

En unik samling med kortfattede utdrag fra:

Tibetansk livskunst

-tankens kraft satt i system



En ny trend - søken etter åndelig vekst og lykke vil erstatte materialismens fadese.
Utdrag fra boken Tibetansk Livskunst av Christopher Hansard.



Orientering

Det gamle Tibet mente tilhengerne av den åndelige og religiøse retningen som ble kalt bön, at positiv tenkning var en ferdighet som kunne læres, og anvendes hver dag for å skape et rikt og givende liv.

I bön sies det at klok bruk av tankeenergi er nøkkelen til indre kraft. Når vi forstår og omformer vår egen tankeenergi, dannes det de kaller en «ild i hjertet». Denne ilden er den omskapte essensen av tankeenergi som venter på å bli brukt på en klok måte gjennom følelser, hensikter og handlinger. Med denne kraften kan vi skape daglige mirakler i vårt eget liv.

Mye av denne kunnskapen er enkel og liketil. Uansett hvem vi er, hvor vi bor eller hva vi gjør, kan vi ta til oss informasjon i denne boka og bruke den i livet vårt for å skape positive forandringer. Böns prinsipper for positiv tenkning kan anvendes på alle de viktigste områdene av livet for å bringe klarhet og innsikt, suksess, overflod og lykke.

De gamle tibetanerne forsto at den måten du tenker på, har påvirkning på alt du gjør. Når du lærer hvordan du skal tenke klokt, vil du dermed bli i stand til å skape deg en ny måte å leve på. Du vil kunne gjøre livet ditt følelsesmessig og åndelig rikt, og også vellykket på det materielle området.

Tibetansk livskunst

-tankens kraft satt i system

Innhold

Hva er “bön?”	side 4
Suksess - fra tanke til virkelighet	7
Bruk og misbruk av makt	12
Overidentifisering med penger	15
Å takke	18



Hva er bön?



Lenge før buddhismen kom til Tibet, var det et annet system av kulturell og åndelig lære i landet. Böntradisjonen oppsto for 17 000 år siden, og den var rådende i Sentral-Asia og Tibet i mesteparten av denne perioden. Bönlæren er ikke så kjent som buddhismen, men selv i dagens hjemsøkte Tibet finnes det tusenvis av mennesker som praktiserer bön. Mange andre tilhengere er spredd rundt omkring i verden.

Negative tanker

Det første trinnet for å få styring over tankeenergien er å forstå kraften i negative tanker, og å lære hvordan du blir kvitt dem. Tenker du hele tiden på en negativ måte, kan de forkorte livet ditt. Forhold blir fulle av frykt, og problemene øker. Du mister evnen til å oppdage gleden i enkle ting. Dette skaper enda mer negativitet. Livet blir komplisert. Negativiteten elsker alle ting, som er skrekkelig kompliserte. Det kompliserte skjuler negativiteten og sørger for at den ikke avdekkes. Du blir så opphengt i komplikasjonene at du mister av syne den underliggende negativiteten som skaper problemene. Det er best å starte om morgenen, og **torsdag** som betraktes som en **dag for fremgang**, er den beste dagen å begynne på, ifølge böns lære om å overvinne hindringer. Du avslutter da på en onsdag, som er en dag for handling. Du må **holde på i tjueåtte dager**, for i løpet av denne tiden vil du kunne utvikle din mentale energi til et nivå av kraft og intensitet som kan skape effektive forandringer.

Har du noen gang opplevd å komme inn i et rom og føle deg ille til mote eller overveldet, eller oppleve at du kjenner et sted godt, enda du aldri har vært der før? Det er fordi din underliggende

tankeenergi plukker opp alle de andre tankene som har samlet seg der tidligere. Slike tanker kan sammenliknes med skitt og fett som har bygd seg opp i et kjøkken som aldri er blitt rengjort. Før vi kan vite alle ting og få mer kraft, må vi sørge for å forhindre at vi blir påvirket av uønskede tankeenergier fra andre. I atmosfæren rundt oss er det masse tankeforurensning. Det finnes åtte vanlige tankeforurensninger som ifølge den gamle bönlæren påvirker oss alle. Dette er:

- Misunnelse
- Sjalusi
- Grådighet
- Sinne
- Begjær
- Arroganse
- Ubetenksomme handlinger og tanker
- Egoisme

Bönlæren sier at hvis vi opplever disse formene for tankeforurensning på en svært intens måte, kan det forstyrre hjernens funksjon og føre til ulike grader av depresjon. Dette kan påvirke den fysiske, følelsesmessige og åndelige helsen.

Åndelighet er direkte knyttet til hjernens funksjonsevne og måten den kommuniserer med kroppen på. Dårlig åndelig helse kan føre til dårlig fysisk helse. Hjerne og kroppen er katalysatorer for høyt utviklet tankeenergi. Det er derfor viktig å utvikle energiveier mellom hjerne og kroppen slik at tankene kan strømme mellom dem, og slik at begge kan bli inspirert og styrket. Disse veiene skaper vi ved å styre tankeenergi fra sinnet gjennom kroppen og ut i verden.

Klarer du å skille ut den følelsesmessige kraften bak det negative som foregår i livet ditt, kan du forandre det.

Det tibetanske bönavisdommen sier at de åtte kategoriene tankeforurensning gjelder oss alle, men at enkelte av dem vil påvirke oss mer enn de andre. Disse formene for forurensning betraktes som giftig mentalt avfall, og de oppstår ved at vi bruker følelser på en uklok måte.

Former for forurensning

Sinne oppstår når et menneske overveldes av verden og føler seg maktesløs når det gjelder å forandre på den. Denne følelsen av maktesløshet vokser i intensitet og skaper sinne, som blir en del av denne personens reaksjoner på verden, både i det ytre og i det indre. Sinne er uklok selverkjennelse, et blaff av intens energi som skaper en følelse av årvåkenhet.

