

MÖNSTER

Vårt medvetande kan beskrivas som en enhet som tar emot, lagrar, bearbetar och ger ut information. De vanor som vårt medvetande följer kallas tankemönster. Våra tankemönster bestämmer hur vi tolkar händelser och information som vi utsätts för. Mönstren ersätter medvetet tänkande och beslutsfattande och är en nödvändig funktion i vårt medvetande för att vi inte ständigt skall behöva analysera varje situation i detalj innan vi fattar beslut och agerar. Önskvärt är att mönstren leder till bra beslut för oss själva och omgivningen. Om vi ser oss om i världen idag kan vi inse att individen och samhället har problem, som kan härledas till mindre goda mönster. Artikeln handlar om hur vi kan analysera och bearbeta de negativa mönstren samt exempel på hur vi kan förändra dem så att de blir mer hälsosamma. Medvetandet är mästaren i våra liv. Kärnan i Ren Xue är utveckling av medvetandet och det centrala i denna strävan är att förändra ohälsosamma mönster för att kunna utveckla livet.



INLEDNING

I Ren Xue finns flera infallsvinklar för att arbeta med våra mönster. De tre huvudsakliga sätten är:

- Kontinuerligt utveckla de grundläggande egenskaperna för ett hälsosamt liv. De kan beskrivas med egenskaperna *tillit, öppenhet, tacksamhet, kärlek och Gongjing*. Dessa egenskaper är aspekter av vår grundläggande mänskliga natur och genom att kontinuerligt utveckla och förädla dem lägger de en grund till att förstå och förändra våra mönster.
- Analysera och förstå ohälsosamma vanor / mönster och ersätta dem med bättre och mer funktionella. (Detta är vad denna artikel behandlar).
- Träning av Yuan Gong, som är ett avancerat Qigongsystem med medvetandeträning, baserad på traditionell Qigong, Taiji, och kampsport. Även Qi terapi.

Medvetandeträning

Arbetet med medvetandet kan grovt indelas i två kategorier:

- **Använda medvetandet på ett specifikt sätt för att uppnå vissa syften.** Detta inkluderar användning av medvetandet i Qigong träning och i extern Qi terapi. Vi kan lära oss att ta en aktiv roll i att använda medvetandet på ett sätt som gynnar vår hälsa och vårt liv. Vi kan bestämma hur vi ska fokusera medvetandet och vi kan använda tankar och syften för att skapa önskat resultat. Vi kan till och med öka medvetandets förmåga så att det kan fungera bättre till exempel med Qigong träning förbättrar vi vår styrka och förmåga att koncentrera oss. Med metodisk ansträngning är det till och med möjligt att utveckla speciella förmågor. Detta kan öka kraften i vårt medvetande.
- **Utveckla / kultivera medvetandet.** I Ren Xue används medvetandet även för att utveckla eller kultivera vårt medvetande. Därvid läggs stor betoning på en strävan att förändra negativa mönster. Vi kan använda en analogi med en dator. Vi kan lära oss att använda en dator och använda den på det sätt som vi har lärt

oss. Detta motsvarar användning av medvetandet. Det är dock de program som är installerade på datorn som kommer att avgöra vad datorn kan göra. Vi kan likna vårt medvetande vid datorn. Att arbeta med mönster är samma sak som att uppdatera eller byta program. Genom detta arbete, kan medvetandet bli en bättre mästare i vårt liv.

Mönster och "falsk mästare "

Om du berättar för en person att han inte är den verkliga herren över sitt eget liv, utan snarare en "falsk herre", är möjligheten stor att han blir mycket förbryllad. "Hur kan inte jag vara herre över mitt eget liv? Jag har mina egna idéer och tankar om allt. Jag fattar mina egna beslut. Om jag inte är herre över mitt eget liv, vem är det då? Finns det en sann mästare? Och vad är då jag om jag inte är den riktiga mästaren?" Ord som kan användas synonymt med "sann mästare" och "falskt ego" är "mitt sanna jag" och "mitt falska jag". Används dessa termer bara för att förvirra folk? Absolut inte. De är inte bara meningsfulla termer; att förstå dem är viktigt för att förstå livet.

Låt oss försöka förstå den "falska mästaren" genom att först titta på hur medvetandet fungerar. Medvetandet är en manifestation av Shen, vår "sanna mästare". Shen är ursprunget och basen för vårt medvetande. Det är som om Shen fungerar genom medvetandet och medvetandet agerar för Shen.

Shen är det allvetande och allomfattande, och har en enorm makt att initiera förändring. Varje människa har ett Shen som är rent och som inte kan bli förorenat. Varför manifesteras inte Shens rena kvaliteter genom medvetandet? Låt oss titta på detta ytterligare.

Även om funktionerna i medvetandet ärvs från Shen, fungerar de på ett mycket speciellt sätt - genom mönster. Mönstren dikterar hur medvetandet tar emot, bearbetar, lagrar, skapar och skickar information. De bestämmer hur vi tar in den information vi utsätts för, hur vi tolkar och analyserar den, hur vi förhåller oss till och använder den för att göra bedömningar och beslut och hur vi reagerar.

