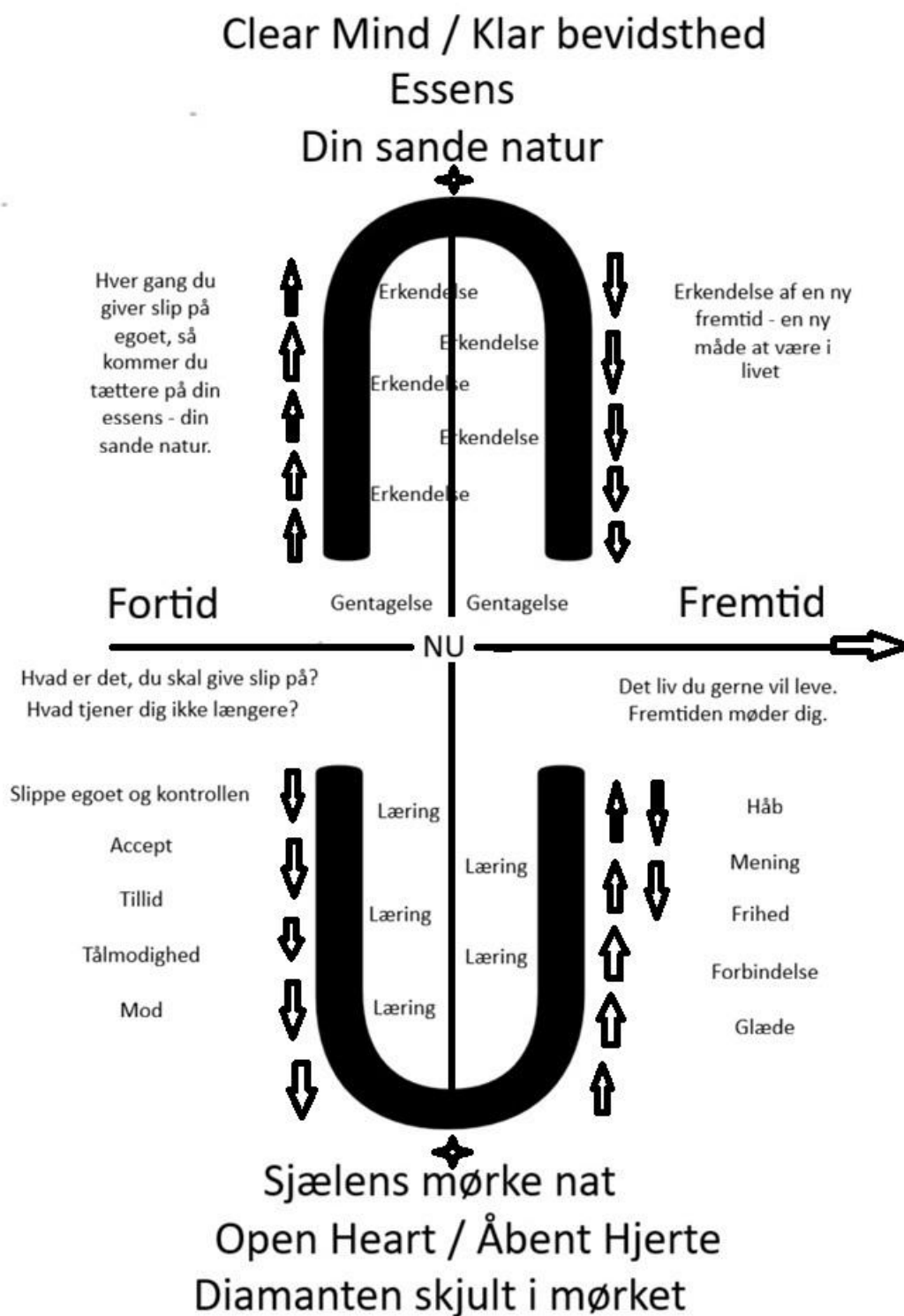


# ClearMindOpen Heart modellen



# ClearMindOpen Heart modellen

Modellen beskriver den indre bevægelse, vi alle gennemgår, når vi ønsker reel forandring. Ikke som en hurtig løsning eller mental strategi, men som en dyb menneskelig, spirituel og bevidst proces.

## **Den horisontale bevægelse – når vi gentager os selv**

I modellens nederste del findes en bevægelse, som mange mennesker opholder sig i i årevis uden at opdage det. Det er den lineære og horisontale bevægelse fra den ene top til den anden top i Uét.

Her sker der ingen spirituel læring og ingen erkendelse. Kun ydre gentagelser.

Bevægelse uden indre forandring.

I den horisontale bevægelse bevæger man sig uden at ændre den indre position, man handler fra.:

- fra én situation til en anden
- fra ét job til et nyt
- fra én relation til den næste
- fra én strategi til en ny
- fra et mål til det næste.

Det kan føles som fremdrift, fordi noget skifter på overfladen. Men indeni er udgangspunktet det samme.

Resultatet er, at:

- de samme konflikter gentager sig
- de samme følelsesmæssige mønstre vender tilbage
- de samme begrænsninger opleves igen og igen

Man skifter kontekst, men ikke bevidsthed.

## **Egoets foretrukne bevægelse**

Den horisontale bevægelse er egoets foretrukne strategi. Den undgår dybden og søger i stedet:

- kontrol
- forklaringer
- løsninger
- forbedringer
- nye mål

# ClearMindOpen Heart modellen

Alt sammen uden at give slip på den grundlæggende identitet, mentale konstruktioner og de gamle mønstre.

Her siger vi ofte:

- “Når bare jeg finder det rigtige sted”
- “Når bare rammerne ændrer sig”
- “Når bare jeg forstår det bedre”
- "Hvis bare de andre ændrer sig"

Men uden at gå ned i U'et forbliver disse bevægelser gentagelser forklædt som forandring.