Folk som er påvirket av sinne, søker fullkommenhet i alle ting. De betrakter seg som ledere og inspiratorer for andre mennesker. Sinne skaper en ufullkommen opplevelse av guddommelighet i slike menesker, som ellers er åndelig sensitive.

Arroganse er mangel på tillit. Arroganse er utrygg på hva den skal gjøre, så den skaper et forsvarssystem av følelser. Arroganse ligger i kjernen av alle de følelsene som er omtalt her. Arroganse vil helst slippe å være arrogant, men er for redd til å kunne stoppe. Den vet ikke hvordan den skal forandre seg.

Folk som er påvirket av arroganse, tror at ting ikke varer, og at de bare kan stole på seg selv. De virker ofte atskilt fra andre, for de mangler evnen til å innlede vennskap.

Ubetenksomme handlinger og tanker er følelsesmessige og materielle hendelser som inntreffer spontant og er tankeløse og ubetenksomme, og som deretter får langvarige følger og ettervirkninger. Det er **for eksempel å være spydig, å såre en annen person, eller å bringe sladder videre**. Ubetenksomme handlinger og tanker kan ofte oppstå når vi er sterkt påvirket av de andre formene for følelsesmessig forurensning.

Folk som er påvirket av denne følelsesmessige energien, har ennå ikke lært hvordan de skal finne sin indre stillhet og ta i bruk sine følelsesmessige ressurser. De kan være ubetenksomme og klønete i tanker og handlinger.

Tankeenergien og lykke

Du har rett til denne lykken så lenge du deler den. Dette gjelder penger, rikdom og åndelige prestasjoner. Hvis du ikke deler dem med andre, kan du ikke holde på dem lenge, for da vil det til slutt **gå ut over din evne til å tenke og føle**. Vi har rett til å eie ting, men ikke til å utbytte eierskapet. Vi bør eie våre indre prestasjoner og dele dem med andre, men vi bør aldri gi vekk tankeenergien bak disse prestasjonene. Denne energien er hellig for hver og en av oss, og den er unik når den først er utviklet.

Jo mer kjærlighet du kan skape i deg selv, desto mer nyttig blir tenkningen din.

Suksess - fra tanke til virkelighet



Ved hjelp av de følgende tre grunnreglene kan vi skape alle former for suksess. Reglene er:

- 1. Det du ønsker, bør være for ditt høyeste gode og din fremste nytte.*
- 2. Du må kunne være i stand å fullføre det du ønsker å skape.*
- 3. Innen målet er nådd, må du ha bestemt deg for hvordan du vil bruke det, hva du skal gjøre med det, og hvordan du vil komme til å forandre deg fordi du har nådd det.*

Du trenger en tidsramme. Gi deg selv et kalenderår til å oppnå suksess på. Du må tro på ambisjonene dine og ikke være redd for at du kanskje vil mislykkes. Livet ditt må forandre seg for at du skal kunne oppnå suksess.

Å hankses med vanskelige mennesker

Det kan være enkelt å hankses med slike mennesker, men den gylne regelen er at du **ikke** under noen omstendigheter bør **ønske dem noe vondt**. Det du må ønske dem, er **selvinnsikt**. Du kan styre selvinnsiktens tankeenergi mot dem på en slik måte at de vil miste sitt agg mot deg.

En tanke for dagen

Hva ønsker du å få ut av hver dag? Ønsker du fred, karriere og økonomisk suksess? Du ønsker kanskje å ordne opp i en personlig sak. Uansett hva du ønsker, har du kraft nok til å skape det, så lenge du vet hva du skal gjøre med det. Slik begynner du å skaffe deg mer kraft i dagliglivet ved å frigjøre skapende og dynamisk tankeenergi.

Når du begynner å føle deg takknemlig, vil du legge merke til at din intuitive sans blir sterkere. Dette gjør deg mer årvåken for hvordan tankeenergiene påvirket dagliglivet ditt.

Tibetansk lære forteller at for å kunne få en sterk evne til å gjøre hver dag til det du ønsker av den, må du trene opp evnen til å styre tankeenergi ved hjelp av den følgende øvelsen.

Velg alt som er relevant for deg fra listen over tanker nedenfor. Hold oppmerksomheten på hver av dem i tre dager av gangen, og start så snart du våkner.

Si hver tanke høyt på denne måten: «I dag vil jeg gjøre denne dagen til en dag med fred», eller «I dag er en dag da jeg vil tiltrekke meg konkret rikdom.» Gjenta tanken på denne måten **atten ganger**. Når du har gjort det, er du taus i noen minutter mens du ser at denne styrte tanken spres utover i dagen din og skaper de mulighetene som du akkurat har påkalt. Å uttale hver **tanke høyt med sterk hensikt** er den enkleste måten å frigjøre kraften i tankeenergien på. Denne påkallelsen vil sette deg i forbindelse med den **uendelige kraften av tankeenergi i deg**.

Du kan gjenta syklusen av tanker så mange ganger du vil på denne måten.

Livets ni nøkkeløyeblikk

Livet vårt er enormt. Vi lever i en travel, krevende og hektisk tid der den ene dagen går over i den neste. Det er lett å miste av syne den kvaliteten, den meningen og den følelsen av hensikt som gir livet betydning. Altfor ofte føler vi oss slitne, tappet eller presset for å få utført alt vi har å gjøre. Men alles liv kan være som en fest og ha store muligheter i seg til suksess, åndelige goder og klok tenkning.

