

# MINDFULNESS

---

# TRANSFORMASJON

Få et rolig sinn og øk tilstedeværelsen i livet

Jeg gikk hvileløs rundt i Oslo i mange år. På en tilsynelatende utrøstelig søken etter noe som kunne gi meg fred.

## **Hasj. Alkohol. Piller. Kokain. Amfetamin. Junkfood.**

Jeg glemte alt annet, og søkte nevrotisk etter en trygg havn inni meg. Lite visste jeg den gangen at den havnen jeg søkte bare var et øyeblikk unna. At det jeg trodde var umulig for meg, ikke bare var mulig, men lett.

Det er det som er så kinkig med meditasjon. Det har et rykte på seg for å være vanskelig. Men, sannheten er en helt annen. I den vestlige verden lever vi i et komplekst system, fremmedgjorte fra infrastruktur og industri. Sakte, men sikkert har vi blitt formet til å være forbrukere. Uten direkte tilgang til livet, alltid med en følelse av avstand. Alltid på jakt etter det neste. Den neste tv-serien, det neste produktet og den neste lønningen.

Jeg levde ut den ekstreme versjonen av det alle erfarer. Det evinnelige jaget, ventingen på noe bedre. Et liv som aldri er helt levende.

Første gangen jeg satte meg ned for å meditere, ble jeg sittende i 45 minutter. Når jeg åpnet øynene forsto jeg at noe stort var i ferd med å skje. Det føltes som om jeg bare hadde to valg:

1. Lære å meditere og endre livet gjennom det.
2. Fortsette å ruse meg hver eneste dag og få en tidlig død

Jeg valgte det første. Men, et valg krever mye. Det krever dedikasjon. Innsats. Disiplin. Tid.

Det er det beste valget jeg har tatt i livet mitt. Den kunnskapen og visdommen jeg har fått av å praktisere meditasjon i over syv år, har gitt meg en livserfaring jeg aldri hadde trodd var mulig. Jeg gikk på en sti som sannsynligvis ville ledet meg til en tidlig død. Nå går jeg på en sti hvor en dypere mening åpenbarer seg hver eneste dag.

Livet mitt er ikke smertefritt. Det er ikke uten sorg, sinne, frykt, men det er meningsfylt.

*Det er mitt. Det er unikt. Det er levende og nytt i hvert eneste øyeblikk.*

## **Meditasjon er for alle – inkludert deg**

Denne «umulige» transformasjonen gjør meg sikker på at hvem som helst kan ha stor nytte av å lære seg å meditere. Ikke bare å sette seg ned, lukke øynene og puste, men å gå inn i en meditativ tilstand, og erfare verden med nye og våkne øyne.

Jeg gjorde utallige feil på min reise med meditasjon og brukte mye tid på å lese og lære av mestere, for å få mest mulig effekt av det jeg gjorde. Det er mange misforståelser som ødelegger for «vanlige» folk sin mulighet til å høste de beste fruktene fra meditasjon. Jeg skal rydde opp i disse misforståelsene og forklare deg hvor enkelt det er å endre livet sitt med bare 20 minutter dedikert tid hver dag.

Du må starte et sted. Jeg startet med å sette meg i sengen min. I en stilling som lignet på en typisk stilling for meditasjon, men jeg var ikke tøyelig nok til å sitte komfortabelt i lotusstilling.

## **Slik starter DU**

- ✓ **Sitt komfortabelt.** Støtt deg gjerne mot en vegg hvis du trenger det.
- ✓ **Lukk øynene.** Dette minimerer stimuli og roer nervesystemet umiddelbart.
- ✓ **Fokuser på pusten.** Legg oppmerksomheten ved neseborene og følg med på pusten når den går inn og ut.
- ✓ **Ikke døm deg selv.** Du vil miste fokuset, men det er ikke et tegn på at du feiler. Tvert imot – det er en del av prosessen.
- ✓ **Vær tålmodig.** 20 minutter hver dag er nok til å forandre livet ditt.

Meditasjon handler ikke om å stoppe tankene sine. Det handler om å observere dem uten å identifisere seg som dem.

## **Meditasjonens paradoks**

Den største misforståelsen er at det handler om å *oppnå* noe. Det gjør det ikke. Det handler om å *være*. Vi lever i en verden hvor alt handler om «å gjøre», men meditasjon er en tilstand av «å være».

Det er nettopp derfor det er så vanskelig for mange i starten. Vi er ikke vant til å bare være. Vi er vant til å jage. Men, når du slipper behovet for å «få til» meditasjon, vil det begynne å virke på et dypere nivå.

## **Veien til tilstedeværelse**

Det høres nesten for godt ut til å være sant, men du trenger faktisk ikke mer enn dette for å bli en mester i meditasjon og transformere livet ditt. Men, det finnes en vei som kan gjøre hele reisen både lettere og mer interessant.

