

# KJÆRLIGHETENS HELLIGE TREENIGHET



av Per Henrik Gullfoss  
[gullfoss@online.no](mailto:gullfoss@online.no)

**En av grunnene til at kjærligheten her på jorden er så plundrete, er at vi ikke helt vet hva kjærlighet er, hvordan den virker eller hva det egentlig dreier seg om.**

De gamle grekerne regnet forelskelse som en besettelse. Man kunne derfor ikke anses for tilgjengelig når man var forelsket. Vi elsker Gud og vi elsker hamburgere og vi elsker iblant oss selv. Og vi elsker oss selv så mye at vi skader andre for å fremme vår egen sak, og vi straffer våre barn og våre forbrytere av ren kjærlighet, til deres eget beste.

Av og til blir jeg veldig provosert når jeg leser kanaliserte guider som snakker om at vi alle er ett og at vi må elske hverandre og bare være snille og gode. Kanskje jorden er en slags kosmisk hakkebakkeskog, hvor regla... du skal ikke plage andre, du skal være grei og snill, og for øvrig kan du gjøre som du vil, leder deg til kjærlighetens plettfriske himmel. Min erfaring er uheldigvis noe annerledes. Jeg opplever ofte at kjærlighet er fullt av konflikter og motstridende interesser. Jeg kan for eksempel elske sjokolade, men hvis jeg spiser for mye, så begynner jeg å avsky resultatet av min kjærlighet til sjokolade... en alt for fet og kvapsete kropp. Jeg kan selvfølgelig også lære å elske min fete og kvapsete

kropp, men kroppen min elsker fortsatt ikke å være fet og kvapsete. Eller jeg elsker Nils, men jeg elsker også å flørte med Petter og Hanne. Men Nils blir lei seg fordi jeg elsker noen andre og krever at jeg bare skal elske ham o.s.v.

Jordisk kjærlighet er komplisert og mangfoldig... finn ett menneske som ikke har opplevd temaet kjær-

lighet som konfliktfylt og jeg skal vise deg:

A. En robot.

B. En ikke jordisk opplyst mester som har transcendent det vi er på jorden for å lære.

Jeg har hatt ett behov for å forstå mer av hvordan kjærlighet egentlig fungerer, så jeg i hvert fall kan få

en solid bakgrunn for egne tabber og feilvurderinger. Jeg vet at kjærlighet er en tilstand og en opplevelse. Ett møte og en hengivelse. Alt dette har jeg erfart og opplevd, men jordisk kjærlighet er fortsatt like krevende og har sine utfordringer og berg og dalbanetilbud.

Jeg tenker meg at mennesket på en måte kan sies å bestå av tre deler. Vi er sjel, som var før vi ble født og som er etter at vi dør. Vi er kropp, som bygges som rede til sjelens flukt over jorden, og som går i oppløsning når vår tid her er omme. Vi har også jeget, som oppstår i møtet mellom kropp og sjel. Jeget er kanskje det mest kompliserte, fordi det egentlig bare er midlertidig sjåfør, men samtidig opplever å ha en helt egen identitet. Jeget utvikles som nevnt gjennom at sjelen utvikler en identitet basert på at den bor i ak-

kurat denne kroppen i akkurat denne tiden. Basen for jegets videre utvikling forsvinner jo når kroppen dør, men jeget fortsetter å være en del av sjelens historie og identitet, sammen med alle andre fortidige, samtidige og fremtidige jeger sjelen eventuelt måtte erfare.

Men back to basic... kjærlighetsens forunderlige verden. Disse



Philipp Otto Runge - *The Small Morning* – 1809/1810 - Kunsthalle, Hamburg

**Jeg tror at vi er her på jorden for å finne balanse mellom de tre kjærlighetsbehovene som ligger i det inkarnerte menneske.**

**Den sjelelige kjærlighet,  
Jegets kjærlighet og...  
Kroppens kjærlighet.**

tre delene av mennesket kropp, sjel og jeg opplever forskjellige former for kjærlighet og forskjellige behov. Når åndelige mestre snakker om å overgi seg til kjærligheten, og avdøde sjeler kanalisere sin "visdom" om kjærlighet, så prøver de å få mennesket til å oppleve, erfare og utøve den kjærlighet som ikke-inkarnerte sjeler opplever. For sjelen er denne typen kjærlighet en naturlig tilstand. Den vet at den på ett plan er ett med alt i universet og gjennomstrømmes av denne kjærligheten bare fordi den eksisterer. En fantastisk tilstand som kan fylle oss alle med døds lengsel. – hvis du stusset her, så tenk deg om to ganger og du får tak i hva jeg mener. Men vi er jo i livet for å være her. Meningen med å inkarnere er antagelig ikke at vi skal ha det akkurat likedan som når vi ikke inkarnere. Noe av det farligste som kan skje er nemlig at vi til en viss grad kjenner på sjelens upersonlige og absolutte tilstand av kjærlighet, samtidig som vi ikke elsker vårt legeme, eller vårt jeg. En uhyggelig stor mengde fanatisme, hensynsløshet og forakt for kroppen og jeget... og andres kropp og jeg... har kommet ut av denne ensidige himmelske kjærligheten. Jeg tror at vi er her på jorden for å finne balanse mellom de tre kjærlighetsbehovene som ligger i det inkarnerte menneske.

