

medium +



Å håndtere frykt og usikkerhet

Hva er en passende og sunn holdning i møte med covid-19-pandemien og hendelser ellers i verden, spør Vedanta-veileder David Storøy, som er inspirert av gammel vedisk visdom fra India når han her skriver om dette.

Av administrator - 2021-05-05



1-ÅRIG SERTIFISERT COACH-UTDANNING
PÅ NETT ELLER I SAL. FRA KR 19.500.-

Bok kr. 259.-
Inkludert Frakt i Norge

Kurs fra Kr. 699,-
Gratis Intuisjonstest

WWW.INTUISJONSSKOLEN.NO

Den rasjonelle delen av mennesket er slik at vi har slike tilsvarende følelser når det skjer kriser. Tenk deg at det ikke er noe frykt hos menneskene i et land som er i krig. De ville ikke tatt noen forholdsregler under krigen og fortsetter som normalt. Er det negativt å ha en fryktfølelse under krig? Nei, fordi det gjør at folk tar nødvendige forholdsregler. Det minsker tap og skade om byer skulle bli bombet. Det er rasjonelt og fornuftig.

Det var frykt i forbindelse med Y2K – overgangen til 2000. Man trodde at ingen datamaskiner ville fungere lengre, og frykten førte til at det ble jobbet hardt for å unngå at datamaskiner krasjet.

Forholdet til frykt bør endre seg. Vi prøver mest mulig å unnvikke frykt og kaller det for negativ følelse.

Men av og til er frykt en gyldig følelse, som gjør at vi er i stand til å takle hendelser på en fornuftig og passende måte. Om vi hadde fjernet frykt hadde vi ikke vært i stand til å takle hendelser på en intelligent måte, som nevnt under krig, Y2K dataproblemer rett før år 2000 eller nå under korona-situasjonen.

Ut fra vedisk visjon og kunnskap ønsker vi ikke å slåss mot følelser. Vi prøver å mestre følelsene og håndtere følelsene våre, slik at de tjener oss. Uansett hva slags følelse vi kjenner på eller møter er de ingen fiender. En følelse er en retningviser. Den er ikke bare en ytre retningviser, men også en indre retningviser på hvordan en skal respondere intelligent og passende ut fra en situasjon.

Derfor omfavner den vediske kunnskapen (visjonen) alle følelser som dukker opp i enhver situasjon. Det betyr ikke at vi skal la oss styre av følelser og bare la dem overkjøre oss. Å mestre følelsene betyr at du ikke lar følelsene styre livet ditt. Å mestre følelser handler om å gjenkjenne om følelser er gyldige og tjener meg, samt situasjonen er en øppe i. Vi lever i et tid nå hvor ingen vet hvordan korona-situasjonen vil bli løst og hvordan økonomien vil være i morgentid.

Ingen i Universet ønsker egentlig å skade noen bevisst eller med vilje.

Frykt gjør at en håndterer visse situasjoner, som den nå med koronasituasjonen, på en passende måte. Vedantalærer Swami Dayananda sa at det handler om å tenke passende og intelligent i enhver situasjon, og ikke positivt eller negativt. Alle hendelser som skjer til enhver tid krever en viss form for følelse og at vi handler på en rasjonell, passende og intelligent måte. Det betyr at en måter virkeligheten som den er, og ikke med et ønske om noe annet som gjør at en kan undertrykke og fornekte naturlige og passende følelser som situasjonen krever. Positiv tenkning i koronasituasjonen kan føre til at en undertrykker eller fornekte naturlige og passende følelser som situasjonen krever: At vi tar intelligente forholdsregler.

I koronasituasjonen er det en viss form for usikkerhet og frykt som ingen kan fornekte. Det er noe vi alle kan gjøre i denne situasjonen og det er noe vi alle ikke skal gjøre.

Det du kan gjøre er å passe på at frykten ikke tar overhånd og skaper et fryktbasert bilde i ditt sinn, som gjør at du blir fanget i angst, frustrasjoner og bekymringer, og bare prater om én ting og ser der på nyhetene.

Hvordan kan vi forhindre at frykten okkuperer hele sinnet? Det hjelper ikke å si hele tiden at «jeg ønsker meg ikke så mye frykt». Finn heller andre metoder for å veilede sinnet på en konstruktiv måte, slik at den overdrevne frykten forsvinner – istedenfor å dytte bort den overdrevne frykten.