### **La meg forklare:**

Da jeg knakk den koden jeg har forsøkt å beskrive, ble meditasjon noe helt annet for meg. Det gikk fra å være en øvelse jeg måtte gjøre, til en tilstand jeg var i. Hver dag følte gradvis lysere, mer klar, mer levende. Det skjedde noe med hele mitt vesen. Spontan glede kom over meg – ikke bare mens jeg satt i meditasjon, men i helt vanlige øyeblikk ellers i livet. Det var som om jeg plutselig kunne se verden igjen.

***Luktene var sterkere. Lydene var dypere. Tankene var klarere. Energien høyere enn noen gang. Jeg ble mer oppmerksom, mer fokusert, mer levende.***

Det var på dette tidspunktet jeg oppdaget mindfulness, og da begynte et eventyr uten sidestykke. Det er et eventyr som fortsatt utfolder seg – her jeg sitter og skriver disse ordene til deg, og nå vil jeg dele det med deg:

### **Hvorfor?**

Fordi jeg vet at hvis du virkelig ønsker det, kan du få et liv som er så meningsfylt at du føler deg mett i hvert eneste øyeblikk.

## **Hva mener jeg med det?**

Jeg mener at du kan oppleve livet med så stor tilstedeværelse at bare det å trekke pusten føles som nok. At du ikke lenger føler at du mangler noe. Ikke fordi livet plutselig er perfekt, men fordi du ser at øyeblikket allerede er mettet av mening.

Men, for å erfare dette, må vi avdekke de grunnleggende prinsippene som utgjør mindfulness.

Jeg skal gå gjennom **syv grunnleggende prinsipper**.

De er ikke bare teoretiske konsepter – de er prinsipper du må leve etter, for å virkelig erfare den transformasjonen mindfulness kan gi. Det er ikke nok å forstå dem intellektuelt.

**Du må praktisere dem.**

Den beste måten å gjøre det på, er gjennom en daglig praksis av meditasjon, men også i måten du forholder deg til livet.

**Jeg skal gå gjennom alle prinsippene – kort, konsist og direkte.**

Til slutt vil jeg dele den største innsikten jeg har fått gjennom mindfulness. En innsikt som endret alt for meg.

Hvis du er spesielt interessert i å forstå dypere nivåer av bevisstheten, hvis du ønsker å nå høyder du bare kan drømme om akkurat nå – så kommer du til å elske den siste delen.

**La oss dykke inn i de syv prinsippene:**

## **7 holdninger som endrer ALT**

Mindfulness er ikke bare en praksis – det er en livsfilosofi. Det handler ikke om å sitte stille og puste, men om hvordan du møter livet, dag for dag, øyeblikk for øyeblikk.

Gjennom å forstå og implementere disse syv holdningene kan du skape en tilstand av dypere nærvær, fred og frihet i livet. Både for deg selv og andre.

### **Prinsipp 1: Ikke-dømming – se ting som de er**

Vi bruker mye tid på å dømme oss selv og andre. Vi kategoriserer opplevelser og folk som «gode» eller «dårlige», men sannheten er at ting bare er. Når du lærer å observere uten å dømme, skaper du rom for frihet.

For å få tilgang til dimensjonen som ligger bak “god” og “dårlig”, må du begynne å ha et bevisst forhold til hvordan du tenker, og den beste måten å få mer innsikt i dette, er meditasjon. Spør deg selv hvordan du dømmer verden, og la din indre dommer få lov å holde på, uten at du tror på det den sier.

### **Prinsipp 2: Tålmodighet – stol på prosessen**

Vi vil ha raske resultater. Vi blir utålmodige når vi ikke ser umiddelbare endringer. Men, all vekst skjer over tid. Tålmodighet er nøkkelen til dyp forandring. Hvis blomstene hadde vært utålmodige, hadde vi aldri fått gleden av vårens nydelige blomstring.

For å øke tålmodigheten i livet ditt er det nyttig å begynne å snakke til deg selv på en måte som minner deg på at du må være tålmodig. “Jeg trenger ikke skynde meg, selv om hele verden gjør det.”

**Stol på at det du søker kommer forttere til deg, når du er tålmodig og husk at tålmodighet ikke er det samme som å vente.**

**Prinsipp 3:** *Nybegynnersinn – se verden med friske øyne*

Vi tror vi vet hvordan ting fungerer, men ofte er vi fanget i gamle mønstre. Nybegynnersinn betyr å møte livet som om du ser det for første gang. Dette er en eksepsjonelt kraftfull måte å møte verden på.

*Hvordan ville du opplevd dette øyeblikket om du var et barn igjen?*

**Prinsipp 4:** *Aksept – å være i følelsene dine*

Mange av oss undertrykker følelsene våre. Vi vil ikke kjenne på smerte, frykt eller tristhet. Men når du gir deg selv lov til å føle alt – uten motstand – slipper de vanskelige følelsene taket av seg selv.