Den sjelelige kjærlighet, Jegets kjærlighet og...

Kroppens kjærlighet.

Den sjelelige kjærlighet er kanskje den enkleste. Det er jo en helt naturlig tilstand som kommer bare vi ikke står i veien for den.

Og det som står i veien er vår manglende evne til å oppleve, utøve og verdsette kjærlighet på det fysiske og personlige plan. For å bli i stand til å oppleve og utøve denne uselviske kjærligheten (hvis det er noe ønskelig mål) må vi med andre ord finne en slags balanse mellom vår kroppens kjærlighet, jegets kjærlighet... og sjelens kjærlighet.

Med andre ord er det viktigste for å utvikle vår evne til å oppleve og utøve kjærlighet å lære å elske med vår

kropp og vårt ego... og elske vår kropp og vårt ego. Det sier seg jo selv at et menneske som føler skyld og skam over sin kropp, eller over sitt egos følelser og tanker, har sterkt redusert sin evne til å elske. I gamle dager het det at man skulle gi gud det guds var og keiseren det som var keiseren. Det er viktig å tenke seg at kroppen og jeget faktisk har kun denne ene muligheten til å få tilfredsstilt sine unike behov



François Lemoyne - Hercules and Omphale – 1724 - Musée du Louvre, Paris

**Når åndelige mestre snakker om å overgi seg til kjærligheten, og avdøde sjeler kanalisere sin "visdom" om kjærlighet, så prøver de å få mennesket til å oppleve, erfare og utøve den kjærlighet som ikke-inkarnerte sjeler opplever.**

og lengsler, mens sjelen har et uendelig antall inkarnasjoner å gjøre det på! Men, det er også viktig å huske at mye av vår smerte kommer når det er ubalanse mellom sjel, jeg og kropp. Hvis det lar seg gjøre å koordinere disse tre, så vil en tilstand av harmoni og tilfredsstillelse oppstå. Grunnen til at vi ikke får det vi elsker, eller at vi får det, men ikke liker hva det fører til, er nemlig at vi er i konflikt med oss selv. Kroppen vil en ting, jeget vil noe annet og sjelen

noe tredje. Livet kan umulig bli enkelt når de tre delene ligger i konstant konflikt.

#### KROPPENS KJÆRIGHET

Kroppen elsker først og fremst det som gir den glede. Det kan være fysisk berøring, en bevegelse den elsker å utføre, eller noe den tar inn.

Det første på det kroppslige plan blir dermed å skaffe kroppen det den elsker, uten at det er ødeleggende for kroppen.

Den elsker med andre ord å spise og ta til seg næring, det viktige er å få den til å elske det den har godt av.

Det andre er å gi den nok fysisk berøring, som føles behagelig.

Det tredje er å holde den i bevegelse og gi den mulighet til å utfolde seg på en måte den liker.

Det som kan skje med kroppen er at den får vaner, og dermed vil gjenta noe som en gang var behagelig, men som ikke er det lenger. Eller den blir avhengig og tror den trenger noe, som egentlig forgifter den. Men ikke glem at kroppen kan elske. Den elsker dypt og inderlig det som gir den tilfredsstillelse på disse tre områdene. Berøring, ytre sanseropplevelse, tilførsel av næring og tilfredsstillelse av utfoldelsesbehov. Alt som hindrer disse tingene oppleves som hindre i å utfolde kjærlighet. Og hvis de har blitt hindret for mye, eller ført inn på feil spor i tidlig utvikling, så har kroppens evne til å elske og la seg elske blitt sterkt redusert og trenger til å pleies frem.

Kroppens kjærlighet blir ellers ofte forsmådd, sett på som dyrisk, eller en lavere form for kjærlighet. Fordi vi ofte overser kroppens behov og fantastisk evne til å elske, tar den gjerne "hev" gjennom at vi besettes av dens behov. Det fører igjen til at vi dekker kroppens behov på en destruktiv eller ubalansert måte, noe som igjen gir oss dårlig samvittighet og skyldfølelse. Av og til synes valget å være å ture å elske og gi kroppen det den virkelig elsker, og få dårlig samvittighet fordi vi går på tvers av andres ønsker og moral. Eller

fornekte kroppens dype kjærlighetsevne og få dårlig samvittighet fordi vi spiser, drikker, røyker eller driver andre former for selvdestruktivitet.

#### JEGETS KJÆRLIGHET

Puuh, jeg vet ikke helt om jeg orker å begynne på det kompliserte jeget mangfoldige behov for kjærlighet. Det ble nesten komplisert nok bare med kroppen. Men la oss gjøre det enkelt. Jeget trenger å oppleve at det er verdt å elske. Det trenger å elske seg selv og akseptere seg selv som en separat enhet. Hvis noen har elsket jeget når det ble formet... tidlig barndom... så finner jeget det naturlig å elske seg selv. Hvis så ikke har skjedd, eller har skjedd med store forbehold, så elsker jeget enkelte sider av seg, men misliker og føler skyld/skam over andre.

