



**Uddrag fra bogen "Lattercoaching – en bog om ægte livsglæde"**

**Alle rettigheder forbeholdes. Indholdet må ikke kopieres, men gerne citeres med angivelse af kilde – forfatter og bogtitel.**

**Køb bogen på <http://www.firmalatter.dk/181/lattercoaching/>**

## **Kapitel 5**

### **Latter og livsglæde i nuet**

***Lykken er, at nyde dette øjeblik fuldt ud.***

***Thomas Flindt***



## **Frihed i Nuet**

Latteren og nuet er to sider af samme sag. Når du griner, bliver du bragt ind i nuet. Det er umuligt at tænke samtidig med, at du griner, derfor er latteren direkte adgang til nuet. Nuet er vejen til latteren. Når du er i nuet, kan du mærke dig selv her og nu. Du er i din krop. Du kan mærke og nyde livet lige nu. Ønsker du mere latter i dit liv, skal du søge nuet.

Vi lever i et samfund, hvor vi er meget styret af morgendagens tanker. Vi glemmer ofte, hvad vi skal være for hinanden i nuet. Tankerne har fået magten over følelserne. Mange af os er styret af ønsker for og forventninger om fremtiden. Vi er uddannet til at være dygtige og kloge. Din hjerne bliver anset som et genialt værktøj, som kan designe det liv, du ønsker dig ... en dag. Mange af os glemmer nuet. Det er i nuet, at hele dit liv udspiller sig! Så groft sagt, hvis du ikke er i nuet, så lever du heller ikke!

I de her år skyder yogacentre, meditationskurser, thai chi-kurser m.m op. Alt sammen med et formål: at lære at slå tankerne fra. Tankerne styrer vores liv i så høj en grad, at mange af os ikke kan mærke, hvad vi egentlig føler i dette øjeblik.

Hvad føler du i dette øjeblik? Lever du det liv, du ønsker dig, eller skal du foretage et par få ændringer for at få mere ud af livet? Tidsmaskinen er allerede opfundet. Den sidder oppe i dit hoved, også kaldet hjernen. Hvis du er, som mennesker er flest, så lever du det meste af livet i tidsmaskinen. Hjernen er et fantastisk værktøj, men hvis du er totalt styret af din hjerne, så har du sikkert også en del frygt, begrænsninger og bekymringer i dit liv.

I nuet er der glæde, frihed og nærvær. Det er vores tanker for fremtiden, som volder os de store problemer. Prøv bare engang at tænke over, hvor mange af dine bekymrende tanker, som aldrig er blevet til noget i virkeligheden. Tænk lige over, hvor mange tusinde timer du har tænkt på ubehagelige frygtelige ting, som alligevel aldrig er blevet til noget. Kunne du tænke dig at blive fri af et par tusinde bekymringer?

Tid er et underligt begreb. Det eksisterer kun som et begreb i vores hjerner. De menneskelige hjerner. Tid findes ikke i dyre- eller planteriget. Har du nogensinde set en bekymret tulipan? En tulipan, som står og bekymrer sig for fremtiden. Nej, vel? Hvad med en bekymret hund eller kat? Sikkert heller ikke. Det er det, som er så fantastisk ved naturen, eller ved vores 4 benede venner. De er bare. Du ser jo heller aldrig en vred hund. Og hvis du gør, så ved du også hvor vreden kommer fra; nemlig ejeren. Vi elsker vores hunde og katte, fordi de er ekstremt nærværende i nuet. Hunden er ikke vred over, at du råbte af den i går. Det kan den ikke mærke her i nuet. Sagt med andre ord; hunden tilgiver dig ekstremt hurtigt, fordi den ikke lever i fortiden. Mange af os mennesker kan ikke rigtig eksistere i nuet, fordi vi har for mange følelser bundet i fortiden. Her må du spørge dig selv; Er det ikke vigtigere, at jeg har det godt i nuet frem for at gå og være vred over noget, der skete for 5, 10 eller 20 år siden? En af de største nøgler til frihed er tilgivelse. Når du tilgiver andre, giver du dig selv fri. Du giver slip på et bånd af vrede og bitterhed, som på ingen måde kan bidrage positivt til dit liv her i nuet. Kan du tilgive andre, kan du også tilgive dig selv. For de fleste mennesker er det ikke nogen nem opgave, at skulle tilgive et andet menneske. Der skal en masse følelser på bordet, og måske havner man i en ny konflikt. Derfor kan du starte med at tilgive - uden ord. Start med at sige inde i dig selv, at du tilgiver dem du har brug for at tilgive. Når du på tankeplan er begyndt at tilgive kan du gå videre til trin 2, at få kroppen med. Kroppen har alle følelser på lager og kroppen er det stærkeste kommunikationsmiddel vi har. I latteren er der accept anerkendelse og tilgivelse. Skab en situation hvor du griner sammen med det menneske du skal tilgive - så starter tilgivelsen til hinanden.

