

KOM TÆTTERE PÅ DIG SELV

Nu behøver du ikke længere at afsætte hele weekender og mange penge, hvis du gerne vil tage kurser indenfor sundhed og personlig udviklingen. En ny trend fra USA er kommet til Danmark, så nu kan du udvikle dig og gro – hjemme i sofaen.

Af Gitte Wenneberg



Nye spændende kurser dukker hele tiden op på internettet. Nu også indenfor sundhed og personlig udvikling. Senest har en ny spændende oase af inspiration set dagens lys. Den hedder High on Life University og tilbyder kurser på nettet. Kurserne er for alle, der ønsker at gro som menneske og leve et mere meningsfyldt liv.

Kurserne i High on Life University strækker sig bredt fra nærvær til raw food - alt sammen formidlet af personligheder som Oscar Umahro Cadogan, Pernille Melsted, Birgitte Nymann, Ernest Holm Svendsen, Sagar Bohnstedt og Søren Wolff.

Udvid horisonten hjemme i sofaen

Forfatter og foredragsholder Mads Bo er manden bag det nye universitet. Mads Bo driver sundhedsorganisationen High on Life, som han startede i 2006. Han er overbevist om, at et menneske, der konstant bliver inspireret og udfordret lever et sundere, sjovere og mere meningsfyldt liv.

”Med High on Life University kan danskerne få inspiration og ny viden hjemme i sofaen med deres yndlings-te i den ene hånd og musen i den anden. Vi oplever, at det er en god måde at fordybe sig på, fordi der er ro og tid til eftertanke”, fortæller Mads Bo.

Kurserne er bygget op af 20-30 overskuelige 10-minutters moduler, der er lette at integrere i en travl hverdag. Modulerne indeholder video, lyd, tænkeopgaver, øvelser og opskrifter. Kursisterne får således ugentlig motivation til at leve det liv, de gerne vil - på en let og overskuelig måde.

Cand.mag.mig-selv

”Kurserne skal man tage for sin egen skyld. Man bliver ikke uddannet til at undervise andre. De er for alle der er nysgerrige på livet og ønsker at tage ansvar og gro som menneske. Bedre livsforsikring fås ikke”, slutter Mads Bo.

ET LIV MED STØRRE GLÆDE OG NÆRVÆR

Her kan du møde to af eksperterne i High on Life University. Hør deres bud på, hvordan vi kommer tættere på os selv og på et liv med større glæde og nærvær.



Sagar Bohnstedt, forfatter, foredragsholder og underviser på kurset Lev Autentisk

1) Hvorfor vil mennesket anno 2011 gerne udvikle sig?

Jeg tror, at mennesker altid gerne har villet udvikle sig, og heldigvis kommer der stadig mere fokus på mulighederne. Men det hænger også sammen

med at verden er i forandring, og at vi ikke længere kan tage det som er givet. Derfor er mennesker tvunget til at se indad også for at forberede sig på den tid som kommer. Jeg oplever også, at flere og flere mennesker stiller krav til deres liv og ikke længere vil nøjes med at middelmådigt liv, som langt hen ad vejen kun handler om at tjene penge. Når vi begynder at se indad og udvikle os, kommer vi også tættere på vores længsel, og det som vi brænder for, det giver ægte indhold i livet.

2) Hvad vil det sige at leve autentisk? At leve autentisk betyder, at man lever et liv, hvor man er tro mod sig selv, sine værdier og følelser. Det er ikke sikkert, at man er klar over hvad ens værdier er eller hvad ens behov er, men når man lever autentisk, vælger man at prioritere og finde ud af det. Et menneske, som lever autentisk, er tro over for sig selv og sine behov og tager ansvar for sin egen udvikling og træffer valgt, som kan hjælpe en til at komme endnu tættere på sin egen essens. Det sted inde i os, hvor vi oplever, at vi kommer hjem, hvor vi er lykkelige. Mange mennesker oplever, at hvis de stopper op, så kan det være smertefuldt at opleve, at man måske er kommet meget langt væk fra ens drømme og ønsker i livet. Ved at leve autentisk, kommer man tilbage på sin vej i livet og begynder at tage ansvar for sin egen udvikling, hvad den så end må rumme.

3) Hvordan ved man, at man lever autentisk?

De fleste mennesker kan mærke, om de laver noget, som løfter dem, udvikler dem, og som gør dem glade. Eller man arbejder for pengene, anerkendelsen og det at være en del af noget. Der er meget stor forskel på ens grund til at arbejde med det, som vi gør, men min erfaring er, at langt de fleste mennesker slet ikke er klar over hvilke mekanismer, der er, som

styrer deres liv og de valg, de træffer. Alle mennesker bliver præget af deres forældre og samfundet, og bliver vi ikke opmærksomme på disse indkodninger, så vil vi leve vores liv efter andres ønsker og behov. Du ved, at du lever autentisk, når du mærker dig selv og dine behov. Det at leve autentisk er ikke ens betydende med at leve sin drøm, men når vi lever autentisk, så er vi på vej tættere mod vores længsel og ikke på vej væk fra den.

4) Hvor mange af os lever et liv, der er langt fra det, vi drømmer om?

Mit bud vil være over 90 procent. Alt for mange mennesker er slet ikke bevidste om alle de kompromiser de indgår, og hvor langt de rent faktisk er fra dem selv og deres drømme. Vi er så låst fast i at skulle tjene penge og gøre det rigtige, at vi slet ikke giver os selv mulighed for at stoppe op og mærke efter. Mange mennesker lider i dag af stress, det er et klart signal om, at der er noget galt. Mange bliver også fyret fra deres arbejde, og i stedet for at se det som en mulighed for at finde ud af, hvad der virkelig interesserer dem, så gør de fleste alt for ikke at mærke efter og bare komme videre. Det at blive fyret er en fantastisk mulighed for at stoppe op og se på sit liv og beslutte sig for at leve mere autentisk. Men man behøver ikke at vente på, at man bliver fyret. Alle kan fra i dag vælge at sætte mere fokus på sig selv, og det som virkelig gør dem glade!

5) Hvordan kan man leve mere autentisk?

Det at leve autentisk er i høj grad et spørgsmål om at være tro mod sig selv. Min erfaring er, at det kan være svært at udvikle sig uden at få hjælp fra andre, og helst nogen som er mere bevidste end en selv. De vil derved kunne vise en vej igennem det, som man står i, i stedet for at man selv bruger måneder, hvis ikke år på at kæmpe



med noget, som kan forløses på timer. Det er også derfor, at jeg synes at e-kurserne hos High on Life University er en fantastisk mulighed. På kurset Lev Autentisk får du redskaber og øvelser, som vil hjælpe dig til at forstå, hvad der holder dig fast i gamle handlemønstre og overbevisninger. Du får mulighed for at få en større bevidsthed og klarhed over, hvad du gerne vil, og hvad du har brug for. Når kurserne er online, kan du tage dem i dit tempo og på den måde få det passet ind i dit liv. Det er vigtigt, hvis du gerne vil leve mere autentisk, at du får hjælp i starten, for det kan være rigtig svært at holde fast i en positiv udvikling, hvis man står alene i den. Det er også derfor, at alt for mange falder tilbage i de gamle dårlige vaner. Det er ikke nok at lave en mental beslutning om, at du vil udvikle dig. Du skal have dine følelser med og få den indre forståelse for, at det virkelig rykker og varer ved.



Ernest Holm Svendsen, forfatter, foredragsholder og underviser på kurset Et Liv Med Nærvær

1) Hvad er nærvær?

Nærvær er den tilstand, man befinder sig i, når ens bevidsthed hviler i nuet ("det, der er") i stedet for at være på rejse i "det, der ikke er" – ens erindringer, ideer, tanker om andre, forestillinger om fremtiden og forventnin-

ger til omgivelserne. Nærvær er i den forstand en naturlig tilstand for os, en tilstand, vi deler med alle andre dyr her på planeten. Men i modsætning til alle andre dyr har vi muligheden for at tænke på "det, der ikke er", altså bruge vores kreative skaberkraft og vores evne til at danne indre forestillinger, og derfor har vi en udfordring omkring det at være nærværende, som de ikke har.

2) Hvornår er man nærværende?

Man er nærværende, når ens opmærksomhed er rettet mod det, der er – virkeligheden, som vi oplever den lige her og nu.

3) Hvorfor er det vigtigt at være nærværende?

Der er umådeligt mange grunde til at være nærværende fra konkrete ting som vores helbred til mere flyvske begreber som livskvalitet og effektivitet.

Helt overordnet kommer alle vores problemer fra, at vi ikke er nærværende. For det er kun ved at fjerne os fra nuet – f.eks. for at gå tilbage og gennemspille en allerede overstået begivenhed igen eller for at rejse frem i vores projektion af en kommende fremtidig situation – at vi kan føle, at vi har et problem. Køer har ingen problemer – de er bare i det, der er, i ethvert øjeblik. Hvis vi ikke troede, at vi havde en fremtid, ville alting være så utroligt enkelt. Størstedelen af al vores frygt, stress, tvivl, bekymringer, osv. ville ikke eksistere, hvis ikke vi troede, at vi havde en fremtid.

Vores krop (og dermed vores følelser) kan ikke skelne mellem om det, der sker i vores nervesystem, handler om noget, der reelt foregår lige nu, eller det bare er fantasi – en erindring fra fortiden, et gæt på fremtiden eller forestillingen om en anden måde, det der sker lige nu, kunne have været på.



Den reagerer derfor på samme måde uanset hvad, hvilket er meget stressende, for vi bruger det meste af vores forestillingsevne på at tænke på ting med et stærkt følelsesladet indhold. Det er derfor enormt befriende for vores krop / følelser, når vi giver slip på alle disse forestillinger og blot er tilstede i nuet, sådan som det udspiller sig, uden at vurdere, måle, dømme eller sammenligne.