Eftersom medvetandet tar på sig rollen av att vara befälhavare i livet, och det är mönstren som avgör hur medvetandet fungerar och vad som kommer ut ur medvetandet, kan vi säga att det är medvetandets mönster som styr våra liv. När denna herre styr livet, kan den sanna mästaren (Shen) inte manifesteras sina ursprungliga egenskaper och potential. Det är som om denna "falska mästare" har tagit över och gjort vår "sanna mästare" överflödig. Vi kallar denna herre den "falska mästaren" i motsats till den "sanna mästaren". Mönstren fungerar kollektivt som den "falska mästaren".

Var kommer våra mönster ifrån?

Du kanske undrar var medvetandets mönster kommer ifrån. Mönster bildas naturligt under hela livet. Medvetandets grundläggande funktioner är att ta emot, bearbeta, lagra, skapa och överföra information. *Mönster bildas när information tas emot, bearbetas och upprepat leder till samma beteende, dvs används på samma sätt igen och igen.* Mönstren är därför en naturlig del av medvetandets grundläggande funktioner. Existerande mönster deltar när medvetandet utövar sina grundläggande funktioner. Det innebär också att existerande mönster deltar i och bidrar till att utveckla nya mönster. Därför är en persons alla mönster sammankopplade.

Mönster bildas från och med befruktningsögonblicket och vidare genom vuxenlivet. Vid befruktningen, finns redan mycket av informationen om det nya livet, bland annat mönster från tidigare liv. Även om varje liv i detta skede är i en relativt ren form, finns "frön" för detta liv i stort sett redan sådda i det förflutna. *Detta kan definieras som "Livets lag för individen" vilket starkt påverkar individens framtid.* De gamla mönstren kommer att delta i bildandet av nya mönster från början av livet. Nya mönster bildas från den information och händelser som denna person utsätts för. Under graviditeten, utsätts fostret för en ständig påverkan av information från sin omgivning, även om det är i moderns kropp. Den största påverkan kommer från båda föräldrarna, speciellt mamman. Hur påverkar en gravid kvinna sitt barn i det här skedet? Egentligen, allt hon gör kan påverka barnet, speciellt hennes tankar, känslor och inre tillstånd. Det är därför det är mycket viktigt för en gravid kvinna att upprätthålla ett hälsosamt tillstånd och känna sig lugn, avslappnad, naturlig, glad och positiv. Emotionell och psykisk stress kan ha en negativ inverkan på barnet och dess bildande av mönster.

Bildandet av mönster kommer in i ett mer kraftfull skede när barnet föds och blir en enskild person. Detta steg kommer att pågå genom hela vuxenlivet. Från denna tidpunkt kommer alla influenser från omgivningen att bidra till den mönsterbildande processen, dvs familjen, sociala, kulturella och utbildningssystemet. I princip alla erfarenheter man har i livet bidrar till bildandet av mönster.

Hur fungerar mönster?

En vana på beteendenivå är ett fast sätt att bete sig eller agera. Om en person har för vana att röka en cigarett efter middagen, kommer han att tända en cigarett efter middagen varje dag. Han behöver inte tänka på det och det känns som en mycket naturlig sak att göra. I själva verket kan beslutsprocessen hoppas över när vi följer en vana. Vanan har ersatt denna process.

Mönstren i medvetandet är vanor på medvetandenivå. Vårt medvetandes vanor är det filter som vi använder när vi tar in information, tolkar, relaterar till, undersöker, analyserar, baserar våra bedömningar och beslut på, och även våra reaktioner.

Låt oss använda ett exempel här. Säg en person som har mönstret av att vilja försvara sig mot omgivningen. När någon gör en kommentar som antyder att han bär skulden eller har fel, kommer han att reagera på kommentaren genom att argumentera, att strida. Detta är resultatet av många mönster som arbetar på medvetandenivå. Dessa mönster kan ha flera orsakssamband. När man tittar djupare, kan avsikten vara att kämpa emot för att klargöra situationen. Varför finns det en sådan stark längtan att göra förtydliganden? Ytterligare undersökningar kan avslöja att det är ganska viktigt för honom med rättvisa. Vad ligger bakom detta starka behov av rättvisa? Svaret kan vara att bli missförstådd får honom att känna sig orättvist behandlad, och detta är något han finner svårt att bära. Om vi gräver vidare, kanske han bakom oron för att ha behandlats orättvist kan se en oro för att inte ses som tillräckligt bra som han är. På en djupare nivå, kan det finnas brist på förtroende och trygghet. Detta grävande behöver fortgå om man vill komma till botten med ett mönster. Specifika upplevelser kan bidra till bildandet av mönster. Observera att den ovanstående linjära beskrivningen av mönster endast är till för illustration; den sanna bilden av mönster är att de är mer uppbyggda som nätverk med många nivåer.

Ovanstående är bara ett exempel på de eventuella mönster som kan ligga bakom mönstret av att vara inställd på försvar. På ytan kan många människor ha samma mönster men när man tittar djupare på medvetandenivå, har varje person olika upplevelser som leder till detta mönster. På ytan har många människor gemensamma mönster, till exempel reagerar med ilska, ångest, rädsla, sorg, negativa tankar, rivalitet och girighet, bara för att nämna några. Bakom dessa ytmönster finns många djupare liggande mönster som är unika för varje individ på medvetandenivå.