Konstruktive handlinger

Hvordan veileder du sinnet på en konstruktiv måte? De eneste måten å veilede sinnet på er å spørre deg selv: «Hva kan jeg gjøre i denne situasjonen? Og hva kan jeg ikke gjøre?»

I stedet for å få informasjon om korona-situasjonen hele tiden, kan du spørre deg selv: «Hvordan kan jeg bruke tiden nå på en intelligent måte?» Noen ønsker å lese bøker, lage mat på ulike måter og være mer med familien. Vi får mer tid til å gjøre andre ting som vi ikke har gjort før. Noen jobber mer effektivt hjemmefra enn på kontoret. Det å stimulere til kreativitet og ting man har ønsket å gjøre mer av er flott.

Du trenger ikke å dytte bort (undertrykke) frykten. Bruk heller tid på å gjøre mer konstruktive ting du liker å gjøre, for da vil frykten forsvinne mer og mer, ifølge den vediske visjonen. Det nytter ikke å kjempe mot frykten.

Man kan bruke tiden sin på å hjelpe andre mennesker ved å gi dem litt økonomisk hjelp eller kjøpe mat for dem, for eksempel. Vi er alle født litt narcissistisk – med andre ord selvopptatte. Det er helt ok og ikke noe galt i det. Dette er en god tid for å eksplanere, tenke på andre og hjelpe andre litt i denne tiden på ulike måter du har mulighet til. Dette omvender frykten i sinnet til noe mer konstruktiv, og det å rekke ut til andre er en nobel måte. Det gir deg også «nærings».

En nobel handling fører til at du føler deg glad over å hjelpe andre og gjøre noe for andre. Det er uanstrengt handling og den beste følelsen du kan ha når du ser andre blir glad for din hjelp. En bidrar med det en kan i disse vanskelige tider. Universet gir deg tilbakemelding på dette: Smilende, takknemlige og glade fjes når en form for tilfredsstillelse å berøre noen på en eller annen måte.

Den tredje tingen vi kan gjøre er å granske eller reflektere over om emnet av mitt kollektive bidrag i verdenen. Det ser tilsynelatende ut til at verden er kaotisk med dens hendelser og våre personlige erfaringer i livet. Da kan vi stille dette spørsmålet: Er verden virkelig kaotisk? Da kan et annerledes bilde eller visjon vise seg for oss.

Verden er organisert i lover

Når jeg ser på verdenen ifølge Vedanta, er den organisert gjennom utallige lover – fysiske, biologiske, kjemiske, natur, med mer. Fysiske lover har med gravitasjon, termodynamikk og kvantefysikk å gjøre, blant annet. Det er lover som skjer på makrokosmisk (det totale) nivå og ikke nødvendigvis på mikrokosmisk (individ) nivå.

Biologiske lover kan ha med vann å gjøre, og atomene med vann påvirker planeten og oss alle levende organismer. Når jeg ser på verden på et dypere nivå ser jeg at miljølover også følger årsaks- og virkningsprosesser som når jeg ser at miljøet blir påvirket til det bedre av mindre aktiviteter verden over nå under korona-situasjonen. Fysiologiske lover har med vår overlevelse å gjøre og hva vi trenger av mat, for eksempel.

Hva er det som er kaotisk i verdenen? Det er jo bare ulike lover, som nevnt. Disse lovene binder sammen og skaper årsak- og virkningsprosesser i årtusener. Er jeg i stand til å kalle dem kaotiske? Er det ikke arrogant av meg å tenke at lovene må endre seg for å følge mine preferanser?

Til og med dette såkalte «kaotiske» koronaviruset følger biologiske lover om hvordan det smitter fra én person til en annen. De som skal prøve å lage medisiner og vaksiner mot viruset jobber med biologiske lover for å finne en kur.

Det betyr at verdenen, som jeg kaller for et kaotisk, dårlig sted som jeg ikke kan kontrollere, er regjert av lover. Disse lovene er ufeilbarlige, som igjen produserer årsak- og virkningsmekanismer med hvordan alt skjer i verden. Disse lovene er sammenkoblet og opererer i harmoni med hverandre. Det er jo en forbløffende ting.

