så kommer du til at opleve det du fokuserer på.

Det er også vigtigt at huske at det vi fokuserer vores opmærksomhed på altid er vores valg – *altid!* Vi er valgmagerne – altid – uanset om vi er bevidste om hvad vi fokuserer på/gør eller ej. Hvilket fører os til den næste lov.

LOV 7: LOVEN OM FRI VILJE Du *kan* vælge

Du er den eneste tænder i dit sind. Dette er den mest vidunderlige opdagelse noget menneske kan gøre. Dette er nøglen til frihed. Fordi når du forstår dette, forstår du også at du *kan* blive den bevidste valgmager i dit liv og vælge. Du *kan* blive den der vælger.

De fleste mennesker i dag er ikke bevidste om at de kan vælge hvad de vil fokusere deres opmærksomhed på. Men bare fordi en person er ubevidst og ikke bevidst bruger sin evne til at vælge hvad han eller hun vil fokusere på, er virkeligheden stadig at *der er et valg* i hvert eneste øjeblik.

Denne evne til at vælge det vi fokuserer vores opmærksomhed på er vores største gave. Det er den frie viljes gave. Denne evne til at vælge vores fokus er det der gør os til frie individer. Hvis det ikke var sådan – hvis vi ikke selv kunne tænke og vælge vores fokus, ville vi ikke være frie. Men det kan vi, for ingen anden kan komme ind i et andet menneskes sind og tænke for dem. Jeg vil gerne bede dig om virkelig at tænke nøje over dette – for så vil du se hvor fantastisk det er. Ja, det er sandt at de fleste mennesker indtil videre stadig er ubevidste om dette faktum – og blot følger deres gamle ubevidste programmering uden at stille spørgsmål til den. Og ja det er sandt at de fleste mennesker stadig ikke bevidst bruger denne kraft, men det betyder ikke at kraften ikke er der – for det er den.

Men siger du, hvad så når folk bliver tvunget til at gøre ting imod deres egen vilje? Og ja, det er også sandt at folk kan bruge vold på det ydre plan til at tvinge andre mennesker til at gøre og sige ting, men ingen anden kan komme ind i et andet menneskes sind og tænke for dem. Det er her vi altid er frie. Hvert eneste menneske er altid fri i sit eget sind. Hvert eneste menneske er altid den eneste tænder i sit sind.

Det er det der gør os til mennesker.

Det er det der gør et menneskeliv så værdifuldt, fordi vi har evnen til at blive bevidste om hvad vi tænker og vi har evnen til at vælge det vi fokuserer vores opmærksomhed på – dette er noget vi *kan* gøre. Det er det der gør os frie.

At have fri vilje er vores største gave og privilegium. Det er også vores største udfordring!

Hvorfor? Fordi uanset hvad der sker omkring dig – *uanset hvad* – uanset hvad nogen anden siger eller gør, er det dig og ingen anden (uanset om du er bevidst om hvad du gør eller ej) der vælger det du fokuserer din opmærksomhed på. Ingen anden kan træffe dette valg for dig. Det er kun dig der kan gøre det.

Det er derfor vi er valgmagerne.

Dette valg er vores eneste frihed.

Fri vilje er vores eneste frihed.

Og uanset om vi er bevidste om det eller ej, bruger vi altid dette privilegium, denne frihed, fordi vi altid vælger et eller andet.

Så jeg inviterer dig til at vågne op til det faktum at du vælger lige nu – og at du vælger hvert eneste øjeblik, hver eneste evige dag (uanset om du er bevidst om det eller ej).

Det er det eneste der sker.

Og intet er vigtigere – eller mere vidunderligt end dette!

Så tænk nøje over dette indtil du virkelig forstår hvad den frie vilje betyder (og hvilken kraft der er i den). Den frie vilje er det vi er. Den frie vilje er vores sande natur, vores essens. Den frie vilje er alt hvad vi har, og heldigvis for os, er den frie vilje alt!

Når du ser på det du gør med denne forståelse, vil du se at det er sandt. I hvert eneste øjeblik vælger du (selv om du ikke er klar over hvad det er du gør) din opmærksomheds fokus. Du fokuserer enten på det ene eller på det andet. I hver eneste situation træffer du et valg. Enten fokuserer du på det potentiale og den godhed der er i den situation eller person du står over for eller også fokuserer du på begrænsningerne og det negative i den situation eller person du står over for. Og sådan er det altid. Fra de allermindste, mest ubetydelige begivenheder i vores liv såsom at stå i kø i supermarkedet til de såkaldt store og vigtige begivenheder i vores parforhold, i vores karrierer og på verdensplan.

Når vi forstår dette vil vi også forstå hvorfor de Vise siger at det alt sammen handler om *dig* – og at det altid alt sammen handler om *dig*. Det drejer sig kun om dit valg af fokus.

**Du vælger dit fokus og så kommer du til at opleve dit valg.
Så enkelt er det.**

At lære at vælge med omtanke

Det er derfor det er så vigtigt at lære at vælge med omtanke!

Fordi vi kommer til at opleve alle vores valg!

Derfor giver det god mening at lære at vælge vores fokus med omtanke. Det er det alle de store lærere har fortalt os siden tidernes morgen – hvor vigtigt det er at bruge sin frie vilje og vælge med omtanke.

At lære at vælge med omtanke kræver selvdisciplin. At lære at vælge med omtanke betyder at følge din visdom frem for at vælge øjeblikkelig nydelse. De Vise fortæller os at selv om dette er svært, er det nødvendigt hvis vi vil udvikle os her på livets vej og opnå vores højeste potentiale.

Vi ved alle sammen at succes på et hvilket som helst område her i livet kræver selvdisciplin. Succesfulde folk beslutter sig, fokuserer på deres mål, og arbejder hen imod dem med stor disciplin. Tænk bare på de mennesker du beundrer. Hvordan er de blevet så succesfulde? De store ledere, de store sportsfolk, de store musikere, de store kunstnere, de store spirituelle lærere – hvordan opnåede de det de opnåede? De brugte deres frie vilje til at træffe et valg og så fokuserede de al deres opmærksomhed på deres mål. De brugte deres frie vilje til at bruge tid på at lære og øve sig i deres færdigheder!

Og hvad med succesfulde forretningsfolk? Ingen opnår succes i forretningsverdenen uden en ordentlig portion selvdisciplin. Det samme gælder politikere, verdensledere, og gode forældre, gode lærere og gode partnere. Enhver der formår at opnå noget som helst lærer at bruge sin frie vilje med omtanke og være disciplineret.