Hvis nøkkeløyeblikkene går deg hus forbi i dagliglivets kjas og mas eller i øyeblikkets kaos, mister du vidunderlige muligheter for vekst. Du får heller ikke sjansen til å utvikle klok tenkning, og mister muligheten til å lære av ditt eget liv og ta styringen med det.

Fødsel

Måten du ble født på, er en indikasjon på hvordan du betrakter livet.

Men fødsel handler om langt mer enn selve det å bli født. Fødsel er en kraftig tankeenergi som du har med deg hele tiden. Den gir seg uttrykk i en fysisk, følelsesmessig og åndelig erfaring som hele tiden er under utvikling. Den finnes i måten du tenker på, i de mulighetene som livet gir deg, og i hvordan du reagerer på dem. Vi er faktisk alle i en tilstand av fødsel hele tiden, og de andre åtte nøkkeløyeblikkene utgår fra dette første.

Familie

Vi leter alle etter en familie, etter en følelse av å høre til et sted og å være sammen med andre. Vår biologiske familie er vår første opplevelse av felleskap. Den familien vi ble født inn i, inngir oss det synet på familien som vi tar med oss ut i verden. Der stifter vi ofte nye familier med partnere, venner eller kollegaer. Familien gir oss en følelse av å høre til i verden, og påvirker den måten vi tenker på. Tillater vi oss å bli innlemmet i familiens tankeenergi, som finnes overalt i vårt dagligliv og våre opplevelser, beriker vi alle forholdene våre umiddelbart. Vi kan dele familiens tankeenergi med alle vi samhandler med, enten det skjer gjennom en prat med en fremmed, en meningsutveksling med en butikkansatt, eller et møte med kollegaer på jobben. I det daglige liv lukker mange seg ute fra andre. De samhandler lite med folk og reduserer kvaliteten på tankene sine. Vi mister mange anledninger til å oppleve familiens kraft når vi stenger av på denne måten. Når vi åpner oss for familiens tankeenergi, bringer det folk sammen og skjærer gjennom fordommer. Det skaper en følelse av godhet, utveksling og samhørighet. Det lærer oss å se menneskers sanne ver - ikke på bakgrunn av hva de kan gjøre for oss eller hva de har, men av hva de er.

Familiens nøkkeløyeblikk inntreffer når vi blir forelsket på en eller annen måte. Det kan være seksuell kjærlighet, romantisk kjærlighet, platonisk kjærlighet, kjærlighet til venner, eller vennlige handlinger fra fremmede. I hvert nøkkeløyeblikk da vi føler en bevisst tilknyt-

ning til den menneskelige familien, ligger en av de største og mest livgivende opplevelsene vi kan få. Slike øyeblikk oppstår hele tiden, men altfor ofte er vi ikke klar over dem.

Kjærlighet

Kjærligheten leter seg frem til oss og presenterer seg gang på gang i mange ulike forkledninger. Den er det ene nøkkeløyeblikket som hele tiden byr seg frem til oss. Men fordi vi vanligvis ikke er klar over at den finnes i livet vårt, legger vi ikke merke til den. Det går store strømmer av kjærlighetsenergi gjennom planeten vår, så det er muligheter for å motta kjærlighet hele tiden, **bare du åpner deg opp for å ta imot den.**

I den dypeste delen av kroppen din, sinnet ditt og sjelen din ligger kjærlighetens tankeenergi og venter på at du skal bli klar over den. Når du kjenner kjærlighetens tankeenergi i hjertet ditt, kan du invitere den til å strømme inn i sinnet, kroppen, livet og tankene dine. Ved at du erkjenner og godtar kjærlighetens tankeenergi får livet ditt nye dimensjoner og større fylde. Du vil kunne helbrede og berike kjærlighetsforholdene dine, og du vil føle deg rik og se overflod i livet ditt, for kjærlighet oppleves nettopp som overflod.

Suksess og nederlag går alltid hånd i hånd. Det ene trekker det andre med seg, de er ett og det samme. Det er derfor de slås sammen til ett nøkkeløyeblikk. Mange betrakter suksess som det samme som å nå et mål, mens vi er opplært til å tro at nederlag er noe negativt eller i det minste noe uheldig. Etter böns syn er disse definisjonene for enkle. **Ekte suksess er der for å lære deg å bli medfølende overfor andre mennesker.** Nederlag finner sted når du glemmer dette. Både suksess og nederlag er viktige ingredienser for å **hjelpe deg til å utvikle visdom og innsikt.**

Verden er full av vellykkede nederlag. Dette er folk som betrakter seg som vellykkede, men suksessen deres er hul og verdiløs fordi den er basert på uærlighet og **ikke kommer noen andre til gode.** Av og til går store firmaer over ende på en iøynefallende måte. Det er fordi de er basert på **uærlighet.** De betrakter seg som uovervinnelige, men det er de ikke.

Herav følger at suksess kan være uheldig, mens nederlag kan være det beste som noen gang har hendt deg. Grunnen er at nederlaget kan lære oss hvordan vi virkelig skal få suksess på en måte som vil være til nytte både for oss selv og for andre.

De viser oss hvilket ansvar vi har i den materielle verden gjennom vår moral og etikk, vårt arbeid, og **måten vi behandler andre mennesker på.**

En suksess kan være et nederlag, mens et nederlag kan bli vår største suksess.

Når du utformer fremtiden din, vil dine holdinger til suksess og nederlag påvirke resultatene dine og hvilken sti du vil velge for deg selv. Hvis du vet at suksess og nederlag hører sammen, vil du aldri mer bli overrasket av noen av dem. I stedet vil du være klok nok til å vite at den ene alltid vil etterfølges av den andre, og at **begge vil ha stor verdi i livet ditt.**

Lykke

Du kan oppdage hvordan du skal være lykkelig når du lærer å tenke klokt, **for klok tenkning skaper en klok måte å leve på,** og dette utløser lykke. Når lykken er utløst, dør ondskap og tristhet.