### **Øvelse i tilgivelse**

Beslut dig for, at tilgive de personer du har brug for at tilgive. Sig inde i dig selv: Jeg tilgiver den/de personer der skal tilgives. Jeg ønsker ægte nærvær og kraft her i nuet. Nu er din hjerne begyndt at tilgive, nu skal du også have kroppen med. Bring dig i en situation hvor du får grinet sammen med dem du tilgiver. Når i griner sammen, kommunikere i fred og tilgivelse til hinanden.

### **Bevidsthed i nuet**

Jo mere bevidst du er i nuet, jo bedre bliver du til at træffe de rigtige valg. Når du er nærværende i nuet, kan du føle og mærke, hvad der er det rigtige for dig lige nu. Livet er et langt nu, så det er hverken dumt eller ufornuftigt at rette alt din energi ind i nuet. Mange mennesker har rettet deres fokus for langt ud i fremtiden. Fremtiden er også okay at kigge på, engang imellem, bare det ikke bliver konstant og hele tiden. Jeg har selv sat 4-5 mål/ønsker ude i fremtiden, men jeg er meget bevidst om at arbejde på målene her i nuet. Jeg nyder at tænke på mine mål et par gange om dagen, og jeg tænker på den glæde, jeg

har ved at være på vej mod målene, og jeg mærker den energi, som målet vil bringe mig. Når jeg mærker energien, som målet vil bringe mig, er glæden på rejsen dobbelt så stor. Jeg tiltrækker også målene hurtigere, når jeg forstår at mærke den energi og glæde der er i mine mål/drømme. Her er vi lidt tilbage til øvelsen i starten, hvor du skulle skrive din drømmetilværelse ned. Måden jeg arbejder med målene på er, at jeg ser ønskerne for mig, som om at jeg allerede har dem. På den måde skaber jeg kontakt til den energi som mine ønsker vil give. Er du allerede gået igang med øvelsen fra kapitel 2, så kan du på samme måde prøve at mærke og glæde dig over hvad dine mål vil bringe dig. Men husk; brug kun kort tid på at være ude i fremtiden.

Jo mere ubevidst du er i nuet, jo oftere træffer du "forkerte" valg. Du har ikke rettet din opmærksomhed mod nuet, du kan ikke mærke/føle dig selv her og nu. En rejse på 1000 kilometer begynder med et skridt, og hvert enkelt skridt har en betydning for dig. Du vil med hvert skridt lære føle og mærke dit liv og bygge din person og livserfaringer herpå. Regner du dine egne skridt for ubetydelige, vil du få et ubetydeligt liv.

Træffer du forkerte valg kommer du ud på en af livets små omveje. Valget er måske ikke forkert som så. Dit ubevidste valg tjener dig ved at vise dig, hvad det er, du ikke ønsker her i livet. Nogle mennesker vælger at gå mange, mange omveje i livet. De går og går, indtil det gør så ondt, at de simpelthen må vende om. Andre lever hele deres liv i smerte - de er ikke bevidste om muligheden for at træffe nye valg, for i deres hjerne eksisterer kun denne ene mulighed, dette ene valg! Den gode nyhed er; At du får tusindvis af chancer i det her liv. I hvert eneste nu, har du muligheden for at vælge noget nyt. Oplever du at der gang på gang går noget skævt i dit liv, så stop op og se hvad det er du kan gøre anderledes nu.

Skulle du en dag komme gående eller kørende gennem Austin, Texas, og ser du en bil med nummerpladen: 2 OCT, så skal du ikke undre dig og dog. Ejeren er nemlig Lance Armstrong, en af sportens største skikkelser. 2. oktober er dagen, hvor Armstrong blev født, eller rettere sagt, den dag han regner for sin "rigtige" fødselsdag. Det var på dagen 2. oktober 1996, at lægerne i USA gav ham dommen: Du lider af testikelkræft, der er ved at sprede sig til resten af kroppen. Chancen, for at du overlever, er max 40 procent. Det var den dag det hele begyndte, det er den dag, som jeg regner for min rigtige fødselsdag, siger Lance Armstrong i dag til journalister verden over. Han har nu som den eneste mand i verden vundet Tour de France hele 7 gange. Verdens mest prestigefyldte og hårdeste cykelløb.

