

Giv dine venner et fantastisk
TILBUD

100 kroner for 4 numre af
NYT ASPEKT

(kun for nye læsere)

Send mail til
nytaspekt@mailmak.com
Skriv "100 kr. JA tak" i emne
Tak for din hjælp!

www.nytaspekt.dk

Hvordan kan vi mestre Kaotiske tider?

Bevar roen. Hold dig sund og stærk.
Vær åben for forandring.

Globalt set ligger vi i øjeblikket
mellem orden og kaos.

Vil du

- lade dig forandre af
udefrakommende kræfter?
- følge dit indre potentiale
og blomstre som dig selv?



Det farligste af alle tidspunkter er øjeblikket
mellem orden og kaos, hvor systemer og
regler kastes rundt hulter til bulter.



af Casey Kochmer,
taolærer

*En mester skaber ikke orden,
når tiden er kaotisk.*

Dette er en dyb taoistisk
sandhed. Taoismen opdeler
faserne i samfundet i tider
med social orden og tider
med socialt kaos. Hvordan
man reagerer og arbejder i sit

fællesskab varierer derefter.

For tiden oplever vi en
overgang fra orden til kaos.
Dette afspejler sig i den usik-
kerhed, mange føler i deres
liv. Bemærk to ting:

1) **Negativ orden må ikke
forveksles med kaos.** I årene
2001-2010 var vi vidne til en
høj grad af negativ orden;
ændringer i regler og forret-
ningsliv skabte finansielle
sammenbrud og social uro.

Men uanset hvor kaotisk
det føltes, var det alligevel en
ordnet proces. Den blev kon-
trolleret af nogle få, som øn-

skede at tjene på ændringer-
ne.

Fordi ændringerne var ne-
gative af natur, anså mange
tiden for at være kaotisk.
Men kaotisk forandring er
hverken negativ eller positiv,
snarere uforudsigelig og
ikke kontrolleret af nogen
gruppe eller enkeltperson.

2) **Mennesket er grund-
læggende et velordnet væ-
sen.** Folk forsøger at mini-
mere kaotiske perioder så
meget som muligt. Virkeligt
kaotiske tider er derfor
sjældnere, end de fleste tror.

Når folk oplever kaotiske
tider, længes de efter orden.
De griber desperat efter en
hvilken som helst social or-
den, inklusive negativ orden,
for at have noget at holde sig
til.

Det resulterer i, at diktato-
rer og despoter ofte udnytter
almindelige mennesker. Vi
ser tyranner fremføre deres
egen negative orden som en
positiv forandring for at æn-
dre samfundet til noget, de
kan profitere af på bekost-
ning af andre.

For 2300 år siden, i en an-

den kaotisk tid, blev dette skrevet i den kinesiske visdomsbog Tao Te Ching:

Hykleri

Når vejen (tao) forsvinder, viser retfærdighed og retskaffenhed tilsyneladende vejen, men viden og kløgt følger efter og sikrer stort hykleri. Når harmoniske tilstande opløses, begynder loven at begrænse vore hjem. Når en nation glider ud i kaos, bliver loyalitetens og patriotismens åg reglen.

Mange taoistiske værker advarer mod nationalisme

og selvretfærdighed i forandringstider. Taoismen lærer os at være opmærksomme for at begrænse tabet af personlig frihed i forhold til dem, der vil indføre negativ orden.

Hvor længe en kaospærio- de vil vare, er det umuligt at sige - det ligger i sagens natur. Kaostegnene er derimod ganske forudsigelige: *sammenbrud af velordnede processer.*

Folk ved som regel instinktivt, hvad de skal gøre i ordnede tider. Det meste kan forudsiges, og folk handler

overvejende ifølge de sociale spilleregler. Der er derimod ikke mange, som flyder behageligt med strømmen i kaotiske tider. De baserer sig på ydre sociale regler og handler ubevidst, overreager eller følger gamle normer, som ikke gælder længere.

Et sæt enkle retningslinjer for dig, der vil mestre kaotiske tider:

- Forstærk din kontakt med nærmiljøet. At være aktiv og funderet i det nære hjælper dig igennem uventede ændringer og afsavn og styrker dig, så du ikke bliver et let offer for udnyttelse.
- Stræk dig ikke for langt. Hvis du har for mange jern i ilden,

er du ikke opmærksom, når kaoskræfterne slår til.

- Vær tålmodig og vær vågen. Kaotiske tider er hverken gode eller dårlige - "god" og "dårlig" er menneskets moralske vurderinger. Kaotiske tider medfører store forandringer og dermed muligheder, som er både velgørende og dybt omvæltende. Tålmodighed giver dig overskud til at bruge dine resurser med god timing, og med opmærksomhed og indføling beslutter du da, hvilke muligheder, der er ægte positive.
- Søg mod kvalitet fremfor det billighurtige. Kaos tærer på folk, ting og sociale systemer. Ting bliver lavet billigt, bryder sammen, og der opstår

uventede mangler. Sørg for, at dit arbejde har kvalitet, så det er holdbart; invester i gode redskaber og materialer, så de ikke svigter i kritiske øjeblikke.