Lykke er sin egen belønning, og den gleden vi opplever i øyeblikk av ren lykke, er helt spesiell. Lykke er forskjellig for hver og en av oss, for alle mottar tankeenergi på ulike måter. Alle har sin egen evne til å motta og skape lykke.

Lykke er ikke noe man finner ved å samle på materielle goder eller spesielle begivenheter. Sann lykke kommer fra det hellige stedet inni oss. Når vi tilbringer tid på dette stedet og styrker evnen **til å bruke klok tankeenergi,** vil vi også styrke evnen til lykke.

Godtakelse

Vi opplever alle slike situasjoner, de er en del av livet. Altfor ofte kjemper vi mot dem og nekter å godta det vi ikke kan forandre. Godtakelsens nøkkeløyeblikk gir oss anledning til å finne ut at det beste vi kan gjøre, er å godta en gitt situasjon. Godtakelsen fjerner tvil og gir oss innsikt i vårt livs historie. Den gir oss kraft til å lege gamle sår og tilgi dem som har gjort oss vondt. Den opphøyer vår indre natur og lærer oss at alle ting er mulige.

Godtakelse er den vanskeligste av alle menneskelige egenskaper å omsette i handling, for godtakelse krever at vi stoler på livets naturlige orden. Det betyr at vi må overgi våre daglige tanker til våre høyere tanker, til de tankeenergiene som gir oss vårt livs kvalitet og særegenhet. Av den grunn venter den til hver av oss er klar til å erkjenne at den er til stede i oss.

Selvstendighet

Selvstendighet er også den visdommen du oppnår når du forstår at livet er hellig, og at det er noe guddommelig i alle mennesker, dyr og gjenstander.

Sann selvstendighet oppstår når vi vet at vi trenger hverandre, men at vi også har kraft til å skape vår egen skjebne. Den lærer oss hvordan vi skal handle og tenke med integritet, og hvordan vi skal leve etter våre sanneste overbe-visninger og **finne våre egne indre regler for etikk og atferd.**

Ditt daglige arbeid

Vesten ser man opp til folk som arbeider lange dager og oppnår status, penger og makt. Man beundrer mennesker som har ambisjoner, og folk flest godtar at arbeidet kommer foran familien, en selv eller ens fritid.

Denne holdningen til arbeidet fører til mange problemer. Utmattelse, høyt stressnivå og dårlig helse er vanlig. Det er stort sykefravær idet de ansatte lider av alt fra dårlig rygg til følelsesmessige sammenbrudd. Mange føler at de slites mellom familien og jobben. Mange menn aksepter motvillig at de får sett lite til barna sine mens de vokser opp, mens mange kvinner sliter med å klare jobben i tillegg til å skulle ta seg av familien.

Få mennesker i Vesten forventer å få en jobb som er tilfredsstillende i seg selv, og som de liker å utføre. Arbeid er et middel for å nå et mål, og det målet er penger og av og til makt eller status.

Jobben og livet utenfor jobben bør være i perfekt likevekt. Det ene bør stimulere og virke som en katalysator for det andre, lik to planter som kryssbefruktet hverandre. En person kan i visse perioder arbeide lange dager hvis jobben krever det. Men ingen bør arbeide nådeløst på den måten over lengre tid.

Bön syn går ut på at arbeidet er **et middel for å vokse både åndelig og følelsesmessig**, og dette er arbeidets største fordel for hvert menneske. Gjennom arbeidet erfarer vi hvem vi egentlig er. Det er sider ved oss selv om vi ikke kjenner til, men som vil dukke opp i løpet av vårt yrkesliv. Hvis vi ser og forstår disse sidene, vil de kunne gi oss innsikt. Gjennom arbeidet vil det dukke opp ting som vi trenger å lære om oss selv og livet vårt. Dette vil gi oss vidunderlige anledninger til åndelig, og følelsesmessig vekst.

Jeg vil belyse hvordan du ved hjelp av klok tenkning kan løse de problemene og vanskelighetene du måtte ha i forhold til jobben din. Har du den jobben som er riktig for deg? Jobber du for mye? Lider du av stress eller dårlig helse?

Alle disse sakene kan løse enkelt og effektivt. Kraften til å løse dem finner du inni deg. Klok bruk av tanken er det mest virkningsfulle redskapet du noen gang vil rå over for å skape positive forandringer. Ingen trenger å føle seg fanget, hjelpeløse eller gjort til offer. Ved å bruke enkle øvelser som er basert på gamle ritualer, kan alle problemer på arbeidsplassen løses. Mens du holder på å løse de problemene du står overfor, vil du lære mer om deg selv

og gå dypere inn i det åndelige.

Hvis du føler deg skeptisk eller tvilende når det gjelder din egen kraft til å foreta forandringer bare ved å bruke tanken, er det helt greit. Du trenger ikke å tro på tankens kraft. Det eneste du trenger å gjøre, er å utføre de passende tankeøvelsens og vente på resultatene.

Å arbeide for seg selv

Spør deg selv hvorfor du ønsker å arbeide for deg selv. **Er penger det eneste målet, vil det ikke gå.**

De som lykkes som selvstendig næringsdrivende, er motivert av ønsket om å være ansvarlig og originale, å skape noe vellykket og tilfredsstillende, og å gjøre sine egne valg om arbeid og karriere.

