

HANS CHRISTIAN ANDERSEN

Gør dig fri af

Tankens tyranni

*Dette er ikke en selvhjælpsbog,
- men derimod en selvopdagelsesbog.*

Gør dig fri af
Tankens tyranni

Hans Christian Andersen

Gør dig fri af tankens tyranni

© 2010 Hans Christian Andersen

Tekst: Hans Christian Andersen

Kontakt gerne forfatteren, hvis du har spørgsmål.

Se hvordan her: www.hans-christian-andersen.com

Lisbet Hjort for gode råd samt hjælp med korrektur af teksten

www.lisbethjort.dk

ISBN 978-87-7691-556-8

1. udgave 1. oplag

Alle rettigheder forbeholdes.

Enhver anden udnyttelse af denne bog eller dele heraf er kun tilladt med forfatterens skriftlige accept ifølge gældende dansk lov om ophavsret.

Korte uddrag til brug i anmeldelser er undtaget.

Indholdsfortegnelse

1. del

Forord	9
Hvad vil du med dit liv?	11
Hvad er tankens tyranni?	13
Jeg har oplevet et mirakel	17
Hvem er denne bog til	25
Dette er ikke en traditionel bog	32
Hvem er forfatteren	34
Hvorfor denne bog	36

2. del

Bare lige sådan, at du ved, hvor jeg var	40
Hvad var det som skete den dag	51
Hvem er "Jeg" og hvem er "Mig"	55
Holder jeg noget skjult for dig	62
Er det at vågne op en proces?	69
Hvad sker der når man vågner op?	76

3. del

Dette er exceptionelt vigtigt	81
Ord kan betyde mange forskellige ting	84
En ny måde at se alting på	85
Lad os identificere egoet	97
Du er ikke dine tanker	102
Du skal selv kunne se sandheden	113

4. del

Samtaler mellem "Mig" og "Jeg"	121
Hvad er visdom?	122
Hvad er virkeligheden?	127
Hvad er tid?	131
Hvad er kvalitet?	137

4. del (fortsat)

Hvad er penge/magt?	141
Hvad er kærlighed?	147
Hvad er gode gerninger?	151
Hvad er forventninger?	153
Hvad er opdragelse?	157
Hvad er Gud?	161
Hvad er frygt	165
Hvad er døden?	169
Hvad er sandheden?	173
Hvad er lykke?	177

5. del

Et moderne mareridt	180
En omvendt Jantelov	186
Hvad er formålet med dit liv?	191
Visdom fra et stille sind	194
Meditation en mulig hjælp	198
Har jeg været til nogen hjælp?	202

Dette er et elektronisk uddrag af bogen.

Jeg har valgt at vise dig:

1. del -

Afsnittet: *Jeg har oplevet et mirakel* – side 17-25

Bogen i sin helhed kan du købe via min hjemmeside på
adressen: www.hans-christian-andersen.com

Med venlig hilsen

Hans Christian Andersen

Jeg har oplevet et mirakel

Jeg har oplevet et mirakel. Jeg kan ikke beskrive det på andre måder. Jeg har ganske enkelt oplevet mit livs mirakel.

Tre og fyrre år gammel, og godt og grundigt træt af alt. Træt af, at livet ikke gav mig det, som jeg syntes, at jeg fortjente. Træt af, at intet nogensinde endte med at indeholde den lykke, som jeg så ivrigt altid har stræbt efter. Træt af, at menneskene aldrig var i nærheden af at opfylde de forventninger, som jeg havde til dem. Træt af, at blive skuffet gang på gang over andre mennesker. Træt af, at verden har udviklet sig til et sted, hvor man pr. automatik smider bomber i hovedet på de mennesker, som måtte have en anden overbevisning end en selv. Træt af, at vold er blevet dagligdag overalt, hvor man færdes. Træt af, at uanset, at jeg gjorde alt det rigtige som samfundet havde skreget ind i mit hoved hele mit liv, og gjorde det godt, så var og vedblev jeg med at være ulykkelig, deprimeret og nedtrykt. Træt af, at jeg dulmede mine længsler efter lykke med overdreven forbrug af alkohol, træt af, at jeg efterhånden blev en pestilens for mine omgivelser.

Men - jeg har oplevet et mirakel – og nu er jeg ikke træt mere, jeg er derimod lykkelig. Ikke fordi jeg fandt det, jeg søgte, men fordi jeg opdagede hvad der stod imellem mig og min lykke. Resultatet af denne opdagelse har

ganske enkelt forandret det liv som jeg er, på den mest utrolige måde, en måde som for mig kom fra den mest uventede kant.

Når jeg i dag ser menneskene omkring mig, så ser jeg de lider lige som jeg gjorde, jeg ser, at de er nedtrykte, og jeg ser, at de er stressede og forpinte. Jeg ser også, at langt de fleste ikke kender til den indsigt, som jeg har fundet frem til i mit indre, og jeg forstår, at kunne jeg blot hjælpe én til at opnå den samme indsigt, så er alt arbejdet med at skrive denne bog retfærdiggjort øjeblikkeligt.

