

Gå på LYKKEKUR med OPRAH!

Vi hører ofte, at den eneste måde, du kan finde lykken, er ved at leve i nuet og give slip på dit ego. Men hvis det var nemt, ville alle mennesker sikkert være lykkelige. Her får du hjælp af talkshowdronningen Oprah Winfrey og forfatteren til "Nuets kraft" Eckhart Tolle. De har skabt verdens største "klasserum" på nettet, hvor ca. 38 millioner mennesker samles. Start her og vær med!



Forfatter
Eckhart Tolle



TRIN 1



SIG JA TIL NUET

Tolle mener ikke, at du bliver frustreret pga. de ydre ting, der sker i dit liv. Du mærker derimod negative følelser, når du er oppe at skændes med virkeligheden. For hver gang du skændes med virkeligheden, taber du. "Min mor burde forstå mig", "køen burde ikke være så lang", "jeg hader at have influenza" – men hvis virkeligheden lige nu er, at din mor ikke forstår dig, at du står i supermarkedets kø, og du har influenza, så er det mindre smertefuldt at acceptere tilstandene, som de er lige nu. At acceptere virkeligheden, som den er, betyder ikke, at du passivt lader stå til. Men du spiller ikke mentale kræfter på at arbejde imod det, der er – og det, der alligevel er uden for din indflydelsessfære.

DINE ØVELSER

Når du mærker negative følelser, fordi du er oppe at skændes med virkeligheden, så vil følgende spørgsmål føre dig tilbage i nuet:

1. Hvad kan jeg gøre for at ændre situationen til noget positivt lige nu?
2. Hvad ville det give mig at acceptere det, jeg alligevel ikke kan lave om på, lige nu?

TRIN 2

SLIP FRI AF SMERTEKROPPEN

Ifølge Tolle bærer vi alle rundt på en indre smertekrop, som består af alle de smertefulde følelser, vi har oplevet i livet. Hos en stærkt utilfreds person kan smertekroppen være aktiv i op til 90 % af tiden. Og hos en person, der er til stede i nuet, vil smertekroppen være passiv det meste af tiden.

HVORDAN AKTIVERES SMERTEKROPPEN?

Det gør den, når den får næring fra negativitet. Hvis du f.eks. reagerer med vrede, er oppe at skændes med virkeligheden eller fortæller dig selv negative historier om for- og fremtiden.

HVORDAN SLIPPER DU UD AF SMERTEKROPPEN?

Ved at være 100 % til stede i nuet og acceptere det, som det er, uden kamp. Har du hovedpine, betyder det ikke, at smerten forsvinder helt, men ved at acceptere smerten, som nu engang er i fuldt flor, så skaber du ikke yderligere psykologisk lidelse oven i den fysiske smerte, og smerten vil hurtigere fortage sig. Tolle siger, at der er forskel på smerte og lidelse. Jesus mærkede smerte, da han hang på korset, men fordi han accepterede, at smerten var der lige nu, oplevede han ikke lidelse.

Oprah fortæller:

"Forleden var jeg så sløj, at jeg måtte hjem i seng. Jeg orkede ikke engang at rejse mig for at drikke vand og var sikker på, at jeg måtte ringe afbud til en stor event, jeg skulle til næste dag. Pludselig huskede jeg på det med at acceptere nuet, som det er, uanset hvor smertefuldt det føles. Jeg gentog for mig selv: "Jeg accepterer, at smertekroppen agerer lige nu". Få minutter efter faldt jeg i søvn, sov mange timer og vågnede fuldstændigt frisk næste morgen."

DIN ØVELSE

Næste gang du føler smerte, så spørg dig selv: Vil jeg kæmpe imod smerten eller acceptere den lige nu? Som Tolle siger, så er alt andet end accept vanvid.



FIND MERE HER:

www.youtube.com – skriv "A new earth" i søgefeltet
www.oprah.com

Itunes – podcast, søg på "a new earth"

Bogen "En ny jord" af Eckhart Tolle, Borgen, 249 kr.

www.koldtoft.dk som er et rent tagselvord til dig, der ønsker spirituel og personlig udvikling. Alt er gratis.

TRIN 3

FIND DIT SANDE JEG

Tolle og Oprah mener, at væren ikke skal tænkes, men derimod føles. Det betyder, at vi ikke finder ind til vores egen dybeste guddommelighed og visdom via tanker, men ved at iagttage det, der er bag ved tankerne. Men hvordan gør du det? Og hvis ikke du kan identificere dig med dine tanker, hvem er du så?