## **U-bevægelsen – vejen gennem forandring.**

Modellen viser, at klarhed i sindet opstår gennem åbenhed i hjertet. Og at vejen til et liv med naturligt flow, mening, frihed og autenticitet opstår i nuét gennem læring og erkendelse som en bevægelse i Uét.

Modellen er formet som to U'er vendt mod hinanden i nedadgående og opadgående position.

Det illustrerer, at ægte transformation er ikke lineær. Vi må først give slip på det, der ikke længere tjener os. Gå ned i dybden, møde det, der ikke længere kan bæres videre, før noget nyt kan opstå.

## **U-bevægelsen viser tre grundlæggende faser.**

### **1. *Open Heart - Sjælens mørke nat***

Nederst i U'et befinder vi os i det, der ofte opleves som krise, indre uro eller depression. Det kan være i forbindelse med store livsforandringer, tab, udbrændthed eller en følelse af, at det gamle ikke længere virker.

Vi inviteres til at bevæge os ned ad U'éts venstre side, hvor vi giver slip på:

- egoets kontrol
- gamle identiteter
- sindets konstruktioner
- mønstre, der ikke længere tjener os

Det kræver:

- accept
- tillid
- tålmodighed
- mod

# ClearMindOpen Heart modellen

Det er ikke en fejltilstand. Det er en nødvendig bevægelse for læring og modning. Det er her, hjertet åbnes, og fundamentet for dybere klarhed lægges.

Vi bevæger os op ad Uét højre side:

I mørket og i bunden af Uét findes en diamant, der i øjeblikket er skjult af mørket. At se diamantens strålende lys er fortjenesten ved at gå læringens vej op ad Uéts højre side gennem erkendelse til klar bevidsthed, hvor fremtiden begynder at møde os.

## **2. Erkendelse og læring – integrationens akse**

Gennem hele modellen løber den vertikale akse. Den repræsenterer nu'et og den bevidste opmærksomhed.

I den nederste del sker læring. I den øverste del bliver læringen til erkendelse. Ikke som noget, vi tænker os til, men som noget, vi ser klart og integrerer i vores måde at være i livet på.

Erkendelse opstår, når vi holder op med at frygte det svære og i stedet møder det med opmærksomhed, accept, nærvær og kærlighed.

## **3. Clear Mind – klar bevidsthed og essens**

Øverst i U'et integrerer vi klar bevidsthed, som en tilstand af enhed, nærvær og autenticitet.

Her kommer vi tættere på:

- vores essens
- vores sande natur
- en åben og fri måde at være i livet på

Fremtiden opleves ikke længere som noget, der skal kontrolleres. Den møder os, når vi handler fra indre klarhed frem for frygt.

Hver gang vi giver slip på egoets greb, bevæger vi os tættere på det, vi i virkeligheden er, vores essens og vores sande natur.

## **4. Nu'et – tomhed som levende nærvær**

I midten af modellen findes nu'et, der ikke et punkt i tiden, men en tilstand fuldkommen åbenhed - det som i buddhismen kaldes "tomhed". Ikke tomhed som fravær af noget, men tomhed som det åbne felt, hvor alt opstår og alt forsvinder igen.

Tomhed betyder, at intet har en fast, uforanderlig kerne. Tanker, følelser, identiteter og historier opstår og forsvinder igen. Når vi hviler i nu'et, træder vi ud af identifikation med disse bevægelser og ind i den åbne bevidsthed, de udfolder sig i.

# ClearMindOpen Heart modellen

I tomheden ophører grebet om fortid og fremtid.

Fortiden mister sin magt, fordi den ikke længere definerer, hvem vi er. Fremtiden mister sit pres, fordi den ikke længere skal kontrolleres. Nu'et er den tilstand, hvor vi ser, at det, vi troede var "mig", i virkeligheden er et mønster af vaner, reaktioner og fortællinger.

Når dette ses klart, falder gentagelsen bort af sig selv. Ikke fordi vi ændrer noget, men fordi der ikke længere er noget fast at gentage.

Vi hviler i det åbne og tillader livet at vise sig, som det er.

Dette er ikke passivitet. Det er vågent nærvær.

Når sindet slipper sin trang til at forstå, kontrollere og definere, fremstår nu'et som klarhed uden centrum.

I tomheden bliver det muligt at:

- møde mørket uden at blive det
- mærke smerte uden at skabe en identitet omkring den
- give slip uden at miste sig selv

Tomhed er hjertets evne til at rumme alt uden at lukke sig - Open Heart. Når nu'et erkendes som tomhed, opstår erkendelse spontant som klar bevidsthed - Clear Mind.

Erkendelse er ikke en tanke, men en direkte indsigt i, at det, vi troede var fast, i virkeligheden er bevægeligt. Det, vi troede var os, er relationelt. Og det, vi frygtede at miste, aldrig har haft den faste form, vi tillagde det.

Herfra opstår Clear Mind Open Heart. Ikke som noget, der tilføjes, men som noget, der altid har været til stede, skjult af forestillinger.

## Hvad modellen kan bruges til

ClearMindOpenHeart-modellen kan bruges som:

- en bevægelse for udvikling af spiritualitet og healing.
- et kompas i personlige og professionelle overgangsfaser.
- en ramme for coaching og terapi.
- en støtte til ledere, der ønsker at lede med klarhed, mening, menneskelighed og autenticitet.
- en normalisering af kriser som en del af en sund udviklingsproces

Modellen minder os om, at klarhed ikke skabes ved at presse fremad, men ved at have modet til at standse op, mærke efter og give slip, så fremtiden kan begynde at møde os.