



MULIGHETENE I MENNESKETS POTENSIAL

AV MAHBOOB MOMEN



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. Konseptet personlig frihet, Medium nr. 5 2008.
- 2. *Kraften i oppmerksomhet*
- 3. Hvordan du skaper din virkelighet
- 4. Føl kraften i gode følelser
- 5. Lytt til ditt hjerte
- 6. Du har en indre og en ytre hjerne
- 7. Emosjoners kjemi og hvordan få et kjærlig forhold til å vare
- 8. Intuitiv intelligens
- 9. Hypnose er naturlig og du kan bruke det
- 10. Den faktiske «secret» som de ikke ga deg
- 11. Personlig nærvær = lederskap
- 12. Coaching fra et nytt paradigme

Kraften i oppmerksomhet

Forrige artikkel handlet om «konseptet personlig frihet» - hvordan bruke sinnet til enten å fengse eller frigjøre oss til å leve livet fullt ut. «Kraften i oppmerksomhet,» åpner dørene til våre fengsler og gir oss et veikart til vår personlige frihet.

– Ingen liker meg, sa min sønn Imran til meg forleden dag.

– Unnskyld meg, sa jeg, hva snakker du om Imran?

– Pappa, ingen liker meg, sa Imran.

– Jeg liker deg, sa jeg.

– Du teller ikke, sa han.

– Åhh, din mor liker deg, sa jeg.

– Hun teller ikke, sa Imran

– Dine brødre og søstre, og til og med

Miles og Chocolate (våre to katter) liker deg, sa jeg.

– Pappa, dette er ikke fair play. Jeg sa at ingen liker meg.

– Vel, Samantha liker deg, sa jeg (med innside kunnskap) og det gjør også Amanda og Jane.

– Ja, men de er skolekameratene mine.

– Å, sa jeg. Altså, skolekameratene dine liker deg, så vi snakker om noen andre da. Samtalen fortsatte til vi hadde slått fast at saken ikke var at ingen likte han. Det motsatte var heller tilfelle, for han hadde mange venner. Han hadde bare kranglet med noen og det resulterte i at han trodde at ingen likte ham.

Sannheten i våre liv

Måten vi bruker oppmerksomheten til daglig er viktig. Likeledes hvordan vi reagerer på ting og våre tanker gjennom dagen, holder oss i en virkelighet som vi tror er sannheten i våre liv. Slik er det ikke!

Vår oppfattelse av verden er slik vi tror verden er. Kraften i oppmerksomhet og hvordan vi bruker vår oppmerksomhet, bestemmer livskvaliteten vår og hva vi får ut av livet. Kraften i vår oppmerksomhet er et tveegget sverd. Vår evne til å utvikle, vokse og transendere til høyere bevissthetstilstander, åpner oss for universets guddommelige vilje som er i oss alle. For å oppleve den høyeste kapasiteten et menneske kan oppleve, kan denne bevisstheten holdes tilbake eller løstes

av måten vi vier vår oppmerksomhet på i vår indre og ytre verden. Bevissthet kan oppleves og skapes ved hjelp av vilje og er uløselig knyttet til hvordan vi plasserer vår oppmerksomhet. Minner fra fortid, intuisjon på fremtidige hendelser, holdninger og følelser, påvirkes av kraften i oppmerksomheten. Det vår oppmerksomhet ser, er det som reflekteres og projiseres tilbake til oss i vår ytre verden.