Syftet med våra mönster är att de underlättar processen av medvetet tänkande och beslutsfattande; att medvetet analysera varje situation vi ställs inför tar för mycket av vår energi. Med andra ord mönstren ersätter behovet av att tänka och fatta beslut om hur vi ska reagera. Dessa reaktioner uppstår direkt. Om någon säger att du måste hålla ett föredrag inför ett hundratal personer i tre dagar, känner du dig omedelbart nervös och orolig. Denna oro kommer som ett svar på denna situation. Det känns väldigt naturligt att reagera på detta sätt eftersom det inte finns något tänkande inblandat.

Reaktionens förlopp är dock inte lika uppenbar, därför att det finns många mönster som arbetar tillsammans och leder till denna reaktion. Det är som om alla mönster har radat upp sig, varje mönster väntar på att information skall passera innan kontrollen styrs till nästa mönster. Det är som om råvaran skickas via en automatiserad produktionslinje, med alla behandlingsstationerna uppradade för att göra sitt jobb. Att bearbeta information genom våra mönster tar knappt någon tid. Det är därför reaktionen kommer ögonblickligen.

Mönstren bildar otaliga fasta rutter i ett webb-liknande nätverk. All information kommer att finna sin väg och kommer att behandlas av alla mönster på denna rutt. Hela detta nätverk är vår "falska mästare" som vi nämnde tidigare. Det står bakom alla beslut och bedömningar som vi gör och alla åtgärder som vi vidtar.

Varför är vi inte medvetna om de mönster som ligger bakom varje tanke vi har och varje åtgärd vi tar? Med tiden har de blivit mer och mer invanda i vårt medvetande; de har blivit en del av medvetandet. Mönstren kontrollerar medvetandet och avgör vad vi kan se och vad vi kan göra. Många av mönstren är inte synliga för medvetandet. Det är som om ögonen inte kan se ögonen själva. Vi kan kalla denna nivå den "omedvetna" eller "undermedvetna".

Problematiska mönster

Hur väl fungerar våra mönster i allmänhet? Vi kan hitta svaret på detta genom att titta på det allmänna tillståndet för mänskligheten. Problematiska mönster hindrar människor från att uppnå ett hälsosamt liv, det vill säga ha en god hälsa, sann lycka och glädje, en stark känsla av välbefinnande, frihet och en hög grad av insikt och visdom. När livet domineras av problematiska mönster förlorar vi vårt hälsosamma liv. Här finns utrymme för förbättringar. Många mönster orsakar problem för mänskligheten.

Problematiska mönster är mönster som inte avspeglar sanningen eller den sanna verkligheten. De återspeglar inte livet och naturens grundläggande principer. Problematiska mönster tar bara in en del av den "totala informationen" och mönstren förvanskar informationen. För att uttrycka det enklare, genom våra problematiska

mönster får vi en förvriden eller begränsad syn på allt som vi ser. Vi kan inte ha en helhetssyn och se den totala verkligheten. Vi baserar våra beslut och svar på en begränsad syn. Inte undra på att våra beslut och reaktioner också kan ge problem.

När t.ex. en händelse inträffar skapas och lagras fullständig information om denna händelse i universum och informationen är komplett i sig. Vi kan vanligtvis bara ta till oss ofullständig information eftersom vårt medvetande inte är i ett tillräckligt tydligt och naturligt tillstånd, för att få in komplett. I generationer har människor inte använt och utvecklat alla dessa förmågor och Shen har blivit vilande. Under en lång tid har människan agerat som om dessa förmågor inte existerar. Vår nuvarande verklighet bygger på en mycket en begränsad förmåga hos våra sinnen och vårt medvetande. Det mänskliga samhället sammantaget fungerar på denna nivå, så från första början tar vi emot information som är defekt.

Även om Shen kan manifesteras mer av sina förmågor i barndomen, erkänns inte dessa förmågor av de vuxna och samhället och de förloras mycket snabbt.

Ibland har informationen som vi får redan behandlats av andras problematiska mönster. Det innebär att informationen är ofullständig eller felaktig redan innan vi tar emot den. Därvid överförs problematiska mönster till oss tillsammans med informationen. Det är möjligt att vi tar på oss andras problematiska mönster och förvandlar dem till våra egna. Alla problematiska mönster, gamla och nya, kommer sedan att arbeta tillsammans för att bearbeta ny information. Denna bearbetade information kommer sedan att läggas ut och bli en del av den samlade – kollektiva - information som har inflytande på andra människor och samhället i stort.

Även om detta beskrivs här på ett linjärt sätt, är bildandet av problematiska mönster och hur de fungerar långt ifrån en linjär process; det är ett komplext system. Sammantaget kan det liknas vid ett roterande hjul. Det är svårt att säga när rotationen började, men vi vet det har pågått under mycket lång tid och att varje person dras in av dess kraft och roterar med hjulet, och samtidigt går det åt mycket kraft för att hålla balansen på hjulet. Dessa problematiska mönster påverkar alla människor och varje människa bidrar till att fortsätta att bygga ett samhälle som fungerar på det här sättet. Om en individ vill bryta sig ur hjulet kommer det att krävas en stor insats eftersom den enskilde behöver ändra sina egna mönster. När fler och fler människor gör ett försök att göra det, kan ett nytt hjul bildas med en mer hälsosam rotation. Detta är ett sätt att se på relationen mellan det individuella och det kollektiva medvetandet och hur det är möjligt att förändra det kollektiva medvetandet genom individuell förändring.

