Samantekt: Máttur vitundar, hópfundur 10. nóvember (um 1 klst. 43 mín.)

Athugið: Sjálfvirka uppskriftin var ónákvæm á köflum. Því hef ég ekki eignað neinum einstök ummæli nema leiðbeinandanum, og einhver nöfn gætu verið örlítið röng.

Upphaf fundar

- Þátttakendur eru að lesa efni Máttar vitundar á GMA. Þeim finnst efnið djúpt og segja að það taki tíma að venjast nýjum orðum og hugtökum.
- Farið var yfir muninn á tungumáli verunnar og tungumáli fjarverunnar. Tungumál verunnar er einlægt og án afstöðu. Tungumál fjarverunnar er tvíhyggja: afstöðudómar, samanburður, „ef og hefði“, „kannski“.
- Nú eru komnar 7–8 hugleiðslur, um 13–14 mínútur hver, ein fyrir hvert skref.

Helstu kenningar

- **Viðnám og höfnun:** Einn þátttakandi átti erfiða viku, var lasin og fannst hún hæg á meðan tíminn þaut áfram. Þetta var sett í samhengi við það að samþykkja ekki hvar maður er staddur. Upp og niður er eðlilegt, en við höfnum okkur einmitt þegar við þurfum mest á okkur sjálfum að halda.
- **Brosið:** Þátttakandi uppgötvaði að þegar hún brosti um leið og hún tók eftir því að hún var farin varð endurkoman í vitund miklu sterkari.
- **Ánetjuð fjarverunni:** Við erum ánetjuð hugsunum, hegðun, neyslu, ásökunum og andlegu ofbeldi.
- **Þakklætið er snúran:** Eins og brauðrist eða rafmagnsbíll þurfum við að vera í sambandi. Það er ekki hægt að vera orkulaus, aðeins í viðnámi. Þess vegna þarf að telja fólki trú um að það sé orkulaust til að selja því orkudrykki.
- **Veruleikar eða erfiðleikar:** Þegar áskoranir og vandamál eru séð sem blessun og tækifæri breytist allur leikurinn.
- **Frestun er ekki til:** Hún er í raun að vilja ekki, eða að hafa ekki veitt sér heimild. Heimildin er áunnin, og fyrirgefningin (skref tvö) skapar rýmið fyrir eitthvað nýtt.
- **Verkfæri hugans og vitundarinnar:**
    - *Athygli* er vitund í virkni sem beinir ljósi sínu án afstöðu.
    - *Eftirtekt* er þar sem spennan byrjar.
    - *Einbeiting* er að beita hugarafli og þvinga sig.
    - *Einblíning* (fókus) er eins og leysigeisli.
    - Síðan koma hugsanir, þráhyggja og hugleiðingar.
- **Lestrardæmið:** Stúlka sem átti erfitt með að lesa eina blaðsíðu las þrjár án fyrirhafnar þegar hún hætti að einbeita sér og veitti efninu einfaldlega athygli.
- **Athyglisbrestur er áhugaleysi:** Það sem vantar er áhugi á lífinu sjálfu, og þar með á sjálfum sér. Sjálfsást er ekki það sama og sjálfselska.
- **Ein rödd getur breytt miklu:** Komið var inn á stjórnmál og neyslu til að undirstrika að allar breytingar byrja á einni rödd.

Heilsa og veikindi

- Í raun er aðeins til einn sjúkdómur, aftengt hjarta, og eitt meðal. Orðið hljómaði eins og *ást*, en hljóðið er óskýrt á þeim stað.

- Sjálfsofnæmi var lýst sem „ofnæmi fyrir sjálfum sér“. Hegðunin opinberar undirmeðvitundina.
- Enginn getur heilað annan, og enginn heilast nema hann sé tilbúinn að breyta sér.
- Leiðbeinandinn kýs frekar orðin *veikindi og styrkur* en *sjúkdómur*, því að *dómur* felur í sér dóm.
- **Umhverfið skiptir máli:** Fólk nær bata þegar það fer úr umhverfinu sem veikti það, til dæmis í mánaðardvöl í Hveragerði. Í frásögn eins þátttakanda versnaði ömmu hennar aftur eftir að hún kom heim.
- Stjórnsemi er alltaf ótti og kostar mikla orku.

Börn

- Börn skynja allt („telepathic“) og velja sér foreldra. Hugmyndin um sakleysi eða sekt á ekki við.
- Ónæmiskerfið er eins og ljósskjöldur geimskips í vísindaskáldsögumyndum.
- Ráð leiðbeinandans: spyrja barnið í huganum hvort það vilji bata.
- **Tvö dæmi, báðir drengirnir fimm ára:**
    - Annar varð mjög stjórnsamur eftir skilnað foreldranna.
    - Hinn fór að sýna árásargjarna og óviðeigandi kynferðislega hegðun eftir að systkini fæddist.
    - Hvort tveggja var túlkað sem ótti ásamt gríðarlegri athyglisþörf. Skelfing fullorðna fólksins nærir hegðunina. Þegar mætt er barninu með vitund, kærleika og alúð dregur úr spennunni.
- Leiðbeinandinn sagði einnig frá því hvernig samanburður við frænda í æsku mótaði langvarandi mynstur, þar sem hann leitaði viðurkenningar en frændinn leitaði í vanmátt.

Dagleg iðkun

- Samanburður kippir okkur úr vitund. Verið vitni, samþykkið hvernig ykkur líður, og þegar þið viljið ykkur lokast hringurinn.
- Maður vaknar aldrei eins tvo daga í röð.
- Leiðbeinandinn sagði frá eigin morgunrútínu: sturtu, æfingum og armbeygjum, þar sem hann vinnur með sér í stað þess að pína sig.
- Við spurningunni „klukkan hvað byrjaðir þú að hafa áhyggjur í dag?“ svaraði einn þátttakandi að hún fyndi ekki fyrir áhyggjum núna.

Hagnýt og tæknileg atriði

- Nokkrir fundu ekki námskeiðið Máttur vitundar á GMA (gma.is), sérstaklega í símanum. Það er undir **„View my library“** og síðan **„+4 more products“**.
- Í námskeiðinu eru upptakan, fundargerð, Heilsu-PDF, hugleiðslurnar, myndband og bókin.
- **Ábending:** Efnið er mikið og uppsetningin getur verið ruglingsleg. Einn þátttakandi óskaði eftir einfaldari og skýrari uppsetningu.
- **Svar leiðbeinandans:** Hann vill frekar vera örlátur á efni. Enginn þarf að gera allt, og ef maður dregst aftur úr er best að byrja daginn á pósti dagsins. Hafið samband ef eitthvað er óljóst.

Mæting og næstu skref

- Hildur og Viktoría voru á fundinum. Jónína og Guðbjörg misstu af honum og ætla að hlusta á upptökuna, og haft verður samband við Jónínu.
- Einn þátttakandi fór snemma í vinnuna (beina söluútsendingu, „live shopping“).
- Fundirnir halda áfram á sama tíma. Á næstu vikum verða skrefin brotin enn frekar niður, og allir eru hvattir til að hlusta á hugleiðslurnar.