Paradoks

For et paradoks! Skjønnheten og kjærligheten vi ser i den ytre verden er en refleksjon av skjønnheten og kjærligheten vi ser i vår indre verden. Jo mer oppmerksomhet vi gir til skjønnheten inni oss, jo mer ser vi av dette i vår ytre verden og vekker enda mer skjønnhet til live inni oss. Oppmerksomheten vi gir skjønnheten i oss, gjenspeiler like verdier i verden rundt oss. Hvis vi ikke opplever at verden rundt oss er vakker, er det fordi vi ikke ser skjønnheten vi har i oss. Det er som om kraften i vår oppmerksomhet skaper et slør rundt vår bevissthet. Vi kan be om spirituell veiledning eller hjelp, og vi vet at spirituell veiledning ikke alltid kommer som forventet, heller ikke hjelpen vi søker. Ved å dra sløret til side med vår oppmerksomhet, kan vi oppdage nye svar og løsninger som alltid har vært der og ventet på at vi skulle legge merke til dem.

Kraften i oppmerksomhet har en utrolig innvirkning på bevisstheten. Vårt ubevisste sinn er et svært kraftfullt, men enkelt system som er programmert gjennom repetisjon. Når vi får nytt telefonnummer, repeterer vi nummeret om igjen og om igjen til vi husker det. Alternativt programmerer vi vårt ubevisste sinn gjennom emosjonell intensitet. Hvis noen spør deg hva 5 x 5 er, kommer 25 automatisk opp i ditt ubevisste sinn. Grunnen er at vi har programmert vårt ubevisste sinn til å lære gangetabellen gjennom emosjonell intensitet.

Den emosjonelle intensiteten kan enten være god eller drevet av frykt. Uansett om vi programmerer vårt ubevisste sinn gjennom repetisjon eller gjennom emosjonell intensitet, programmerer vi disse tingene dypere inn i vårt ubevisste sinn.

Vår indre dialog

Så tilbake til det tveeggede sverdet. Plasserer vi bevisst vår oppmerksomhet på det vi ikke har, eller det vi ikke er flinke til og ikke kan gjøre – er det hva vårt ubevisste sinn reflekterer tilbake i vår ytre verden. For en stusselig måte å leve livet på. På den annen side, hvis vi gir oppmerksomhet til det vi har oppnådd, det vi er i stand til å gjøre og det vi har skapt – reflekteres det tilbake til oss i en verden full av overflod, muligheter og glede. Der vi plasserer vår oppmerksomhet, bygges veien til vår personlige frihet. Husk det! (Dette kommer det mer om i fremtidige artikler)

Vår indre dialog kan ha en overordnet effekt på vår oppmerksomhet. Hvis våre sinn er opptatt med indre dialoger, det være seg om det er en eller flere samtaler som pågår, har dette stor innflytelse på oppmerksomheten vi vier verden rundt oss. Jo mer vi er i stand til å stilne vår indre dialog, jo mer er vi i stand til å påvirke resultatet i eksterne omgivelser. Som et resultat vil vi vie den faktiske situasjonen større oppmerksomhet. Vi kan derfor ha større påvirkning på våre resultater, våre utløste følelser og resultatet vi skaper gjennom å være i nuet av oss selv, akkurat i øyeblikket!

Toppidrettsfolk utmerker seg selv på denne måten. Det er ikke fordi de ikke gjør feil. Genistreken deres er evnen til å stilne sinnet og fokusere fullstendig på det de gjør i øyeblikket, samtidig som de ser et bilde av det ideelle resultatet de har bestemt seg for å skape. Det samme skjer i forretningslivet. De beste talerne er i øyeblikket med sin oppmerksomhet. De er fokusert på tilhørerne og tilbakemeldingene de får fra tilhørerne, samtidig ►



som de finjusterer hvert øyeblikk med kraften i sin oppmerksomhet. De dårlige talerne er opptatt med indre dialoger, med å se på tilhørerne med dårlige følelser og med å projisere sin oppmerksomhet på panikk, selvsentrering og alt som ikke hjelper dem...