Hvis jeg tar en enhet i verden, som er meg som individ og kropp, er jeg en liten prikk i hele universet. Alt dette jobber sammen med hverandre, inkludert lovene. Min kropp er underordnet fysiske lover, som gravitasjon. Det er biologiske lover som har med formering og gener å gjøre. Det er fysiologiske lover og helse, samt kjemiske lover i min kropp som har med hjernen å gjøre og får meg i stand til å tenke passende eller ha depressive følelser. Disse lovene har ikke bare egne områder de opererer i årtusener hvor de jobber og er knyttet sammen. De jobber ikke uavhengig hverandre, men alt henger sammen og er forbundet. De jobber ikke bare som et nettverk i min kropp, men i alle forskjellige kropp. Presisjonen det krever å fungere på denne måten og ikke minst detaljrikdommen vi observerer er fantastisk.

Hva er egentlig kaotisk?

Det er vår deltakelse i verdenen. Verden er bare alle disse lovene. Med andre ord det er en orden bak alle prosesser og presisjonen vi observerer i verdenen. Er vi bare underordnet disse lovene som maskiner? Nei, vi har en form for fri vilje til å delta og bidra i verdenen. Dette avhenger av hvordan vår deltakelse i verden er. Universet (det totale), som bare er en sammensatt årsak- og virkningsmekanismer eller prosesser gir også våre resultater av våre handlinger i verdenen individuelt og kollektivt. De biologiske lovene gir dette viruset muligheter til å spre seg gjennom menneskelig kontakt.

Personen eller personene som prøver å finne en vaksine mot koronaviruset, jobber også med de biologiske lovene for å finne en løsning. Det er et vindu, som er gitt oss mennesker til å delta i verden på en betydningsfull måte.

Betydningsfull deltakelse betyr å ikke ha en holdning eller sette en merkelapp om at verden er kaotisk eller er et dårlig sted å være. I stedet er det å anerkjenne verden som en intelligent verden som er regjert av lover. Hvis du ikke har forståelsen av de nåværende lover, så er din deltakelse kaotisk.

Først trenger vi å gjenkjenne lovene, for å kunne flytte med verden som den er og ikke ideen om hvordan den er eller burde være. Det handler om å se verden som den er og navigere på en intelligent måte gjennom livet.

Viser koronaen oss noe?

Kan koronaen vise oss tegn på at vi som menneske-enhet bør endre på ting som ikke gagnar helsen og planetens vel og ve?

Ja, det er jeg overhodet ikke i tvil om. Det er en intelligent orden bak alt som gjennom upersonlige prinsipper spiller ut karma kollektivt, så vel som individuelt. Det har vi ikke noe kontroll over. Bruk i stedet mer energi på det vi har kontroll – det er nokkelt. Det har vi å vedlikeholde sunn og god helse, velvære og ha suksess i livet.

Det er en grunn (årsak) til hvorfor ozonlaget blir tynnere, hvorfor det skjer klimaendringer og endringer i miljøet, med en økning i havnivået verden over. Det er også lover involvert her. Når vi beveger oss mer i harmoni med disse lovene, kan det hende vi gjør livene våre mer tilfredse eller bedre. Du gjør deg selv en tjeneste. Det går ut på å ikke skape ting i verden som forårsaker lidelser for andre.

Hva kan du gjøre med gravitasjonsloven? Hva er det store med den loven? Kan du velge å ignorere den når du lever livet ditt? Hvis du hopper ut fra en bygning fra 5. etasje uten å bry deg om gravitasjonsloven, så vil den loven utføre resultatet: Du faller og dør eller skader deg. Å sende rakett til månen krever også at man har brukbar kunnskap om gravitasjon. Vi har ikke råd til å ikke kjenne til disse nevnte lovene. Når vi anvender sinnet til å stadig forstå mer av verden og de komplekse lovene, samt flytter med disse lovene, vil vi sjeldnere følge frykt.

En spesifikk frykt er uunnåelig å kjenne på i disse tider. Ikke klandre deg selv for dette ved å kalle det for negativ følelse eller bekjempe den. Dess mer du prøver å bekjempe den, jo mer vil den holde fast i deg. Men det er viktig å ikke la frykten ta overhånd, som nevnt før – ved å finne en konstruktiv måte å engasjere deg i verdenen på og se på hva du kan gjøre og ikke kan gjøre.

En spesifikk frykt er uunnåelig å kjenne på i disse tider. Ikke klandre deg selv for dette ved å kalle det for negativ følelse eller bekjempe den.

