

# Fyrsti fundur – Máttur athyglinnar (15. sept. 2026)

## Upphaf og skipulag

- Guðni býður hópinn velkominn. Þórdís lífsfærni ráðgjafi er með í kvöld.
- Upptakan fer inn á GMA svo allir hafi aðgang að henni.
- Máttur athyglinnar er verkefnabók og umgjörð utan um sjö skrefin. Hann bendir á orðabókina fremst í bókinni, með orðum eins og höfnun, ábyrgð og viðnám.
- Allir eiga að taka stöðumat núna, aftur í lok skrefanna og svo í lok ársins. Svárið hratt og látið innsæið ráða, en sumum spurningunum er snúið öfugt.

## Öndun

- Hópurinn fer saman í eldöndun (fisibelginn): létt innöndun, kröftug útöndun og naflinn dreginn inn.
- „Umfang öndunarinnar er umfang lífsins.“
- Við öndum alltaf í gegnum nefið, því munnurinn er ekki öndunarfæri.
- Eldöndunin virkjar þindina, sem knýr sogæðakerfið (holræsakerfi líkamans) og nuddar meltingarfærin. Guðni notar hana t.d. undir stýri til að ná sér inn í líkamann.

## Hvað er athygli?

- Athygli er vitund sem ljósi hefur verið beint að. Þegar hún er markviss er hún eins og sólargeisli eða leysir.
- Athyglin er alltaf mjúk, óháð og kærleikur. Ef hún verður hávær er hún ekki lengur athygli.
- Samfélagið verðlaunar neikvæða athygli: fjölmiðlar lifa á ótta og börn fá meiri athygli fyrir óþekkt en þægð.
- Guðni tók sjálfur eftir því að hann var farinn að leita í símann eftir kynningarvinnuna. Þá þarf að velja meðvitað.

## Vitundarþjálfun í daglegu lífi

- Tyggja matinn: öflugasta hugleiðsla sem Guðni þekkir. Meltingin verður auðveldari, upptakan betri og maður verður fyrr saddur.
- Sturtan: vatnið nærir okkur eins og blóm og tengir okkur við náttúruna.
- Ganga með sér en ekki frá sér. Hraði og vegalengd skipta ekki máli heldur vitund um hvert skref.
- Hreyfing, flæði, stöðuæfingar og sleppur úr heilræktarkerfinu. Sitjandi hugleiðsla er góð, en besta hugleiðslan er sú sem er gerð.
- Þátttakendur deildu reynslu, m.a. af morgunhugleiðslu sem „uppáhaldsstund“ og hláturjoga.

## Næring

- Matur er meira en matur. Spurningin er hvað við erum að næra: fjarveru, viðnám og höfnun, eða ást.
- Hugarfarið hefur meiri afleiðingar en maturinn sjálfur. Það hjálpar ekki að borða með sektarkend.
- Allar öfgar eru ótti. Kaflinn um næringu og meltingu er sá stóri í bókinni og vert að lesa hann vel.
- Frumurnar eru eins og ofn: rými, orka, súrefni og neistinn sjálfur, sem er ástríðan.

### **Vilji: „Hvað vilt þú?“**

- Byrjið að æfa ykkur sem vitni í eigin tilvist, alltaf í kærleika.
- Flestir hugsa meira um það sem þeir vilja *ekki* en það sem þeir vilja. Færið athyglina yfir á það sem þið viljið.
- Tengist kortinu sem þið skrifuðuð ykkur sjálfum eftir eitt ár.
- Að vilja er ekki að langa, þrá, ætla, eða vona. Það er það sem ég vel og hvert ég beini orku og athygli. Skriðið það niður og í staðhæfingarformi.
- Líkingin um áhöfnina: allir um borð hafa rödd, en skipstjórinn býr í hjartanu og ræður.

### **Samskipti og að taka hlutina ekki persónulega**

- Þátttakandi lýsti vinnustað með tregðu og stjórnsemi og neikvæðni sem smitast.
- Guðni: allir hafa rétt á að tjá sig út frá vanmætti sínum eða styrk. Þegar fólk talar opinberar það sig sjálft, svo ekki taka því persónulega.
- „Ping-pong“: hún lokar, ég loka meira. Sigurinn er að bregðast við án þess að læsa og loka.
- Að mæta með opið hjarta er þjálfun: staldra við, anda, fara í göngutúr og melta í stað þess að fara í skrúfunu.

### **Lok**

- Efnið er lærdómur í tíðni og skilningurinn dýpkar í hvert sinn sem farið er yfir það.
- Dæmi um tvo unglinga í þráhyggju: þegar við áttum okkur á að við erum ekki hugsanir okkar missir þráhyggjan tennurnar.
- Engin próf. „Ég treysti ykkur hundrað prósent“, því þetta er ykkar vegferð. Það er nóg að lesa verkefni og sjá fyrir sér hvernig maður myndi vinna þau.
- Hagnýtt: sami hlekkur gildir alltaf, póstar fara á alla á listanum og samskiptahópur fyrir námið átti að vera kominn upp en tafðist.