Lance Armstrong er i dag forbillede for millioner af mennesker verden over i dag. Hvorfor? Fordi han lever sit potentiale fuldt ud. Han udtrykker og udlever det menneske, han er - fuldt ud. Den lære, der ligger i Armstrong eksempel, er historien om, at nogen gange skal vi helt ned og ramme bunden, før vi kan komme i kontakt med vores inderste rigtige jeg. Jeg ønsker i denne bog at give dig mulighed for, at du kan komme i kontakt med dit inderste rigtige jeg,

helst uden at du rammer bunden først.

Måden at finde dit inderste jeg på, er gennem bevidsthed. At give dig selv opmærksomhed. Se dig selv indefra. Man kan tage hovedpinepiller mod hovedpine, når man ikke er i stand til at identificere hvor denne smerte kommer fra. Psykologerne bruger det at se tilbage, som et redskab til at finde årsagen til eksempelvis hovedpinen, frygten, angsten, smerten m.m. Men det at se tilbage kan virke modsat fordi det holder os i den smerte, der i de flestes liv ligger bagude. Til gengæld er der sjældent smerte lige nu - hvor du sidder og læser i denne bog. Se dig omkring, mærk dine omgivelser, beslut at der ikke er noget at være bange for lige nu. Denne beslutning kræver bevidsthed, for det er kun gennem bevidstheden at man kan se gennem det hjerne og tanke-skabte slør for nuet.

En måde at undgå eller at fjerne smerte på, er bevidstheden om, at du ikke er din fortid eller din fremtid, du er dit nu. Slip tankerne om fortid og fremtid, og mærk at du har alt i dig til at være nu.

### **Positiv og negativ kontrol**

At grine, er at slippe kontrollen. Når du får et rigtigt grineflip, en grinetur hvor du ryger ned af stolen af grin, er det fordi, at du giver fuldstændig slip. Derfor skal vi lige kigge på hvad kontrol er.

Kontrol af dit indre giver ro - overskud og balance

Kontrol af andre giver uro - kaos og ubalance

Alle egenskaber indeholder kimen til noget godt. Ligeledes indeholder alle egenskaber kimen til noget dårligt. *Alt med måde*, er der et gammelt ordsprog, der siger. Det er en rigtig god ledetråd for god adfærd og trivsel. Alt hvad vi overdriver, om det er mad - vin - cigaretter - sport - sex - eller noget helt andet, kan ramme os i nakken som en boomerang.

At kunne kontrollere sig selv er godt. Men hvis du tror, at du skal styre og kontrollere alt i og omkring dig, er jeg sikker på, at du ikke altid har det lige godt. Det er ganske simpelt en umulig opgave, du er ude i. Du vil aldrig - ikke engang i din vildeste fantasi, eller kreativt, have en ide om, hvordan du kan kontrollere andet end dig selv. Verden forandrer sig hele tiden. Du forandrer dig hele tiden. Naboen forandrer sig hele tiden. Alle mennesker - alle - er i konstant vækst og forandring. Det gælder både positiv og negativ forandring. Alle mennesker bliver dagligt motiverede, inspirerede eller demotiverede af verden omkring, som udvikler sig i en rivende fart. Der er ikke nogen eller noget, der er konstant. Alt går op og ned. Alt vokser og dør. Alt forandres hele tiden. Når du kan acceptere dette, at intet er konstant, og at alt forandres, kan

du "måske" også acceptere, at intet passer ind i din ramme. Selv din ramme er i konstant vækst og forandring.

Deepak Chopra skriver i sin bog - Vejen til kærligheden:

*Ethvert begær efter, at alt skal gå glat, være forudsigeligt og bekvemmeligt, har den samme skyggeside hvilende over sig. Du føler ingen trykthed i livet, når du er afhængig af ydre forhold, for virkelighedens uforudsigelige forandringer kan aldrig kontrolleres. (side 46)*

Med mine og Chopras ord: Er du afhængig af, at andre mennesker eller at verden opfører sig på en bestemt måde (din måde), vil du aldrig få ro i maven. Det eneste, du kan og skal ønske dig, er at have kontrol af dig selv. Den eneste måde at have ægte kontrol på er at give slip på alt det du ønsker at kontrollere, fordi kontrol er en hjernes illusion om at alting er forudsigeligt. Nuet er altid anderledes end det "nu" du regnede med ville opstå. Omverden reagerer altid anderledes end vi forventer. Det at forsøge at forme et nu der vil optræde om lidt, er umuligt. Dette til trods, bruger mange af os meget tid på at forsøge alligevel. Ved at give slip på den ide vender dit fokus tilbage til lige nu. Nuet bliver mere klart - nu hvor du ikke bruger kræfter på at kontrollere fremtiden.