Varför ändra de problematiska mönstren?

Om mönstren finns bakom varje tanke, varje beslut och varje handling, då måste de också befinna sig bakom varje problem som vi har. I själva verket kan man säga att problematiska mönster är den viktigaste källan till de problem vi har. Därför, för att lösa problemen, behöver mönstren ändras.

Vi kan som exempel använda hälsoproblem för att titta på hur medvetandets mönster är inblandade. Ett ohälsosamt Qi-tillstånd är grogrund för hälsoproblem. När Qi är bristfällig och inte flyter följsamt, kan inte kroppen få näring på rätt sätt. Detta kommer

att påverka kroppens fysiska funktioner och så småningom kommer fysiska problem manifesteras sig.

Men vad är det som förorsakat att Qi blir ohälsosamt? Allt vi gör i livet påverkar vår Qi. Till exempel kan vi vara upptagna i aktiviteter som är skadliga för vår Qi. Vanligaste är drickande av berusningsmedel, rökning, att inte få tillräckligt med vila, äta onyttig mat och det finns många fler. De har alla djupa rötter på medvetandenivå. Vi gör dessa saker för att kunna uppfylla våra behov på olika plan i livet; fysiska, emotionella och mentala. När vi försöker ändra någon av dessa vanor behöver vi titta på mönstren bakom dem på alla nivåer och det är nödvändigt att ta itu med dessa mönster.

Negativa mönster som leder till ett negativt sinnestillstånd och negativt tänkande kan göra allvarlig skada på Qi, eftersom den negativa informationen från medvetandet kan vara den dominerande informationen som påverkar Qi. Till exempel, vissa människors negativa mönster riktas mot andra människor, de ser alltid negativa egenskaper hos andra människor och har svårt att ha bra relationer med andra. Vissa människors negativa mönster kan riktas mot saker de hör eller ser. De hittar alltid något negativt om något som du berättar och svarar med en negativ kommentar. Vissa personer har för vana att klaga på allting, och allt elände i livet verkar vara andra människors fel. Vissa människor håller sina negativa mönster för sig själva. De tänker alltid på värsta möjliga scenario eller oroar sig för allt. När Qi skadas av något av ovanstående negativa mönster, är det nödvändigt att arbeta med mönstren då man försöker förbättra sin hälsa.

Ohälsosamma känslomässiga reaktioner är en annan typ av mönster som allvarligt kan skada Qi. Ohälsosamma känslor kan störa och skada Qi, speciellt organ Qi, som sedan kommer att leda till problem av olika slag, inklusive hälsoproblem. En ohälsosam känslomässig reaktion är slutresultatet av medvetandets problematiska mönster. Därför, när vi försöker förändra vårt sätt att reagera, är det långt ifrån tillräckligt att sysselsätta oss med att förändra reaktionen. De relaterade medvetandemönstren behöver hanteras. Om vi vill ta itu med mönster av ilska, är att stävja ilskan i sig oftast inte tillräckligt effektivt, oavsett vilken metod vi använder. Mönstren bakom ilskan behöver identifieras och ändras.

Vår personlighet är ett annat område där problematiska mönster spelar en stor roll och påverkar vårt liv. Människor tänker ofta på sina personlighetsdrag som en del av sig själva, de identifierar sig med dem och tycker inte att det är ett område som de ska försöka ändra på. Det är sant att varje person är född med unika personlighetsdrag. Vissa drag är dock faktiskt problematiska mönster. Till exempel: att vara obeslutsam, beräknande, oflexibel, perfektionist, okänslig, misstro, alltför konservativ, känslomässigt instabil, oengagerad, uppgiven, odisciplinerad, för överseende, konkurrensinriktad och övervakande etc. Det som vi betraktar som "vi" är i själva verket bara våra mönster. Vi bör inte förväxla dem med vilka vi verkligen är och därmed missa vår möjlighet att förändra mönstren för att få ett hälsosammare liv och låta vårt sanna jag få manifesteras sig.

När problematiska mönster är för starka, kan de orsaka allvarliga hälsotillstånd. Låt oss använda depression som ett exempel. Depression är ett vanligt psykiskt problem. Det uppskattas att globalt mer än 350 miljoner människor lider av depression. Utvecklingen av sjukdomen har komplexa orsaker. Här kan vi se på det med ett allmänt synsätt. Jag

tycker om att beskriva detta depressiva mönster med en kinesisk fras: "gå rätt till spetsen på ett tjurhorn". I stället för att öppna för en bredare uppfattning i en fråga begränsar man sig så att uppfattningen om problemet slutligen reduceras till en mycket litet område där ingen ytterligare information är tillgänglig. På så sätt finns inget manöverutrymme. Detta är ett mycket vanligt mönster, som inte bara begränsat till människor som lider av depression. Låt oss titta på några möjliga scenarier.