Å arbeide for mye

Jo mer du identifiserer deg med jobben din, desto mer mister du tilgangen til dine indre tankeenergier. Da vil du miste enda flere sjanser til å oppdage dine indre åndelige muligheter og evner. Folk som arbeider for mye, prøver å kontrollere ting. Arbeidet har bare den verdien du gir det, og det må holdes i sitt rette perspektiv. Folk som arbeider for mye og identifiserer seg for sterkt med jobben sin, lever et ubalansert liv som går ut over dem selv, og også familien og vennene deres.

Bruk og misbruk av makt



I min praksis treffer jeg mange svært vellykkede og mektige mennesker. Noen av dem leder firmaer eller store selskaper, noen er blitt berømte, og andre nyter å ha stor innflytelse på regjeringen. De fleste av dem har tjent mye penger og nyter godt av alle de statussymbolene som rikdom fører med seg: store hus, raske biler og reiser verden rundt.

Det som er interessant, er at enkelte av disse menneskene er fornøyde med jobben sin, mens andre ikke er det. Noen av dem oppsøker meg for problemer med helsen eller følelseslivet, mens de stort sett er tilfreds med det de gjør. Andre er dypt ulykkelige. Rikdommen og statusen oppleves som en byrde, de er syke, privatlivet deres er ofte en katastrofe, og de føler seg utilfredse og tomme. Hva er det som utgjør forskjellen mellom disse to gruppene? Det dreier seg ganske visst ikke om hva slags jobb de har, eller hvor rike og vellykkede de er. Det som utgjør forskjellen, er måten de utfører jobben på. Jeg skal belyse dette punktet med to eksempler.

Det er lett å se hvorfor John var ulykkelig og Max var lykkelig med jobben sin. Johns problem var hans overlegne og krevende stil. Han misbrukte den makten han hadde. I likhet med penger er makt en valuta som brukes til å utveksle ideer, handlinger, tanker og resultater. Når makt brukes på feil måte, vil den aldri gi trygghet eller belønning. På arbeidsplassen er makt bare nyttig hvis den bidrar til å skape effektive forandringer som går utover ens egne interesser, og som tydelig er til glede for alle. Det var på denne måten at Max brukte makten sin på en vellykket måte.

Stress

Det er umulig å unngå alt stress. Det er ganske enkelt en side ved det å være menneske at vi fra tid til annen opplever stress som får oss til å føle oss presset. Stress er ikke noe negativt i seg selv, det kan virke oppkvikkende, motiverende og spennende. Å skulle nå et mål eller overholde en tidsfrist, få i land en avtale, klare en ny jobb og lede andre kan være stressende på positive måter. Stress blir negativt når vi kjenner at det begynner å virke overveldende på

oss, eller vi blir ulykkelige. Det er da det er viktig å oppdage stresset og gjøre noe med det. Negativt stress kan oppstå på grunn av andres atferd, urimelige krav, **press du legger på deg selv om å yte ting**, eller misnøye med jobben din.

Ifølge böns visdom er stress ganske enkelt en annen form for **uklok tankeenergi**. Det er din reaksjon på stresset som avgjør hvordan det virker på deg. Hvis du identifiserer deg med andre menneskers negative tankeenergi, med andre ord med deres frykt, bekymringer og forventninger, kan dette skape mye stress i deg. Du kan bli henfallen til stress hvis det gjentar seg ofte nok. Hvis du regelmessig opplever stress, er det viktig å kartlegge det og gjøre noe med det. Du kan velge å ta hånd om stresset og å arbeide på en fredelig og harmonisk måte. Dette vil i sin tur føre til større produktivitet, kreativitet og suksess.

Det som er viktig, er å bli klar over situasjoner og folk som påvirket deg negativt, og å foreta deg noe for å hankses med dem. Negativt stress skaper følelsesmessige, fysiske, intellektuelle og åndelige problemer. Det er viktig at du hjelper deg selv istedenfor å vente på at situasjonen skal forandre seg, eller at arbeidsgiveren din eller hvem som helst andre skal forandre på noe. Du har i deg både den evnen og de ferdighetene du trenger å forandre på tankene dine og livet ditt på den måten som er nødvendig. Bruk løsepengeritualet for stress og tankeøvelsen for arbeid for å endre på tankeenergien din og bli kvitt stresset.

Forbedre jobb og karriere ved hjelp av klok tenkning. Bruk disse retningslinjene for å skape mer lykke og harmoni i jobben din til enhver tid.

1. Sett deg ned før du går på jobb om morgenen, og samle tankeenergien din om en tanke som fører til en gjerning eller handling, uansett hvor stor eller liten den er. Hust at i tibetansk visdom er en tanke en gjerning. Fokuserer du på tanken, vil du utføre gjerningen. På denne måten vil du oppdage at du kan oppnå alt mulig ved å begynne med tanken.
2. Kommuniser alltid like hensynsfullt, enkelt og respektfullt med folk på jobben, enten de er overordnede eller underordnede, og uansett hvordan de behandler deg. Høflig kommunikasjon skaper åpne hjerter.
3. Forkast aldri en tanke som har med jobben din å gjøre, enten tanken er liten eller stor. Alle tanker er gyldige og fortjener oppmerksomhet. Undersøk tanken for å se om den inneholder verdifull informasjon og vil bære frukt.
4. Er du med på et lag, bør du bidra med skaperkraft til medarbeiderne dine. Vær hele tiden **medfølende og beskjeden**, men samtidig aldri redd for å si hva du mener. Når du opptrer slik, vil andre søke til deg for å bli informert.
5. Bland deg aldri opp i et problem som har med jobben å gjøre med mindre du er direkte involvert, eller du føler at det er moralsk riktig å forsvare en annen. Gjør dette med klarhet og ettertanke.
6. Vær alltid punktlig i alt du gjør. Punktlighet betyr at du respekterer andre, men enda viktigere er det at det viser at du respekterer deg selv. Hvis du respekterer deg selv, vil folk få respekt av deg.
7. Arbeidsplassen er et fellesskap, og som i alle fellesskap må det være regler. Sett opp regler for deg selv om hvordan du skal hankses med uhøflige eller vanskelige mennesker. Stol på din egen intuisjon, og oppfør deg på samme måte som du ville ønske å bli behandlet av andre.
8. Sett ditt personlige preg på arbeidsplassen din. Hvis du kan, bør du ta med deg noe hjemmefra så du kan fylle arbeidsplassen din eller kontoret ditt med dine egne tankeenergier og din egen personlige kraft.
9. Betrakt alle dine aktiviteter, tanker, handlinger og gjerninger på jobben og i karrieren som muligheter til åndelig utvikling. På slutten av arbeidsdagen kan du bruke fem minutter til å tenke over om du kan forlate jobben med lett hjerte.