## **Hvad er realistisk**

Du kender sikkert mange mennesker der fortæller dig, at du skal være realistisk. Det er typisk familie og venner, veluddannede mennesker som absolut og ganske vist, vil det bedste for dig. Men hvad er det bedste for dig, og hvad er realistisk? Realisme betyder virkelighed. Eller for dem, der siger ordet i den forstand; hvad er muligt. Hvad er så virkeligt, og hvad er muligt? For 600 år siden troede det meste af jordens befolkning på, at jorden var flad. Jorden var flad som en pandekage. Var der overhovedet andre muligheder? Det var en naturlov. Det var en overbevisning i det enkeltes og i den kollektive bevidsthed. Det var virkeligheden dengang. Var du så naiv og tro, at det forholdt sig anderledes, så røg du lige i helvede - sammen med de sømænd, der sejlede ud over kanten. Der skulle nogen meget modige astronomer til at bryde med den "sandhed".

Hvad der er virkeligt for dig, kan være ganske uvirkeligt for andre. Og hvad der er umuligt for dig, kan synes simpelt og nemt for andre. Så når vi er ude og fortælle andre, hvad der er muligt, tager vi udgangspunkt i, hvad der er muligt for os selv. Vores egne naturlove. Den virkelighed der er tilgængelig for mig, må ganske simpelt være den virkelighed der er tilgængelig for alle andre,

tænker vi. Vi ser kun de muligheder, vi selv har, som mulighederne andre måtte have. Sagt med en mere negativt klang; De begrænsninger, vi selv har, trækker vi ned over hovedet på andre.

Når andre fortæller dig, hvad der er det bedste for dig, eller hvad der er det rigtige for dig, fortæller de i virkeligheden, hvad der er det bedste eller virkelig for dem selv. Med Anais Nins ord:

"We don't see things as they are, we see things as we are."

Som forfatteren Anais Nin så rigtigt skriver, så ser vi ikke tingene, og dermed andre, som de er, men som vi er. Andre mennesker har ikke den samme fantasi, mod eller kreativitet, som du besidder. Derfor kan andre mennesker aldrig vælge det rigtige for dig. Det er dig og kun dig, der kan mærke - høre og vælge dine rigtige valg!

De gange i dit liv, hvor du træffer de helt rigtige beslutninger, er der en fuldstændig overensstemmelse med de muligheder, der er i nuet, sammen med den gode fornemmelse du har i kroppen i netop det øjeblik. Man siger, at intuitionen er sjælen, der hvisker til dig mellem 2 tanker.

Intuitionen er den stemme "derinde", som ofte har det rigtige svar. Du kender sikkert til mange eksempler fra dit eget liv, hvor hjernen/fornuften har taget beslutningen for dig. Du havde i en situation fået at vide af forældre, af venner eller af din egen hjerne, at nu skal du være realistisk, nu skal du gøre det rigtige. Du lyttede til fornuften, til hjernen, og alligevel viser det sig bagefter, at du har truffet et forkert valg. Så husker du, at der var en stemme indeni, der sagde, at du skulle gøre noget andet. At bruge hjernen er en naturlig del af vores vestlige, og moderne opdragelse. Men hvis du kun er styret af intellektet, går du glip af din følelsesmæssige og åndelige natur.

## **Stress**

Vi lever i en tid, hvor vi skal til at lære noget nyt om tid. Få er allerede startet, men alt for mange har ikke fået øjnene op for den udvikling, samfundet har taget. 70 % af de sygdomme, vi har i den vestlige verden, er grundet stress - eller stressrelaterede sygdomme. Hallo - hvad er det egentlig, der sker i vores verden lige nu. Stop lige en gang! 70 % af de sygdomme, vi har, er nogle, vi påfører os selv. Det er altså ikke bare almindelige bakterier, der kommer og "ligger" dig ned på en kedelig onsdag eftermiddag. Det er din hjerne, der er stukket af fra dig - Din hjerne er ude og løse fremtidens opgaver - mens din

krop visner i nuet. Alle de små signaler, som kroppen konstant sender dig, kan du ikke mærke, når du ikke er her.