Scenario ett

En man i 40 års ålder tycker att det är mycket viktigt att ha en framgångsrik karriär. Han arbetar mycket hårt inom sitt yrkesområde. Men oavsett hur hårt han försöker gör han inga stora framsteg. Han sätter mål men fortsätter att misslyckas med att nå dem. Han börjar bli frustrerad och besviken. Han fortsätter att se framgång i karriären som det viktigaste syftet med sitt liv, och nå detta mål tycks vara det enda viktiga för honom. Han tycker att han är ett misslyckande om han inte når de mål som han sätter. Livet är fortfarande mycket utmanande för honom och hans känslor av frustration och besvikelse växer. Han står inte ut med tanken på att han inte kommer att "lyckas" i karriären som han har ägnat hela sitt liv åt. Rädslan för att vara ett misslyckande växer också, och han blir mer och mer orolig och stressad. Livet känns tungt och han känner ingen glädje. Så småningom börjar han känna sig utmattad och deprimerad.

Scenario två

Detta är en kvinna på drygt 40 år. Hennes äktenskap som varade i åtta år slutade för tre månader sedan. Äktenskapet slutade i en separation trots att hon hade satsat mycket på detta förhållande och att hon alltid hade velat ha en lycklig familj. Hon har en känsla av att hon är förlorad, hon är förvirrad och har inget självförtroende. Hon kan inte komma ifrån tanken att det är hon som har misslyckats i förhållandet, och hon ångrar hur hon betedde sig i sitt äktenskap. Allt hon kan se är det misslyckade äktenskapet och den roll som hon själv spelade i detta misslyckande. Hon känner sig skyldig och anklagar sig själv. Hon kan inte se poängen med livet längre. Ingenting verkar vara meningsfullt och värt att sträva efter.

Scenario Tre

En kvinna som närmar sig 30 år har kämpat med sin arbetssituation. Hon känner sig mycket stressad därför att hon alltid känner att hon blir bedömd av medarbetare och kunder. Hon är orolig för att andra människor ska anse att hennes arbetsprestation inte är tillräckligt bra. När hon känner någonting som tyder på att någon inte är helt nöjd med hennes arbete, känner hon sig väldigt orolig och deprimerad. Hon har ständigt en intern dialog om hur besvärlig hon är och hur hon kommer att skämma ut sig själv. Hon är mycket spänd på jobbet och känner sig helt utmattad när hon kommer hem i slutet av en arbetsdag. Hennes rädsla växer och hon känner sig mer och mer värdelös, hopplös och hjälplös.

Dessa berättelser kan låta väldigt olika. De tre personerna har ett gemensamt sätt att tänka, de "går rätt till spetsen på ett tjurhorn". De har ett mycket specifikt, negativt sätt att se på situationen de befinner sig i och de tar det till det yttersta. De misslyckas med att se hela bilden. De förstorar vad de ser vilket lämnar dem med mycket litet utrymme för att se andra möjligheter.

De har hamnat i en ond cirkel utan att kunna se orsakssamband mellan sina mönster och den situation de befinner sig i. Du kan förmodligen se att "gå rätt till spetsen på ett tjurhorn" inte är det enda problematiska mönster som dessa tre människor har. De har många andra mönster som gör att de ser saker på ett sätt som leder till problem i deras liv. Dessa mönster förvränger deras åsikter om många saker, bland annat betydelsen och värdet av livet, relationer och meningen med framgång. Dessa ohälsosamma mönster leder också till att de får en förvriden syn på sig själva.

När de kommit till "spetsen av hornet", ser de ingen väg ut och inget hopp. Om de fortsätter i denna riktning under en längre tid, kommer deras Qi att bli allt mer utarmad. I detta tillstånd när Qi är utarmad kommer inte medvetandet att få tillräckligt med stöd och de kommer att bli allt mindre kontrollerade och stabila. En ond negativ cirkel uppstår mellan Qi och deras mentala tillstånd, de drar ner varandra. När denna onda cirkel har pågått under en tid, ger det grogrund för depression. Om denna onda cirkel fortsätter att utvecklas, eller om en ny stor utmaning läggs till, så kan en depression börja utvecklas.

Problematiska mönster kan påverka alla områden i livet, inte bara hälsan. De bestämmer över vårt liv och hur allt fungerar i livet. De är en av huvudorsakerna till våra problem i livet. Om du i ditt liv inte är har en god hälsa, är lycklig, glad, med en stark känsla av välbefinnande och frihet, behöver de problematiska mönstren identifieras och omvandlas, om du vill förbättra ditt liv. Ju färre problematiska mönster du har, desto renare och mer upplyft är ditt medvetande och då kommer ditt sanna jag att manifesteras.

Hur identifiera problematiska mönster

Hälsosamt referenstillstånd: Lugn, avslappnad, naturlig och fylld av glädje. Genom att använda ditt hälsosamma sinnestillstånd som referensram kan du identifiera dina problematiska mönster.

En persons problematiska mönster kan leda till problem med hälsan eller störningar i Qi och medvetandet. På den sociala nivån, kan individers problematiska mönster skada andra människor, orsaka relationsproblem och sociala problem. När problematiska mönster blir till en del av det kollektiva medvetandet och den mänskliga kulturen, påverkas och styrs alla människor av dess inflytande. Dessutom har människors "problematiska mönster" lett till skador på naturen, särskilt på miljön. Idag syns skadorna på alla nivåer och för att återställa detta behövs omgående verkligt stora ansträngningar.