Arbeidsvisdom

Vis alltid medfølelse og vennlighet på arbeidsplassen og i din kommunikasjon på jobben og i karrieren. Hjelp andre til å hjelpe seg selv. Vennlighet og medfølelse bringer inn mening i jobben og sprer en følelse av likeverd. Når du bidrar på denne måten, vil du **begynne å glede deg over din egen menneskelighet**.

Klok tenkning fører til klok levemåte. Dette er like viktig på jobben som alle andre steder i livet ditt.

Arbeidsvisdom som er basert på vennlighet og medfølelse, er grunnlaget for enhver ferdighet som er tilknyttet arbeidet. Den hjelpe deg til å vokse og få kunnskap om deg selv. Sett alltid høye kvalitetskrav til deg selv og utfør arbeidet for deg selv, ikke bare for å tilfredsstille andre. Høye kvalitetskrav gjør sinnet klarere.

Ved å anvende klok tenkning på den måten du kommuniserer med andre på, vil du oppdage hvordan du skal kommunisere med hjertet og sjelen hos hvert menneske du møter. Arbeidsvisdom viser deg hvordan du skal oppdage alle dine iboende muligheter og evner, og hvordan du skal bruke dem til nytte for deg selv og andre.

La visdommen din på jobben få skinne, slik at alle kan se hvor dyktig du er. Vær klok, tenkt godt og arbeid godt, så vil du få det bra.

Pengenes sanne verdi

Klok bruk av pengenes tankeenergi omfatter evnen til å tiltrekke seg penger, og så bruke dem **klokt og sjenerøst**. Det omfatter videre å vite hvor mye som er nok for en selv, og **å nekte å identifisere seg med penger**, uansett hvor mye eller lite man har.

Etter böns syn bør man aldri skaffe seg penger ut fra egoisme eller på en tankeløs måte. Gjør man det, vil pengene raskt forsvinne igjen, eller de vil gjøre en ulykkelig.

Penger må alltid brukes til beste for alle, og anskaffes på måter som er til beste for alle.

- Hvordan ville du oppleve å miste alle pengene du har?
- Er du desperat etter mer penger enn du har?
- Hvor lett er det for deg å dele eller å gi bort de pengene du har?

Dine underliggende tanker om pengene dine, hvordan du forholder deg til dem, og hva du ønsker å gjøre med dem, er avgjørende for hvordan du beholder dem eller taper dem. Det er lett å falle inn i ukloke tankemønstre rundt penger.

Husk at penger ikke er uærlige, grådige, gjerrige eller uverdige, men tankene bak dem kan være det. Vi kan alle når som helst forandre på uklok tankeenergi i forhold til penger.

Du kan skape mer penger enn du har akkurat nå, så lenge du gjør det på en rolig, positiv og avbalansert måte.

Overidentifisering med penger



Etter hvert som verden blir mindre, vokser vår kollektive engstelse rundt penger og sikkerhet. Dette skjer fordi stadig flere mennesker tror og stoler mer på penger enn på seg selv. Pengenes tankeenergi har et element av avhengighet ved seg som krever at man blir helt oppslukt av dem. Det kan føre til den formen for overidentifisering med penger som får folk til å begynne å tro at de er pengene sine. De tror at det beløpet de har, er et mål på hvem de er, og hvor verdifulle de er.

Det er svært lett å overidentifisere seg med penger, og å la seg styre av dem. Alle gjør dette innimellom, fra den fattigste til den rikeste. Svar på de følgende spørsmålene:

1. Bekymrer du deg hele tiden på grunn av penger?
2. Er fattigdom din største frykt?
3. Er dine viktigste ambisjoner og mål i livet knyttet til penger?
4. Tanker du hele tiden på hvor mye penger du har, og sjekker det daglig?
5. Føler du deg oppvikket hvis du bruker penger når du er nedtrykt?
6. Vurderer du ting etter hva de koster?
7. Stikker du hodet i sanden når det gjelder penger, og ignorerer regninger og brev fra banken?
8. Tror du at du ville bli lykkelig hvis du hadde masse penger?
9. Tror du at alle jobber er verdt å gjøre hvis lønnen er god nok?
10. Tror du at du ikke egentlig fortjener mye penger?

Jo flere spørsmål du svarte ja på, desto sterkere identifiserer du deg med penger. Svarte du

ja mer enn fem ganger, identifiserer du deg så sterkt med penger at det skader alle områder av livet ditt.

Når man identifiserer seg for sterkt med penger - noe som er lett å gjøre i det svært materialistiske Vesten - har man sannsynligvis problemer med penger. Dette kan dreie seg om gjeld, ufornuftige kjøp eller investeringer, å være styrt av begjær etter penger, eller å være gjerrig med penger. For å kunne ha et sunt og produktivt forhold til penger er det viktig å forstå at penger er helt atskilt fra hvem man er. Man er ikke sin kredittverdighet, saldo eller gjeld. Glemmer man dette, legger man grunnlaget for mental og åndelig fattigdom, og dette fører i sin tur at man blir fanget av kravene til overlevelse. Penger kan gjøre - og gjør faktisk - folk ulykkelige selv om de har mye av dem, hvis de tror at de ikke er noen ting uten pengene sine. Penger er følelsesmessig kraft som må behandles med omhu og respekt, for tankeenergien bak penger elsker å eie dem som bruker pengene uklokt.