Det samme gælder lykke! Selv om folk måske tror at lykke er en tilfældig begivenhed, er sand lykke ikke noget tilfældigt. Det kræver også stor selvdisciplin at opnå sand lykke! Og nu taler jeg altså ikke om tilfældig lykke der er afhængig af ydre begivenheder, andre mennesker eller omstændigheder. Jeg taler om den sande lykke, den dybe indre lykke som er vores naturlige tilstand og som opstår i vise mennesker der lever i harmoni med denne ting kaldet for livet. De mennesker der oplever denne dybe lykke ser Virkelighedens Natur og forstår måden sindet fungerer på. Denne form for lykke er stabil og kommer indefra. Den er ubetinget fordi den ikke er afhængig af ydre omstændigheder.

For de af os der arbejder med os selv og kan se og forstå dette, kræver det vedvarende selvdisciplin at opnå denne indre tilstand og denne form for lykke. At opnå dette mål

kræver at man konstant studerer og dagligt kontemplerer hvad denne ting kaldet for livet er for noget. Og ikke mindst, at man bruger sin frie vilje til at praktisere de teknikker og det fokus der kræves for at kultivere og nære denne dybe indre fred og lykke. Det er det spirituel praksis handler om. Og selvfølgelig det som de fleste selvhjælpsbøger og bøger om personlig eller spirituel udvikling handler om. De bedste bøger beskriver forskellige former for praksis man kan bruge til at blive mere bevidst om sindets natur og bruge det med omtanke - teknikker der kræver studie, daglig praksis og selvdisciplin.

De fleste mennesker arbejder med deres kroppe, men ikke med deres sind.

Daglig praksis og selvdisciplin

Her er nogle eksempler på de former for praksis jeg taler om – der alle kræver at man aktivt bruger sin frie vilje. Det kan godt være at de former for praksis jeg beskriver nedenfor virker enkle, men enhver som nogensinde har prøvet nogen af dem ved at de kræver at man træffer et bevidst valg og derefter udøver en stor portion selvdisciplin!

At praktisere ikke-dømmen: Et godt fokuspunkt på den spirituelle vej er at beslutte sig for at give slip på vores bedømmelser af folk, ting og begivenheder. Dette er en fremragende praksis fordi vi bruger så meget mental energi på hele tiden at dømme folk, ting og begivenheder - og dette skaber meget indre turbulens. At praktisere ikke-dømmen (med andre ord bare at lade ting ske uden at have nogen indre dialog omkring dem) får sindet til at falde til ro og lader langsomt en dyb indre stilhed komme op til overfladen. Men at praktisere ikke-dømmen, selv i en time om dagen, kræver selvdisciplin. For at gøre dette er du nødt til at bruge din frie vilje. Du er nødt til at beslutte dig for at gøre det og blive ved med at øve dig! Dag efter dag!

At praktisere ikke-modstand: Et andet godt fokuspunkt er at bruge din frie vilje til at beslutte dig for ikke at gøre modstand mod det der sker i dette øjeblik. Selv om vi måske ikke er bevidste om det, gør mange af os ofte modstand mod dette øjeblik. Vi gør modstand mod det der sker i vores liv lige nu – og det skaber en masse stress og ængstelse. Og hvad sker der så når vi holder op med at gøre modstand mod det der sker lige nu? Det er en fantastisk oplevelse og en vidunderlig spirituel praksis. Men igen er vi så vant til at gøre modstand mod det som er at det kræver en hel del fokus og selvdisciplin at lade være med at gøre modstand mod dette øjeblik. Beslut dig for at gøre dette regelmæssigt og se hvordan det transformerer dit liv!

At praktisere at se potentialet for det gode i enhver situation: Her er endnu en god indre praksis der kræver at man aktivt bruger sin frie vilje. At beslutte sig for at se potentialet for det gode i enhver situation uanset hvad der sker – at se det højeste og bedste i hver eneste person. At gøre dette kræver konstant årvågenhed og kontrol over dit fokus. For at gøre dette er du nødt til at være klar over hvad du tænker, siger og gør. Du er nødt til at være så opmærksom og selvbevidst at du, når du opdager at du dvæler ved det negative, er vågen nok til at erkende at det nu er tid til at skifte dit fokus. Igen kræver dette konstant årvågenhed, hvilket er grunden til at det er en krævende spirituel praksis, medmindre selvfølgelig at du er Forrest Gump!

At praktisere ingen sladder: Her er en vidunderlig praksis som jeg lærte i Findhorn, som er et spirituelt samfund i det nordøstlige Skotland. Det de prøver at praktisere i Findhorn er: Når en af beboerne har noget at sige om en anden beboer, skal han eller hun, i stedet for at tale bag om ryggen på den anden person, gå hen til vedkommende og sige det direkte til personen. I praksis betyder det at når du taler med en anden beboer, så vil han eller hun – hvis du har noget at sige om en anden person – bede dig om at sige det direkte til vedkommende og ikke til dem! Dette er en vidunderlig praksis der kræver en god portion selvdisciplin! Prøv dette i nogle uger og se hvilken sladdertante du virkelig er!

Dette er blot nogle få eksempler på forskellige former for spirituel praksis der kræver et bevidst valg og selvdisciplin. Det siger sig selv at der er mange fremragende former for praksis vi kan dedikere os til såsom:

- At praktisere mindfulness (at være tilstede i dette øjeblik)

- At praktisere medfølelse

- At praktisere tilgivelse

- At praktisere at hjælpe andre

- At praktisere meditation

- At praktisere stilhed en time om dagen

Intentionen er afgørende

De Vise siger også at ens intention er altafgørende. Eftersom det er svært at se enden på alle ting eller vide hvad der er godt eller dårligt i det lange løb for os selv eller for nogen andre, bør motivationen bag vores handlinger være vores ledestjerne. Hvad er grunden til eller motivet for det du gør? Er din intention kærlighed, venlighed og medfølelse? Håber du på at lindre dine medmenneskers lidelse med dine ord og handlinger? Er din intention at yde et bidrag og hjælpe andre mennesker? Eller tænker du kun på kortsigtet nydelse, materiel vinding, og hvad du selv kan få ud af det? Ifølge De Vise er det vores motivation og intention der afgør de karmiske konsekvenser af vores tanker og handlinger. På den måde kan vi se hvor vigtigt det er at bruge vores frie vilje med omtanke og hvor vigtig vores intention er med hensyn til at træffe kloge valg.

Så øv dig i at bruge den information du allerede har! Følg den visdom du allerede har (som altid er en hel del mere end vi er klar over)! Husk på hvad de Vise siger.

Lad være med at spilde din dyrebare tid.

Følg din visdom og ikke dine følelser.

Vær disciplineret.

Bliv ved med at øve dig og vær vedholdende.

Vågn op til din sande kraft og vælg med omtanke!

At forstå dette kan og vil ændre dit liv!

