

Problemer?

Findes der nogensinde problemer i nuet? De fleste vil sikkert sige ja, og selv var jeg i hvert fald helt sikker på, at jeg havde problemer i nuet. Men efterprøv det: har du nogensinde stået i en situation, hvor du har oplevet at have et problem i samme øjeblik? Er problemer ikke altid noget, som var i fortiden – hvad enten den fortid er for 20 år eller 1 sekund siden – eller i fremtiden hvad enten den fremtid er om et splitsekund, en måned eller 10 år?

Lad os tage en situation som vi ofte omtaler som problematisk. Det kan f.eks. være et trafikuheld. I det sekund at uheldet sker, vil vi så opleve det som et problem? Det tror jeg ikke. Jeg tror vi vil opleve chok, handlekraft, forskrækkelse, frygt og meget andet men problem, det er først noget, vi oplever, når vi tænker tilbage på trafikuheldet. Eller hvis vi tænker frem mod et muligt nyt trafikuheld.

Hvis vi står overfor en løve, så tænker vi nok heller ikke, at vi har et problem. Vi kan være fyldt med skræk eller rædsel, vores krop og sind kan være spændt op i handling osv. men ikke et problem.

Måske er problemer en tankeform? Måske er problemer kun noget, som eksisterer i vores hjerne? Du kan aldrig stå og røre ved et problem på samme måde, som du kan røre ved en løve eller røre ved en bil, som har været ude for et trafikuheld.

Ved at forstå at problemer er en tankeform, kan du skabe et rum imellem dig og oplevelsen af problemet. Problemet stopper med at være en sandhed, og du får en frihed. En frihed til at forholde dig til situationen i stedet for at være låst i en tankeform. For oplevelsen af et problem er en dom over en situation. Og fordi dommen og dermed også problemet kommer fra vores sind, så vil de begrænse os til sindets synsvinkel.

På samme måde som hvis du oplever vejret. Vi har tit vurderinger af vejret. Oplev inde i dig hvad forskellen er, hvis du tænker: "det er et lortevej" og "det er regnvej"? Min påstand er, at det kan give meget mere plads inde i dig, hvis du øver dig i at se på vejret og andre ting/mennesker uden at give dem en dom. Og det er jo trods alt regn, der falder ned og ikke lort...

Prøv at give dig selv en periode hvor du oplever forskellen på at se ting og afgive en dom over ting. Der er en verden til forskel.

Prøv at spørge dig selv, hvis du oplever følelsen af et problem, om problemet er i nuet? Hvis ikke, så bare observer at problemet ikke er lige nu. Og se hvad det gør ved dig.