Blir aldri så knyttet til penger at du tror du er pengene dine. Vit hvem du er, og at pengene dine, enten du har mye eller lite, er noe helt atskilt.

Å skape rikdom

Folk jakter ofte på penger bare for å kunne ha dem. Men de kan skade seg selv følelsesmessig, fysisk og åndelig ved å gjøre dette. Mange setter likhetstegn mellom penger og materiell makt. Men det er den tankeenergien som skaper pengene som har den materielle makten. Du kan bruke pengenes tankeenergi til å skape situasjoner som kan gjøre deg rik. Men dette er en uklok bruk av denne energien, og det kan koste deg mye når det gjelder integritet, menneskelighet og selvinnsikt. Bli-rik-i-en-fei-opplegg virker følelsesmessig og åndelig skadelig når de er basert på en ustabil grådighet og et ønske om å eie penger. Du kan ikke eie penger, bare forvalte dem godt og ta vare på de tingene du kan kjøpe for dem.

Nå til dags blir folk ofte oppmuntret til å visualisere det beløpet de ønsker seg, eller å se at pengene kommer til dem, til å fokusere på å bli rik, eller å meditere på rikdom. Etter det tibetanske bønssynet er slike handlinger gale. Å fokusere på et beløp du ønsker, er å ta det fra noen andre i verden. Dette er en handling som vil trekke mørke krefter til deg.

Å føle at du fortjener penger av en eller annen grunn, eller å sørge over penger som du har gitt opp, tapt eller aldri hatt, vil ganske enkelt gi kraft til de hindringene som gjør at du ikke får penger. Ingen fortjener penger, det er bare et spørsmål om å ha dem eller ikke å ha dem, avhengig av hvordan tankeenergiene dine er.

Den beste måten å få penger og rikdom inn i livet ditt på er ved å begynne med å konsentrere deg om å fjerne eventuelle hindringer som du har satt i veien for din egen velstand. Øvelsen for fjerning av hindringer ovenfor er viktig i denne sammenhengen, og det er også de øvelsene som følger nedenfor. Ved å fjerne hindringer åpner du veien for at det kan skapes ny klok tankeenergi, og for at penger og velstand kan komme til deg i en passende form og et passende beløp.

Å skape velstand

Velstand er vitalitet som oppstår når man bruker klok tankeenergi, og dette tiltrekker gode omstendigheter. Ifølge det gamle tibetanske bønssynet er det mulig å utvikle denne viktige tankeenergien for å skape fordeler for seg selv og andre. Bönlæren sier at det finnes seks egenskaper som påvirker forholdet til en selv og den materielle verden. De stiger og synker i takt med vitalitetens, følelsenes, tankenes og livserfaringenes tidevann i oss.

Det er viktig å utvikle disse seks egenskapene i oss og å balansere dem mot hverandre for å kunne styre klok tankeenergi og skape velstand. Det virker ikke som om alle egenskapene er knyttet direkte til penger, men alle er like viktige når det gjelder å skape klok pengetankeen-

ergi, siden penger påvirker alle sider ved oss.

Du kan utføre denne praksisen for å forbedre din generelle situasjon, du kan gjøre det av en spesiell grunn, eller du kan gjøre det for å rekke hell inn i livet ditt og skape velstand.

Å dele penger med andre

I böntradisjonen sies det at når du deler pengene dine med andre, gir du av deg selv. Hvis du ikke deler noe av pengene dine, mister du forbindelsen med dem og andre mennesker. Å dele av det du har økonomisk, er det første trinnet i å utvikle medfølelse og toleranse overfor andre som ikke er så heldig stilt eller så dyktige som deg. Når vi deler pengene våre med andre, oppdager vi ofte hvor begrenset vi har tillatt oss å bli, og hvor sterke «bekvemmelighetssoner» vi har opprettet rundt oss selv ved å bruke penger.

Når folk deler penger med hverandre, knyttes de sammen på gode måter hvis pengene deles klokt. Del med dem som du vet vil bli takknemlig, og ikke for å tilfredsstille egoet ditt, men for at pengegiven skal kunne mottas med omsorg og glede.

Å takke



For det meste lever vi et liv som er dominert av selvskapte rutiner og ukloke forpliktelser. Det er når vi opplever øyeblikk av takknemlighet at vi virkelig begynner å leve. Takknemlighet er en særdeles kraftfull og klok tankeenergi, og det er derfor det er så bra å takke hver dag.

Ved å takke daglig begynner vi å ta kontakt med overflodens underliggende krefter. Takk ikke bare for det du har, men også for det du ikke har. Takk for alt det gode og dårlige, positive og negative i livet ditt. Takk også for at du slipper fra disse problemene, og du sørger også for at andre opplever mindre elendighet.

Å takke er å åpne hjertet. Å åpne hjertet er å oppleve hva andre opplever. Å oppleve hva andre opplever, er det første skrittet mot å utvikle medfølende tankeenergi som kan hjelpe andre til å slippe lidelse og bringe dem lykke, visdom og kraft til å skape velstand.