Reality check: Det er dit valg

Alt i denne bog er skabt til at hjælpe dig med at sænke farten og blive mere bevidst om dine mentale processer og hvad det er du gør. I takt med at vi iagttager vores sind og vores indre processer, begynder vi at se de mekanismer der styrer vores liv. Vi ser at tanker opstår og forsvinder igen – og at vi kan vælge om vi knytter os til en tanke eller ej. Med andre ord, vi begynder at se at vi rent faktisk ikke behøver tro på alle vores tanker! Vi kan for eksempel bare iagttage dem opstå og forsvinde igen. Og vi kan stille spørgsmål til deres gyldighed. Vi kan iagttage en tanke opstå og spørge os selv – er denne tanke sand? Vil jeg virkelig gerne tro på denne tanke? Har jeg virkelig brug for at tro på denne tanke? Vil jeg gerne have at mit liv bliver styret af denne tanke eller overbevisning? Denne evne til ikke at knytte os til vores tanker og stille spørgsmål til dem er også valgmagerens kraft.

LOV 8: LOVEN OM GRUNDLÆGGENDE OVERBEVISNINGER

Dine grundlæggende overbevisninger bestemmer din oplevelse

Virkeligheden er hvad den er. Livet er hvad det er. Men vores oplevelse af denne ting kaldet for livet bestemmes af vores tanker og grundlæggende overbevisninger om livet – uanset om vi er bevidste om disse tanker og overbevisninger eller ej. Og uanset om vi er bevidste om denne mekanisme eller ej.

Og eftersom vores grundlæggende overbevisninger om livet i langt højere grad bestemmer vores oplevelse af virkeligheden end de fleste af os er klar over, kan det være en rigtig god idé at se nærmere på dette fænomen.

Når jeg taler om grundlæggende overbevisninger mener jeg ikke vores flygtige luner, følelser eller pludselige indskydelser, eller vores skiftende ideer og meninger fra dag til dag om det ene eller det andet. Nej, jeg mener vores mest grundlæggende, fundamentale syn på eller forståelse af "Livet". Det er nemlig disse ideer og overbevisninger der ligger til grund for alt hvad vi tænker, siger og gør. Man kan også sige at dette er vores mest grundlæggende ideer og overbevisninger om hvad livet er og om Virkelighedens Natur.

Disse grundlæggende overbevisninger er noget vi lærer i en tidlig alder af vores forældre, samfundet, vores lærere, medierne, vores religion og vores kultur. Man kan sige at vi, fra det øjeblik vi bliver født, bliver programmeret af det samfund vi lever i – vi lærer vores families trossystemer og kultur. Og som regel er vi fuldstændig ubevidste om det faktum at vi bliver programmeret. Men det er det der sker. Vi er alle uskyldige børn der ganske enkelt tror på det vores forældre og lærere fortæller os. Og vi har heller ikke noget at skulle have sagt om måden vi bliver programmeret på. Det er bare måden det er på.

Ingen uafhængige individuelle synspunkter

Stop lige en halv, siger du, jeg er altså et intelligent, uafhængigt individ med mit helt eget uafhængige syn på livet og virkeligheden. Og jo, det kan da godt være at det til en vis grad er sandt. Til en vis grad har hver person sin helt egen unikke version af Virkelighedens Natur, afhængig af hans eller hendes personlige baggrund, familie, uddannelse, og så videre, som fører til forskellige reaktioner på begivenheder og til forskellige livsbaner, men det er ikke hele historien. Hvert eneste individ er også i større eller mindre grad påvirket af sin tidlige programmering, det vi kalder for en persons kulturelle baggrund eller arv.

Her er et eksempel på hvad jeg mener. Jeg blev født i USA og levede der indtil jeg var 20. Efter at have rejst rundt i verden i nogle år endte jeg i Danmark, hvor jeg har boet lige siden. Efter jeg havde boet i Danmark i et stykke tid opdagede jeg at danskerne har en unik, grundlæggende overbevisning kaldet for "Janteloven", som siger at "Du skal ikke tro at du er noget." Med det mener danskerne at du ikke skal føre dig frem eller vise andre hvor god du er.

Jeg husker at da jeg først hørte om Janteloven syntes jeg at det lød som en ret underlig lov – og jeg syntes ikke den lød særlig alvorlig eller vigtig. Men som årene gik begyndte jeg at se hvordan denne Jantelov påvirkede stort set alt og alle der lever her i Danmark og også i de andre nordiske lande (svenskerne og nordmændene har også denne grundlæggende overbevisning). Det begyndte at gå op for mig at det (på grund af dette kulturelle kodeks) er meget ilde set her i Skandinavien at se ud til at hæve sig selv over andre eller hævde at man er bedre eller klogere end andre. Dette kom selvfølgelig som en stor overraskelse for mig, fordi jeg voksede op i Amerika, hvor vi fik at vide at vi skulle være stolte over at vise hvad vi har opnået.

At forstå forskellen på programmeringen i Skandinavien og i USA, fik mig til at forstå hvorfor danskerne for eksempel synes at amerikanere praler og blærer sig når de taler om det de har udrettet. At tale om alt det man har udrettet er helt klart "yt" her i Skandinavien takket være Janteloven! I Danmark og Skandinavien handler det (i modsætning til i USA) om at være beskeden!

Grundlæggende trossystemer

Foruden vores grundlæggende sociale og religiøse programmering, lærer vi også forskellige livsanskuelser af vores familie og de andre mennesker omkring os. Her er nogle flere eksempler på forskellige trossystemer som folk har, som regel uden at være klar over det (og selvfølgelig er de fleste mennesker en kombination af flere af de typer jeg beskriver nedenfor):

Den Materialistiske: Folk med denne slags grundlæggende trossystem har et materialistisk syn på Virkelighedens Natur. De ser verden som et udelukkende materielt eller fysisk fænomen. "Livet" eller virkeligheden er det som de kan opfatte med deres fysiske sanser og intet mere. Der er ingen årsag bag om denne version af virkeligheden - livet opstod bare ud af ingenting. Derfor er der ingen orden eller grund til at noget sker. For mennesker med dette livssyn er et menneskes liv det samme som en insekts liv. Der er ingen mening med eller grund til at noget sker og de føler ofte at livet er fuldstændig tilfældigt. For dem er hele livet og alle oplevelser bare et spørgsmål om held eller uheld. Nogle mennesker bliver mast uden nogen grund, mens andre er heldige og lever lange, lykkelige "insekt" liv. Hvem der er de heldige er fuldstændig uden for deres kontrol.

Den Lidende: Mennesker med dette syn på "Livet" fokuserer deres opmærksomhed på oplevelsers dualistiske natur. Overalt hvor de ser, ser de godhed og ondskab, mørke og lys, kærlighed og had, sygdom og sundhed, fattigdom og rigdom, og så videre. Med dette livssyn er der meget lidelse i Livet, idet mennesker svinger frem og tilbage mellem modsætninger, som det er umuligt at undslippe. Ofte tror mennesker med dette syn på Virkelighedens Natur at Gud har skabt tingene på denne måde. Nogle tror endda at de vanskeligheder de oplever er en straf for de synder de har begået.

