

NANCY O'HARA

# *Sinnsro i hverdagen*

Finn ro i deg selv –  
når som helst og hvor som helst

*Oversatt av Bente Heill Kleven*



Sinnsro i hverdagen

ISBN 978-82-92605-04-2

Originalens tittel: Serenity in motion

Copyright © 2003 by Nancy O'hara

This edition published by agreement with Warner Books, Inc., New York, USA,  
through Sane Tøregard Agency. All rights reserved.

1. opplag, denne utgave © 2007

Ansvarlig utgiver:

Forlaget Lille Måne

Pilestredet 8

0180 OSLO

Tlf 21 50 47 40 Faks 21 50 47 17

[www.lillemaane.no](http://www.lillemaane.no) e-post: [jan@lillemaane.no](mailto:jan@lillemaane.no)

Omslagsdesign og sats: RGD

Satt med: 11/16 Sabon og Savoye

Trykk og innbinding:

Papir:

Det må ikke kopieres fra denne boken i strid med Åndsverkloven  
eller avtaler om kopiering inngått med KOPINOR.

Ved sitering i aviser, artikler og annet må kildehenvisning tydelig fremkomme.

Ta kontakt med forlaget for tillatelse eller gjengivelse.

# *Til Michael*

av hele mitt hjerte, takk for at du er så tapper  
og lærer meg det jeg mest av alt trenger å lære.

# Innhold

<i>Innledning</i> • IX	Bade • 34
Magefølelse • XIII	Arbeid • 36
<b>1. Å være i ro</b> • 1	<b>3. Å takle utfordringer</b> • 39
Lytte • 5	Ego • 40
Stå • 7	Mellommenneskelige
Sitte • 10	forhold • 42
Vente • 12	Fiasko • 45
Se på TV • 14	Suksess • 46
Være tålmodig • 16	Frustrasjoner • 49
 	Skuffelser • 51
<b>2. Å være i bevegelse</b> • 18	Ambisjoner • 53
Gå • 20	Muligheter • 55
Snakke • 22	Konkurransen og
Spise • 24	sammenlikning • 58
Leke • 26	Kjærlighet • 60
Håndtere gjøremål • 28	
Kjøre bil • 31	

4. *Å være til stede* • 63

Ødelagte skoler • 64

Sjokolade • 66

Været • 68

Forandring • 70

Penger • 72

Sex • 73

5. *Å la være å bekymre seg* • 77

Død • 79

Sykdom • 81

Savn • 83

Fødsler • 85

Markeringer • 87

Ferier • 89

Når jobben forsvinner • 91

6. *Å være bevisst* • 95

Smerte • 70

Negativitet • 70

Håp • 70

Sjalusi • 70

Sinnstemninger • 70

Frykt • 70

Glede • 70

Sinne • 70

*Tanker til slutt* • 70

Nysgjerrighet • 70

Om forfatteren • 70

# Innledning

*Finn ditt stille sted*, den første boken jeg skrev, er en innføring i oppmerksomhetstrening. Det vil si å fokusere oppmerksomheten på én ting, som i dette tilfellet er pusten. Boken understreker betydningen av å sette av tid til å praktisere metoden i løpet av dagen, slik at du kan oppnå en viss grad av indre ro. Den har mange forslag til hvordan du kan finne tid, hvor du skal innrette ditt stille sted, og hva du skal gjøre når du først er kommet dit. Hvis du ikke har lest den første boken, har du kanskje lyst til å gjøre deg kjent med den, men du trenger ikke å ha lest den for å få utbytte av denne boken. (Du kan godt vente med å lese den eller rett og slett la være. Velger du å lese den, vil det selvsagt gi deg ytterligere innsikt.) *Sinnsro i hverdagen* bygger på øvelsene som ble lansert i *Finn ditt stille sted*, og bringer dem inn på alle områder av livet ditt.

Egentlig er det svært enkelt å råde bot på ergrelser og motgang, men slett ikke så lett å få det til i praksis, noe du kanskje allerede har merket. Du hører kanskje til dem som har laget et stille sted hjemme hos deg selv, og oppsøker dette stedet når dagen begynner eller slutter, enten for å søke veiledning i dine egne ressurser av åndelig energi eller for å få påfyll av energi når tanken er tom. Noen av dere som regelmessig avsetter tid

til å være på det stille stedet, har hatt utbytte av opplevelsen og lever i harmoni med livets luner. Og noen av dere vegrer dere ikke lenger mot det som skjer, men ser på det uventede som noe velkomment. Likevel synes dere kanskje at det å bruke tid hver dag på å sitte stille, mutters alene, og fokusere på pusten mens tankene strømmer forbi uten at dere tar tak i dem, ikke alltid garanterer indre ro. Roen er skjør og kan når som helst komme til å henge i en tynn tråd, i visse situasjoner hele dagen. Noen ganger, ja, til og med før vi vet ordet av det, blir vi fanget i en virvelvind av handlinger eller følelser som fører med seg en storm av virvar og forvirring. Dagen blir ødelagt, vi legger skylden på oss selv eller andre, vi tenker med gru på fremtiden, og vi er ute av lage inntil vi er tilbake på vårt stille sted og kan slå inn på rett kurs igjen.

Da kan det være godt å vite at du faktisk ikke trenger å dra tilbake til ditt stille sted for å finne ro igjen. Du kan ta øvelsene fra det stille stedet med deg inn i alle situasjoner som oppstår i livet, og utføre øvelsene når som helst. På denne måten kan hver dag bli en rik og oppmuntrende opplevelse der alt som skjer ikke bare er greit nok, men faktisk akkurat slik det bør være.

Det skal øvelse til for å finpusse ferdighetene du utvikler på ditt stille sted. På samme måte skal det øvelse til for å omsette ferdighetene i praksis og bruke dem i hverdagens vidervedigheter.

Tilværelsens floker, hverdagens utfordringer og myriadene av store

og små beslutninger som du må treffe hele tiden, kan være en prøvelse selv for den roligste og sindigste av oss. Men selv om vi kvier oss, takler de fleste av oss likevel utfordringen – fordi vi intuitivt vet at vi er på høyde med situasjonen og nekter å la den ta luven fra oss.

La derfor denne boken være din mentor, inntil du kan finne løsninger ved å trekke på dine egne intuitive ressurser. I boken finner du forslag til håndtering av noen typiske situasjoner som du kan komme opp i før du aner det. Husk at boken ikke kan dekke alle mulige scenarier. Livet ditt er unikt. Det er også situasjonene som oppstår i livet ditt, for ikke å snakke om følelsene og personligheten som du tar med deg inn i alt. Ingen kan med sikkerhet vite hva fremtiden vil bringe. Til syvende og sist er det opp til deg å møte hvert øyeblikk slik det kommer – med ærlighet, integritet og et åpent og villig sinn.

Alt som skal til, er en beslutning. Ikke bare én, men mange i løpet av dagen – hver eneste dag. Gi deg selv et løfte når dagen tar til, og forny det så ofte som nødvendig utover dagen. Det er nøkkelen til sinnsro. Det handler om å godta at hvert nye øyeblikk er nytt. Og at ikke et eneste øyeblikk kan gjenskapes nøyaktig likt det forrige. En slik holdning vil gi deg en ny start, en ny mulighet til hele tiden å finne en ny utgave av deg selv, og leve fullt og helt, våkent og bevisst, fullt ut til stede i det storsinnede nuet.

*Sinnsro i hverdagen* er en begynnerbok som lærer deg å møte verden

uten motforestillinger, frykt eller selvpålagte hindringer. Den er et redskap du skal bruke når du øver på å stole på deg selv. Ha den med deg, slå opp i den og bruk forslagene aktivt. Prøv nye måter å se situasjonene på, å kommunisere med andre på, å betrakte verden på. Deretter skal du begynne å ta større sjanser og etter hvert la deg styre av din egen intuisjon. Stol på den. Den vil aldri ta feil eller svikte deg. Dersom du alltid har en positiv innstilling, vil du aldri bli overveldet av problemene. Og fremfor alt: Husk å le. Bare le og vær takknemlig for livet. Til syvende og sist er det alt du har.

Noen få hovedtemaer eller røde tråder går igjen i *Sinnsro i hverdagen*.

Det er:

Ta tak i alt som plager deg.

Løs opp tette bånd til mennesker, steder og ting – både positive og negative.

Pust, pust, bare pust.

Unnlat å ha forventninger.

Ha alltid en positiv innstilling.

Dyrk følelsen av takknemlighet.

Vær oppmerksom og - øv, øv, øv!

Noen av de nevnte prosessene kan se ut som om de er fulle av motsigelser, som for eksempel det å ta tak i noe og i neste omgang gi slipp

på det. Betrakt dem i stedet som paradokser, som ikke er ment å være logisk korrekte. Akkurat her, akkurat nå, har du en flott mulighet til å trene på å omsette de to forslagene i praksis. Det kan du gjøre slik: Ta tak i forvirringen din. Ikke la den holde deg tilbake eller hindre deg i å komme videre. Så snart du har godtatt helt og fullt at du er forvirret, trenger du ikke å tviholde på forvirringen lenger. Bare la den forsvinne. Slipp taket i den. Merk hvor lett det er å slippe taket i den når du først har tatt tak i den, sammenliknet med hvor umulig det var å vegre seg mot den, skyve den vekk og få den til å forsvinne.

Når du kjører deg fast, skal du tenke på denne enkle øvelsen og gjøre den med en gang. Fortsett å trene på den til den går av seg selv. Ha et best mulig resultat som mål, men forvent ikke å komme helt i mål. Du vil kanskje aldri oppnå det fullendte resultatet du arbeider mot, men du vil etter hvert innse at prosessen er fullendt i seg selv.

## MAGEFØLELSE

Et annet viktig begrep som går igjen i teksten, er *magefølelse*, ofte kalt *hara*, som direkte oversatt betyr mage eller tarm. Mange åndelige lærere har brukt dette begrepet på ulike måter opp gjennom historien. Magefølelsen er et «sted» dypt inne i oss, som veileder oss i sjelelige

spørsmål. Den er et sted som trosser all logikk og som har svarene på spørsmålene vi stiller oss. Noen sier at dette stedet er setet for intuisjonen. I følge zen-tradisjonen er *hara* vårt gravitasjonssenter og ligger om lag fem centimeter under navlen. Det er senteret som inneholder din indre sannhet, senteret som er sete for din ånd, senteret der sinnsro oppstår.

Vi kan knapt røre oss uten å bruke magemusklene. Når vi gråter, ler, slåss eller elsker, bruker vi dem. Hver gang vi beveger en kroppsdel eller forbruker energi av et eller annet slag, er vi tvunget til å bruke magemusklene, vi kommer ikke utenom dem. Prinsippet for magesfølelsen går ut på at når vi skaper spenninger i mageregionen og konsentrerer energien i den, oppnår vi fysisk og psykisk stabilitet. Ved å trekke pusten dypt inn i mageregionen kan vi også kontrollere både tankevirksomheten og det vanlige reaksjonsmønsteret vårt. Pusten leder oppmerksomheten mot *hara* og bort fra egodrevet tankevirksomhet. Denne fokuserte bevisstheten genererer den åndelige kraften vi trenger for å være i en uavbrutt tilstand av årvåken sinnsro der ingenting er «galt», og alt virker «fornuftig».

Uansett om du sitter stille eller er i bevegelse, skal du alltid konsentrere deg om det nevnte stedet i kroppen. Pust derfra, tenk derfra, beveg deg derfra. Omskoler hjernen og lær den å betrakte magesfølelsen eller «annenhjernen» som sjef. Forestill deg at du går rundt med en rødglødende

ildkule i magen, like under navlen. Når oppmerksomheten vandrer fra dette gravitasjonscenteret og videre opp i kroppen, skal du straks skyve den ned igjen ved å bruke pusten som transportmiddel. Tenk på dette som om det skulle gjelde liv eller død, som om du må operere fra dette stedet uansett hva som skjer.

Når du sitter stille, er det ikke lett å være konsentrert om magen hele tiden. Å være det mens du beveger deg, er enda vanskeligere. Akkurat nå, når du leser disse ordene, skal du trekke dem inn i magen. Rett oppmerksomheten mot magen og bare mot den inntil du er én stor magehjerne og puster og ler til du er ferdig med denne siden, og deretter helt til dagen i dag er slutt.

Ikke nøy deg med noe mindre enn total magekonsentrasjon. Gå bevisst inn for å øve på dette. Lov deg selv her og nå at du vil bringe magefølelsen inn i alt du gjør, tenker, føler, ser, hører, sier, lukter på og puster inn. Stol på de åndelige lærerne som har levd før oss og identifisert magefølelsen som vårt sjelelige senter. Stol også på at alle problemene dine er sjelelige lidelser som det finnes sjelelige botemidler mot. Dersom du er standhaftig og lar denne oppmerksomhetstreningen følge deg døgnet rundt, vil du få et tilfredsstillende, meningsfylt liv. Ha tillit til at det er slik. Er du ikke overbevist ennå, så gi deg selv lov til å tvile og pust tvilen inn i magen. Pust tvil inn og tillit ut. Dersom du virkelig vil leve et meningsfylt liv og ha ro inne i deg, skal du leve fra magen.

# 1. Å være i ro

Vi kan bevege oss i et forferdelig tempo uten å være i bevegelse. Slik aktivitet, som gjerne skyldes at tankevirksomheten arbeider overtid, kan være årsak til stress, bekymringer, angst og helseproblemer. Løsningen er enkel: La tankevirksomheten skynde seg langsomt.

Men når tankene fortsetter å melde seg, også etter at kroppen er falt til ro, kan de hindre oss i å prøve å være i ro, noe som igjen vil føre oss enda lenger vekk fra alt som har med sinnsro å gjøre. Tankene vil fremdeles være i sving etter at vi har brakt kroppen til ro fordi de ikke vil at vi skal være stille. Når vi er stille, vil tankevirksomheten uunngåelig senke farten og ikke lenger ha styringen. Problemet er likevel at den, og særlig vårt smålige ego, ønsker å ha styringen. Den er misfornøyd hvis den ikke har det, og gjør derfor hva den kan for å holde oss aktive. Og den har en lei tendens til å gå av med seieren.

Spørsmålet blir derfor: Hvordan tar jeg kontroll over tankevirksomheten min? «Er den ikke en del av meg?» vil du kanskje spørre. «Dersom jeg ikke selv har kontroll over min egen tankevirksomhet, hvem eller hva er det da som har det?» Gode spørsmål! Men se bort fra dem et øyeblikk og tenk over dette: Hvis du virkelig hadde full kontroll over

tankevirksomheten, ville det ikke være nok å si til den: «Ro ned, slapp av, ikke engst deg, slutt å arbeide så mye ...» og liknende ting? Har vi ikke alle forsøkt å godsnakke med den på denne måten? Har det noen gang hjulpet?

Hva så? De gode nyhetene er at det finnes en måte å ta kontroll på. I stedet for å sette hardt mot hardt eller vilje mot vilje, kan du lære en annen fremgangsmåte for å lette trykket, skape ro inne i deg og kvitte deg med behovet for å ha svar på alt.

Hva går denne mirakuløse metoden ut på? Hva skal vi bruke, om ikke vår egen vilje, for å finne ro og bli herre over tankevirksomheten?

Pusten.

Så enkelt er det faktisk. Ja, det er nesten for enkelt til at vi, kompliserte som vi er, skal kunne forstå og godta det.

Pusten.

Det kan virke som om det må noe mer til, men svaret er: «Egentlig ikke!»

Det handler ganske enkelt om å konsentrere seg og rette oppmerksomheten mot pusten. Nøkkeltbegrepet i sammenhengen er konsentrasjon. Det er her din ukuelige vilje kommer inn. Trekk alt du kan mobilisere av energi og sjel inn i hvert eneste åndedrag. Når du gjør det, trekker du pusten dypere og dypere ned i mageregionen. Hver gang tankene dine flyr i vei, griper du fatt i dem og trekker dem rolig tilbake til deg

slik du ville gjort med et skjerf som blir tatt av vinden, og du konsentrerer all kraft og oppmerksomhet om hver eneste innpust og utpust. Dette er ikke lett. Tanker, lyder og skuffelser vil forstyrre deg hver eneste gang. Likevel vil du komme til et punkt der du i brøkdelen av et sekund konsentrerer deg så kraftig om pusten at tanker og forstyrrelser fra omverdenen vil opphøre. I dette «rommet mellom tanker» har sannheten din tilhold, og der kommer ditt innerste vesen til syne. Etter hvert som du får øvelse, vil disse øyeblikkene bli lengre, og du kommer til å bli helt oppslukt av treningen på konsentrert pusting, dypt nede i magen. Da vil du også forstå hvorfor denne øvelsen har så stor verdi. Du vil oppleve en grad av tilfredshet du aldri har følt tidligere, og dyp innsikt vil dominere. Men selv på tidligere stadier, mens du praktiserer konsentrert pusting i 15, 20 eller 40 minutter hver dag, vil en rekke ting skje:

Kroppen setter ned farten.

Du puster dypere.

Tankevirksomheten følger etter og begynner å minske i styrke.

(Riktignok sparker og skriker den av og til, men den gir etter hvert opp uten å sette seg ytterligere til motverge.)

Pulsen synker.

Sinne, nedstemthet og angst avtar.

Symptomer på smerte lindres.

Samt mye mer ...

Du har kraft til å virkeliggjøre disse fordelene. Så konsentrer deg, ha en positiv innstilling og pust deg fram til ro i sinnet.

Når du blir mer bevisst på pusten, vil du uten videre begynne å føle takknemlighet overfor den, fordi den er ensbetydende med liv. Før du begynte å øve på å puste oppmerksomt, tok du høyst sannsynlig pusten for gitt. Men ikke nå lenger. Så snart du slutter å se på denne livgivende kilden, kilden til ditt liv, som noe selvfølgelig, kommer du til å anvende den samme holdningen i forhold til alle andre ting, mennesker og forhold. Av og til vil du kanskje måtte minne deg selv om det, men dersom du fortsetter å øve på å puste oppmerksomt, vil følelsen av takknemlighet etter hvert komme av seg selv.

## LYTTE

Hvor mange av oss vet hvordan lytting egentlig bør foregå? Vet vi hvordan vi skal lytte til vårt eget indre når det skjener ut av kontroll og raser av gårde på et eller annet sidespor tilbake til fortiden eller inn i fremtiden? Eller til andre – kollegaer, familiemedlemmer eller fremmede – når de forsøker å meddele oss noe? Eller til hverdagens syns- og lydinntrykk og sanseintrykk for øvrig i omgivelsene? Selv om både vi og andre oppfatter oss selv som gode lyttere, er det klokt å være åpen for tanken om at det alltid er mer å lære, og at det finnes dypere nivåer å lytte på, nivåer vi faktisk kan få tilgang til.

Du kan øve deg på å lytte hvor som helst og når som helst. Mulighetene til å styrke lytteferdighetene dine er til stede hele dagen. Alt som kreves, er at du er i ro og skjerper oppmerksomheten. Når du går inn for å lytte bevisst, skal du trekke hele kroppen inn i lyttingen, ikke bare ørene og hjernen. Det gjør du helt naturlig uansett, men jeg inviterer deg til å oppleve det og vokse videre med utgangspunkt i denne evnen. Allerede neste gang du hører en behagelig lyd – barnelatter eller en kirkeklokke – skal du stoppe opp og lytte oppmerksomt. Pust lyden inn i deg. Lytt til den med tarmen, magen, tærne. Gjør det akkurat nå mens du leser dette. Lytt til lydene i rommet på denne måten. Gjør det samme med en ubehagelig lyd – lyden fra politibilens sirener eller trafikk-

støy. Legg først merke til din egen reaksjon og vegring mot lyden, til trangen til å bli kvitt den, og til hvordan den påvirker kroppen din. Inviter deretter lyden inn – du har jo ikke mulighet til noe annet – og registrer forskjellen. I stedet for å la en lyd forstyrre deg, enten den er behagelig eller ubehagelig, skal du la den bli en del av ditt miljø, en del av ditt personlige rom. Vær sammen med lydene, beveg deg sammen med dem og gi opp å få kontroll med dem.

Her er en øvelse du kan gjøre hver gang du utveksler noen ord med andre:

Når de snakker til deg, skal du merke deg din egen reaksjon overfor dem. Reflekterer du over hvordan budskapet påvirker deg? Merker du at du skyter inn kommentarer eller gjør fakter for å signalisere at du lytter? Hvor mye av lyttingen handler om deg og ikke om dem?

Deretter skal du eksperimentere med tanken om at det er greit at du ikke sier noe. Du skal bare lytte og tøyte ditt eget ønske om å bryte inn og legge til noe selv. Vent til den andre har sagt alt han eller hun vil si, før du snakker. Oppstår det en pause mens vedkommende strever med å formulere en tanke eller leter etter ord, skal du akseptere at han eller hun går i stå. Ikke ha hastverk med å ta ordet. Øv deg på å være taus og bare lytte.

Få med deg en venn på denne lytteøvelsen og skift på å snakke og lytte. Velg et emne å snakke om – sjefen, hjertevennen, en hendelse av

ny dato eller karriéreplaner. Lytt deretter i fem minutter mens vennen din snakker, og snakk i fem minutter mens han eller hun lytter. Når du lytter, skal du ikke gjøre noe annet enn å lytte – i total stillhet og full taushet. I løpet av kort tid vil du oppdage at du, når du frigjør deg selv fra forpliktelsen til å reagere, ikke bare blir en bedre lytter, men også at partneren din vil få følelsen av å bli hørt på en ny og utviklende måte.

## STÅ

Å stå stille er en forbannelse for mange i vår tid. Livet handler jo nettopp om å være i bevegelse, om å gjøre ting og om å dra til et eller annet sted. Det er sjelden vi er der vi er. I stedet er vi på vei til neste ting, sted, tanke eller handling lenge før vi er kommet dit. Og når vi så er kommet dit, tar vi oss knapt tid til å være der, før vi er på vei videre til noe nytt, hva det enn måtte være. Vi raser av gårde for å holde tritt med oss selv og blir både stressede og andpustne, samtidig som vi håper at alt vil stoppe opp, og lurer på hvor befrielsen vil komme fra. Vi jakter til og med på befrielsen, selv om den alltid er utenfor rekkevidde når vi setter etter den.

Hvis alt dette er sant, kan det virke som om løsningen bare er å

stoppe opp. Men siden det er nesten umulig å forestille seg noe slikt, for ikke å si gjennomføre det, føler vi oss slått allerede på startstreken. Vi har prøvd å sette ned tempoet før uten nevneverdig suksess. Ja la det da være en hyggelig overraskelse at du faktisk allerede gjør det du trenger å gjøre, og at det eneste som skal til nå, er å utnytte øyeblikk som allerede er der.

Å stå. På bussholdeplassen eller ved kopimaskinen. I kø for å komme ut av teateret eller for å betale på supermarkedet. Når du venter på heisen eller på grønt lys i trafikken. I løpet av dagen opplever vi ofte å måtte stå uten å ha noe sted å gå, og altfor ofte ødsler vi bort denne tiden. Opptatt som vi er av å jage videre, betrakter vi stillstand, mangel på bevegelse, som bortkastet tid. Det er litt av et paradoks, for når vi befinner oss på livets tredemølle, har vi bare ett eneste ønske, nemlig å stoppe opp. Når vi først gjør det, har vi det merkelig nok travelt med å komme i gang igjen. Nok et eksempel på at vi aldri er tilfreds med å være der vi er.

For å forvandle disse øyeblikkene, for å omdanne dem fra forferdelige til herlige, skal det ikke mer til enn å bruke hjernen og skape en holdningsendring. Selv om du ikke kan skaffe deg et nytt ståsted i en håndvending, er du - siden du leser denne boken mener jeg - høyst sannsynlig villig til å endre holdning. Og når du først er villig til det, er forandring mulig.

Selv om kroppen er i ro, er det ikke alltid at hjernen er det, iallfall ikke med en gang, og det er grunnen til at stillstand kan skape indre ubehag. Når du oppdager at du står i ro og hjernen er på vei fremover i full fart, er det to ting du kan gjøre.

Det ene er å fokusere på kroppen i rommet og merke seg hvor den er, og hvordan den føler seg. Legg merke til holdningen din og eventuelle spenninger i ryggstøtten. Gjør mindre justeringer i måten du står på og trekk pusten inn i hele ryggen mens du konsentrerer oppmerksomheten om det at du er i stand til å stå oppreist. Føl at føttene står støtt på bakken. Forestill deg at de er røtter som sørger for at du er solid plantet i jorden, at beina er stammen på et tre, og at overkroppen er grener som svaier lett i brisen. Hvis du bærer tungt, setter du det du bærer ned mens du står der, lettet og fri. Sett pris på kroppen, nyt øyeblikket. Vær til stede med hver eneste centimeter av hver eneste fiber i kroppen.

Det andre er at du, så snart kroppen er i ro, skal observere ditt indre jeg og merke deg hvor det ønsker å føre deg fysisk, mentalt og følelsesmessig. Følg tankene, bare stå der, trekk pusten inn i magen, vær i kroppen og følg oppmerksomt med – uten å dømme eller kritisere. Forestill deg at alle rundt deg, de som står der sammen med deg, har et like aktivt indre som deg. Det kan ta tid, men du skal vite at hvis du bringer kroppen til ro, vil hjernen etter hvert følge etter og gli inn i den samme tilstanden, og det er det første skrittet mot ro i sinnet.

Husk at det ikke finnes unødvendige, bortkastede øyeblikk. Hvert eneste øyeblikk er verdifullt og utgjør en mulighet til å oppleve tilfredshet. Så stå oppreist i livet med alt hva det har å by på av godt og ondt, og vit at sinnsro er oppnåelig i og gjennom alt. Pass på å stå uansett hvor du er, så vil du ikke gå glipp av den.

## SITTE

Vi sitter størstedelen av dagen, men hvor mange av oss har noen gang tatt en bevisst beslutning om å bare sitte? Når vi sitter, gjør vi vanligvis også noe annet. Vi kjører eller spiser eller arbeider eller ser en film eller slapper av. Å sitte handler vanligvis om noe annet enn bare å sitte. Og hvis vi noen gang har vurdert å sitte bare for å sitte, har vi kanskje kommet til at det ville være å kaste bort tiden. Så selv om vi har fått beskjed om å sitte, velger vi ofte å la være. Bare tanken på å sitte og ikke gjøre noe kan virke skremmende på noen og en hver, særlig når ordet «meditasjon» trekkes inn. Bruk dette øyeblikket og gi avkall på alle forutinntatte meninger om hva det vil si å sitte stille. Luk bort ordet «meditasjon» fra ordforrådet ditt. Og gi deg selv deretter lov til å være åpen for å sitte på en ny måte.

Bare sitte. Her vil du finne en kilde til sinnsro. Bare sitte. Her vil du

utvikle en øvelse som går ut på å være i ro, og som du kan ta med deg inn i de andre aktivitetene du har. Bare sitte. Dette er det eneste forslaget i denne boken du gjør best i ikke å hoppe over.

Sett deg ned og ha det klart for deg at du bare skal sitte. Sitt i fem eller ti minutter til å begynne med og bruk kroppen og pusten aktivt mens du sitter. La ditt indre bli med på ferden, eller i dette tilfellet «sittingen». Konsentrer deg om kroppsholdningen (rett deg opp), pusten (dyp og langsam) samt fingrene og tærne (avspent). Begynn hver økt med lukkede øyne for å trekke oppmerksomheten innover. Så snart du er fokusert, åpner du forsiktig øynene og bare puster. Ingenting å gjøre. Ingen steder å gå. Vær på vakt dersom hjernen prøver å trekke oppmerksomheten vekk fra ubehag du eventuelt måtte oppleve. Trekk pusten dypt ned i magen. Ha ingen forventninger. Bare sitt og pust, stille og rolig. Øv på å være i ro. Jo lenger du holder kroppen i ro, og jo dypere ned i magen du puster, desto roligere vil du bli inne i deg. Denne øvelsen i å sitte stille og ikke gjøre noe vil etter hvert skape rom mellom tankene, et rom som vil inneholde ren, reell bevissthet. Det vil være et utklekkingssted for sinnsro – ikke bare mens du sitter, men til enhver tid. Sitt derfor stille og oppdag denne indre mekanismen for å skape ro og harmoni inne i deg uansett hva som foregår på utsiden. Deretter kan du alltid ta den med deg og bruke den hver gang du har behov for det.

## VENTE

Vente. Alle gjør det. Vi venter på at filmen skal begynne, på at toget skal komme, på helgen og på ferien. Vi går rundt og venter på å finne den «rette», eller på å få drømmejobben eller penger nok. Det vi egentlig gjør i alle disse situasjonene, er å vente på at handlingen i livet vårt skal utspille seg. Vi venter på neste akt. Vi ser tiden an. «Det er ikke min feil,» sier du kanskje; «toget er ikke kommet ennå», eller «jeg trives så dårlig i jobben min». Kanskje. Men tenk på dette: Toget kommer kanskje aldri. I så fall vil livet ditt ha dreid seg bare om å vente. Virker ikke denne tanken tiltalende, kan du begynne å gjøre om ventetiden til tid du er til stede i.

En måte å omdanne «vente» til «være» på, er å bruke språket aktivt. Det skal ikke mer til enn en liten porsjon vilje og deretter bevissthet. Hver gang du merker at du bruker ordet «vente», skal du endre det til noe annet. For eksempel: «Jeg venter på toget. Det er forsinket igjen», kan endres til «Jeg er på stasjonen. Toget er ikke i rute. Det gir meg tid til å lese uforstyrret. Så deilig!» Fra negativt «forholde seg avventende»-språk til positivt «være til stede»-språk. Ser du forskjellen? Så snart du endrer språket, vil også holdningen og atferden din endres. Og da vil ro i sinnet være rett rundt hjørnet.

Vanligvis blir vi irriterte hvis vi må vente på noe eller noen, for vi

føler oss lurt. Vi tok ikke høyde for å vente da vi planla dagen, vi har det travelt med å nå neste post på programmet, og vi har en følelse av å være prisgitt en eller annen ytre makt. Alt dette får oss til å føle oss som ofre. Men hvis vi kan se litt større på det og vedgå at dette ikke er noe som blir gjort mot oss – det er bare slikt som skjer – kan vi reagere på en mer positiv måte og vende situasjonen til egen fordel.

Venting kan være en mulighet, en gave i form av tid, som kan brukes konstruktivt, lettsindig eller på annen måte. Tilbring den med å løse kryssord eller lese det bladet du ellers aldri får tid til å lese. Dagdrøm eller skriv et kjærlighetsbrev som du kanskje aldri kommer til å sende. Innled en samtale med en du ikke kjenner. Ikke for å få tiden til å gå, men for å være til stede i tiden. Merk deg hvor langsomt tiden går når du venter på at noe skal skje. Sekundene virker lengre enn vanlig. I stedet for å definere dette som bortkastet tid, skal du betrakte det som tid du har funnet, som tid som går langsomt, tid du kan være til stede i og nyte. Så snart du har fått en annen språklig tilnærming til ventetid, skal du slå deg til ro i den og la kraften i den, gaven i den, skylle over deg og skape ro inne i deg. Når du har gjort dette for første gang, vil du innse at det egentlig er ganske lett. Lokk tankene tilbake fra bestemmelsesstedet, det vil si der du forventer å være så snart «ventingen» er over, og vær til stede i din nåværende situasjon. Du vil tidsnok få lære at du ikke kan være noe annet sted. Så hvorfor ikke være her og nyte

det? Dessuten vil livet ditt en dag være over, og du vil ikke en gang huske hvordan du kom dit.

## SE PÅ TV

Når du ser på fjernsyn, sitter du da og sløver for å slappe av og legge en slitsom dag bak deg? Hender det at du tilbringer timer foran skjermen bare for å komme bort fra hverdagen? Ser du på TV fordi du ikke har noe annet å gjøre? Har du alltid TV-en på i bakgrunnen selv om du ikke sitter og følger med? Har du noen ganger dårlig samvittighet fordi du ser på TV i stedet for å bruke tiden til noe mer fruktbart?

Uansett hva du svarer, er det et faktum at du har et forhold til TV dersom du har et TV-apparat i huset. Har du ikke TV, kan du bytte den ut med en datamaskin, CD-spiller, radio eller telefon for formålene i dette kapitlet. I alle tilfeller kan du få et bedre forhold til samtlige av disse apparatene ved å ta i bruk bevissthet og konsentrasjon, som er to «redskaper» vi kommer til å bruke i hele boken for å skape sinnsro og tilfredshet.

La oss ta bevissthet først. Enten det er et bestemt program du liker, eller du bare er ute etter å slappe av, kan du bestemme deg for å se på TV og sette av tid til å gjøre det. Det å bevisst velge å slå på apparatet og se i stedet for å gli inn i et fast mønster, er første skritt mot bevisst

TV-titting. Sett deg deretter ned og se programmet. Ikke spis, les, vask eller gjør noe annet mens du ser på TV. Rett oppmerksomheten mot faktorer som det du ser på, hvor du sitter mens du ser på TV, hvordan du føler deg og hvor stor glede du har av det du gjør.

Deretter konsentrerer du deg om å se programmet. Helt ubesværet og uanstrengt. Konsentrer deg helt enkelt om det du har valgt å gjøre. Vær der sammen med TV-en, bare du og den. Selv om familiemedlemmer ser sammen med deg, kan dette være din øvelse, med deg og TV-en. Ingen andre trenger en gang å vite hva du holder på med.

Bruk en uke eller to på bevisst konsentrasjon om denne aktiviteten og sitt stille og bare se. Merk deg de forskjellige reaksjonene som melder seg. Har du større eller mindre glede av TV-en på denne måten? Får du lyst til å se oftere eller sjeldnere? Hva har du funnet ut om deg selv og TV-vanene dine?

Hensikten med øvelsen er ikke å redusere eller utvide tiden du tilbringer foran skjermen. Den er ment å hjelpe deg til å gjøre mer bevisste valg i forhold til når du skal se og hva du skal se, slik at det ikke går ut over roen i sinnet. Når du har funnet ut hva som fungerer best for deg, kan du gi deg selv lov til å sløve foran TV-skjermen av og til så lenge det er noe du gjør som følge av et bevisst valg. Du skal ikke straffe deg selv eller ha dårlig samvittighet av den grunn. Sett deg bare ned og kos deg.

## VÆRE TÅLMODIG

Uansett hvor raskt vi ønsker at ting skal endre seg, eller hvor sterkt vi ønsker at ting, mennesker eller situasjoner skal være annerledes enn de er, vil det klokeste som regel være å ikke foreta seg noe som helst. Det er den mest avanserte av samtlige «forholde seg rolig»-øvelser. Å la være å gjøre noe er tilsynelatende det samme som ikke å gjøre noe. Det kan kanskje se slik ut på overflaten, men selv om vi ikke foretar oss noe, skjer det mye likevel. Dette «mye» kalles livet.

Tenk over ordet «livet» et øyeblikk. Hva er det? Prøv om du kan løsrive deg fra det du kaller ditt liv, og bli en iakttaker, en frittstående antropolog, som undersøker det du kaller ditt liv. Kan du se at du ikke kan vite hvordan hendelsene i livet ditt vil utvikle seg? Kan du se at livet ditt har energi enten du sitter ved spakene eller ikke, og at det vanligvis går mye bedre hvis du gir avkall på kontrollen? Kan du føle roen som brer seg når du trer til side noen få korte øyeblikk for å iaktta fenomenet som kalles ditt liv, og lar livet leve i stedet for at du lever livet?

Opplever du ikke disse tingene med en gang, er det slett ingen grunn til bekymring. Å praktisere tålmodighet og la livets hendelser utfolde seg på egen hånd, vil gi deg mulighet til virkelig å delta i ditt eget liv i stedet for å prøve å styre utfallet, resultatet eller løsningen til enhver tid. Øvelsen vil skape ro i sinnet og et liv fylt med liv. Spør deg selv:

«Hva mer kan jeg ønske meg?» Etter hvert som du fortsetter å praktisere tålmodighet, vil du merke at alt er som det bør være, og at jobben din ganske enkelt er å stille opp hver dag og spørre hvordan du kan være til nytte for deg selv, dine nærmeste og livet ditt. Og husk at alle svarene vil komme fram, som min åndelige lærer elsker å si, «når tiden er inne».

Sagt på en annen måte er det å være tålmodig egentlig noe så enkelt som bare å være til og ikke forvente noe som helst.