Gjør ting du elsker å gjøre og som du ikke har hatt tid før til å gjøre. Ta gjerne kontakt med noen du ikke har hatt noe særlig kontakt med på flere år. Nå ut til mennesker og hjelp dem gjerne på den måten du kan gjøre i denne tiden, som også fører til endringer i sinnet ditt. Reflekter eller undersøk litt hva verdenen egentlig er.

Vi har en tendens til å ikke se våre ansvarlighet i verdenen, men heller sette merkelapper på ting, som at verden er kaotisk. Men verden er dekket av lover. Det er manglende forståelse som gjør at vi har en dårlig gjennomtenkt holdning til verdenen. For det å være korttentet har sin pris for menneskeheten, både individuelt og kollektivt.

Når vi er mer i flyt med verden og dens lover og forstår at verden er intelligent, ikke kaotisk, vil vi også skape mer harmoniske situasjoner i den tre verdenen. Vårt indre landskap vil være mer fri fra frykt og vi vil engasjere oss mer i livet.

Usikkerhet og intusjon

Usikkerhet er en del av livet. Den usonne visdomslæringen er at vi kan ikke kontrollere alt. Usikkerhet er enten føre til usunn frykt eller muligheter for deg til å reflektere over ting og vokse som person og være i harmoni med skapelsen.

Hva med usikkerhet og frykt forårsaket av for eksempel kampen mellom hjertet og sinnet, som jeg føler gjennom intuisjon?

Sinnet har to måter å operere på. Den ene er at når en situasjon skjer, så tenker du i sinnet litt over det først og så produserer det en følelse. Dette kaller vi for en følelsesmessig respons til en situasjon.

Intuisjon kan være riktig eller ikke riktig, men kommer fra ubevisste prosesser i sinnet. Den er ikke alltid til å stole på. Hvis intuisjonen din sier at «verden går under» og du tør ikke å gå ut, er den ikke gyldig.

Visdom er noe vi må jobbe med over tid og vi må granske virkelighetens natur for å oppnå visdom. Intuisjon har sin plass i å vise oss signaler. Men det å utvide sinnet til å lære ting om hvordan virkeligheten er og verden er, gir oss større forståelse for hva som egentlig skjer. Den vediske visjonen viser oss hvordan verden og virkeligheten er, og ikke hvordan vi oppfatter virkeligheten. I våre liv har vi muligheter til å utvikle oss og oppnå visdom.

Intuisjon kan være riktig eller ikke riktig, men kommer fra ubevisste prosesser i sinnet. Den er ikke alltid til å stole på.

Om artikkelforfatteren:

David Storøy er Vedanta-veileder på frivillig basis og har skrevet boken *Bevisshetsvitenskap: Selvsgransking av virkelighetens natur* (2020). www.bevisshetsvitenskap.com

Logg ut

Spread the love

1-ÅRIG SERTIFISERT COACH-UTDANNING
PÅ NETT ELLER I SAL. FRA KR 19.500.-

Bok kr. 259.-
Inkludert Frakt i Norge

Kurs fra Kr. 699,-
Gratis Intuisjonstest

WWW.INTUISJONSSKOLEN.NO

0 kommentarer Sorter etter Eldste

Programtillegg for Facebook-kommentarer

Denne artikkelen handler om...

STIKORD Bevisshetsvitenskap David Storøy frykt korona usikkerhet Vedanta vedisk

Fortrige artikkel Neste artikkel

Håp og store forventninger i dag Et gammelt tankesett må dø

administrator <https://medium.no>

LES OGSÅ MER AV FORFATTEREN

Tro og livsnyn Å se på verden som en intelligent orden og leve i harmoni med den

Tro og livsnyn Å lese linken – bevissthet, individet og «det totale sinn»

Premium Intuitiv coach lærer folk å følge sin unike livsvei

OM OSS FØLG OSS

MEDIUM er det naturlige bladet for deg som er nysgjerrig på virkeligheten du ikke kan se med det blotte øye. I Medium kan du i hver utgave lese artikler om spirituell utvikling, paranormale fenomener, astrologi, holistisk helse og terapi, reiseliv for kropp og sjel, medlemskap og klarsynstherapi.

Kontakt oss: post@mediumforlag.no

© Medium Forlag 2020 | Av Medievest AS Salgsvilkår Personvern erklæring Annonsere Kontakt oss Om oss Min Side