

TANKENS MAGISKE KRAFT

*kan føre oss mot himmel eller helvete
og alt midt i mellom*



*Tekst og mandalaer av
Randi Andreassen.
Mandalaene representerer
"helhet, healing, glede og fred".
Tlf.: 55290191 – 99620703
randistarlight@c2i.net*

Det er ingen tvil om at tankene vi har, leder oss inn i våre forskjellige følelser, det være seg lykke/ulykke, glede/sorg, rikdom/fattigdom, vakker/stygg, vellykket/mislykket osv.

Jeg vil i denne artikkelen trekke frem noen forskjellige eksempler for å vise

klart hvilken styrke det er i tankene våre. Det er ingen tvil om at hvis vi ikke tar kontroll over tanker og tanke mønstre så vil vi ganske sikkert få et temmelig vanskelig liv, for der er så mye elendighet rundt oss og i oss som til enhver tid påvirker oss. Det være seg all urettferdig behandling, alle kravene som blir stilt oss, all krig og elendighet, krangel og uenigheter m.m. Og ikke minst den enorme påvirkning som kommer fra alle former for media. Enten det er noe som påvirker til å øke vår frykt, vår opplevelsen av at vi ikke er god nok, fin nok eller dyktig nok osv. Rundt oss

er der en enorm strøm med påvirkning fra alle retninger. Dette påvirker oss til å føle oss fanget i ytre faktorer.

Dette starter fra vi er liten, vi hører bestandig at vi skal gjøre sånn og sånn, ikke slik vi gjør. Vi blir "tvunget" til å tilpasse oss våre foresatte, våre eldre søsken, venner og lignende. Vi møter det samme på skolen, hvor vi må være "som de andre" for ikke å skille oss ut. Og slik fortsetter det gjennom hele livet hvis vi ikke tar kontroll over vårt eget liv, slik at vi kan utvikle oss slik vi virkelig er og i den retningen som vil

gagne oss best for å oppnå et lykkelig og tilfredsstillende liv.

Jeg vil benytte et par historier for å illustrere hvordan vi kan la tankene styre oss i den ene eller andre retning.

Monica er en søt og hyggelig jente på 10 år; hun er flink på skolen, har mange venner, et godt familie liv og ikke noen særlige merkbare problemer. Livet er ganske enkelt temmelig problemfritt. Hun er også hemmelig forelsket i Anton som går i parallell klassen hennes på skolen. Hun har i lengre tid beundret ham og har hatt veldig lyst til å snakke med ham. En dag tar hun motet til seg og går bort til ham med bankende hjerte og begynner å prate med ham. Han ser forskrekket på henne, og med spøkefull latter i stemmer sier han til henne: "Hadde du ikke hatt så stor nese, så hadde du vært riktig søt". Hun er dypt sjokkert og såret, og forlater ham helt gråtkalet. Hun hadde aldri noensinne tenkt på at hun hadde stor nese, ei heller hadde noen andre kommentert dette.

Og faktisk så har hun heller ingen stor nese, men en tanke er blitt født. Etter dette er det å se seg selv i speilet blitt til et mareritt, for hun kan nå uten problem se at hun har stor nese, og jo mer hun tenker på det jo mer merkelig er nesen. Det nytter ikke hva andre sier, for hun ser det jo selv. Monica forandrer seg etter dette, hun blir mer sky og tilbakeholdt, hun er blitt redd for å bli lagt merke til. Og

sin forelskelse for Anton er blitt til rent ubehag, for hver gang hun ser ham har hun lyst å løpe og gjemme seg.

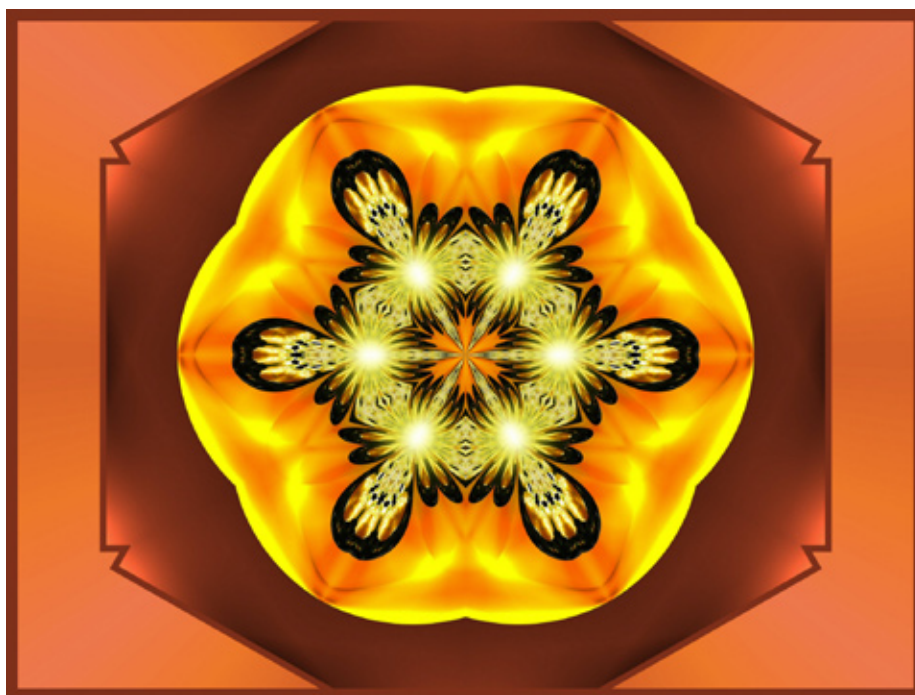
Og slik fortsetter det fremover i sitt forhold til gutter, så når alle de andre venninnene forteller om sine forelskelser har hun ingenting å si, for det er blitt til en forbudt følelse, for nå er hun i egne øyne blitt så lite attraktiv at hun unngår enhver tanke på å forelske seg igjen.