**Praktisk øvelse:** Når en ubehagelig følelse dukker opp, i stedet for å skyve den vekk, si: Dette er greit. Jeg lar denne følelsen være her uten å kjempe imot.

Denne evnen blir litt sterkere for hver økt med meditasjon du fullfører.

Du lærer å sitte stille i stormen, og jo lengre du sitter, jo mer forstår du at stormen ikke er farlig.

Til slutt ser du at stormen aldri egentlig kan skade deg, og du blir sterkere enn du noen gang har vært. Det er en indre styrke som gir deg en vitalitet og energi, som du ikke trodde var mulig.

### **Prinsipp 5:** *Ikke-streving – mindre press, mer flyt*

Vi er vant til å presse oss selv for å oppnå resultater. Men, sann transformasjon skjer når vi slutter å tvinge frem forandring.

**Praktisk øvelse:** I stedet for å *prøve* å slappe av, bare *gi slipp* på forsøket.

*Hva skjer om du ikke strever etter noe akkurat nå?*

Tenk på alt annet i naturen. Det presser ikke, det bare skjer. På samme måte skjer livet i deg, og når du lar det, uten å presse – så blir du et autentisk uttrykk av livskraften. **Da er du endelig hjemme i deg selv.**

### **Prinsipp 6:** *Takknemlighet – Se rikdommen i livet ditt*

Takknemlighet er ikke bare en følelse – det er en muskel du kan trene. Jo mer du fokuserer på hva du allerede har, desto mer tilfreds vil du bli. Faktum er at du har så stor rikdom i livet ditt, bare ved å være født, at om du hadde fokusert oppmerksomheten din på den gaven livet er, så hadde du ikke følt at du manglet noen ting.

Det interessante er at når du erfarer dyp takknemlighet for det du allerede har, kan du få enda mer – uten å streve. For da får du mer uten å stresse, men bare fordi du kan. Det blir lett å trekke til seg større rikdom, når du forstår at du allerede er rik.

**Praktisk øvelse:** Skriv ned tre ting du er takknemlig for – selv de små tingene. Gjør det til en vane.

### **Prinsipp 7:** *Generøsitet – gi mer til andre*

Det er vanlig å tenke på alt som transaksjoner:

*Jeg gjør A, fordi jeg skal få B.*

*Jeg gir deg A og forventer å få B tilbake.*

*Jeg jobber for å få penger.*

*Jeg er god mot deg for at du skal være god mot meg.*

Men, for å faktisk få MER i livet, må du gi uten å forvente noe i retur. Du må ikke gi over evne, men lære å gi av deg selv på en ærlig måte. Gi slipp på frykten for å ikke få noe igjen, og bare la din autentiske natur gi av seg selv. Når du blir et generøst menneske, som gir tid, oppmerksomhet, tjenester og kjærlighet til andre, uten å forvente noe tilbake – lærer du hvilke mennesker som faktisk elsker deg og respekterer deg. Alt blir mer klart, og du blir belønnet med en enorm generøsitet fra andre mennesker.

**Praktisk øvelse:** Finn ut hvordan dine nærmeste føler seg elsket, og gi dem mer av det. Det tar ikke lang tid før du føler mer glede og kjærlighet i livet ditt.

Når du praktiserer disse holdningene i hverdagen, vil du merke en dypere ro, økt klarhet og en større følelse av frihet. Etter hvert som du fortsetter å meditere og lærer nervesystemet ditt å være roligere, blir det helt naturlig for deg å leve disse prinsippene i livet. Men, hvis du allerede fra starten, har et aktivt forhold til dem, vil din reise med meditasjon ha et tydelig formål. Test det ut i ditt eget liv, men husk.

## **Tålmodighet. Nøkkelen til vekst.**

Jeg lovet å dele den største innsikten jeg har lært fra mindfulness, til de som er spesielt interesserte i en åndelig oppvåkning.

Det er en enkel, men dyp fortelling fra Zen, som gir et universelt bilde av menneskets reise fra et søkende liv til en åndelig oppvåkning og hjem igjen til verden.

Historien består av **ti stadier**, hvor hvert stadium representerer en del av vår personlige utvikling. Reisen speiler våre egne utfordringer, søken og transformasjon. Det er en historie om en gjeter og en okse. Oksen er et bilde på vår sanne natur og gjeteren er et bilde på mennesket som søker.

Jeg har endret litt på historien for å gjøre den mer personlig, og istedenfor å beskrive gjeteren og oksen, har jeg valgt å skrive om deg og oksen.

Her er de 10 stadiene. Du kommer helt sikkert til å kjenne deg igjen, og jeg kan love deg at hvis du går på denne stien, med dedikasjon og hengivelse, så vil du gå gjennom de 10 stadiene.