Amuletdyrkeren: Dette er en anden version af de materialistiske/dualistiske syn på "Livet" beskrevet ovenfor. Mennesker med denne type grundlæggende overbevisninger tror at deres skæbne afhænger af ydre kræfter, det vil sige kræfter som de ikke har kontrol over. Disse kræfter omfatter begreber eller ideer såsom arvelighed, deres stjernetegn (stjernernes og planeternes position), deres køn, deres alder, deres nationalitet eller deres uddannelse. Mennesker med dette livssyn beslutter sig ofte for at fokusere på andre ydre kræfter i et forsøg på at skabe balance og harmoni i deres liv. Således giver amuletdyrkere deres kraft til en bred vifte af kræfter såsom andre mennesker og/eller ydre objekter og fænomener (hvilket er grunden til at jeg kalder dem for amuletdyrkere). Disse ydre kræfter eller mennesker kunne være en læge, en lærer, lederen af en sekt, planeternes position, krystaller og sten, aromaterapi, piller, valget af farver, indretningen af hjemmet (feng shui), en healer, en psykolog, en speciel diæt, medicinsk behandling, alternativ behandling, og så videre. Med andre ord, en amuletdyrker er en som ligger ansvaret for hans eller hendes skæbne over på et menneske, en kur, en ting eller en omstændighed uden for dem selv.

Bjergbestigeren: Mennesker med dette syn på "Livet" er grundlæggende succes-orienterede. Uanset om de er mere materialistisk eller mere spirituelt orienteret, tror de grundlæggende på deres egen personlige kraft, selvværd og evne til at få succes. Mennesker med dette grundlæggende overbevisningsmønster tror også ofte på at Livet i bund og grund er Godt og at mennesker har evnen til at skabe et godt liv for dem selv og deres familier. Denne type

grundlæggende overbevisning er som regel en del af overbevisningsmønsteret hos mennesker der har succes indenfor forretningsverdenen, politik, sport og kunst.

Den Troende: Mennesker med dette syn på "Livet" tror som regel at der er en eller anden form for orden eller mening med Livet. Ofte tror de på Gud eller en højere kraft, hvilket som regel medfører den overbevisning at mennesker er en del af en ordnet evolution mod noget højere og bedre. Mange troende tror for eksempel på reinkarnation sådan som buddhisterne og hinduerne gør, hvilket selvfølgelig ændrer hele ens syn på ens nuværende liv. Generelt er troen på en højere kraft et grundlæggende overbevisningsmønster der påvirker hvert eneste aspekt af et menneskes liv og omstændigheder, inklusive måden et menneske møder den store overgang kaldet for døden.

Universelle overbevisninger

Der findes et endnu mere grundlæggende niveau af overbevisninger som er universelt. Det er de overbevisninger som stort set alle mennesker tror på. Disse overbevisninger ser ud til at være noget som alle mennesker har til fælles, uanset deres baggrund, kultur, religion, alder, køn og status.

Igen gælder det at dette er grundlæggende overbevisninger som vi ofte er fuldstændig ubevidste om og som har langt større indflydelse på vores valg, handlinger og oplevelse af livet end de fleste af os er klar over. Og desværre kan disse overbevisninger virkelig gøre os ulykkelige – indtil vi begynder at blive bevidste om dem og lærer at stille spørgsmål til dem.

Her er nogle eksempler på universelle overbevisninger som stort set alle tror på:

Livet er farligt.

Døden er farlig.

Der er noget i vejen med mig.

Jeg er ikke god nok.

Forældre burde elske deres børn.

Min mor burde forstå mig.

Børn burde elske deres forældre.

Der burde ikke være krig i verden.

Jeg har brug for hans/hendes kærlighed for at være okay.

Jeg har brug for flere penge.

Det er hans/hendes skyld.

Det er min skyld.

Jeg hører ikke til.

Vi har brug for at redde verden.

Der er ondskab i verden.

Min lykke er afhængig af... (en anden eller noget andet)

Jeg har brug for en partner for at være lykkelig.

Jeg gjorde det forkert.

Ovenstående er blot nogle få eksempler på tanker eller overbevisninger som de fleste mennesker i større eller mindre grad tror på.

Hvordan påvirker disse universelle overbevisninger os så?

Lad os tage et eksempel. Lad os sige at du tror at "livet er farligt"... Det er en af de universelle overbevisninger som de fleste mennesker tror på (i større eller mindre grad). Du kan prøve at iagttage dig selv og se hvor mange af dine valg og hvor meget af din adfærd bliver styret af denne overbevisning. Tænk på alle de situationer hvor du ville opføre dig anderledes hvis du ikke troede på at "livet er farligt". Tænk på alle de valg du træffer som afspejler denne overbevisning. Tænk på alle de forholdsregler du tager og alle de ting du ikke tør gøre... fordi du tror at "livet er farligt".

Så hvad vil der ske hvis du tager denne overbevisning og ligger den i din hånd og ser den lige ind i øjnene og stiller spørgsmål til den? Hvem ved hvad du så vil opdage!

Lad os prøve det og starte med at undersøge en overbevisning der er nært forbundet med overbevisningen om at "livet er farligt" – nemlig overbevisningen om at "døden er farlig".

Er døden farlig?

Overbevisningen om at "døden er farlig" er en idé som mange af os lider under. Så lad os se nærmere på den. Er døden virkelig farlig? Hvis svaret på dette spørgsmål er ja, jamen hvor er beviset så henne? Findes der noget bevis på at døden er farlig?

Det faktum at folk dør, det faktum at alle dør, er faktisk ikke noget bevis på at døden er farlig, vel? Det eneste det beviser er at døden sker. Men rent faktisk så ved vi ikke om døden overhovedet er farlig, vel? For der er lige som ikke rigtig nogen der er vendt tilbage fra de døde og har fortalt os om det! Så hvor er beviset på at døden er farlig?

I virkeligheden har vi slet ikke noget bevis på det. Intet konkret bevis på at døden er farlig. Det eneste vi kan sige med absolut sikkerhed er at døden sker og hvad der så sker efter det ved vi ikke noget om. Det er virkeligheden. Det er det eneste vi ved. Så hvad er vi så bange for?

Vi er bange for ideen, for tanken "døden er farlig". Hvilket fører os tilbage til den tanke som vi startede med – nemlig tanken om at "livet er farligt" Så vidt jeg kan se er disse to tanker forbundet, for det er ret svært at tro på den ene tanke uden at tro på den anden! Så lad os se nærmere på "livet er farligt". Ved vi om denne tanke er sand? For hvis vi ikke kan vide med sikkerhed at døden er farlig, hvordan kan vi så vide at livet er farligt? Kan du se hvordan de hænger sammen? For hvis du er bange for døden, er du sikkert også bange for livet, fordi du tror at der måske vil ske dig noget som du kunne dø af! Men hvis døden ikke er farlig, hvordan kan livet så være farligt?