Etter hvert som hun vokser til blekner det store såret seg, men tanken på at hennes utseende ikke er godt nok,

lever i henne for hver gang hun ser seg i speilet.

I begynnelsen av 20 årene møter heldigvis Monica en person som ser problemet og hjelper henne til snu denne vrangforestillingen, slik at hun etter hvert fullstendig gir slipp på den tanken som har dominert henne så mye, hun kan nå selv se at hun ikke har en unormal stor nese, men har et pent og jevnt ansikt. Dette viser henne også at det er hennes eget ansvar å ta kontroll

"Alle nedbrytende og negative tanker som kreerer sinne, skuffelse, sorg, bitterhet osv., kan på en enkel måte bli redusert til kun en liten tanke som passerer, i stedet for å bli værende i sinnet og vokse seg stor og ubehagelig."



over tankene sine, slik at hun ikke lenger skal ødelegge for seg selv. Dette gjør hun ved å ta seg tid til å følge med hvor tankene fører henne og hvordan dette kan endres slik at det positive i livet får større kraft og dermed større vekst.

Det er så uhyre enkelt å bli offer for en heller uskyldig kommentar, selv om det kanskje i dette tilfellet kun var et forsøk på å tøffe seg fra Anton sin side. Vi er alle ganske sårbare, spesielt hvis vi er i følelsesmessig forhold til den eller det

som forårsaker et sår av psykisk karakter.

Vi kan ikke velge hva andre skal gjøre mot oss, men, vi kan helt klart velge hvordan vi skal ta i mot det og hvilken kraft vi skal gi opplevelsen i våre tanker.

Forståelsen av hvilken kraft tankene våre har og hvilke muligheter vi selv har til å endre tankene våre, er så fantastisk, for da kan alt vi møter snues til noe som kan være til vekst i stedet for å oppleves som nedbrytende.

Et annet aspekt som også er meget aktuelt er tanken om å være fattig eller rik. Uansett hvor mange eller hvor lite penger du har, så er det du som velger om dette skal påvirke deg utover det den faktiske mangel på penger gjør.

I dette tilfelle er det Karsten som sliter vanvittig for å få endene til å møtes, det preger ham hele tiden, følelsen av ikke å få endene til å møtes er blitt til et

mareritt som har pågått i mange år. Allerede før lønningen er kommet på konto er alle pengene oppbrukt i tankene, til husleie, strøm, telefon, bil, mat, lånt osv. osv. listen er uendelig. Tanken er ekstremt dominerende og tapper Karsten for masse energi/kraft. Hans tidligere kreative evne er blitt sterkt redusert, for alt han gjør blir omgjort til tanken på penger. Han har mistet gleden over det han gjør, hvor han tidligere i sitt

yrkes aktive liv gledet seg stort over sine evner og sine muligheter til å skape. Nå er hver dag blitt en tredemølle hvor det eneste som betyr noe er å få inn nok penger.

Livet som han hadde så store forhåpninger til er blitt til en eneste kamp for å "overleve". Han vet at dette er uholdbart å leve med, men han ser ingen vei ut av uføre. En dag da han i sin fortvilelse går inn på en bar og bestiller seg en drink, som han i tankene egentlig ikke har råd til. Han setter seg ned ved siden av en tiltrekkende kvinne.

Tenker at det kan være godt med litt oppmuntring. Han er "lykkelig" gift og har barn, så tanken på utroskap har han ikke. Ganske snart kommer de i en livlig prat. Og etter et par drinker til, så klarer ikke Karsten å dy seg, men forteller sin samtale-partner om sin elendige økonomi. Det øser ut av ham. Kvinnen bare ser på ham og lytter. Etter en stund blir Karsten taus, ganske utslitt over å igjen konfronteres med sin økonomiske status. Han angrer litt på at han sa alt dette, for kvinnen er blitt stille og ser på ham med et spesielt blikk han ikke klarer å tyde.

Og da hun endelig prater, så spør hun om han ønsker å forandre sitt forhold til penger og om hun kan få komme med noen råd. Han sier at han selvfølgelig ønsker å forandre på det, og tenker da at hele hans drøm er jo å bli rik. Han takker ja til å få gode råd.