Oppmerksomheten på vår identitet

Hvordan vi plasserer oppmerksomheten på vår identitet har likeledes en betydningsfull innvirkning på vår livskvalitet. Vi sier «jeg» hele dagen, hver eneste dag i hele livet. Jeg skal bare ha en kopp kaffe, jeg trenger en pause, jeg skal på ferie... Hvert øyeblikk vi sier «jeg,» er dette «jeg» forbundet med vår personlige identitet. Hvis vår oppmerksomhet på vår personlige identitet ikke er en god en, hvis den ikke fyller oss med gode følelser og sterke ressurser og bilder, vil kvaliteten på vårt selv bilde igjen reflekteres i vår ytre verden. Så hvis du ikke er fornøyd med kvaliteten i din selvpfattelse og den påvirkningen du har på folk, hvis du ikke er lykkelig med det verden reflekterer tilbake, vurder din egen personlige identitet og hvordan kraften i oppmerksomhet påvirkes av dette.

Vi må forstå at vi ikke er prisgitt barmhjertighet fra verden rundt oss, i stedet er vi prisgitt barmhjertighet fra den oppmerksomheten vi har i oss selv og som reflekteres i verden rundt oss.

Vi kan ikke forbedre andre rundt oss hvis alt vi kan se er deres feil og det de ikke kan gjøre. Er vår oppmerksomhet kun fokusert på det «negative» bildet, vil dette bare reflektere tilbake til oss mer av det de ikke kan gjøre.

Skjønnheten i mennesker

Vår vei til personlig frihet hviler i skjønnheten vi kan se i mennesker. Når vi fokuserer vår oppmerksomhet på det gode vi ser i mennesker, løfter vi dem opp og beriker deres evne til å speile tilbake til oss det vi aller mest ønsker fra dem.

Som Gandhi sa; «Vær forandringen du ønsker å se i verden.» Plasser derfor din oppmerksomhet på det du ønsker å se. Det gjør du ved å plassere din oppmerksomhet på denne kvaliteten i deg selv, for deretter å tillate din oppmerksomhet å manifestere for deg det du aller mest søker. Mens vi ser alle rundt oss vokse og utvikle seg, vil vi oppleve at vi vokser og transenderer til andre nivåer sammen med dem.

Hvis vi ikke liker det vi ser, så vær klar over at kraften til å forandre dette hviler i hver enkelt av oss, og oss alene. Fordi at mens vi fyller oss selv med kjærlighet, skjønnhet og overflod, fokuserer vi vår oppmerksomhet på det som er i oss slik at det kan reflektere tilbake til oss det vi ser i deg.

Kraften i oppmerksomhet er et tveegget sverd og et paradoks, men det vakreste er at

kraften i din oppmerksomhet påvirkes av din vilje. Vår spirituelle opplysning fullføres ved å la hjertets og sinnets oppmerksomhet respondere på de dypeste nivåer i vår essensielle essens. Vi kan bokstavelig talt føle vår åndelige essens gjennom vår oppmerksomhet og intensjonen i «jeg» slik at den skapes i verden.

Momens ildprøve

- Finn et stille sted hvor du kan sitte og reflektere i fred uten å bli forstyrret.
- Ta flere dype åndedrag og slapp av i sinnet.
- Mens du slapper av, tenk på en nylig episode i ditt liv som du ønsker å få mer mening og forståelse om.
- Etabler kontakt med ditt ubevisste sinn og be ditt ubevisste sinn hjelpe deg og la deg vite gjennom å sende deg en spesiell følelse (signal) i kroppen din. Du bør motta et signal innen få sekunder.
- Forestill deg en kino i ditt sinn. Projiser dette minnet fra begynnelse til slutt på kinolerretet.
- Mens du gjør det, spør deg selv; «Hva er det jeg kan legge merke til nå, som jeg ikke la merke til den gang, men som jeg med denne nye oppmerksomheten kan lære enda mer av?»
- Legg merke til det du legger merke til, hør det du hører og føl det du føler.
- Den nye informasjonen vil flyte inn i deg mens du plasserer en ny kvalitet av oppmerksomhet i dette minnet. ■

Oppmerksomhetsøvelse

Snevre din visuelle oppmerksomhet

Før sakte to fingre mot hverandre og legg merke til fingrene mens du fører dem mot hverandre. Før dem så nær du kan uten at de berører hverandre. Legg merke til det du legger merke til og se det du ser.

