

Egenkjærlighet



Illustrasjonsfoto: www.colourbox.com



Av Per Henrik Gullfoss
gullfoss@hebb.no

Kjærlighet og følelse av enhet er egentlig ikke noe andre kan gi deg. De kan hjelpe deg til å åpne og ta i mot den skatt som allerede ligger nedlagt i deg. Så din første forelskelse, din første kjærlighet, din første glede, er i deg selv.

Det heter seg at hvis du ikke har noe godt å si om andre, så skal du holde kjæft. Selv om svært mange tenker at dette er bra, så går skravla livlig om hva som er feil med andre. I tillegg finnes det en nesten usagt norm om at hvis du ikke har noe stygt å si om deg selv, så skal du også holde kjæft. Dette usagte og uskrevne påbudet er det langt flere som lyder. Du er på en måte litt arro-

lig perspektiv, så er alt du møter et speil av deg selv. Det viser oss at den manglende kjærlighet vi eventuelt mottar fra andre, er et speil på vår manglende kjærlighet til oss selv. Så hvor skal man begynne hvis man virkelig ønsker å elske og bli elsket? Det logiske stedet er antagelig å begynne med seg selv. Men det er liksom ikke alltid helt stuerent å elske seg selv. Du skal jo gjerne ville forbedre deg og utvikle deg. I enkelte kretser er det nesten som om du er mer spennende, jo mer du kritiserer og har problemer med deg selv. Du er i det minste interessant, hvis du da ikke har tilfelle av selvforakt på den ufysiske måten. En av utfordringene i en åndelig prosess er at vi har en kropp, et jeg og en sjel. Når vi prøver å se på oss selv fra sjelens perspektiv, så har vi ofte lært at jeget slett ikke er noe fint, men bare en egoistisk liten selvopptatt fysakk som står i veien for sjelen. Kroppen har jo også sine helt egne behov og sin egen visdom, som ikke alltid er

måte. Puh... det er utfordrende å være her nede på jorden iblant. Så mange saker å forholde seg til og så mye som du skulle vært bedre og flinkere til. Men la oss starte på nytt. Sjel, kropp og jeg. Uten kropp hadde ikke verken jeget eller sjelen hatt et redskap å være her på jorden gjennom. Og sjelen får jo en mulighet til å erfare det jordiske liv, fordi du er her i kropp! Du er jo her nede på jorden, fordi sjelen ønsket å komme. Alt for mye åndelighet ser på det jordiske liv som en karmisk straff, eller en prøvelse. Sett fra sjelens perspektiv er det en eventyrlig reise gjennom jordiske erfaringer, som den så gjerne vil ha. Så sjelen jubler over at du har en kropp, som gir den fysiske erfaringer. Og den jubler også over ditt jeg, som gir den mulighet til å ha disse erfaringene. Jeg foreslår derfor at du legger hånden på hjertet ditt, går dypt inn i deg selv og takker først ditt jeg fordi det er her og påtar seg oppgaven med å gi sjelen alle de erfaringene den søker. Takk ditt jeg

”Hvorfor har du smertefulle og vanskelige erfaringer...? Jo fordi din sjel av en eller annen grunn ønsker å erfare også dette. Kjenn at du takker ditt jeg av all din kraft, fordi det er her på jorden for deg.”

gant, ufin og støtende hvis du sier og mener at du selv er et fantastisk menneske som virkelig er feiende flott.

Et godt gammelt ordtak fra vår kristne tradisjon er at du skal elske din neste som deg selv. Mange prøver å begynne med å elske sin neste, men hvis de ikke elsker seg selv så går det ikke så bra, fordi kjærlighet er så viktig og ønsket om å bli elsket så sterkt, at man lett blir misnøyd hvis din neste ikke elsker deg tilbake. Sett fra et ånde-

på linje med mange rådende åndelige ideer. Kroppen vil gjerne nyte, ha sex og i det store og det hele er den jo opp-tatt av det fysiske... ikke så rart, siden den er fysisk selv. Jeget på sin side har ofte litt misnøye med kroppen, den ser ikke flott nok ut, eller den gir deg til og med smerte og ubehag. Sjelen er noe de åndelige elsker, men jeget føler lett at det kommer til kort og ikke klarer å mestre verken sjelens intensjoner, eller det vanlige hverdagsliv på en bra nok

for gleden det erfarer, men også for at det holder ut smerten og det vanskelige. Hvorfor har du smertefulle og vanskelige erfaringer...? Jo fordi din sjel av en eller annen grunn ønsker å erfare også dette. Kjenn at du takker ditt jeg av all din kraft, fordi det er her på jorden for deg.