Det er sjovt og interessant at lege lidt med sådanne tanker og gøre det langsomt som en slags meditation og se hvad der dukker op. For når vi udforsker på denne måde begynder vi ikke kun at se hvordan vores sind fungerer, vi kan også se hvordan vi ofte skræmmer os selv med sådanne grundlæggende overbevisninger. Fordi vi ikke er bevidste om hvad det er vi gør, gør vi os selv ulykkelige uden at vide med sikkerhed om det vi frygter er sandt. Så meget kraft er der nemlig i en grundlæggende overbevisning som man ikke har stillet spørgsmål til!

At sænke farten mentalt

Det er også derfor man kan lære så meget af at sænke farten mentalt. Efterhånden som vi gradvist sætter farten ned, får vi endelig mulighed for at se hvad det er vi tror på og hvordan disse overbevisninger påvirker vores liv. Det kan være en rimelig chokerende oplevelse, men også meget befriende fordi denne indsigt gør os i stand til at tage vores kraft tilbage som valgmagerne i vores liv og træffe bedre valg i stedet for at lade os styre af overbevisninger som vi aldrig har stillet spørgsmål til.

Reality check: Tingene sker bare

Sandheden er at tingene bare sker. Vores oplevelse af begivenheder er resultatet af vores overbevisninger og hvordan vi fortolker disse hændelser som gode eller dårlige, lykkelige eller ulykkelige, rigtige eller forkerte og så videre. Det er det eneste vi oplever. Det er det eneste der sker. (Der kan ikke ske noget andet.)

Det er også derfor at alle, hver eneste person, lever i sin helt egen verden. Til at begynde med vil du måske synes at dette lyder underligt; men når først du har fordøjet og forstået ideerne i denne bog, vil du forstå hvorfor det er sådan. Vi lever alle sammen i vores eget mentale univers.

Kollektive overbevisningsmønstre

Loven om grundlæggende overbevisninger gælder selvfølgelig også for en gruppes bevidsthedsmønstre og for menneskehedens kollektive bevidsthed. Med grupper mener jeg familier, stammer, racemæssige og religiøse grupper, regioner, stater og nationer. Grupper deler visse trosmønstre eller grundlæggende overbevisninger. Det er faktisk det der gør dem til en gruppe! Deres fælles overbevisninger er det der bringer dem sammen og grunden til at de holder sammen. Eftersom de deler samme grundlæggende overbevisninger, udviser de samme adfærdsmønstre og deler samme oplevelser i "Livet".

Der opstår krige når hele grupper deler samme negative grundlæggende overbevisninger om andre grupper såsom "Min gruppe (familie, stamme, religion, land) er bedre end din gruppe (familie, stamme, religion, land)."

**Vores adfærd er ofte styret af kollektive overbevisninger
som vi ikke har undersøgt.**

LOV 9: LOVEN OM ERSTATNING

Du kan ændre dit liv ved at ændre din tankegang

Nu hvor vi ved at vi kommer til at opleve det vi tror på – især det vi virkelig tror på – reagerer du måske ved at tænke ”puha, det er sgu da ikke så godt, min tankegang er simpelthen så negativ!” Sådan reagerede jeg selv da det gik op for mig at jeg kun kunne opleve min egen tankegang og at meget af min tankegang var rimelig negativ. Det var mildest talt skræmmende.

Og så tænkte jeg, okay, jamen så må jeg jo holde op med at tænke så negativt og tænke positivt! Men som jeg også hurtigt fandt ud af er dette nemmere sagt end gjort. For sådan fungerer sindet ikke. Du kan ikke sige til dig selv at du ikke vil tænke på noget, for når du siger det til dig selv, så tænker du jo rent faktisk på det du ikke vil tænke på! Hvis jeg nu siger til dig at du ikke skal tænke på Frihedsgudinden i New York – hvad tænker du så på? Frihedsgudinden selvfølgelig. For det er sådan vores sind fungerer. Men hvis jeg nu siger til dig at du skal tænke på chokoladeis – hvad tænker du så på? Så tænker du på chokoladeis og ikke på Frihedsgudinden! Du ændrede dit fokus.

Og det er netop det erstatningens mægtige lov handler om. Den er baseret på en enkel iagttagelse af at du ikke kan sige til dig selv at du ikke vil tænke på noget. Fordi når du gør det, så fokuserer du faktisk din opmærksomhed på det du ikke vil tænke på. Hvilket betyder at selv om det er noget som du ikke vil tænke på, så giver du (ifølge loven om fokus) energi til det du ikke vil tænke på ved at sige til dig selv at du skal holde op med at tænke på det!

Og hvad kan man så gøre ved det?

Hvordan kan man holde op med at tænke negativt?

Vi kan bruge erstatningens mægtige lov. Denne lov siger at *du kan kun ændre din tankegang ved at erstatte gamle tanker og tankemønstre med nye tanker. Med andre ord, ved at erstatte de gamle tanker med nye tanker.*

Sindet følger de samme mønstre

Dette er vigtigt at vide fordi vi er nødt til at huske på at vores sind har en tendens til at følge de samme mønstre. Hvis du begynder at iagttage måden du tænker på og dine tankemønstre, vil du opdage at når først dit sind begynder at bevæge sig i en vis retning, så ser det ud til at fortsætte i den retning (med mindre noget andet popper op og fanger din opmærksomhed). Det andet du vil lægge mærke til er at vi alle har en tendens til at tænke de samme tanker igen og igen – som en grammofonplade der er gået i hak. Og hvis du ser nøje efter vil du sikkert opdage at 99% af det du tænker i dag er en gentagelse af det du tænkte i går! Sådan er det virkelig. Men tro ikke på hvad jeg siger – prøv selv at iagttage dine tanker i en hel dag. Hvor mange *fuldstændig nye tanker* tænkte du rent faktisk i dag? Tænkte du overhovedet nogen nye tanker? Hvilket selvfølgelig betyder at hvis du er vant til at tænke ængstelige, kritiske, frygtsomme, negative tanker, hvis du har for vane at tænke negativt, så vil du bare blive ved med at gøre det igen og igen. Men misforstå mig ikke. Jeg siger ikke at dette er noget du gør med vilje. Nej, selvfølgelig ikke. Det er snarere en dårlig mental vane som du sikkert lærte da du var barn. Men fordi du ikke er klar over hvad det er du gør, bliver du bare ved med at gøre det igen og igen. Og dette betyder desværre at du også kommer til at opleve konsekvenserne af din egen negative tankegang igen og igen!

Men fortvivl ej. Når du forstår loven om erstatning har du nøglen til at ændre disse dårlige mentale vaner til bedre vaner. Når først du ser hvad det er du gør, kan du bruge

denne lov til at ændre dårlige mentale vaner selv om det kræver tid og energi. Nu hvor du forstår loven ved du at du, hver gang du opdager at du tænker negativt, kan ændre din tankegang ved at erstatte gamle negative tanker med nye tanker!

Du har selv nøglen.

