



MULIGHETENE I MENNESKETS POTENSIAL

AV MAHBOOB MOMEN

Det eneste å frykte er selve frykten

Under et seminar forsvinner plutselig en deltaker gråtende ut av lokalet. Auraen er rød og opprørt. Mine assistenter ser bekymrede ut og løper etter henne mens jeg venter. Jeg vinker med hånden og stopper dem. Jeg fortsetter seminaret. Jeg tenker at svaret vil komme når tiden er inne.

Ganske riktig. Svaret kommer når tiden er inne. I pausen kommer hun opp til meg. Hun rødmer og er rød i ansiktet, hoven, holder tilbake tårene. «Jeg må gå,» sier hun. «OK,» sier jeg smilende. «Jeg ønsker å bli, men min datter har nettopp blitt sent til sykehuset. Hun føder for tidlig.»

Jeg tenker: *Hva gjør du kvinne, står du her og snakker til meg. Dra!*

Jeg spør om hun føler seg ok. Hun begynner å gråte...

Tårer er ikke ille, tenker jeg og ser på henne. For meg representerer de fastnet energi. Jeg sier ofte til andre: «Gråt meg en elv til du gir meg den siste tåren, og så aldri mer!»

Jeg tar tak i skuldrene hennes med begge hender og rister henne. «Se på meg. Din datter har behov for at du er sterk. Din mann har behov for at du er sterk. Hele familien er avhengig av at du er sterk.»

Jeg visste dette fordi jeg har jobbet med henne underveis i seminaret. Jeg har blitt kjent med henne. Det er ikke til å unngå hvis du bryr deg om jobben og menneskene du jobber med. Å holde seminar for å hjelpe folk til å forandre sine liv er ikke en jobb for meg. Det er en livsoppgave. En misjon. Jeg skylder samfunnet å dele av de gaver som er gitt til meg av skaperen, og jeg føler ansvar. Når jeg jobber med mennesker, er det ikke business – det er personlig. Veldig personlig! Jeg vil ikke jobbe på noen annen måte enn å lage en spesiell og personlig tilknytning til alle jeg jobber med.

Hun ruller med øynene. Jeg føler vekten og ansvaret hun bærer. For en gangs skyld skulle hun ønske ikke å måtte være den som alle lener seg til for å få støtte. Jeg hører henne. Jeg ser henne. Jeg rister henne igjen for å få henne ut av tilstanden hun sklir inn i, som er et negativt hull.

«Se på meg. Det kommer til å gå bra! Vær her og nå. Ikke se på hva som 'kan' skje i fremtiden.» «Kan» er et stort ord med flere variabler.

Livserfaringer

Jeg ser intenst på henne. Jeg fokuserer og sender min energi gjennom øynene mine

Spør Mahboob

Har du noen spørsmål, send en e-post til mahboob@peopleatheart.com. Jo mer du snakker til meg, jo mer er jeg i stand til å komme tilbake til deg med unike svar.

1. Hvordan bygge en bedre fremtid med et positivt selvbilde
2. Hvordan bygge opp et positivt selvbilde
3. Endrer du din historie, kan du endre ditt liv
4. Vær på ditt beste når du trenger det
5. Hvordan drømme seg til å oppnå målene
6. Det eneste du har å frykte, er frykten selv
7. Tid er i ditt sinn
8. Gi slipp på fortiden, og grip tak i fremtiden
9. Hvordan oppnå emosjonelt velvære
10. Å leve fra hjertet er alt du trenger
11. Mind Body Spirit Healing
12. Magisk motivasjon

til hennes øyne for å løfte henne opp og gi henne energi. Jeg utvider auraen min så hun er i en kokong med meg og føler seg trygg. «Vær her og nå, jeg vet du kan håndtere alt som skjer, både det gode og det vonde. Du vet jeg vil være der sammen med deg og støtte deg,» sier jeg og smiler til henne. Hun slapper av. Jeg kan høre henne tenke.

«Ja, jeg kan. Jeg vil og jeg må!»

Hun nikker. Øynene er fortsatt røde, men hun ser på meg med et fast og bestemt blikk. Hun klemmer meg. Jeg klemmer henne tilbake. Vi er forent i en felles forståelse. Jeg reiser på det eteriske planet for å sjekke at hun er ok og gi henne god energi.

Livet er en serie med hendelser som er satt sammen til et teppe kalt livserfaringer. Gode ting skjer. Dårlige ting skjer. Hvordan du koder din erfaring, gir deg enten styrke eller skaper en frykt som stopper deg.

Frykt og fobier

I over ti år har jeg jobbet med mennesker over hele verden, med mange forskjellige nasjonaliteter, kulturer og personligheter. Folk fylt med frykt, angst, depresjon og sinne. Når vi setter til side det naturlige instinktet av flykt eller kjemp, har jeg erfart at folk som er redde eller lever med angst, oppfører seg på bestemte måter. Som:

- Personer med angst har ofte opplevd noe vondt i fortiden og generaliserer den dårlige hendelsen til å gjelde hele fremti-



den. De bygger ofte opp bekymringen over tid. Som en mann jeg møtte. Han og kona ble brutalt ranet på ferie. Tilbake i England sikret de huset sitt så godt det lot seg gjøre. De boltet til og med fast soveromsdøra, men var fortsatt redde da de gikk og la seg, og da de våknet om morgenen, var de fortsatt redde. Personer med angst er flinke til å bygge opp mer angst. Jeg var ikke i stand til å hjelpe kvinnen siden hun ikke var på seminaret, men jeg hjalp mannen og håper å få hjulpet kona en dag. I dag ler han hver gang han tenker på episoden.