Utvide din visuelle oppmerksomhet

Før fingrene fra hverandre mens hvert øye har hver finger i synsvinkelen. Før fingrene fra hverandre helt til de forsvinner ut av ditt synsfelt.

Snevre din visuelle oppmerksomhet:

Før deretter fingrene sakte mot hverandre helt til fingrene er helt sammen uten å berøre hverandre. Legg merke til det du legger merke til og se det du ser. Repeter prosessen tre ganger.

Utvid din kinestetiske oppmerksomhet:

Lukk øynene og legg merke til fornemmelsene i hele kroppen din. Legg merke til luften på utsiden av deg, hvordan luften sitter på toppen av hodet ditt, hvordan luften omslutter hele kroppen din, fra toppen av hodet til tuppen på tærne.

Snevre din kinestetiske oppmerksomhet

Fokuser nå på en del av kroppen som føles virkelig god. Mediter på hvor god denne følelsen er, og gi den en farge.

Utvid din kinestetiske oppmerksomhet

Ta denne gode følelsen, spre den og farg hele kroppen din. Repeter prosessen tre ganger.

Utvid din auditive oppmerksomhet

Lytt til alt 360 grader rundt deg. Lytt til venstre for deg. Lytt til høyre for deg. Lytt overfor deg. Lytt nedenfor deg. Lytt bak deg og lytt foran deg. Mediter på lydene rundt deg.

Snevre din auditive oppmerksomhet

Snevre hørselen din til en spesifikk lyd som enten er foran deg, bak deg, ovenfor eller under deg, til venstre eller til høyre for deg. Mediter på den ene lyden. Repeter denne prosessen tre ganger.

Gjør det samme som ovenfor med lukt og smak. Repeter tre ganger.

Når du har fullført øvelsene overfor, vil du ha økt kvaliteten i din oppmerksomhet og dine sanser betraktelig.

Forsterk oppmerksomheten

List opp situasjoner, ting og/eller mennesker som frustrerer eller irriterer deg. Lag en kinosal for ditt indre øye, og projiser disse situasjonene, tingene og/eller menneskene på kinolerretet.

Mens du gjør dette, spør ditt ubevisste sinn gjentatte ganger om å vise deg hva det er jeg ikke la merke til den gang, og som når jeg gir det min intensjon nå, gir meg ny innsikt og forståelse slik at jeg kan lære og vokse av denne opplevelsen.

Med din nye forståelse av hver situasjon, ting og/eller menneske, be ditt ubevisste sinn om å generere den nye iakttagelsen du har oppnådd. Projiser denne nye iakttagelse på kinolerretet helt til du får en helt ny følelse for situasjonen, tingen eller menneskene.

Test kvaliteten på din nye oppmerksomhet ved å besøke situasjonen, tingen eller personen på nytt. Sørg for at du er trygg hele tiden. Legg merke til forskjellen og forandringen i din iakttagelse, som et resultat av den nye oppmerksomheten du legger i situasjonen, tingen eller personen.

Har du spørsmål eller ønsker å skrive til meg, så send en e-post til mahboob@peopleatheart.com.



Lille Arkana

Besøk oss på Youngstorget
- i sentrum av Oslo

- stort utvalg i tarot- og englekort
- spennende bøker fra mange visdomstradisjoner og spirituelle retninger
- musikk til meditasjon, avslapning og inspirasjon
- helseprodukter og essenser
- steiner, krystaller og pendler
- yogamatter og meditasjonskrakker
- tarot- og englekort på norsk!

www.lillearkana.no

Basarhallene - Youngstorget 6 - 0181 Oslo - tlf: 22 20 10 12