- Invester i personlig tid. Hold dig i form og hjælp også dem omkring dig til at holde sig sunde og raske. Kaostidens stress vil skubbe os ud mod vores grænser. Pas på jer selv, så I holder jer stærke og kan flyde med de uventede skift, der vil komme.
- Forvent ingenting! Kaosets natur er, at alt bliver uforudsigeligt. Vær åben for forandring, fremfor at forsøge at gætte dig til alle de tilfældige drejninger, der vil komme, eller at dreje situationen i en anden retning.

Ordrede tider er primært logiske, kaotiske tider er primært intuitive.

At holde pause

Kaos overvælder velordnede personer pga. de uforudsigelige potentialer. Det skaber en illusion om, at alt sker hurtigere. Men aktiviteterne i sig selv foregår ikke i et højere tempo, det handler snarere om de uforudsigelige hændelser, som bryder dagliglivets vante gang. Én vilkårlig hændelse bliver til en kaskade af uforudsete begivenheder.

Når orden hersker, ser vi ikke så meget af dette, fordi man med vilje har skabt et system, der skjuler det meste for os.

Kaos tvinger dig til at håndtere alt på én gang. De fleste reagerer på dette ved at prøve at blokere for ændringerne.

- At modsætte sig forandring er det samme som langsomt at nedbryde sin sjæl. (Det fører ofte til depression, hvilket forstærker tæringen.)
- Nogle mennesker bliver overvældede og giver op. De fejles til side af begivenhederne og mister deres ståsted i livet.

Ironisk nok er det ikke selve de kaotiske tider, der virker mest kaotiske. Det er

derimod den fase, hvor den sociale orden falder fra hinanden og bliver til kaos, eller den fase, hvor kaos reorganiseres til orden. Altså overgangstiden, glimt af et skift, det ukendte øjeblik, hvor alle mærker, at noget virkelig ændrer sig.

Alt i alt er kaos ikke så destruktivt som negativ social orden, for folk er tilbøjelige

"Taoismen lærer os at tage en pause imellem de skiftende tilstande."

til at være mere forsigtige i kaostider. Det farligste af alle tidspunkter er øjeblikket mellem orden og kaos, hvor systemer og regler kastes rundt hulter til bulter.

Taoismen lærer os at tage en pause imellem de skiftende tilstande, for at vi bevidst kan følge med i processen. Det handler ikke om at samle sig informationer. Faktisk vil forsøg på at forstå det hele bare virke lammende og ikke beroligende.

Opdag, hvordan pausen - den ægte pause - er en aktiv tilstand, hvor vores essens er åben overfor alt omkring os. Hvor vi ikke bedredende sætter alt i bås, men opmærksomt accepterer sammenhængene.

I pausen kan vi se og dernæst udvælge de sammenhænge, der styrker vores essens, og give slip på dem, der hæmmer os. Når situationen udvikler sig til enten orden eller generelt kaos, er det muligt at handle derefter.

Her mellem 2016 og 2020 er vi begyndt at være vidner til begivenheder, som globalt set ligger på en skala mellem orden og kaos. Derfor anbefaler jeg på det kraftigste, at vi tager os tid til en pause.

At blive stærkere

Kraftfulde strømninger bevæger for tiden samfundet i uforudsigelige retninger.

Bølger af ændringer breder sig og laver om på samfundet og folks levevis. *Hvad betyder det for dig?*

- Vil du lade dig forandre af udefrakommende kræfter? Eller:
- Vil du følge dit eget indre potentiale - tillade dig at blomstre som dig selv?

Du må kende dig selv for at gøre din personlige forvandling lettere. Hvad vil det sige at "kende sig selv"? For mig vil det sige at acceptere sig selv fuldt og helt. Det kan koges ned til tre slags accept:

- 1) At have fred med "fakta" - fortællingen om, hvem du er.
- 2) At være forankret i en personlig overbevisning og "tro".
- 3) At være opmærksom og bruge hele sit sanseapparat til at mærke, hvordan forandring fylder ens liv.

Ikke mange mennesker tager sig tid til at lytte til deres indre stemme. Uanset om vi kan lide det eller ej, former 2017 sig til en test. Hver især presses vi til at se på, hvem vi er.