Å takke viser hver og en av oss det spesielle ansvaret vi har for å bruke våre personlige og globale ressurser på en klok måte. Å takke reduserer sinne, omskaper grådighet og renser begjær. Alt dette er viklet inn i pengenes struktur. Å takke lindrer smerten ved de vonde tingene og skaper nye muligheter for vekst og økonomisk suksess. Det sikrer og øker kraften i de gode tingene på alle områder av livet ditt. Å takke bringer fred, skjønnhet og forståelse til den kloke tankeenergien som ligger bak all velstand. Først og fremst må du takke for deg selv, for den du er, har vært og skal bli i framtiden.

Før du drar din vei

Før du dør er det svært viktig at du ordner opp i sakene dine og sørger for at pengene og verdiene dine vil gå til dem du har valgt. Når du fristiller deg fra dine økonomiske forbindelser før du dør, vil det skape en letthet i deg, og det vil hjelpe deg til å dø på en fredelig måte.

Bedre forhold

Forhold er grunnlaget for menneskeheten. Vi henter næring fra dem, lærer av dem og trives gjennom dem. Alle mennesker ønsker å forholde seg til andre mennesker. Dette er viktig del av hvem vi er som individer og som art. Måten vi forholder oss til andre på, bestemmer hvor

lykkelige vi er, hvor lenge vi lever, og hvilke valg vi tar. Gjennom forholdene våre oppdager vi vår plass i verden, og årsaken til at vi er her.

Av den grunn er det svært at vi deler oss selv med andre på en måte som kjennes riktig og god. Ulykkelige forhold, ensomhet og hat skader selvfølelsen og vår rettmessige plass i verden.

Vi har alle mange ulike typer forhold. Vi har partnere, barn, familier, venner, arbeidskolleger, og mer tilfældige forhold til folk vi møter i butikken, og selv til dem vi lytter til på radio eller ser på fjernsyn. Selv når vi ikke ønsker å ha noe med andre å gjøre, eller vi unngår dem, har vi forstøtt et forhold til dem. Det er derfor avgjørende hvordan vi styrer disse forholdene, enten de er nære, overflatiske eller fjerne.

Etter böns syn er forhold basert på tankeenergi som deles. Jo sterkere forholdet er - enten det gjelder kjærlighet eller hat - desto sterkere er den tankeenergien som de to menneskene deler.

Nøkkelen til å oppnå gode forhold er å utvikle vår egen tankeenergi. Gjennom det lærer vi å forholde oss til andre på en klokere måte, og å gjenkjenne kvaliteten på den tankeenergien som andre sender mott oss. Med andre ord blir forholdene preget av den måten vi tenker på.

Forholdenes tankeenergi

En venn er ifølge tibetansk visdom en som er knyttet til deg gjennom det samme ønsket om åndelig årvåkenhet.

Forholdet til deg selv

Å lære å tenke godt og med omsorg, medfølelse, integritet og struktur, kan være vår største gave til menneskeheten og til oss selv. Ønsker vi å oppnå tilfredsstillende, lykelige og kreative forhold, må vi begynne med å bli kjent med og forstå våre egne indre tankeprosesser.

En av de beste måtene å gjøre dette på er å opprette en forbindelse til din egen indre venn, den kloke, kjærlige og lojale delen av deg som alltid venter på å bli venn med deg og andre mennesker.

Din indre venn er i harmoni med alle, og med alle levende vesener. Han eller hun kommer overens med folk fra alle samfunnslag, og vet at verdien og viktigheten av vennskap stammer fra den tankeenergien som bringer mennesker sammen.

Før du drar din vei

Før du dør er det svært viktig at du ordner opp i sakene dine og sørger for at pengene og verdiene dine vil gå til dem du har valgt. Når du fristiller deg fra dine økonomiske forbindelser før du dør, vil det skape en letthet i deg, og det vil hjelpe deg til å dø på en fredelig måte.

Tibetansk livsvisdom

I det gamle Tibet ble den åndelige troen kalt bøn, hvor klok, positiv tenkning kan gi deg klarhet og innsikt, suksess og lykke.

Først bli kvitt negative tanker og forurensning som misunnelse, sjalusi, grådighet, sinne, begjær, arroganse og spydighet. Det forstyrrer hjernen og skaper både depresjon og sykdom.

Start positiv tenkning og gi kjærlighet i overflod. Vær takknemlig og bruk tanke-energien hver dag med et positivt ønske om f.eks. et godt forhold, åndelig innsikt, suksess eller friskhet.

Teksten er et selektivt utdrag hentet fra boken "Tibetansk livskunst - magiske teknikker og ritualer for å skape det livet du ønsker å leve" av Christopher Hansard.

Hansard ble som fireåring utpekt av den 6500 år gamle tibetanske astrologien til å videreføre Tibets åndelige og medisinske kunnskap. 23 år senere var han ferdig utlært. Han har tidligere skrevet boken "Tibetansk legekunst & livsvisdom" i 2003. Begge bøker er utgitt av Hilt & Hansteen.



-til beste for mennesker og natur

Med vennlig hilsen

Chris Frølich

Bestill gratis i serien fra OSO Miljøfond, 3300 Hokksund.

Tlf.: 32 25 00 00 Fax: 32 25 00 90 • e-post til: r@oso.no

- | | |
|--|------------|
| 1. "Livsglede" - heftet til fordel for deg og dine | stk. |
| 2. "Det Haster" - med gode løsninger for samfunnet | stk. |
| 3. "Din indre kraft" - oppfyller dine ønsker i livet | stk. |
| 4. "Bygge og bo" - miljøriktig og rimelig | stk. |
| 5. "Feng Shui" - for gode energier rundt deg | stk. |
| 6. "Redd barna og deg selv fra vaksiner" | stk. |
| 7. "Lev frisk lenger" | stk. |
| 8. "Tibetansk livskunst" - tankens kraft satt i system | stk. |

Navn:

Adr:

Postnr./sted: