

Lykken er i nuet

Vi er alle kommet her i dag for at være glade. For at grine, mærke glæden, leve livet og være her i nuet. Vi er kommet her for at opleve øjeblikket, fællesskabet, glæden ved at dele vores latter med så mange forskellige og dejlige mennesker. Alle jer, der er kommet her i dag, I er kommet med et åbent sind, med lysten til at lege, lysten til at være til stede, og dele dette øjeblik med så meget glæde. Til alle jer vil jeg sige, I vil opleve lige præcis det, I er kommet efter. Vores mål her i livet har det ofte med at blive selvopfyldende profetier, og hvis du som jeg, går efter det positive, glæden, lysten og latteren, så er det præcis dér, vi er på vej hen i dette øjeblik.

Lykken er i nuet. Det er mit budskab, og det er sandt. Der har aldrig været et tidspunkt, hvor du oplevede lykken, og det ikke var i nuet. Kun i nuet mærker du lykken.

De fleste mennesker oplever lykken, når de har meget stærke oplevelser, som er fyldt med følelser og energi. Her bliver vi virkelig revet ind i nuet, og her bliver vi nærværende og givende. Når vi har stærke oplevelser/følelser, retter vi vores fokus 100% mod øjeblikket og er 100% med oplevelsen i det, vi er i. Vi er i stand til at lukke alt andet ude, Her mærker vi nærvær, samvær ligeværd og glæde. Er det muligt, hvis vi vender tingene helt på hoved, at vi kan skabe en positiv forandring i vores liv. Er det muligt, hvis vi prøver at være i mere i nuet, at vi kommer til at mærke mere nærvær, ligeværd, kærlighed og glæde jeg tror på, at det er muligt.

Jeg har selv oplevet, at det kan være utroligt svært at være i nuet. Og det er vel også de færreste, der kan være i nuet hele tiden. Vores tanker har det med at rejse i tiden. Nogen mennesker mindes altid de gode gamle dage, dengang alting var meget bedre. Og hvis du tænker det, så passer det for dig. For vi lever efter det, vi tænker. Andre vælger fremtiden og siger, en dag derude i fremtiden, der bliver det godt, når jeg først fået det job, opnået denne status og mødt den mand eller den kvinde, så kommer lykkenmen hvis du hele tiden ser lykken som et fremtidsprojekt, så vil den være det lige så længe, som du ser den med disse øjne.

Jeg har fundet ud af, at Lykke ikke er et fremtidsprojekt. Lykke er ikke noget, jeg skal ud og fange i fremtiden. Lykke er heller ikke nogen ydre værdi eller et materielt gode. Lykke er en indre værdi. Lykken skal plejes inde i os selv, og derfor skal vi alle starte med at passe godt på os selv. Der er et gammelt ordsprog der siger, at du skal elske dig selv, før du kan elske andre, og det er sandt. Det er først, når kærligheden vokser inde i dig selv, at du kan dele ud af den.

Derfor er det også vigtigt, at du har kærlighed til dig selv, elsker og acceptere dig selv som du er, og har lyst til at være dig. At være dig selv, er noget at det fornemmest, du kan være. For det er jo sandheden om dig. Når du er dig selv, hviler du i dig selv, og andre mennesker blive rolige og afslappede i dit selskab. At være dig selv, kan du faktisk vælge at være .. lige nu. Det er dit valg. Hvis du hele tiden har travlt med at ændre dig, for at gøre andre glade, bliver du aldrig selv glad. Og du kan heller ikke gøre andre glade på den måde. Men hvis du kan lære at gøre dig selv glad, så kan du også gøre andre glade. For så bor glæden i dig.

At være lykkelig i nuet handler om at være tilfreds med det, du har, lige nu. Vær glad for hvad du er, og hvad du har, og ikke tænke på hvad du skal være, og hvad du skal have, for der vil alting være ting, du skal være og ting du skal have. Lige nu handler det bare om at være dig.

At kunne være i nuet, mærke og nyde nuet i dets rene essens kræver at vi starter på en blank side med hvert øjeblik, med hvert nu, vi nu oplever! Og det lyder jo næsten urealistisk. Vi bærer jo rundt på en kæmpe bagage af fortid med erfaringer, med gode og med dårlige oplevelser.

Denne bagage af fortid vi har, kommer ofte til at farve billedet af nuet, så nuet ikke helt kommer til sin ret. Vi har gennem analyse af fortiden, skabt et sikkerhedsnet omkring os, for at være sikre på at vi ikke begår dumheder og fejl igen. Men sikkerhedsnettet omkring os gør ofte også det, at vi holder os på afstand af nye mennesker og af nye forbindelser. Jeg oplever indimellem, at jeg kommer til at dømme andre mennesker, før jeg i virkeligheden har oplevet dem. Og hver gang jeg dømmes et andet menneske, så dømmes jeg i virkeligheden også mig selv. For jeg fratager mig selv retten til at starte på en blank side med det menneske, jeg lige har mødt. I stedet møder jeg mine egne fordomme i det andet menneske, jeg ser hvad jeg forventer at se, og det lærer jeg intet nyt af.

Det kan også være mennesker fra min fortid, der tegner billedet af nuet.

Gammelt nag eller vrede over fortidens hændelser, kan til tider gøre nuet til en blandet oplevelse. Har jeg vrede over fortidens hændelser, så bor vreden i mig, og vreden står så for døren, når glæden er på vej ind.

I mit arbejde med at være og leve i nuet, har jeg fundet 2 nøgler som bringer mig dybere ind i nuet og tættere på mine medmennesker. Dem vil jeg dele med jer. Den ene hedder ikke-dømme, og den anden hedder tilgivelse. Jeg siger til mig selv hver morgen: i dag vil jeg ikke dømme og i dag vil jeg tilgive, hvis der er behov for det. At kunne undlade at dømme, og at kunne tilgive åbner mange døre op, det giver frihed og plads til mange nye indtryk og oplevelser det giver også andre mennesker frihed til være dem selv

Vi er jo intelligente væsener, os mennesker. Det er os, der har opfundet tiden, og tiden har så opfundet stressen vores hjerne elsker at arbejde, den holder aldrig fri. Selv når vi sover, så arbejder hjernen. Mit råd er giv hjernen en fritime i ny og næ. Lær at sluk for tankerne, ved blot at iagttage tankerne. Så det er dig der styrer tankerne og ikke omvendt.

Når jeg nogle gange fjerner fortid og fremtid fra mine tanker, opdager jeg, at de fleste problemer også fjerner sig. Hvem ved? Måske er de fleste af vores problemer illusioner. Jeg snakker ikke her om at være uansvarlig, eller at lukke øjnene, hvis du har et problem, Men tag hånd om det, du har i dit liv nu, og lad fremtiden komme ... når den kommer.

Lykken er at kunne være i nuet. Latteren bringer os ind i nuet. Når vi griner rigtig godt, så kan vi ikke holde på tankerne, og så bliver vi virkelig bragt ind i nuet. Her bliver vi nærværende og givende. Latteren er fuld af accept og anerkendelse, når vi griner sammen, møder vi hinanden med glæde

Alt hvad du i virkeligheden skal, er at forholde dig til nuet. Det er det eneste, der er. Forholder du dig ansvarligt til det her øjeblik, kommer du også sikkert og godt ind i fremtiden.

Tusind tak fordi I lyttede. Jeg vil ønske jer alle en festlig latterdag og lykke på jeres vej Tak for nu!

Thomas Flindt 2-5-2004