Men rådene han får blir så fullstendig annerledes enn forventet. "Det første jeg ønsker å spørre deg om, sier hun, er hvor ofte er du fornøyd med hva du får ut av de pengene du har?" Han tenkte seg godt om, og fant fort ut at det måtte bli tilnærmet aldri, for uansett hva han brukte penger på, så var det alltid noe annet de heller skulle ha blitt brukt til. "Det beste rådet jeg vil gi deg, sier hun, mens hun ser på ham med et åpent blikk, er at allerede fra denne stund skal du endre to-

talt oppfattelse av hva dine penger betyr for deg. Det aller viktigste er at du begynner å sette pris på det du får igjen for pengene dine, det være seg å betale strøm regning eller skaffer deg alt annet du trenger. Husk på den fantastiske gave for eksempel elektrisiteten er for oss, vi kan dusje i varmt vann, vi kan varme vår mat, se fjernsyn, bruke, PC-en, vi slipper å sitte i mørke å fryse, osv. osv. Her er ufattelig mange eksempler på hvilken fantastisk gave dette er for oss. Så vil jeg anbefale deg å gjøre dette til enhver tid, når der er penger i bevegelse. Selv også det å kunne stikke inn her å ta deg en drink, eller kjøpe en mat bit når du er sulten. Helt ned til minste detalj skal du sette pris på det pengene gir deg. Det som skjer når du hele tiden har et direkte negativt forhold til pen-

gene, eller det du ikke får ut av pengene du har, er at du reduserer verdien av pengene dine, du sørger for at alt du får igjen, blir en selvfølge og ikke en gave. Dette gjør igjen til at du ikke blir lykkelig med dine penger, ei heller med arbeidet du gjør for å tjene disse pengene, for alt blir så meningsløst.

Når du verdsetter alt du får igjen for dine penger, så vil verdien øke, for du åpner opp for en bedre energi flyt i pengeforbruket ditt, og gleden

"Vi kan ikke velge hva andre skal gjøre mot oss, men, vi kan helt klart velge hvordan vi skal ta i mot det og hvilken kraft vi skal gi opplevelsen i våre tanker."



som følger her vil også gjøre deg gjennomsnittelig lykkeligere. Du vil også begynne å sette større pris på det du arbeider med for å skaffe disse pengene, for du vil med endring av tanken, glede deg over muligheten dette gir deg. Når tanken er endret vil det uten tvil føles som om du har mer penger og kanskje vil du også fysisk få det, for det vil bli en helt annen flyt på energiene pengene representerer og du vil glede deg over å betale regningene dine". Karsten ser med store øyne på kvinnen, gir henne en klem og takker for de beste råd han noen sinne har fått. Han føler han har fått motet tilbake og føler glede over de mulighetene han nå ser.

Tanken styrer alt i livet ditt, og du er den eneste som kan skape en endring

i hvor tankene fører deg. Stopp opp, lytt og spør deg selv hva motivet ditt er til handling og hvor dominert du er av dine tanker. En liten tanke blir enorm hvis den får nok oppmerksomhet.

Et tips om hvordan du kan begynne å endre dine tankemønstre er å omgående begynne å legge merke til hva du tenker. Alle nedbrytende og negative tanker, tanker som kreerer sinne, skuffelse, sorg, bitterhet osv., kan på en enkel måte bli redusert til kun en liten tanke som passerer, i stedet for å bli værende i sinnet og vokse seg stor og ubehagelig. Når det oppstår en tanke som setter i gang følelser som er ubehagelige kan du ved å flytte oppmerksomheten mot noe du setter pris på, noe som er vakker eller tanken på en ferie du drømmer om, det spiller ingen rolle hva du velger bare det er noe som er godt for deg, da vil energien i tanken som var

ubehagelig ikke lenger få kraft fra deg og den vil reduseres og forsvinne. Det kreves at du trener på dette ved å være oppmerksom og villig til å endre på tankemønstrene dine. Og resultatet vil ikke utebli. Det vil bli lettere og lettere jo mer du praktiserer denne teknikken.

Etter hvert når de negative tankene blir registrert, vil du oppleve at du vil bli mer og mer klar over alle dine tanker. Du vil oppleve at du får større kontroll over deg selv også når

du opplever ekstra vanskelige perioder, for du vil bli mer klarsynt i forhold til å snu din oppfatning av det som skjer. Du vil erfare det, ikke være det.

En erfaring er alltid veien til vekst, noe du kan se tilbake på som en opplæring i å mestre livet ditt til det beste for deg selv og alle rundt deg.

Det jeg skriver om her har jeg selv erfart over flere år og føler i dag at jeg kan møte livet med et åpent sinn og med en indre styrke som ingen kan ta fra meg. Når noe har rystet meg langt inn i marginen, så går det over temmelig fort og smertefritt, for jeg har en aksept for livets fasetter i alle retninger. Livet har blitt en utfordring som jeg mottar med åpne armer i stedet for å leve i frykt for påkjenninger. •