I gamle dage (100 år siden) arbejdede 80 % af befolkningen i landbruget. Dengang brugte vi vores krop fuldt ud fysisk. Meget af datidens arbejde var rutinepræget og krævede ikke de store mentale anstrengelser. Hjernen kunne med andre ord slappe af, og kroppen var værktøjet. I dag er hele billedet vendt på hovedet. 80 % af arbejdsstyrken sidder i dag på kontor. Mange har taget lange uddannelser, og vi er trænet i at leve i vores hjerner. Virksomhederne i dag kræver omstillingsparathed. Produkter og ideer udvikles i sådan en hast, at man rent faktisk har brug for at kunne tænke ud i fremtiden. Det er også fint nok at kunne tænke sig ud i fremtiden, men problemerne opstår, når du glemmer dig selv i nuet. Hvis du ikke vender tilbage til nuet, når du har fri, så har du aldrig fri. Når du går fra arbejdet slukker du som regel for computeren. Husker du også at give hjernen fri, når det ringer til fyraften?

Eckhart Tolles indleder sin bog, *Lev i nuets kraft*, med følgende ord:

*Begyndelsen til frihed er den indsigt,*

*at du ikke er "den der tænker"*

*I det øjeblik, du begynder at iagttage tænkeren,*

*aktiveres et højere bevidsthedsniveau.*

*Du begynder at indse, at der findes et umådeligt*

*område af intelligens hinsides tanken, og at tanken kun*

*er et meget lille aspekt af denne intelligens.*

*Du indser også, at alle de ting, der virkelig betyder noget*

*- skønhed, kærlighed, kreativitet, glæde og indre fred -*

*opstår hinsides sindet.*

*Du begynder at vågne*

Eckhart Tolle siger her, at frihed er bevidstheden om, at du ikke er "den, der tænker". Når du giver slip på ideen om, at du er din hjerne, så starter friheden. Det er altså en kæmpe frihed i at kunne give din hjerne fri. På den anden side af tankerne dukker der en anden dimension op. Det er her, at du kan blive fri af spændinger og stress. Det er her, du er fri. På den anden side af tankerne er der en skønhed, kærlighed, glæde og indre fred i en helt anden dimension. Her vil du kunne opleve nuets sande essens og storslåethed. Her vil du kunne opleve livet, som det egentlig er meningen, at det skal opleves. Her kan og vil du grine uden grund. Her er latteren en lige så naturlig del af dig som åndedrættet.

Det meste af vores liv er i "virkeligheden" en illusion: Din hverdag, dit nu, (hvis du oplever livet, som de fleste mennesker i vesten) bygger på oplevelser fra din fortid eller det bygger på ideer om fremtiden, men hverken fortiden eller fremtiden eksisterer - fremtiden eksisterer jo ikke endnu. Hvis du virkelig skal opleve livet, skal du kunne give slip på ideen om tid, og du skal kunne give slip på tankerne... ja, ja... jeg ved det godt, det er nemmere sagt end gjort. Du har jo aftaler og møder - og du skal måske hente børn til tiden m.m. Det er også rigtigt, og til det formål er uret en rigtigt god retningslinje. MEN - når du nu har hentet de børn, og du er færdig med dagens arbejde. Når du har fritid (fritid = tid til at være fri), kunne du så tænke dig at øve dig i, at komme ind i det virkelige nu?

Hvis ja, så skal du først give slip på ideen om, at du er din hjerne. Du er også din hjerne, men du er meget mere end det. Du er krop, ånd og sjæl. Du er hjerte. Din krop har i mange år kommunikeret med dig. Mange af de gange du ikke har lyttet efter din krop, så er du enten blevet syg, eller der er sket noget andet mystisk i dit liv. Hjertet taler også til dig. Hjertet slår her i nuet. Hjertet er til stede i din krop med hvert et slag, med hver en følelse i hvert et nu, du har. Dit hjerte kommunikerer også til dig.

Din hjerne er ofte ude og rejse i tiden. Det er din hjerne, som stresser dig ved hele tiden at informere dig om fremtidens gøremål. Det er også din hjerne, der holder dig væk fra nuet og livets sande essens: latteren, livsglæden og kærligheden. Prøv at lukke bogen et kort øjeblik. Prøv at sidde i et minut, og iagttag dine tanker. Bemærk hvor mange af dine tanker, som ikke har noget med nuet at gøre. Bemærk hvordan hjernen hele tiden flytter sig fra nuet. Prøv i et minut... NU!

Skal du ændre dit forhold til nuet (og livet), skal du ændre din opfattelse af, at du er din hjerne/dit ego. Jeg er sikker på, at du gennem tiden har været vidne til en vis form for kommunikation mellem dig, "hjernen" og hjertet. Nogen gange, når du har kørt dig selv for hårdt (hjernen har kørt dig for hårdt), har der været en indre stemme, der har talt til dig. Den indre stemme er dit "hjerte", din essens, din sande natur, som har sagt fra i forhold til den måde, du kører dit liv på.