Alligevel vil mange følge "moden", lade sig forme af frygt og udefrakommende kræfter fremfor at tage sig

"Lad os kombinere kærlighed, opmærksomhed og styrke, så vi finder en vej, der i sandhed kan forvandle både os selv og vores kultur."

tid til at omdefinere sig selv i overensstemmelse med personlige sandheder og stå stærkere imod tidens tendenser.

Jeg foretrækker en anden mulighed: *Lev smukkere.* Det er muligt at være bevidst om din indre natur, at favne dit

potentiale og kanalisere din forvandling til hjertet. Ironisk nok er kaos også en tid, hvor folk lyser op og bliver den bedste udgave af sig selv.

Jeg kender mange, som dropper ud af mainstream-kulturen og lever bedre og sundere. Hvis tilstrækkeligt mange gør det, bliver det den førende bølge. Vi kan, i kaostider, vokse og forbedre livet og samfundet. Vi kan udnytte tiderne til at være i vores hjertes. Vi kan tage den ekstra energi, som kaoset frigør, og bruge den i vores liv.

I 60'erne lød det håbefuldt: "Alt, hvad du behøver, er kærlighed". Sidenhen har folk opdaget, at det ikke helt er nok. Kærlighed er en vej til at forvandle verden, men vi behøver også vilje til og engagement i at omforme os selv. Vi må være bevidste og udvise personlig styrke for at følge med gennem ændringerne.

Lad os kombinere kærlighed, opmærksomhed og styrke, så vi finder en vej, der i sandhed kan forvandle både os selv og vores kultur.

Hjertet repræsenterer forbindelsen både til andre og til dit eget liv. At være i hjertet - og samtidig hvile sikkert i sig selv - er det, som gør en forskel og senere skaber grundlag for fleksibilitet. Det er tidens udfordring og glæde. Jeg vil mene, at lige netop nu er den bedste af alle tider ... Den bliver kun den værste, hvis du ikke lever som dig selv.

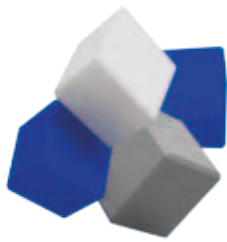
Læg mærke til, at under en forandringsproces kan vi tage mange gode valg. Det er ikke slutresultatet, som tæller, men snarere at være sik-



SJÆLENS OG ÅNDENS YIN OG YANG

Vi lever mellem disse to poler i vores væsen.

Man snyder sig selv ved at tænke på livet som kun ét aspekt, når vi i virkeligheden hvirvler rundt i mange aspekters yin- og yang-poler. At holde sig til blot én del af sit væsen skaber en ophobning, som igen skaber en kaotisk oversvømmelse: Universet vil altid automatisk gribe ind og kaste rundt med tingene.



ker på, at processen passer til din natur. Mange vil nok blive overraskede over, hvor de ender, men de vil finde glæde, hvis processen er i samklang med hjertet. Valget er dit, uanset hvor meget andre prøver at tage magten fra dig.

Husk altid disse 7 trin i personlig udvikling:

1. Accept.
2. Opmærksomhed.
3. Arbejd med at udforske din natur. Leg er afgørende for enhver forandring. Seriøst - leg handler om at teste og afprøve muligheder. Hvis du ikke leger samtidigt med, at du fornyer dig, er der risiko for, at du falder tilbage til det, du var. Når ældre mennesker ryger ind i en krise, tvinger deres tillærte form og samfundet dem til at glemme dette vigtige aspekt i livet.
4. Gentag 1-3 igen og igen (dvs. vær tålmodig).
5. Hvil i dig selv.
6. Nu er du nået til et punkt, hvor du har bearbejdet og sluppet det meste af det, der holder dig tilbage.
7. Tag en pause og vurder dine fremskridt. NB: Prøv aldrig at løse alle dine problemer på én gang, for så vil nye

"Ordnete tider er primært logiske, kaotiske tider er primært intuitive."

problemer finde et smuthul og kravle ind under huden på dig igen.

Bevæg dig fremad i forundring og glæde. Med en god

indsats tager det ca. to år at klare trin 1-5 med adskillige gentagelser - og ti år at blive en mester i sit eget liv.

Men denne vej kræver stor tålmodighed - meget taoistisk. De fleste vil vælge blot at gribe til, hvad de ser andre gøre. Ikke mange tør tage sig

den nødvendige tid til at udforske deres liv i dybden, for det ukendte skræmmer.

Tænk ikke på kaotiske tider som dårlige tider. Det er op til os at bruge alt til at udvikle os. Kaotiske tider tilbyder nye muligheder. Åbner

en dør til forvandling. Hvordan du bruger tidens kaos-energi er også et valg i forhold til din personlige udvikling. □

Casey Kochmer, Hawaii, underviser i tao, henv.: www.personal tao.com



Kaotiske tider tilbyder nye muligheder. Åbner en dør til forvandling.