Fortsett så med å takke din sjel fordi den ønsket å komme ned og dermed har gitt deg muligheten til å være, oppleve og utfolde nettopp deg. Og

takk i samme slengen hele universet for denne unike sjansen til å erfare noe som er helt unikt og enestående, og kjenn at universet fornøyd jubler av glede fordi nettopp du er du. Det var jo akkurat deg universet ønsket å erfare og oppleve gjennom at du har kommet hit. Så uansett hva du måtte finne på, så kan du rett og slett ikke unngå å tilfredsstille universet, fordi du jo er nettopp deg og har de erfaringer bare du kan ha. Så jo mer du er deg selv og utfolder og opplever deg selv, jo bedre og morsommere blir det hele. Jeget vil jo gjerne oppleve

heten, skjønnheten og gleden ikke forsvinner selv om de skulle bevege seg andre steder i tid, rom og søke andre livserfaringer enn deg. Hvordan kan du elske universet og det guddommelige, hvis du ikke elsker deg selv? Det sies jo at alt er inni oss. Atomene kroppen består av har vært til stede siden tiden og rommets begynnelse, og erfart absolutt alt. Tenk hvilken visdom og erfaring de har! Så trærne, dyrene og steinene er inni deg. Det hjelper lite om du blir forført av naturens skjønnhet, hvis du ikke elsker din egen natur. Og men-

Og se på at andre har like stor rett til å ha et jeg og erfare nettopp det de ønsker gjennom dette jeget, som deg. Elsk dem fordi de gjør dette, men husk at du må begynne med å elske deg selv for nettopp det samme.

Så til slutt, en gang til og i takt. Kroppen elsker å ha et jeg som bor i seg og en sjel som fyller den med liv, kraft og utfoldelse. Jeget elsker å ha en sjel som gir det så mye innsikt og kontakt med det store og magiske, i tillegg har jo jeget oppstått nettopp fordi sjelen vil dra på denne jordiske eventyrreisen.

”Jo mer skjønnhet og glede du har for ditt jeg, jo mer du ser på deg selv som skjønnhet og jo mer du elsker deg selv, jo gladere blir ditt jeg... og din sjel kan fryde seg, fordi den opplever at den får stadig mer og mer av de fantastiske opplevelsene som er i harmoni med dens egentlige natur og sanne kjerne.”

og utfolde seg selv gjennom kjærlighet, skjønnhet og glede, heller enn det motsatte. Så jo mer skjønnhet og glede du har for ditt jeg, jo mer du ser på deg selv som skjønnhet og jo mer du elsker deg selv, jo gladere blir ditt jeg... og din sjel kan fryde seg, fordi den opplever at den får stadig mer og mer av de fantastiske opplevelsene som er i harmoni med dens egentlige natur og sanne kjerne. Kjenn så at du har et energisenter av strålende energi i kroppen din, gjerne rundt solar pleksus. Les gjennom øvelsen først, før du gjør den. Se så at denne energien sprer seg til hele kroppen og at hver enkelt celle mottar energi og kjærlighet og åpner seg som små blomster. Kjenn så at hver enkelt celle elsker deg tilbake. De fryder seg over å være en del av deg og ha denne muligheten til å utfolde seg, gjennom å være kropp, med et jeg og en sjel. Kjenn på det, at hver eneste celle i din kropp elsker deg. En av de største utfordringene i åndelig utvikling er å komme til dette stedet, hvor du virkelig forstår og verdsetter de forskjellige delene av den helhet du er her og nå. Vi kan vel nesten si at vår virkelig dype lengsel etter kjærlighet må begynne her. Kjærlighet og følelse av enhet er egentlig ikke noe andre kan gi deg. De kan hjelpe deg til å åpne og ta i mot den skatt som allerede ligger nedlagt i deg. Så din første forelskelse, din første kjærlighet, din første glede, er i deg selv. Når du virkelig tar i mot ubetinget på denne måten, så vil du også automatisk føle den samme glede, kjærlighet og skjønnhet i det rundt deg. Fordi du nå kan oppleve dette, uten å føle at du må eie det eller ha det på akkurat samme måten hele tiden. Når du elsker deg selv, så har du ingen problemer med å slippe andre, fordi kjærlig-

neskene... som ofte er de vanskeligste å elske, fordi de har dette jeget som lager så mye bråk! Men du har jo også et jeg, og det lager kanskje litt bråk, men da ønsker det jo å erfare nettopp dette bråket. Men så flott det også kan ha det!

Og sjelen bare fryder seg over å erfare og utfolde seg gjennom kroppen og jeget. Så hurra for at vi er alt dette. Hurra for miraklet og hurra for at vi er akkurat der vi er og får erfare og utfolde akkurat det vi gjør. Hurra. •



Illustrasjonsfoto: www.colourbox.com