Kan det virkelig være rigtigt, at vi først skal langt ud i torvene, før vi begynder at lytte til os selv (hjertet). Jeg kender mange mennesker, som måtte alvorlige sygdomme igennem, før de begyndte at lytte til sig selv (hjertet) Misforstå mig ikke, jeg synes, at hjernen er et fantastisk værktøj. Hjernen kan samordne oplevelser og indtryk. Hjernen kan lagre gamle oplevelser. Hjernen kan beregne, opstille modeller, løse gåder og skabe kreativitet på mange planer. Hjernen er fantastisk, og du kan og skal bruge din hjerne. Hjernen har skabt meget godt for dig her i livet, og det skal du rose og anerkende din hjerne for at have opnået. Du skal bare ikke være din hjerne/ego, men kunne betragte dit ego som en del af dig. Et ego, du kan bruge og ikke et ego, der bruger dig (tankens tyranni).

En dialog mellem hjertet og hjernen

### **Indre dialog**

Jeg tror, at alle mennesker har oplevet, at de taler med sig selv.

Jeg vil her komme med et par eksempler på en indre dialog.

- *Nu stopper du* (hvem fortæller, at hvem skal stoppe)
- *Jeg kan ikke holde mig selv ud længere* (hvem er jeg, og hvem er mig)
- *Jeg kan ikke finde ud af, om jeg skal vælge A eller B*

( Der er en der vil have A. og der er en der vil have B. Hvem er de to, som er uenige om A og B)

Det sidste eksempel er godt at tale ud fra. Jeg er sikker på, at du på et eller andet tidspunkt har været i en situation, hvor du har været i tvivl om et valg. En del af dig ønskede A, og en anden del af dig ønskede B. Et eksempel på, at der er 2 sider af dig, som ønsker 2 forskellige ting ud af livet.

De to, som er uenige, er hjertet og hjernen. Hjernen har sat sig på A. Set med fortidens øjne, hjernen kender dig fra fortiden, hjernen ved, hvordan du er. Hjernen ved, at du er "som du altid har været", du er din fortid og det skal, der ikke laves om på lige nu, tænker hjernen, så A er rigtigt. Og set med fremtidens øjne, så har hjernen helt tjek på, hvad der sker i fremtiden. Hjernen ved, at A er det rigtige svar. Hjertet siger B. Hjertet er i nuet, i din krop. Hjertet kan mærke følelserne i kroppen. Hjertet kan mærke, at B føles rigtig for dig lige nu. Du har en rigtigt god mavefølelse ved valget B.

Hvad skal du nu vælge? Hjernen/fornuften siger A. Hjertet/følelserne siger B. Hvad er det rigtige? Hvem har det rigtige svar? Er det "hjernen" eller "hjertet"? Hjernen, som mestrer tænkning på mange planer, i fortid og fremtid. Hjernen som er ude og rejse i tiden, skal du lytte til den? Hjertet, som slår i din krop lige nu. Hjertet, som mærker hvad du føler lige nu, skal du lytte til det?

Målet, for mig at se, er at blive bevidst om hjertet og hjernen - om følelserne og fornuften. Giv dig selv opmærksomhed og lær at mærke om det er følelserne/hjertet der styrer, eller om det er fornuften/hjernen der styrer. Bliv bevidst om hvor du er, og lær hvornår det er godt at være i hjernen og hvornår det er godt at være i hjertet.

### **Hjerte-hjerne-øvelsen**

Her kommer en øvelse i at skelne hjertet fra hjernen, og omvendt!

Øvelsen er starten på at være mere i nuet - i dit hjerte.

Afsæt 10 minutter til dig selv hver dag i en uge.

Sluk mobiltelefonen, sluk radioen, fjern også anden larm!

Sæt dig i en behagelig stilling og vid, at du har tid til dig selv nu.

Føl og mærk dit åndedræt. Du trækker vejret ind, og du puster luften ud igen. Brug et par minutter på at få en god rytme i dit åndedræt. Mærk nu dit hjerte, føl dit hjerte og oplev, at du er dit hjerte. Oplev at du fra hjertet kigger op og ser, hvad der sker i din hjerne. Du er nu hjertet, iagttag så dine tanker herfra. Se hvad det er for nogle tanker, der kommer og går oppe i hjernen. Du sidder i hjertet af dig selv og iagttager dine tanker i 10 minutter...

