

A photograph of a tree branch heavily laden with green and yellow apples, set against a clear blue sky. The apples are in various stages of ripeness, and the leaves are vibrant green.

Illustrasjonsfoto: colourbox.no

Hvordan komme seg gjennom tøffe tider

Av John Harricharan
www.insight2000.com

Dagen i dag viste seg å være en vakker dag slik de beskrives i lærebøkene. Solen skinner, en mild vind blåser og temperaturen er akkurat passe –med andre ord er alt perfekt. Til tross for alle utfordringene som står i kø ser jeg opp på himmelen med et smil og legger merke til hvordan skyene jager hverandre over den billedskjønne bakgrunnen.

Men jeg vet det vil komme dager som er langt fra så komfortable og vakre som denne. I går var mørk og truende, gjennomboret av lynglimt, som skapte torden og klirrende vinduer.

”Når vi møter vanskelige problemer har vi en tendens til å fokusere så intenst for å finne en løsning, at vi blir helt sammenbitt og forknytt. Når det skjer blir vi frustrert, fryktsomme og noen ganger sinte. Problemet er at vi prøver å tvinge frem en løsning, istedenfor å tillate løsningen å komme!”

Jeg vet at dagene som følger ikke ville være like lette som denne, men heller ikke så mørke som gårsdagen. Noen dager vil være bedre enn andre, og noen vil være verre. Og jeg vil aldri vite på forhånd hva som kommer.

Men ett vet jeg: Ting vil forandre seg. Det vil gå opp og det vil gå ned. Slik er livet... det er gode dager... dager som slett ikke er så gode. De gode tidene vil ikke vare evig. Inniblant vil tidene være virkelig tøffe og utfordrende. Da gjelder det å huske at selv de verste tider heller ikke er varige. Hemmeligheten er å glede seg over den gode tiden og gjøre det meste ut av den, samtidig som man aksepterer de harde og vanskelige tidene og husker på at de vil ta slutt. I sin alminnelighet virker det som om tiden går som en røyk når det er gode tider og at den står stille når det er vanskelig og smertefullt. Men slik er det ikke, det er bare måten vi opplever tiden på som får det til å virke slik. Fem minutter i tannlegestolen kan føles som en evighet, mens en time i hyggelig selskap synes å forsvinne i løpet av sekunder. Det vi egentlig ser er resultatet av hvordan vi bruker vår fokuseringsevne. La meg forklare.

Når vi møter vanskelige problemer har vi en tendens til å fokusere så intenst for å finne en løsning, at vi blir helt sammenbitt og forknytt. Når det skjer blir vi frustrert, fryktsomme og noen ganger sinte. Problemet er at vi prøver å tvinge frem en løsning, istedenfor å tillate løsningen å komme!

Sinne må forventes, men vedvarende sinne er skadelig for kropp, sinn og sjel. Den anerkjente forfatteren og foredragsholderen Dr. Elisabeth Kübler – Ross sa ”naturlig sinne varer kun i cirka sytten sekunder. Alt utover det er kun en reaksjon på omstendighetene eller noe som springer ut av gamle minner.”

Frykt er en av våre mest dødelige fiender. Den frykten jeg snakker om er den

fra å tenke på problemet.

Gjør det du trenger for å bryte ”fortryllesen”. Siden alle ting er energi, så er til og med problemet en energi ”ting”. Hvis du fokuserer for lenge på problemet vil du bare gi det energi og gjøre det større og sterkere. Med å slippe taket og flytte oppmerksomheten et annet sted, fjerner vi energien fra problemet og gir dermed energi til løsningen.

Har det noe å si hvor stort problemet er? Egentlig ikke. Vårt høyere selv kjenner svaret til alle problemer vi noensinne kan møte. Størrelsen er slett ikke viktig. Det som har betydning er hvordan vi ser på problemet. Trekke oppmerksomheten vekk fra det for en kort stund, mange ganger om dagen.

Hvis du gjør det vil du legge merke til at problemet synes å minske og bli mindre altoverskyggende. Og på en eller annen forunderlig måte vil du få den veiledningen som forteller deg hva du trenger å gjøre for å mestre utfordringen. Du har kanskje låst deg ute eller bilen din er stjålet. Det kan hende en nær venn eller slektning, eller kanskje til og med du selv, har et alvorlig helseproblem. Det er uten betydning hva problemet er, bryt ”fortryllesen” tillat ro, stillhet og åpen håpefullhet å flyte gjennom bevisstheten.

Som du praktiserer dette vil ting nesten magisk begynne å forandre seg. Du vil føle deg bedre, mer håpefull og sterkere. Du vil til og med tenke klarere. Du vil høre den ”lille stille stemmen”

”Som du praktiserer dette vil ting nesten magisk begynne å forandre seg. Du vil føle deg bedre, mer håpefull og sterkere. Du vil til og med tenke klarere. Du vil høre den ”lille stille stemmen” inni deg, som gir deg den veiledning du trenger.”

som holder oss våken om natten og får oss til å forestille oss alle de forferdelige tingene som kan skje på grunn av de uløste problemene vi står overfor. Denne frykten er farlig, ødeleggende og direkte ubrukelig til noe som helst. Den ryster og forvitrer vårt fundament og tømmer oss unødig for energi.

Det er helt vanlig og naturlig å være frustrert. Men la oss ikke dvele ved frustrasjonen. Det blir som å punktere mens du kjører gjennom et voldsomt regnskyll, for deretter å gå ut av bilen og bli gjennomvåt mens du sparker løs på det flate dekket og anklager det for å være så frustrerende flatt. Det hjelper lite.

Hvis du spør meg: ”Hvordan skal jeg håndtere mine problemer?” vil jeg si at det første og aller viktigste er å løsrive deg fra problemet. Jeg mener ikke at du skal late som om problemet ikke finnes. Det er virkelig nok, så finn ut alt du kan om det, for så å la det være i fred. Ikke la deg tvinge til å være fokusert på det. På denne måten gir du underbevisstheten mulighet til å arbeide seg frem mot en løsning.

Når vi tvinger hjernen til å være 100 % opptatt av et problem, og ikke slipper taket, selv for korte pauser, så forhindrer vi underbevisstheten i å bruke sin evne og kraft til å løse krisen. Vi må lære å gi slipp. Vi trenger å ta en pause

I løpet av disse øyeblikkene, ikke se på fakta og virkeligheten slik den er. Du har allerede gjort det. Bare se bort fra fakta og rett oppmerksomheten mot noe trivelig. Kanskje du vil høre på noe god musikk, se en fin film, gå en tur, lese en god bok eller snakke med en god venn. Alt du trenger å gjøre er å trekke oppmerksomheten vekk fra problemet for en stund.

inni deg, som gir deg den veiledning du trenger.

Ta meg ikke på ordet. Test det ut og se hva som skjer med deg. Du har intet å miste, bortsett fra problemene dine. Men du har alt å vinne.

Som en forfatter en gang sa det. ”Morgenen har brukt hele natten på å komme, men se hvor stødig den kommer.” •