Valget er dit!

Eftersom du er den eneste tænker i dit sind, er det alt sammen op til dig.

Hvad man gør rent praktisk

Som jeg har sagt før er det første skridt at blive mere bevidst om dine generelle mentale vaner. Det er svært at ændre noget hvis du ikke er klar over hvad det er du gør. Så iagttag dig selv nøje indtil du kan se præcis hvad det er der sker. Og beslut dig så for, hver gang negative tanker opstår, at erstatte dem med nye positive tanker. Nu hvor du forstår loven om erstatning, ved du at du kan vende dine tanker i en helt ny retning ved at erstatte et tankemønster med et andet tankemønster. Det er faktisk ret enkelt når først du forstår mekanismen. Og fordi dette er en mekanisk lov er dette en meget videnskabelig måde at håndtere ethvert negativt tankemønster på. Du bygger simpelthen de modsatte tanker og deres resulterende omstændigheder ind i din bevidsthed ved at erstatte et tankemønster med et andet.

Så du kan nu se at loven om erstatning er et meget vigtigt værktøj når det gælder om at være valgmageren i dit liv og blive herre over dit sind. Hvis du forstår denne mekanisme, har du nøglen til at blive herre over dit sind og ændre dine tankemønstre, uanset hvor negative de måske er lige nu.

Et (tanke)eksperiment

Hvis du er i tvivl om du virkelig kan ændre dit liv ved at bruge loven om erstatning og ændre din tankegang, kan du prøve dette eksperiment.

Beslut dig for at du i en hel uge vil tænke negativt om alt hvad der sker i dit liv. Uanset hvad der sker, så vær kritisk og find en eller anden mangel ved enhver situation og enhver person du møder – inklusive dig selv. Det vil sige at du (ved at bruge loven om erstatning), hver gang du tænker noget godt og positivt, skal erstatte tanken med en kritisk og negativ tanke. Gør dette i en uge og se hvad der sker. Se hvordan dit liv er og hvordan det føles når du gør dette.

Beslut dig derefter for at du den næste uge kun vil tænke positivt og kærligt og venligt om alt hvad der sker. Uanset hvad der sker vil du se potentialet for det gode i enhver situation og i enhver person du møder i løbet af denne uge. Det vil sige at du (ved at bruge loven om erstatning), hver gang du har en negativ eller kritisk tanke om en person eller en situation eller om dig selv, øjeblikkeligt vil erstatte den med en god, kærlig og positiv tanke. Gør dette i en uge og se hvad der sker. Se hvordan dit liv ser ud og hvordan det føles når du gør dette.

Hvis en uge er for meget for dig kan du gøre dette eksperiment i to dage i stedet for to uger. På den første dag er du negativ over for alt uanset hvad der sker – og på den anden dag er du positiv over for alt uanset hvad der sker. Og så se hvad der sker. Se hvordan disse to dage ser ud og føles... Se hvad din oplevelse er...

Erstatningens lov og dit helbred

Du kan også bruge erstatningens mægtige lov til at forbedre dit helbred. Når du er syg eller føler dig utilpas kan du, hver gang du tænker en negativ tanke om din krop og dit helbred, erstatte tanken med en vidunderlig, positiv tanke såsom "min krop er stærk, sund

og fyldt med livskraft!" Eller en hvilken som helst anden erklæring eller bekræftelse der føles rigtig for dig. I stedet for at dvæle ved det som er i vejen med dig når du føler dig syg, kan du erstatte svage og syge tanker med stærke og sunde tanker. Du kan sige ting til dig selv som "mit immunsystem er stærkt og sundt og klarer nu effektivt denne situation."

LOV 10: LOVEN OM TILSVARENDE MENTALITET

Lige tiltrækker lige

Teknikkerne i mange af vore dages populære selvhjælpsbøger og meget af vores moderne mentaltræning er baseret på loven om tilsvarende mentalitet. Denne lov forklarer at alt hvad vi oplever i den ydre verden er en refleksion af en tilsvarende tankegang i vores indre.

Når vi forstår denne mekanisme forstår vi også at vi er nødt til at have en tankegang i vores indre der svarer til det "Gode" vi ønsker at opleve på det ydre plan, før vi kan opleve det. Selvfølgelig er dette blot en anden måde at sige at *tanke er årsag og oplevelsen er virkning*, men det er en meget nyttig og praktisk måde at anskue og forstå denne mekanisme på.

Så lad os se lidt nærmere på hvad det vil sige.

Loven om tilsvarende mentalitet betyder, for eksempel, at du ikke kan eller vil opleve den rigdom der er i dit liv før du har en rigdomsbevidsthed. Når du har rigdomsbevidsthed, med andre ord, når du tænker rige tanker og føler dig rig, når du ser og forstår at al verdens rigdom tilhører dig, vil du opleve rigdom i dit liv uanset om du har penge i banken eller ej. Rigdom er, som alt andet her i livet, en sindstilstand. Men selvfølgelig er vi blevet opdraget til at tro det modsatte. Vi er blevet opdraget til at tro at man kun kan føle sig rig hvis man har penge i banken. Men se dig omkring. Er det sandt? Kender du ikke mange mennesker som har penge i banken og stadig ikke føler sig rige? Så er det sandt at du kun kan føle dig rig hvis du har penge i banken? Hvis du er i tvivl, så giv dig tid til at gå ind i dig selv og finde ud af om dette virkelig er sandt for dig. Eller er det modsatte måske i virkeligheden sandt? Og hvad mener du egentlig med rigdom?

Og hvad så med de andre områder i dit liv? Hvad så med kærlighed? Hvis du gerne vil have kærlighed, er det så noget du kan opnå? Som vi alle ved, hænger det som regel ikke sådan sammen. Det at ville have noget skubber det som regel væk fra os, fordi det at ville have noget faktisk er en bekræftelse af at vi ikke har det (eller tror at vi ikke har det)! Og dette gælder også for kærlighed. Især fordi kærlighed er vores natur! Det interessante ved loven om tilsvarende mentalitet er at den fortæller os at hvis vi vil opleve kærlighed i vores liv og i vores forhold, så er den bedste måde at gøre det på at erkende at kærligheden er i os og kultivere den! Fordi alt hvad vi ser "derude" reflekterer bare det vi har "herinde". Alle vores oplevelser i den ydre verden er blot refleksioner der svarer til vores indre sindstilstande eller bevidsthedstilstand. Så vær den kærlighed du gerne vil opleve. Kultiver en kærlighedsbevidsthed!

Vær den kærlighed du gerne vil opleve.