Hvad jeg taler om har intet med overbevisning at gøre, og der er ikke tale om at "tro kan flytte bjerge", da dette heller intet har med tro at gøre. Dette har intet med hårdt arbejde at gøre og derfor intet med viljestyrke at gøre. Det har desuden slet intet med religion eller ny viden at gøre. Derimod er der tale om indsigt - indsigt i en selv, en indsigt som sætter en selv i forbindelse med en universel sandhed, der åbner ens øjne op for en ganske ny måde "at være til" på. Den indsigt, som jeg taler om, er en indsigt som har potentialet til at forandre ethvert menneskes liv. Det er en indsigt, som kan bringe et menneske til en helt ny forståelse af livet, en forståelse som kommer fra et andet sted i ens bevidsthed end der, hvor man er vant til at opfatte verdenen omkring sig.

Da den første indsigt kom til mig, skete det spontant, helt uden at jeg havde opsøgt den. Efterfølgende forstod jeg

dog, at denne spontane hændelse var en direkte følge af det liv, jeg havde levet indtil da, og at de mange lidelser, som jeg havde været igennem, havde fungeret som en slags katalysator for denne indsigt. Der skulle dog gå nogen tid, før jeg forstod, at jeg ikke var alene om at have oplevet dette skift i bevidstheden, og at der rent faktisk findes mange mennesker som aktivt søger denne indsigt.

Der eksisterer et andet ord, som forsøger at beskrive dette, og det kaldes spiritualitet, men denne bog handler dog ikke om spiritualitet set ud fra et teoretisk synspunkt, men derimod fra et praktisk synspunkt. Fortalt af en, som personlig har været vidne til den fantastiske forandring, ægte spiritualitet kan bibringe.

Spiritualitet er et ord som kan betyde forskelligt for forskellige mennesker, men det skal vi ikke gå så meget op i. Spiritualitet er blot et ord, en etikette for et begreb, og ordet er aldrig vigtigt, det, som er vigtigt, er, hvad ordet peger på.

Forstå dog gerne, at i den sammenhæng hvor jeg anvender ordet, er der intet religiøst i begrebet spiritualitet.

Spiritualitet - som jeg definerer det - betyder i sin korteste form: At vågne op, eller åndelig opvågning; et andet ord er Oplysning. Til dem som på forhånd var skeptisk, ved jeg godt, at dette ikke nødvendigvis gør ens

forudindtagede holdning anderledes, man syntes sikkert, at der stadig er tale om et diffust begreb. Men vent, forstå også, at åndelig opvågning er lig med et hundrede procent bevidst nærvær. Vrøvl tænker skeptikeren, jeg er da altid bevidst nærværende.

Se, der tager man fejl, det tror man blot, at man er.

Vi mennesker bærer på en arv, en mental arv som vi har fået overleveret af vores forfædre. Vi har reaktionsmønstre indbygget i vores hjerne, som hidrører fra hundredtusindvis af års menneskelig evolution, læg disse mønstre sammen med egen opvækst, og alt hvad man har oplevet indtil dette øjeblik, og tilbage står man med sin programmering. Programmering er atter et af disse ord, som kan betyde forskelligt fra menneske til menneske. Jeg kunne også have brugt ordet: "Betingning", som også fint dækker over hvad jeg her taler om, men dette begreb er nok for de fleste mere diffust, så derfor vælger jeg at bruge ordet programmering. Programmering er et ord, som vi mest af alt kender fra moderne computere. Det består af et sæt instruktioner, som computeren handler ud fra. Misforstå mig venligst ikke, det er naturligtvis ikke således, at nogen har koblet en computer til hjernen, og så lagt instruktionerne ind. Det er en anden form for programmering - en programmering, som man har modtaget via sine sanser, hovedsageligt via sine øjne og

sine øre i form af det, som verdenen har præsenteret for en. Det, at man er blevet programmeret, lyder meget mekanisk, og det *er* meget mekanisk.

Nu vil mange så sikkert indvende, at mennesket ikke er mekanisk, men på det område tages der afgørende fejl. Via ens programmering har man opbygget et helt sæt automatiske instruktioner, som man hele tiden er under indflydelse af. Når man arbejder med sin egen spiritualitet, så arbejder man på at blive bevidst omkring sin programmering, og man arbejder på at frigøre sig eller - som et minimum - at leve i "fredelig" sameksistens med de automatikker som denne programmering udfører gennem en selv. I sidste instans, så kan ens manglende følelse af lykke og glæde ved tilværelsen, henføres direkte til den indflydelse, som disse automatikker udøver. Når man er under indflydelse af sin programmering, så oplever man aldrig verden, som *den* er, man oplever derimod altid udelukkende verden, som man selv er!