Hur kan vi som individer återställa dessa skador på alla dessa nivåer? Först behöver vi börja med att identifiera och förändra våra egna problematiska mönster. Ett sätt är att använda vårt hälsosamma tillstånd, när vi är lugna, avslappnade, naturliga och fyllda av glädje som referens. Det sinnestillståndet underlättar självläkning och utveckling av livet. Andra sinnestillstånd är onyttiga och till och med skadliga för livet. Genom att observera hur och när vårt hälsosamma sinnestillstånd förändras från det lugna och harmoniska referenstillståndet kan vi också finna våra mönster.

Om du observerar ditt sinnestillstånd noga, kommer du att finna att det ofta varierar. I själva verket kan de flesta människor inte alls upprätthålla ett stabilt sinnestillstånd. Det varierar beroende på vad som händer runt omkring oss, och det har kommit att betraktas som "normalt". Problematiska mönster uttrycker sig vanligtvis som ohälsosamma känslor; såsom ilska, ångest, oro, rädsla, sorg och många fler. De kan också yttra sig som ohälsosamma mentala tillstånd som depression, stress och brist på motivation. I själva verket finns oändligt många uttryck när vi inte är i ett hälsosamt sinnestillstånd.

Hur hanterar vi dessa ohälsosamma känslor?

- För det första, observera dina känslor och tankar kontinuerligt.
- För det andra, när du faller ur det hälsosamma referenstillståndet, försök att förändra dig själv så snart som möjligt för att återgå till ditt hälsosamma sinnestillstånd för att minimera skador på din hälsa och din Qi. Qigong kan användas för att återgå till ett hälsosamt sinnestillstånd.

Men att observera och justera sitt inre tillstånd har bara ytliga effekter, eftersom det inte tar hand om grunden till de osunda yttringarna - de problematiska mönstren. När du har återfått ditt hälsosamma tillstånd och ditt sinne är klart, är det dags att ta itu med dessa mönster.

Du kan börja söka efter mönstren bakom negativa beteenden genom att ställa dig själv exempelvis nedanstående frågor. Här är några exempel.

Sökandet efter negativa mönster

- *Vad var det som gjorde att jag förlorade mitt hälsosamma sinnestillstånd?*
- *Fanns det en extern trigger? Om ja, vilken?*
- *Vilken var min reaktion på denna trigger?*
- *Vad var den första tanken som jag hade som svar på triggern?*
- *Fanns det andra tankar? Om ja, vilka var de?*
- *Varifrån kom dessa tankar?*
- *Vilka antaganden ligger bakom dem?*
- *Varifrån kom dessa antaganden?*
- *Vilka var mina förväntningar, önskingar, gillande, ogillande, värderingar bakom dessa tankar och antaganden?*
- *Fanns det några bedömningar av bra eller dåligt, rätt eller fel?*
- *Vad var dessa bedömningar baserade på?*
- *Varför ser jag på situationen på just detta sätt?*
- *Vilka är de värderingar som stöder dessa tankar, antaganden och bedömningar?*
- *Behöver jag förlora mitt hälsosamma sinnestillstånd på detta sätt så ofta?*

Alla dina tankar, antaganden, bedömningar och värderingar är dina mönster. Om du söker efter svaren på ovanstående frågor kan det hjälpa dig att lära känna dina mönster bättre. När du känner till dina mönster bättre, då känner du dig själv bättre.

Låt oss använda ett exempel här. Om en person får diagnosen att hon/han har ett allvarligt hälsoproblem, kan personen känna sig chockad och upprörd. Det hälsosamma sinnestillståndet störs, och om känslan inte blir upplöst snabbt kan den ställa till skador och få många negativa konsekvenser. Om vi undersöker de tankar som kan ha lett till

denna reaktion, kan vi kanske hitta en tanke som att "Livet är orättvist, varför just jag?"
Låt oss titta på eventuella negativa antaganden och mönster bakom denna tanke.

Negativa antaganden och mönster

- 1) Att bli sjuk är definitivt en dålig sak; det kan bara göra livet värre.
- 2) Sjukdom är "utöver det vanliga", något som är bortom dina förväntningar. Trots att miljontals människor runt om i världen diagnostiseras med alla typer av allvarliga sjukdomar varje år, borde det inte hända dig.
- 3) Att vara negativ: du föreställa dig det värsta möjliga scenariot och ser inte andra mer hoppfulla möjligheter.
- 4) "Offer mentalitet": Detta är ett möjligt mönster bakom tron att livet behandlar dig orättvist, och är faktiskt ett väldigt vanligt mönster. Detta är också relaterat till mönstret att skylla på andra människor. Du förtjänar inte att bli sjuk för att du inte har gjort något fel och din sjukdom har ingenting att göra med dig själv. Ett annat mönster i samband med offermentalitetens mönster är "självömkan". Vad som ligger bakom dessa mönster kan vara din vägran att ta ansvar för ditt eget liv.

Processen att ändra mönster

Att identifiera våra mönster är ett stort steg framåt. Men de flesta mönster försvinner inte bara för att de blir synliga. Du kanske tycker att även om du känner igen dina mönster, tänker och reagerar du fortfarande på samma gamla sätt. Detta beror på att de flesta av de gamla mönstren kräver arbete för att förändras, särskilt de som är starka och djupt rotade i vårt medvetande. Så, att ändra dem är nästa stora steg.