Tænk lige over det engang. Det siger sig selv at du gerne vil opleve kærlighed, men har du en kærlighedsbevidsthed? Eller ser du kritiske mennesker og fjender overalt? Og er du selv kritisk? Se ind i dig selv og find ud af det. Iagttag din tankegang og se om du er den kærlighed du gerne vil opleve. At iagttage på denne måde kan komme som et chok fordi vi så ofte er fuldstændig ubevidste om vores egne tankemønstre og grundlæggende overbevisninger (se Lov 8, Loven om grundlæggende overbevisninger). Vi ser ikke at vi, selv om vi ønsker kærlighed, ofte udsender vrede og kritiske tanker der (som vi nu kan se)

vil blive reflekteret tilbage til os. At forstå de mentale love og de mekanismer de beskriver vil hjælpe dig med at finde nøglen til din adfærd og dine oplevelser.

Lige tiltrækker lige

En anden måde at udtrykke denne lov på er: *Lige tiltrækker lige*. Hvis du ikke tror mig, så begynd at iagttage menneskerne omkring dig. Vælg for eksempel en af dine venner og se om du kan finde ud af hvad din vens grundholdning til livet er. Er hans eller hendes grundholdning varm og venlig eller kold og kritisk? Er den ubekymret og fri eller lukket og deprimeret? Hvis du ser nøje efter, vil du opdage at der interessant nok er perfekt harmoni mellem folks oplevelser og deres grundlæggende mentalitet. Og du vil se at vrede folk ofte har meget at være vrede over! Eftersom de har en vred eller irriteret grundholdning, er der bare mange ting at være vrede eller irriterede over i deres liv! Og de mennesker som virkelig er venlige og kærlige, hvad er deres oplevelser? Prøv at tænke på en der virkelig har en venlig og kærlig grundholdning til livet og andre mennesker – og så se hvordan han eller hun oplever sit liv. Matcher personens grundholdning med personens oplevelse? Hvis du begynder at lægge mærke til det vil du sikkert se at folk som er generøse, kærlige og venlige ser ud til at møde den kærlighed og venlighed de personificerer alle vegne. Og det samme gælder de mennesker der har den der helt særlige rigdomsudstråling. Kan du se hvordan deres liv matcher og reflekterer deres mentaliteter? Er det ikke interessant at iagttage?

Det samme gælder dig

Selvfølgelig gælder det samme for dig. Så iagttag dig selv og find ud af om dette er sandt eller ej. Bare iagttag hvad der sker. På en dag hvor du vågner op og føler dig sur og irriteret, virker det så ikke som om at alt bare går skævt? Og når du vågner op og føler dig i en opløftet sindstilstand – ja, hvad sker der så? Iagttag hvad der sker og jeg garanterer dig at du meget hurtigt vil forstå hvorfor de Vise siger at "glæde og begejstring tiltrækker alt Gode". Når du kender mekanismen forstår du at lykke og latter, begejstring, henrykkelse, fryd, ekstase, lyksalighed er sindstilstande der tiltrækker alt det Gode i universet. Det må de være fordi universet blot reflekterer det som vi har indeni tilbage til os. Det er det eneste der sker.

Hvis du ikke tror at dette er sandt kan du prøve dette eksperiment. Læg mærke til når der sker Gode ting i dit liv og du vil opdage at de sker når du er i en opløftet sindstilstand. Og der sker usædvanlige ting når du er i en lykkelig eller opløftet sindstilstand – eller når du er forelsket...

Din nuværende oplevelse afspejler altid din nuværende sindstilstand.

Mentale teknikker

Mentale teknikker såsom bekræftelser og visualiseringsøvelser er baseret på denne lov. Formålet med begge teknikker er at bryde vores gamle negative programmering og hjælpe os med at udvikle nye mentale mønstre og nye tilsvarende mentaliteter. Ved konstant gentagelse kan vi ændre vores gamle tankemønstre og begynde at kultivere nye, mere hensigtsmæssige tankemønstre. Når dette sker begynder begivenheder og oplevelser i den ydre verden at reflektere vores nye tankemønstre tilbage til os.

At praktisere taknemlighed er en af de stærkeste former for mental bekræftelse. Ved at takke for alt det gode du allerede har i dit liv åbner du for at der kan ske endnu flere vidunderlige og mirakuløse ting i dit liv fordi *lige tiltrækker lige*. Når du forstår dette bliver livet meget simpelt. Fordi det betyder at din vigtigste opgave, hvis du gerne vil leve et lykkeligt liv, er at forblive i en opløftet sindstilstand. Og som jeg sagde før er taknemlighed og begejstring meget opløftede sindstilstande. Der er ikke noget der er vigtigere end det.

**Sindet kan ikke se ting det ikke tror på!
Du er nødt til at tro på det før du kan se det!**

At stille spørgsmål til katastrofe tankegang

Hvis du opdager at din grundholdning er mørk og negativ og at du ofte lider af katastrofe tankegang, foreslår jeg at du virkelig gør en indsats for at identificere dine negative tanker og derefter undersøger dem i lyset af sandheden ved at stille spørgsmål til dem. Dette er en anden vigtig måde at opløse vores gamle negative programmering på og lade den sande godhed som vi er vise sig og styre vores liv.

LOV 11: LOVEN OM SANDHED

Ingen tanker er sande

Ved at undersøge de mentale love kan vi nu begynde at se hvordan skabelsesmekanismen fungerer. *Tanker opstår, tanker forsvinder.* Dette er den grundlæggende oplevelse, dette er måden denne ting kaldet for livet fungerer. Og i denne bog har jeg forsøgt at sænke farten så meget (i hvert fald begrebsmæssigt) at vi kan få et glimt af denne mekanisme, blive opmærksomme på den, og se den i aktion. Og når vi gør det, begynder vi at se at når tanker opstår, opstår vores verden også.

Det er måden det er på.

Hvis du vil vide præcis hvad jeg taler om, så tænk tilbage til en morgen hvor du vågnede og var fuldstændig blank. Det sker af og til så jeg er sikker på at du har oplevet det. Du vågner op og du ved at du er vågen, men der er ikke nogen tanke og ikke nogen verden. Du er fuldstændig blank. Du kan ikke huske hvem du er eller hvor du er, ja ikke engang hvad du er. Og så, i en brøkdelen af et sekund, vender det alt sammen tilbage. Tankerne kommer væltende ind og verden opstår. Du er denne person, i denne seng, med denne partner ved din side. Det er tid til at stå op og gå i bad og spise morgenmad og gå på arbejde. Og samtidig med at disse tanker vælter ind, opstår din verden igen. Det er sådan det er. Og alt hvad vi oplever her i livet er sådan – vi lægger som regel bare ikke mærke til det. Vi ser det som regel ikke ske fordi det sker så hurtigt. Men det er alt hvad der sker – tanke/verden opstår samtidig. Før tanken – ingen verden. Når tanken opstår – opstår verden.

Hvis du sidder helt stille og bliver meget, meget stille indeni vil du måske kunne få et glimt af dette, og det er netop det meditation handler om. Bare at iagttage, ikke bryde ind, ikke ønske sig noget specielt, bare være opmærksom. Kan du se tankerne mens de kommer og går? Her kommer en tanke – og så – forsvinder den igen. Og her er endnu en. Og endnu en. Sindet der bruser og bobler som en kilde i dit indre, sindet der skaber "det ene" og "det andet" – et supermarked, en cykel, et busstoppested, og uendelige verdener og stjerner og oplevelser... alt sammen for dig, for din fornøjelse.