Dette er et citat, som jeg gentagne gange vil vende tilbage til, fordi det beskriver selve essensen af menneskets problem og formålet med det, jeg fortæller om, er at pege i en retning, der giver læseren en chance for at opleve verden som *den* er.

Dette er således hvad jeg mener, når jeg siger, at man ikke er bevidst nærværende. Det meste af tiden bevæger

vi os rundt inde i vores eget selvskabte univers, uden at være i direkte kontakt med virkeligheden. Virkeligheden som den udspiller sig lige nu og her – i nuet, det eneste som eksisterer, overhovedet!

Her kommer en lille historie, som i overført betydning meget fint dækker denne situation. Historien er angiveligt fortalt af forfatteren Anthony De Mello, men i virkeligheden er det ikke vigtigt, hvem der er ophavsmand. Det som er vigtigt, er, hvilken grad af indsigt den potentielt kan bringe en, og om den kan skærpe ens evne til at se verden fra en ny synsvinkel.

Historien er således:

En mand fandt engang et ørneæg og lagde det ned i reden hos en rugehøne. Ørneungen blev udklækket sammen med kyllingerne, og den voksede op sammen med dem. Hele livet gjorde ørnen det samme som hønsene i hønsegården, fordi den troede, den var en høne. Den skrabe i jorden for at søge efter orme og insekter. Den klukkede og kaglede. Den baskede med vingerne og hævede sig nogle få meter fra jorden.

Årene gik, og ørnen blev meget gammel.

En dag så den en fantastisk fugl over sig på den skyfri himmel. Den svævede i stolt majestæt på de kraftige luftstrømme næsten uden at bevæge de stærke gyldne vinger. Den gamle ørn så op med ærefrygt. "Hvem er det"? Spurgte den. "Det er

ørnen, fuglenes konge”, svarede dens sidemand. ”Den hører til på himlen. Vi er høns - vi hører til på jorden”.

Så derfor levede og døde ørnen som en høne, for det var, hvad den troede, den var.

De fleste mennesker lever, og når den dag kommer, dør, som det de tror, de er. Hvor tragisk, når de i stedet kunne vågne op og indse, at endeløs lykke og kærlighed allerede er i dem, de ved det blot ikke, fordi de er blevet narret til at tro, at de er noget andet end det, de virkelig er.

Når man ”vågner op”, så vågner man op fra den illusion, som man selv har skabt. Man vågner op fra den tankeskabte verden, som man opholder sig i, og man kommer i direkte kontakt med virkeligheden. Dette kan af nogle opfattes, som om man rent fysisk kommer til et helt nyt sted, hvilket man naturligvis ikke gør, men mentalt kommer man til et helt nyt sted – en helt ny verden. Virkelighedens verden.

Man må derfor gøre sig selv klart, ”at for at komme til et sted som man ikke kender til, må man gå ad ruter som man ikke kender til”, med andre ord, man kan ikke blot fortsætte med at opleve verden gennem de mentale og psykologiske vaner, som man hidtil har gjort brug af, man skal være parat til at slippe alt, og starte med at se på alting helt forfra, undersøge hvert eneste ting på sin

vej, forholde sig på ny til hvert eneste menneske man kender, og det vel og mærke helt uden at gøre brug af det som man ved om tingen eller mennesket nu – først da, er man parat til *"at komme til et sted som man ikke kender til"*.

Gør dig fri af tankens tyranni

Har du nogensinde undret dig over, hvorfor du ikke altid bare var glad og lykkelig? Det er jeg ret sikker på, du har, og du er ikke alene!

Jeg selv undrede mig igennem hele den del af mit voksenliv, som ligger bag mig. Uanset hvad der lykkedes for mig, uanset hvilke såkaldte succeser jeg opnåede, så blev jeg gang på gang overrasket over, hvor kort tid min glæde over at have opnået disse mål varede.

Det var som om, at intet af det, jeg opnåede, indeholdt den vedvarende lykke, som jeg på forhånd havde forestillet mig, det ville gøre. I stedet for at opnå den lykke som jeg søgte, udviklede mit liv sig til frustrationer, rastløshed, vrede og depressioner.

Midt i al denne tilsyneladende elendighed skete et mirakel, som fuldstændigt har ændret mit liv. Et mirakel som jeg ved har potentialet til at ændre ethvert menneskes liv, også dit!

Denne bog er skrevet med ønsket om at mit mirakel - også må blive dit mirakel.

Blot for en god ordens skyld:

Kan man skrive en bog, når man hedder Hans Christian Andersen?

Ja, naturligvis kan man det. Jeg har et budskab, som jeg har besluttet mig for at formidle, og det uanset mit navn.

Mit navn har ingen relation til vores allesammens elskede danske digter. Jeg er opkaldt efter min farfar, og længere er den historie ganske enkelt ikke.

www.hans-christian-andersen.com

ISBN 978-87-7691-556-8