Hur kan vi förändra problematiska mönster? Principen är att ersätta de problematiska mönstren med nya mer hälsosamma mönster. Varför byta ut dem i stället för att ta bort dem? Eftersom mönstren är en nödvändig del av medvetandet; medvetandet använder sig av dem. Det är inte inom livets principer för en människa att fungera utan mönster.

Vissa människor tror att eftersom problematiska mönster är de grundläggande orsakerna till problemen i livet, är metoden att rensa bort problematiska mönster. Idén om "släppa taget" är baserat på denna tro, och för vissa människor är målet att släppa alla ohälsosamma mönster eller betingningar. Hur kan du bli av med ett mönster bara så där? Efter många försök, kommer du förmodligen finna att det är svårt att släppa taget eftersom varje gång du är i samma situation, tänker du och reagerar på exakt samma sätt om och om igen. Varför är det på detta sätt? Eftersom ditt medvetande fortfarande kommer att ta emot, bearbeta och överföra information via dina mönster och göra bedömningar för att avgöra hur du ska reagera eller agera. Du behöver i istället erbjuda ett alternativt nytt mönster om du vill lämna det gamla. Om inte, kommer medvetandet att följa det gamla mönstret automatiskt.

Var kommer de nya mönstren ifrån? Vi kan skapa dem genom att söka efter alternativa mönster, mönster som inte leder till störningar av det hälsosamma sinnestillståndet.

En av orsakerna till bildandet av problematiska mönster är att vi inte ser helheten. En helhetssyn kan hjälpa oss att forma bättre mönster. Allt är en helhet och har många aspekter; ingenting är absolut bra eller dåligt. I stället för att bara fokusera på det negativa, bör vi inta en balanserad syn och även titta på det positiva. Ett annat alternativ är att försöka se allt från ett mer föränderligt perspektiv. Allt är i ständig förändring och utveckling. I den meningen finns det ingen början och inget slut. Potentialen för förändring finns i varje ögonblick, och till synes negativa situationer är fulla av möjligheter till positiva förändringar.

Friska mönster återspeglar livets principer och naturen. Grunden för att kunna skapa hälsosamma mönster är att lära sig och få en god förståelse för de principer som styr livet. Det är även ett av de främsta syftena med Ren Xue. Ju bättre förståelse, desto klarare ser vi verkligheten och desto friskare kommer våra mönster att bli. Låt oss titta på några av de möjliga mönster som kan användas för att ersätta de problematiska, genom att använda samma exempel på "Livet är orättvist. Varför just jag? "

Alternativa mönster

Sjukdom är normalt. Det är mycket vanligt och nästan varje person blir sjuk i något skede, särskilt när de blir äldre. Om sjukdom är något normalt, precis lika vanligt som att diska efter en måltid eller att köpa skor, varför reagera med chock? Att införa dessa nya mönster kan hjälpa dig att återfå balans och frid.

Rekommenderat mönster 1 - Positiv mönster

Det kan finnas många positiva förändringar som kan komma från denna utmaning. Till exempel, om vi använder detta tillfälle till att förstå orsakerna till vår sjukdom och avlägsna orsakerna, är det inte bara möjligt att återfå hälsan utan livet kan även förändras och bli bättre. Vi kan också använda denna möjlighet att stärka vår kärlek och kontakt med människor i våra liv. Vi kan även använda vår erfarenhet för att visa folk hur man kan gå igenom denna process på ett positivt sätt, så att vi blir till en inspiration för andra. Allt är en föränderlig verklighet. Det finns så mycket vi kan göra för att omvandla en utmaning till något positivt och fördelaktigt för oss själva och för andra människor.

Rekommenderat mönster 2 - "Ping chang xin" (平常心)

Ping chang betyder "normal", "vanlig", "naturlig". Xin betyder "hjärta", "själ", "avsikt", "mentalitet". Med "Ping chang xin" menas att titta på allt med en positiv lugn och avslappnad attityd och på ett naturligt sätt. Det finns inga värdeomdömen. Du behöver inte känslomässigt gå upp och ner med förändringarna. Du blir inte störd när det inte går som du vill, och du blir inte alltför upphetsad när det går som du vill. Med andra ord, du är inte kontrollerad av det som händer. Det är ett balanserat, opartiskt och holistiskt sätt att se på och relatera till verkligheten. Medvetenheten om att allt är under förändring och utveckling är viktiga aspekter av ping chang xin. Ingenting är fast och statiskt.

Ping chang xin bör tillämpas på allt i livet - din familj, dina barn, ditt arbete, din passion, det största uppdraget i ditt liv. Om du använder ping chang xin att titta på en sjukdom, kommer du inte tilldela sjukdomen ett negativt värde, eftersom alla till synes negativa situationer kan omvandlas till något positivt. Att ha en allvarlig sjukdom kan innebära en stor möjlighet att arbeta med livet och att utvecklas. Om vi i processen att läka vår

sjukdom kan växa och upphöja vårt liv, då är sjukdomen en mycket positiv sak. I själva verket är denna utveckling mycket mer värdefull för livet än botandet av själva sjukdomen.