Dertil kommer, at der er en frihed, en glæde – ja i virkeligheden en stor kærlighed i at holde op med at kæmpe imod virkeligheden med alle sine tanker, planer og vurderinger og ind imellem bare acceptere den sådan som den er, hvile i og nyde den. For sandheden er: Der er ingen fremtid. Der er ingen fortid. Der er kun Nu. Fortiden findes kun som spor i nuet. Fremtiden findes kun som en idé, en projektion, ligesom en vejrudsigt. Og meget ofte udvikler nuet sig slet ikke som vi havde forventet, og dermed bliver den fremtid, vi har forestillet os, aldrig til virkelighed.

Der er kun Nu – det vil sige "det, der er". Og vores forestillinger om fremtiden, fortiden og alternativer til nuet – "det, der ikke er". Og disse forestillinger eksisterer altid kun nu, for de kan ikke være andre steder. At acceptere dette og begynde at gennemskue at disse forestillinger er illusioner, forvrængninger og fortolkninger rummer et enormt potentiale af frihed og livsglæde.



4) Er det så helt forbudt at køre på autopilot?

Autopiloten, som er vores evne til at håndtere nuet automatisk (ved hjælp af ubevidste mønstre i nervesystemet), mens vi har opmærksomheden rettet mod vores forestillinger ("det, der ikke er") er fremragende. For den sætter os netop i stand til at bruge det værktøj, vores forestillingsevne er, til at være kreative. Til at finde løsninger, få nye ideer, forbedre verden. Så det er bestemt ikke forbudt at køre på autopilot. Men vi skal vide, hvad vi gør. Vores problem er nemlig, at det der burde være et værktøj (evnen til at håndtere nuet på autopilot, mens vi har opmærksomheden rettet mod vores tankespind) er gået hen og blevet en mere eller mindre permanent tilstand for mange mennesker. Vi har hele tiden en større eller mindre del af vores opmærksomhed rettet mod det, der ikke er, med det resultat, at vi kører nuet på autopilot. Og autopiloten kan ikke særligt meget. Den kan kun gentage mønstre, som den kender i forvejen. Så vi misser det meste, når vi er på autopilot. Vi misser detaljerne, righoldigheden, alle de små ting. Og det er dem, der giver saft og kraft til vores liv. Det er dem, der giver os blik for, hvad der rører sig i andre og omkring os. Det er dem, der gør, at vi får øje på mulighederne, når de byder sig. Det er i dem, livet i al dets fantastiske skønhed udfolder sig. Og når vi i stedet drøner afsted på autopilotens mo-

torvej, så ser vi kun autoværn og støjdæmpende stakit. Vi kommer aldrig over på marguerit-ruten. Aldrig ind ad de små og snørklede veje med al deres skønhed.

5) Hvordan kan man leve med større nærvær?

I sin essens handler det om at holde op med at være så optaget af det, der ikke er, og i stedet rettet sit fokus mod det, der er. Nuet, virkeligheden, rigdommen i dette øjeblik. Problemet er, at der er en række grunde til, at vi er så optagede af det, der ikke er, som rækker udover vanen og ønsket om at være kreative. Det, der nemlig først og fremmest optager os, er vores kamp for at opretholde en særlig identitet, vores ego, vores selvbillede eller hvad du ønsker at kalde det. Så hvis vi for alvor vil være nærværende, så bliver det denne kamp, det kommer til at handle om. Det er den, vi kender fra stort set alle spirituelle og mystiske traditioner, hvor den har mange forskellige skikkelser, men altid handler om at slippe egoet, at overgive sig, at acceptere virkeligheden og al sådan noget ubehageligt noget.

Det kan sagtens lade sig gøre. Og det er blevet meget nemmere i dag, hvor vi har så meget indsigt i vores sind og i de mekanismer, der driver det. Og jeg vil ikke udelukke, at man kan gøre det

Hanne Silkjær, kursist på Lev Autentisk

Kurset Lev Autentisk med Sagar Bohnstedt har virkelig givet mig stof til eftertanke og gjort mig mere bevidst om og opmærksom på, hvordan jeg lever mit liv ift. mine kerneværdier, at hvile i sig selv, at tage ansvar for min egen udvikling, ubevidste handlemønstre, mine ressourcer, etc etc. Jeg har fået nogle gode redskaber, som jeg er i færd med at integrere i min hverdag, og som kan hjælpe mig med at håndtere livets udfordringer og blive bedre til at leve livet autentisk. Jeg har f.eks. megen glæde af 2 min. daglig rystemeditation efter arbejde - så får jeg lige "rystet" en travl arbejdsdag af mig - og finder ro og samler energi til aftenen. Konceptet med web-moduler, som kan ses og genses, når det passer mig, har fungeret rigtig godt. Det har givet mulighed for refleksion samt at integrere det jeg har lært i hverdagen over en længere periode. Sagar er rigtig dygtig til at formidle sit budskab.

helt selv. Men det er en stor hjælp at få støtte til det. At blive hjulpet af andres erkendelser og lære nogle af de konkrete metoder, der efterhånden er blevet udviklet og destilleret til os. Heldigvis er der masser af hjælp at hente. Der er tonsvis af litteratur, mulighed for at tage på kurser og møde dygtige lærere. Og så er der naturligvis det nemmeste af det hele: At klikke ind på High on Life University og tage det i det tempo, der passer en selv.