Ingen tanker er permanente

Når vi kan se dette – at tanker opstår og forsvinder på denne måde – kan vi også se at ingen tanker kan være permanente, eftersom de kommer og går. Vi ser at tanker er som vinden, her, der og så væk igen. De har ikke noget indhold. Ingen substans. Derfor kan de ikke være virkelige. Nej. De kan ikke være virkelige og de er ikke virkelige. Tanker er ikke virkeligheden. De er, tja, bare tanker! Og det er sådan og derfor vi kan vide at *ingen tanker er sande*. Eller man kan sige at vi, ved at iagttage dette, forstår at ingen tanker kan være sande. Det er bare sindets kilde der bruser og bobler. En tanke kommer. Og endnu en. Og tanken er en mental konstruktion der navngiver det som ikke kan navngives. Tanker sætter et mærkat eller mærkater på feltet – på den Absolutte eller Ultimative Virkelighed i hvilken der ikke er nogen forskelle eller opdelinger. Hvilket er grunden til at tanker – alle tanker – er usande. Sindet bobler op med tanker om "det ene" eller "det andet" og hvad har det med virkeligheden at gøre? Hvad har denne tanke eller nogen anden tanke at gøre med det altid stabile fundament af væren som er fuldstændig hinsides tanker og fuldstændig til stede? Men selvfølgelig er det sådan at indtil vi "forstår" (indser, erkender) dette, ja så "forstår" vi det ikke og vi identificerer os med vores tanker og tror at de er virkeligheden. Men sandheden er at – *virkeligheden er ikke det vi tænker*. Det vi tænker er

bare tanker, begreber, mentale konstruktioner som vi i bedste fald finder nyttige. Men selv om vi finder dem nyttige, er de stadig uvirkelige og derfor usande.

Virkeligheden er ikke det vi tænker.

Man kan sige at alle tanker blot er relative positioner i den større helhed – men at ingen tanke er absolut eftersom den Absolutte sandhed ikke kan beskrives eller navngives. Virkeligheden, det virkelige, er hinsides alt dette. Kan ikke forklares, forstås, beskrives med ord eller begreber. Dette lyder måske mystisk eller kryptisk, men denne virkelighed er ikke på nogen måde mystisk, kryptisk eller langt ude. Faktisk så er den lige her, lige for næsen af os, lige her og nu. *Den er dette. Dette. Dette. Alt dette.*

Så lad os fokusere på denne måde at anskue tingene på – indtil vi er klare nok i vores sind til at se at der er virkeligheden – og så er der vores tankegang. Og at disse to fænomener er to vidt forskellige ting. Med andre ord, de er ikke det samme. Det er meget vigtigt at forstå dette. At forstå at Virkeligheden er det ubevægelige, altid stabile *dette*. Og så er der vores tanker, den evigt foranderlige, boblende kilde af tanker der opstår og forsvinder. Og vi – vores såkaldt individuelle oplevelser af livet – er disse tanker.

At knytte sig til en tanke

Og nu kommer vi til en meget grundlæggende iagttagelse: *Al lidelse kommer af at identificere sig med (eller tro på) tanker som ikke er sande! Al lidelse er tilknytning til tanker.*

Eftersom vi nu ved at ingen tanker er sande, kommer vi til at se at den grundlæggende årsag til al vores lidelse er *at tro på det vi tænker. Hvis vi ikke troede på det vi tænker, ville det være umuligt at lide.*

Dette er så sindsblæsende en iagttagelse at jeg lige gentager den... *Hvis vi ikke troede på det vi tænker, ville det være umuligt at lide.*

Hvordan kan vi vide det? Jamen spørg dig selv. Hvis du ikke troede på det du tænker, hvad ville der så være tilbage?

Hvis vi ikke troede på vores tanker, ville det eneste der ville være tilbage være *det som er*. Altså virkeligheden. Og eftersom virkeligheden ikke er noget (nogen ting) vi kan beskrive med ord, kan vi ikke på nogen måde give den mærkaten "god" eller "dårlig"... og uden det "gode" eller "dårlige" mærkat, hvordan kan vi så lide?

Al lidelse er mental og opstår når sindet tilføjer en mærkat og vi så tror på det vi tænker. Vi siger at dette er "dårligt", "forkert" og så kommer vi til at leve det. Man kan sige at når vi tror på vores tanker, er det som om vi placerer en kunstig matrix af ideer oven på virkeligheden. Og så kan man selvfølgelig sige – og hvad så? Og ja, det er rigtig nok – og hvad så... Vi får kun problemer når vores matrix (vores tankegang) og virkeligheden ikke matcher. Når de ikke passer sammen, lider vi. Fordi i det øjeblik hvor vores tanker ikke matcher med virkeligheden, gør vi modstand mod virkeligheden, gør vi modstand mod det som er – vi gør modstand mod måden tingene er på. Og når det sker, taber vi altid. Fordi *virkeligheden er hvad den er*. Det har vi ikke nogen indflydelse på. Det som er, i dette øjeblik, er allerede. Det er allerede sket. Det er her nu, færdigt. Og igen er det ikke et spørgsmål om "godt" eller "dårligt", "rigtigt" eller "forkert", det er ganske enkelt et spørgsmål om *det som er*.

Derfor gentager jeg... *At gøre modstand mod virkeligheden er den eneste lidelse. At gøre modstand mod dette øjeblik er den eneste lidelse.* (Lidelse i fortiden er blot en tanke i dit sind fordi fortiden allerede er ovre – og lidelse i fremtiden er også blot en tanke i dit sind fordi fremtiden også blot er en tanke.)

Så vi lider altså når vores tanker (den kunstige matrix som vi lægger ind over) og virkeligheden (dette øjeblik) ikke matcher. Vi lider når vores tanker og virkeligheden viser sig at være to forskellige ting. Og sådan er det *altid*.

Hvis du kan forstå dette, virkelig forstå dette, kan du leve et lykkeligt liv, uanset hvad der sker i dit liv, uanset hvad dit livs ydre omstændigheder er, uanset hvad din krop gør... uanset hvad. Dette er de meget Vises hemmelighed. De har *set* virkeligheden og de ved at *virkeligheden ikke er det de tænker*. Derfor tror de ikke på deres tanker! De ved at *ingen tanker er sande*.

Men selv om virkeligheden ikke er noget vi kan beskrive med ord, er virkeligheden noget vi kan *opleve direkte*.

Hvorfor?

Fordi virkeligheden er det vi er, det som er, lige nu – hinsides forklaring, hinsides forståelse – hinsides tanker. *Den er dette. Dette. Dette.*