Rekommenderat mönster 3 - Livet är rättvist, eftersom allt vad som händer och allt som du upplever är ett resultat av hur ditt liv utvecklas enligt din egen "*Livets lag för individen*". Det finns inget bra eller dåligt; det bara är. Din nuvarande situation är en del av förändringsprocessen, och vad du gör i varje ögonblick påverkar denna förändring. Istället för att tänka att livet är orättvist, kan du ta livet i egna händer genom att leva i varje ögonblick på ett sätt som kommer att åstadkomma positiva förändringar i livet.

När nya mönster skapas, behöver vi bekräfta dem och ta in dem i våra hjärtan. Ibland kan vi uppleva betydande förändringar med anledning av att vi accepterar dem.

Men i de flesta fall, kan de gamla mönstren fortfarande vara dominerande i detta skede då de nya mönstren fortfarande är nya och svaga. Vi kan fortfarande lätt se och reagera på saker på det gamla sättet. När vi uppmärksammar oss själva att göra detta behöver vi förnya vårt minne av våra nya mönster och medvetet ta dem till oss, så att vi omedelbart kan ändra vårt sätt att tänka och reagera. Denna medvetna ansträngning kommer att krävas under en tid tills de nya mönstren gradvis besekrat de gamla och de blir fast förankrade i vårt medvetande.

I den här processen för att identifiera och förändra mönster, kommer vi att finna att varje mönster är länkat till många andra mönster, på många plan. När vi har ändrat ett mönster kommer mönstren bredvid eller på en djupare nivå komma upp till ytan och de kan identifieras och bearbetas. I denna process kommer dessa dolda mönster bli mer synliga. Genom att gå igenom dem lager för lager, kan vi så småningom komma ner till grunden för våra problem. Det som är intressant är att när vi använder detta tillvägagångssätt för att ta itu med ett problem, kommer många andra problem också tas om hand eftersom de delar samma grund. Med andra ord de ansträngningar vi gjort för att klara ett problem kan även klara av många andra problem.

Ovanstående är ett exempel för att demonstrera processen att identifiera och arbeta med problematiska mönster. Varje person måste gå igenom processen att gräva och söka för att identifiera och förändra sina egna mönster.

Ju mer de problematiska mönstren förändras desto mer kommer det "falska egot" (falska mästaren) att överensstämma med det sanna jaget (sanna Mästaren), eftersom medvetandets mönster inte filtrerar eller förvanskar informationen längre. Genom denna process kan medvetandet gradvis bli en korrekt bild av det sanna jaget.

Avslutande kommentarer

Vikten av att arbeta på mönstren kan inte nog understrykas för att bromsa eller stoppa utarmningen och skador på Qi. Att arbeta med mönster är ännu mer grundläggande än att arbeta direkt på Qi genom Qigong träning eller extern Qi terapi.

När det handlar om andra problem än hälsan, exempelvis problemområden i livet är det ännu viktigare, det är absolut nödvändigt att arbeta med mönster. Detta bör vara huvudfokus för att hantera problem. Varje gång vi gör ett genombrott med ett mönster,

känns det som om en dörr har öppnats och livet har expanderat till ett större, ljusare utrymme. Hela livet förnyas och tas till en annan nivå; allt verkar vara en ny start. När vi har gjort framsteg med att ändra mönster, är det som om livet har omprogrammerats. Förändringar som uppstår efter en omprogrammering är verkliga och kommer inte lätt att förloras. En förändring av mönster ger en förändring av inriktningen av livet eftersom det inte längre drivs av samma falska herre. Detta innebär att den enskildes ordning/lag i livet, eller ödet, kommer att förändras. Denna förändring är den mest meningsfulla och viktiga förändringen i livet. Detta är sättet att hantera problem och processen för att upphöja livet.

Förändra våra mönster är inte en lätt uppgift. Mönster är så djupt inrotade i livet att de är som om de är en del av oss. Det känns som om de är en naturlig och integrerad del av vår existens. Några av dem har drivits ned till mörka hörn eftersom det är en smärtsam process att utsätta dem för dagens ljus. Det kan kännas som om du drar ut din insida eller står inför en sida av dig själv som du inte vill veta av.

Ändra problematiska mönster kräver en stor insats för att du kämpar med en mycket stark kraft, som ger dig starkt motstånd. Ibland kanske du till och med känner dig rädd för att du har identifierat dig med dina gamla mönster under en så lång tid. Du kan uppleva en mycket obehaglig känsla när den gamla identiteten undermineras och du ännu inte är förtrogen med den nya.

Svårigheten bör inte vara ett skäl till att inte bearbeta problematiska mönster. Om det var en enkel process, skulle människan vara fri från problem. Snabba och enkla lösningar på problem kanske inte är de verkliga lösningarna. Den goda nyheten är: det arbete du gör för att ändra problematiska mönster kommer inte att slösas bort; du kommer att dra nytta av detta arbete. Du kan förvänta dig bättre hälsa, mer lycka, en starkare känsla av välbefinnande och frihet, och mer kontroll över ditt liv. Ditt liv kommer att förbättras. Dessutom kommer dina framsteg även gynna andra människor, inklusive din familj, dina vänner och många fler. Du kommer att ha ett positivt inflytande på andra människor, samhället och naturen. Du kommer att bli ett exempel på hur en person kan förändras, och detta kommer att inspirera andra människor att göra det också. Samhället kommer att bli en bättre plats när fler och fler individer inleder denna process i livets utveckling.