Jeget oppfatter også kroppen og det fysiske og trenger å føle kjærlighet og glede over sin egen og andres kropp og alle kroppens fysiske prosesser, for å være i balanse. I tillegg trenger jeget å oppleve at det aksepterer og anerkjenner sine følelsesmessige behov og erfaringer, samt at det trenger å kjenne glede over sine tanker og det å kunne tenke? På samme måte som for kroppen trenger jeget å berøre andre med tanker og følelser. Jeget trenger å mosjonere og bruke sine tanker og følelser – holde de i aktivitet. Og jeget trenger å ta inn tanker og følelser som nærer det og får nye tanker og følelser til å vokse og gro på en måte som øker opplevelsen av kjærlighet.

Vi kunne kanskje komme med en setning for hver av de tre kjærlighetstypene:

Sjelelig kjærlighet er å elske alt som er og vite at du er en del av det.

Jegets kjærlighet er å elske det du selv er akkurat nå, samt å elske andre jeger og elske det du er i møte med andre jeger.

Kroppens kjærlighet er å elske alt det som dekker kroppens behov og gir den

nyttelse og en opplevelse av sanselig tilfredsstillelse i form av berøring, inntak og bevegelse.

#### ALL TOGETHER NOW

Det var nå de geniale konklusjoner og løsninger skulle komme. De som bare åpnet dørene inn til kjærlighetens templer og fjernet alle hindringer for instant tilfredsstillelse. Men siden jeg som skriver er inkarnert på jorden kjenner jeg i min kropp og mitt jeg hvor utfordrende og vanskelig det ofte er å elske. Hvor motsetningsfylt og smertefullt det kan være. Og jeg tenker at det første som hindrer jeget og kroppen i å elske er ang-



Jacques-Louis David - *Cupid and Psyche* – 1817 - Museum of Art, Cleveland

**Det er viktig å tenke seg at kroppen og jeget faktisk har kun denne ene muligheten til å få tilfredsstilt sine unike behov og lengsler, mens sjelen har et uendelig antall inkarnasjoner å gjøre det på!**

sten for smerte. Angsten for å ikke bli elsket. Så det viktigste skrittet er kanskje ikke å elske alt og alle, men å ture å elske når vi er redde. Å ture å elske selv om det gjør vondt. Å ture å elske selv om vi møter konflikter og motsetninger. Å holde fast på vår kjærlighet, selv når andre mener vi elsker for lite eller på feil måte. Å ture å elske de vi elsker, selv om det kanskje sårer andre vi elsker. Å ture å kjenne at kroppen kan elske og at det er godt at den elsker, selv om kanskje jeget vårt vil at den skal elske noen andre. Og vi trenger å ture å elske oss selv. Ture å se det som er bra og fint med oss selv, selv om vi selvfølgelig kommer til kort

og er feilbarlige. Ja vi trenger faktisk å elske vår feilbarlighet og våre såkalte svakheter, fordi det er disse som gjør oss til mennesker og gir oss mulighet til å oppleve det vi er kommet for å oppleve. Og husk, du er her... NÅ... For å være menneske. Du er inkarnert for å oppleve nettopp motsetningene og spenningsforholdene som oppstår når vi har en kropp og et jeg og en sjel, som ikke alltid er i harmoni. Nettopp det å stå i dette spenningspunktet. Å holde trådene sammen og foreta valg. Å møte motsetningene og de tilsynelatende uløselige utfordringer som det å elske byr på.

Nettopp det å stå i din menneskelige kjærlighet og hele tiden ha mot til å prøve å elske, er kanskje det som gjør at du stadig rykker nærmere kjærlighetens tempel. Veien er kanskje ikke å gjøre det rette og finne løsningene, men å holde motsetningene og anakronismene sammen, samtidig som du tør å være hel og deg selv i presset. Det er kanskje da, når du ikke prøver å transcendere til en åndelig kjærlighet, eller dyrker dine laveste instinkter, eller fornekter dine jordiske behov og lyster. Det er kanskje da, når du tør å være så mye som du kan, tør å elske så mye som du kan, tør å la det være så vanskelig og skremmende som det blir, at du

begynner å forstå. Det er kanskje når du slutter å tro at det finnes noen enkle svar eller lette veier ut av det jordiske dilemma, at du virkelig forstår kjer-

nen av kjærligheten slik den arter seg på jorden og virkelig setter pris på denne unike muligheten til å kunne elske som kropp, jeg og sjel... Kanskje du da ser at livet i form er en fantastisk gave og mulighet og når spesielt åndelige mennesker gjør det til en lidelse, et problem og noe forferdelig umulig, så fjerner vi oss lengre og lengre bort fra det paradisi jordene egentlig kan være. Og veien... er kanskje å være så modig som bare du kan... å elske så mye som bare du kan og tør... å stå med og i så mange konflikter som bare du kan... Å romme så mye kjærlighet og nytelse og mennesker og liv... som bare du kan. •