DINE ØVELSER

Hver gang du har tankemylder, så forsøg ikke at komme af med tanker. For det, du modstår, opstår. I stedet skal du være den stille iagttager bag ved tankerne. Tolle siger, at du ikke er dine tanker, men den der iagttager dine tanker. Når tankerne opstår, så sig til dig selv:

1. Jeg er mere end mine tanker. Jeg er den iagttagende tavshed, der ligger bag ved tankerne. Jeg er den indre ro, der findes bag ved alt støj.
2. Jeg sender nu tanken af sted og fokuserer igen på min vejtrækning og den indre følelse af energi i min krop.
3. Kan du ikke falde i søvn pga. tankemylder, så fokuser på energien i din indre krop. Fokuser først på dine fødder, ben, balder, mave, arme, hals og hoved. Hver gang der opstår en tanke, giver du den lov til at være der og vender dit fokus tilbage til kroppens indre energi.

”Man bliver ikke god ved at prøve at blive god, men ved at finde det gode, man allerede rummer, og lade det træde frem” – Eckhart Tolle

Q'S COACH HAR TESTET



Gitte Koldtoft er Q's faste coach og en stor fan af både Oprah og Eckhart Tolle. Hun gav sig i kast med deres web-klasser og fik en masse ud af det: "Jeg var allerede fan og havde læst alle Tolles bøger, inden jeg tog klassen. Men jeg må sige, at det var klassen med Oprah, der virkelig flyttede noget hos mig. Lyttede/seere fra hele verden "skypede" ind og stillede netop de spørgsmål, jeg havde brug for at høre svaret på. Hvordan undgår jeg at skændes med min partner? Hvordan lever jeg i nuet, samtidig

med at jeg sætter mig mål for fremtiden? Hvordan giver jeg slip på min tilknytning til andres meninger om mig? Hvordan bevarer jeg roen, når der opstår ydre kaos og støj? Hvordan nyder jeg fortsat materialistiske ting, når jeg ved, at lykken ikke findes der? Resultaterne ved at gå på

Oprahs lykkekur har for mig været:

- Et ægteskab, der er mere styret af kærlighed end af mit ego.
- Mindre behov for andres anerkendelse.
- Endnu større følelse af formål med det arbejde, jeg udfører.
- Bedre søvn og indre ro.
- En større værdsættelse af alle mine ting, men en mindre tilknytning til dem.

Emner som ego, ens sande jeg og lykke kan hurtigt blive så spirituelle og højtrægende, at det kan være svært at forholde sig til. Men Oprah formår at transformere disse svære emner til, hvad jeg vil kalde en helt konkret og "lav-praktisk" 10-ugers lykkekur. Jeg giver teleklassen topkarakter, da den er gratis, nem at downloade og så virker den, hvis du øver dig i hverdagen. Du kan enten se klasserne på nettet eller nøjes med at lytte til dem på din Ipod, mens du gør rent, motionerer eller slapper af i din seng." QQQQQ

HVAD ER EGOET?

Ifølge Oprah og Tolle er vi alle udstyret med et ego, men det er først den dag, du vågner op og indser, at du ikke ER dit ego, at du finder autentisk lykke. Du kan være glad for materialistiske ting og succes, men alt dette er en midlertidig glæde. Den autentiske lykkefølelse i nuet opnår du først, når du vågner op og er opmærksom på, hvornår dit ego styrer showet, at du ikke er dine tanker, og hvornår du er i stand til at handle ud fra ren guddommelig væren i nuet.

EGOET:

- Jeg er, hvad jeg ejer
- Jeg er, hvad jeg præsterer
- Jeg er min titel
- Jeg er afhængig af materialistiske ting for at føle mig god nok
- Jeg er, hvad andre mennesker mener om mig
- Jeg er min historie
- Jeg er mine tanker
- Jeg er separat fra andre mennesker
- Jeg har brug for at have ret

DIT SANDE JEG:

- Jeg er iagttageren af mine tanker
- Jeg er kærlighed
- Jeg er stilhed
- Jeg er ikke separat fra andre, men en del af alt, hvad der er
- Jeg vil hellere føle fred end at få ret
- Jeg er ikke min historie, men jeg har en historie

”Du kan værdsætte ting og være glad for dem, men når du bliver knyttet til dem, vil du vide, at det er egoet” – Eckhart Tolle

TAG FLERE AF OPRAH'S LYKKE-KLASSER

Du kan se alle 10 klasser på www.oprah.com eller www.youtube.com, hvor du skriver "A new earth" i søgefeltet. Teleklasserne er nemme at forstå og kræver ikke mere end "skoleengelsk" for at kunne følge godt med. Bogen fås på dansk: "En ny jord" af Eckhart Tolle, 249 kr. på saxo.dk.