Ikke alle er klare for det, men du som kjenner en stor draging mot dette, vil mest sannsynlig ha tålmodighet og vilje til å ta hele reisen hjem.

**Første stadium:** *Du leter etter oxen – søken etter noe mer*

Du opplever en indre rastløshet. Du føler at noe mangler, men vet ikke hva. Du begynner å lete, utforske, men retningen er uklar.

Kanskje du har kjent på en følelse av tomhet eller en lengsel etter noe dypere. Kanskje du har søkt etter mening i jobb, relasjoner eller materielle ting, uten å finne ekte tilfredshet.

**Andre stadium:** *Du finner spor – et glimt av håp*

Plutselig ser du spor av noe. Mange finner disse sporene i skogen eller andre plasser i naturen. Andre finner dem i religiøse sammenhenger. Atter andre finner dem helt spontant og tilsynelatende tilfeldig. Da føler du at du er på vei, og et håp tennes.

Kanskje du har fått små glimt av en større sannhet gjennom meditasjon, dype samtaler eller øyeblikk av stillhet. Kanskje du har erfart en uventet følelse av fred eller tilstedeværelse. Disse små sporene kan være veivisere på reisen din til de neste stadiene.

### **Tredje stadium:** *Du ser oxen – møte med virkeligheten*

Du får øye på oxen for første gang, men den er vill og vanskelig å styre. Men, bare synet av oxen, gir deg økt innsikt i din sanne natur.

Når du begynner å observere sinnet ditt, innser du hvor kaotiske og uforutsigbare tankene dine er. Du ser din egen frykt, stress og uro tydeligere enn før. Innsikt kan være både befriende og ubehagelig, men for å komme til neste stadium, må du møte din egen uro.

### **Fjerde stadium:** *Du fanger oxen – praksisen startet*

Du bestemmer seg for å gripe tak i oxen. Det er vanskelig. Oksen stritter imot, men du nekter å gi opp.

Å starte en praksis med meditasjon eller en bevisst reise mot selvinnsikt krever disiplin. Sinnet ditt vil kjempe imot. Distraksjoner, gamle vaner og motstand vil dukke opp.

### **Femte stadium:** *Du temmer oxen – sinnet roer seg*

Med tid og dedikasjon begynner du å få kontroll på sinnet, og din sanne natur kommer mer frem. Oksen blir roligere og mindre uregjerlig.

Etter hvert som du utvikler en daglig praksis, vil sinnet ditt begynne å roe seg. Du vil oppleve mer klarhet og tilstedeværelse.

**Sjette stadium:** Du rir oxen hjem – sinnet jobber med deg

Oksen er ikke lenger en motstander. Den har blitt en venn. Du og oxen beveger dere sammen i harmoni.

Når du slutter å kjempe mot sinnet ditt og i stedet jobber *med det*, oppdager du en ny frihet. Tanker og følelser styrer deg ikke lenger ukontrollert – du kan navigere dem med bevissthet.

**Syvende stadium:** *Oksen er glemt – sinnet er stille*

Oksen forsvinner, for du trenger den ikke lenger. Det er ingen kamp igjen. Bare stillhet.

Du forstår at du ikke trenger å kontrollere alt. Du kan bare *være*. Sinnet ditt er ikke lenger en byrde, men en naturlig strøm av tilstedeværelse.

**Åttende stadium:** *Du forsvinner også – fullstendig frihet*

Det er ingen **deg**, ingen **okse**, ingen **søken**. Bare ren **væren**.

Når du slipper egoet og lar livet utfolde seg naturlig, opplever du en dyp følelse av frihet. Du er ikke lenger fanget av tanker og lidelse. Du er mer levende enn du noen gang har vært, helt frigjort fra alle sinnets begrensninger. Du har gitt slipp på deg selv og blitt din sanne natur.

**Niende stadium:** *Du vender tilbake til verden – lever i harmoni*

Etter å ha funnet din sannhet, vender du tilbake til hverdagen.  
*Men, du er forandret for alltid.*

Mindfulness handler ikke om å rømme fra livet, men om å møte det med full tilstedeværelse. Etter en indre reise ser du verden med helt nye øyne.

**Siste stadium:** *Du hjelper andre – deling av visdom*

Til slutt ser du andre som også leter etter sin okse. Du viser dem veien, slik at de også kan finne sin egen frihet.

Når du finner din sanne natur, vil du automatisk inspirere andre. Din ro og tilstedeværelse vil være en veiviser for de som ennå leter.

Denne historien er en påminnelse om at reisen mot indre fred og frihet ikke handler om å finne noe utenfor oss selv, men om å gjenoppdage det som alltid har vært der. Den virkelige friheten ligger i å slippe kampen og tillate oss selv å bare være.

**Er du klar til å temme oksen og bli deg selv?**