- Mennesker med fobier opplever øyeblikkelig frykt. Årsaken er at de har skapt en dårlig fremtid. Personer med fobi for å fly er spesielt gode til å se seg selv falle ned, krasje og brenne. På et seminar for en gruppe med flyfobi overvant jeg sammen med mine assistenter Reidun og Tove deltakernes fobi. Se www.feelgoodflying.com.

- Personer som lider av tvangshandlinger, lager ritualer for å beskytte seg selv fra sin frykt. Hvert ritual er designet for å gi dem større komfort slik at de kan bekjempe angsten. Til slutt ender det imidlertid opp med mer frykt, fordi jo mer angst de føler, jo mer trøstende ritualer lager de. Det blir en uendelig syklus, og derfor er mennesker med tvangslidelser ofte skjebnebestemt til å bygge enda sterkere tvangslidelse. Det er derfor psykiatere sier at tvangslidelser ikke kan kureres. Dette er ikke sant. Både Richard og jeg har hjulpet folk med tvangs-

lidelser. Det krever mye krefter og energi, men det kan gjøres.

Frykt er en manifestert mental vane av å gjenta frykt om og om igjen. Ofte som et resultat av en tidligere erfaring som var dårlig, og som projiseres inn i nåtid og fremtid. Man bygger nivåer av angst over tid. Eller som en umiddelbar frykt som fysisk spiser deg opp fordi du har gjentatt denne mentale vanen så ofte.

Å være i øyeblikket

Å være i øyeblikket er den eneste måten å gjøre noe med dette på. Jo mer du lever i øyeblikket, jo mer kan du nyte friheten til å leve, friheten til å elske, friheten til å være lykkelig og ikke kaste bort tiden på dumme tanker eller skape dårlige mentale vaner som begrenser livet.

Noen uker senere fikk jeg denne meldingen fra en av mine deltakere. Dette er hvordan vår e-postdiskusjon gikk:

«Hei, Mahboob. Takk for helgen. Jeg følte din sterke tilstedeværelse i går. Det hjalp enormt mye. Babyen har ikke kommet ennå, men alt er bra. Ses i desember. Klem, Linda.»

«Hei, Linda. La meg få vite når babyen kommer, og husk det er *din* tilstedeværelse som gjør alt riktig. Vær i øyeblikket, og hvis du skal generalisere, så generaliser de gode tingene i livet Mange klemmer fra Mahboob.»

«Hei, Mahboob. Ville bare fortelle deg at

Aimee ble født i går. Hun er en sunn baby på tre kilo. Tankens kraft er helt utrolig, og fra nå av vil jeg alltid være i øyeblikket. Ta vare på deg selv, og nyt det herlige været. Ser deg i desember. Klem, Linda.»

«Min kjære Linda – takk for at du lot meg få vite. Du er slik en vakker sjel. Å forbli i øyeblikket er en av de mektigste tingene du kan lære av meg. Å leve i øyeblikket betyr å stole på deg selv – at du har alle de ressursene du trenger for å takle alt som livet sender deg. Husk at det eneste du har å frykte, er selve frykten. Se vedlagte artikkel jeg har skrevet for bladet Medium. Artikkelen heter «*Drøm dine mål til live*»! Den kan være nyttig for deg. Mange klemmer fra Mahboob.» ■

NB: Takk for all e-post jeg får, men jeg beklager at det noen ganger tar tid før jeg får svart alle. Jeg reiser mye rundt omkring i verden og holder seminarer, men alle får svar!

Momens ildprøve

- Er du redd for å si sannheten? Hva du virkelig mener med det du sier, med verdighet for mennesker og deres følelser?
- Er du redd for å gjøre ting?
- Er du redd for å møte nye mennesker?
- Er du bekymret for ting?
- Har du fobier?
- Ønsker du å bli kvitt angsten din?

Momens lov

Hvis du lever med frykt, vil frykten dominere livet ditt. Frykt er imidlertid et mentalt mønster du har skapt som et resultat av din livserfaring. Hvis du går redd til sengs, lover jeg deg at du vil våkne redd. Du vil ikke vite hvordan det føles å ha det godt! Det du trenger å gjøre, er å lære å bygge en virkelig sterk følelse av velvære, føle deg bra uten å ha en spesiell grunn til det, en god følelse av avslapning, moro og latter. Når du går til sengs med en god følelse, forvent å våkne opp med en god følelse, og se frem til å ha en flott dag – og du vil få det. Når du bestemmer deg for å bli kvitt frykten, vil du gjøre det fordi det eneste å frykte, er frykten selv!