Når du har lavet øvelsen hver dag i en uge, vil du opnå en bevidsthed på et andet plan. Du vil opleve, at du er blevet i stand til at opleve din hjerne udefra. Hermed er du blevet bevidst om, at du ikke er din hjerne. Du vil opleve, at der kommer og går en masse tanker i hjernen, som du egentlig ikke har brug for. Tanker som dagligdags frygt, bekymringer og negativitet, som reelt er ubegrundede, har du nu muligheden for at slette fra din hjerne. Det er nogle tanker, som i dag er blevet en fast del af dit mønster, og du skal selvfølgelig være villig til at arbejde med dig selv for at blive dem kvit. Men du ved nu, at du har et valg! Gør du arbejdet, vil du opleve en dimension af frihed, som du måske ikke har kendt til før. Du vil til hver en tid være i stand til at vælge; vil du være din hjerne, som kreerer ubegrundede dagligdags frygt og bekymringer? Eller vil du vælge dit hjerte, som er i nuet og kan mærke den

glæde ro og frihed, som rent faktisk er i nuet? Når du laver øvelsen, og du oplever tanker i din hjerne, som ikke bidrager positivt til dit liv, så sig stop. Hver gang, der dukker ubrugelig negativitet op i din hjerne, så sig stop. På et tidspunkt bliver du så trænet i at styre din hjerne, at du ude i det virkelige liv også får styr på dine gode og mindre gode tanker. Når du har trænet og iagttaget dit sind længe (det kan være uger, måneder, år), vil du være i stand til at slukke helt for tankerne, når du er lyst til det.

Gevinsten ved at være i nuet er, at alting opleves meget mere intens. Positive oplevelser, en samtale, en solnedgang, et kram, erotik, vejret, børn, m.v. opleves med meget mere power end normalt, fordi man er så meget mere nærværende i nuet. Negative oplevelser opleves derfor også mere intenst, hvilket kun er positivt i den forstand, at vi virkelig kan mærke, hvis noget rammer os og derved kan reagere hurtigere. Ved at man kan være i hjertet og se isoleret på sine tanker og ikke være dem - så holder den negative tanke ikke særlig længe, for man lader den simpelthen ikke få magten.

Jeg skrev dette digt d. 6. november 2005 (på min fødselsdag) tidligt om morgenen. Jeg sad denne morgen omgivet af en let morgendis ved søerne i København - følte mig i et nu forbundet med alt det andet omkring mig: svanerne, mågerne, ænderne, et par enkelte løbere og en masse sovende københavnere (det var en søndag) Digtet giver god mening for mig - Læs det et par gange og se, om det giver mening for dig -

Jeg er nuet

I nuet **er** jeg

I nuet vil jeg altid **være**

Hvis du spørger mig hvad lykke er, så svarer jeg: lykken er, at nyde dette øjeblik fuldt ud.

### **Meningen med livet**

Når du er nærværende i nuet, har du mulighed for at opdage livets dybe mening. I nuet kommer du i fuldstændig overensstemmelse med dine egne dybe værdier. Du vil i nuet kunne finde ud af, hvad der virkelig er vigtigt for dig. Du vil kunne mærke din egen sandhed. Måske kommer den overordnet mening med din tilværelse ikke i dag. Men det at tage en serie af små rigtige beslutninger vil efterhånden lede dig ind på et spor hvor livet vil glide lettere. Et sted hvor du bare *er* - uden at anstrenge dig for at være!

Jeg har fundet mange veje ind til nuet. Nuet er for mig et sted, hvor jeg er i fuldstændig balance, ro og i overensstemmelse med alt det, der er i øjeblikket. Jeg er her, uden at være min fortid eller fremtid, jeg er til stede med alt andet liv, lige nu. Jeg mærker min puls, og jeg mærker pulsen i alt andet liv på jorden. dyr, planter og andre mennesker.

Et tidspunkt, hvor jeg virkelig er til stede i nuet, er, når jeg kører på motorcykel - når jeg kører de lange ture på landvejene. Sommeren 2004 skulle for mig blive starten på et dybt kig ind i det evige nu. På en motorcykeltur mellem København og Skanderborg i året 2004, så jeg meningen med livet.

Jeg startede min dag, torsdag d. 5/8 2004, med at afholde et grinekursus kl. 10.30 for L'oreal på deres danske hovedsæde i København. L'oreal havde kick-off på et nyt produkt "Happy derm" - en creme, der efter sigende skulle give en smukkere og gladere hud. 30 sælgere var denne dag samlet, og som en særlig start skulle dette produkt grines i gang af undertegnede og alle sælgerne. Latterkurset gik efter planen, og jeg forlod alle de søde sælgere med røde kinder og søde smil på kl. 11.30. Jeg var nu klar til at køre mod Skanderborg. I Skanderborg afholdes hvert år en meget smuk musikfestival, og jeg havde besluttet at tage turen på motorcykel dette år. En tur på 300 km. Hvis du aldrig har kørt på motorcykel før, vil jeg her give dig et detaljeret indblik i min fysiske og mentale oplevelse af 2 hjul på landevejene. Motorcykelture er en glæde i sig selv, og for mig handler motorcykelturen ikke om selve målet, altså endestationen, men om turen i sig selv. Denne indstilling er fuldstændig symbolsk for min holdning til livet - Det er nuet, det handler om, ikke fremtiden eller endestationerne.

Når jeg har kørt et stykke tid, og når jeg er kommet ud af byen til de store vide strækninger, sker der noget. Der opstår en forbindelse mellem mig og motorcyklen. På landevejene er der ingen mobiltelefoner, ingen bilradioer, ingen kaffe eller te, som jeg kan spille ned i skødet. Her er der kun mig, 700 kubik og horisonten. Jeg kører på en chopper, som har en fiskekutteragtig motorlyd. Når jeg har kørt et stykke tid, begynder tankerne at give slip. Ordene forsvinder. Mit sanseapparat bliver væsentligt forstærket. Alle de foranderlige dufte fra naturen bliver en del af min krop og af mit åndedræt. Vinden på mine kinder får mit ansigt til at slappe af. Dunkene fra motoren bliver som en del af min krop, pulsen fra motorcyklen bliver min puls. Mit hjerteslag bliver motorens hjerteslag. Der opstår en sanselig treenighed mellem naturen, jorden og mig. Alt er i et og på samme frekvens. Det var her, at jeg på vej til Skanderborg blev en del af et nærmest guddommeligt billede. Det var her, jeg mærkede og så, hvordan alting hang sammen. Det var her jeg så - meningen med livet.

Det var blevet sen eftermiddag og solen hang mild og rund og blandede lyserøde farver ud i den smukke aften himmel. Jeg så i et nu, hvordan alting var bundet sammen af kærlighed. Jeg så, hvordan alting levede og voksede gennem kærlighed. Jeg så, at alle dyr planter og mennesker dybest set bare ønsker sig kærlighed. Jeg så mærkede og følte, at livet er meget simpelt. Vi lever for kærligheden, og vi dør i dens fravær. Alle ønsker at elske - alle - det er kun vores egoer, som begrænser vores kærlighed. Hjertet er fuldt af kærlighed, og hjertet har ubegrænsede mængder af kærlighed at give af. Det er egoet, der begrænser. Når hjerter møder hjerter, er der kærlighed til stede. Når hjerter møder egoer, er der kærlighed tilstede. Når egoer møder egoer, er der egoer tilstede. Svaret er kærlighed, og løsningen er kærlighed.

I virkeligheden har alle mennesker forstået meningen med livet. Alle er på jagt efter kærligheden, eller søger den i en eller anden form. Instinktivt ved vi, at det er her, vi finder meningen med livet - i kærligheden. I den sande ubetingede kærlighed er der fred, harmoni og balance. Her er paradiset på jord. Når vi sammen med et andet menneske giver og modtager ubetinget kærlighed, oplever vi en lethed og glæde, der kan få vores maver til at grine uden grund. Det er derfor, at børn kan grine uden grund. Når børn løber rundt og leger, mærker de den lethed og glæde, der er indeni. Børn er produkter og modtagere af ubetinget kærlighed. Børn er af samme grund meget mere i deres hjerter, fordi vi "voksne" kommunikerer med vores hjerter, når vi er sammen med børn. Vi kommunikerer med vores krop og med vores følelser, når vi er sammen med børn.

Når voksne kommunikerer med voksne, går vi op i vores hjerner (her eksisterer frygt, bekymringer og mistro bl.a.) Derfor går megen voksenkommunikation galt. Frygt avler frygt, mistro giver mistro og bekymringer giver flere bekymringer. Skal vi ændre denne verden, skal vi have fokus på det, der er det vigtigste i verdenen: kærligheden! Vi skal lytte til vores hjerter. Vi skal kommunikere fra vores hjerter. Vi skal (v)ære vores hjerter.

**Tak fordi du læste uddrag af "Lattercoaching" Køb hele bogen på <http://www.firmalatter.dk/181/lattercoaching/>**