

A woman with blonde hair, wearing a blue knit hat and a patterned sweater, is shown in profile, looking upwards and reaching out with her right hand towards a large flock of seagulls flying in a bright, overcast sky. The seagulls are in various stages of flight, some with wings spread wide, others in a more compact formation. The overall mood is one of hope and longing.

Mens vi venter på mirakelet

*Kan vi bruke dødtiden til
å begrave lidelsen?*



Av Per Henrik Gullfoss
gullfoss@hebb.no

I dag henvendte jeg meg, som jeg så ofte gjør, til essensen som er bak alt, og ba denne kraften om å hjelpe meg. Jeg synes det til tider er vanskelig å finne veien videre fremover og vet heller ikke helt hvordan jeg skal takle en del saker og ting i livet mitt. Aller vanskeligst er det å vite hvordan jeg skal takle meg selv og det ubehag og frustrasjon som så ofte skvulper frem og tilbake i mitt indre badekar.

Opplevelsen av svaret som kom var litt morsomt. Jeg fikk en følelse av at mens jeg satt der og ventet på at en eller annen kraft skulle produsere et mirakel og "frelse" meg fra mitt eget ego og andre forskjellige plager, så dreide det seg egentlig bare om å ta en bestemmelse. Plutselig fikk jeg en forestilling om at det hele var så enkelt som at det rett og slett gikk an å ta en dyp indre bestemmelse om å slutte å lide!

Det meste i meg flirer hånlig med tanken på at det skal være så enkelt. Men nå hadde det seg slik at jeg satt midt ute i naturen, det var vakkert solskinn, varmen var i kroppen og en liten flue surret forbi og plagde meg overhodet ikke. Den generelle følelsen av velvære, skjønnhet og varme gjorde at jeg rett og slett ikke helt kunne overse at veien til å leve i glede og kjærlighet var så enkel som å bestemme seg på et dypt plan for å slutte å lide! Her vil jeg kort skyte inn at jeg antagelig har tatt svart belte i lidelse de siste tre årene. Jeg skal ikke gå nærmere inn på mitt personlige liv, bare si at det har snirklet seg langs en til tider krevende vei. Prøvelsene har stilt seg i tett kø på så å si samtlige områder av min jordiske tilværelse, og utfordringene har til tider virket uoverstigelige.

Synkronisitet kan i grunnen være ganske underholdende. Det er som om universet iblant stiller opp med et stort og velforberedt team og holder på til du har fått med deg poenget. Jeg må si at jeg fortsatt er usikker på hvorfor alt dette har skjedd meg? Er det slik at jeg så sterkt har ønsket å utvikle meg videre at universet har stilt opp og hjul-

pet så godt det kan? Skal jeg lære saker og ting og blir testet og undervist helt til jeg har lært lekse og er klar til å gå videre? Eller er det bare slik livet er for en lystig sjel som har kommet til jorden for å søke å få nye erfaringer? Underlig det som skjer med en gjennom slike utfordrende opplevelser. Jo mer man erfarer og jo dypere det går, jo færre svar har man og jo flere spørsmål får man. Kanskje det er dette som kalles åpenhet og visdom? Å ha nok erfaring til å sitte med en stor innsikt, samtidig som man faktisk aldri helt har svaret på hva som skjer og hvorfor det skjer. Er ikke det på en måte noe av meningen med dette livet? Å ikke ha alle svarene, men utforske og skape det som enda ikke er utforsket og skapt?

Jeg kan fortsette å undre meg sammen med deg gjennom utallige ord og sider. Men det var ikke derfor vi

”Det er som om universet iblant stiller opp med et stort og velforberedt team og holder på til du har fått med deg poenget. Jeg må si at jeg fortsatt er usikker på hvorfor alt dette har skjedd meg? Er det slik at jeg så sterkt har ønsket å utvikle meg videre at universet har stilt opp og hjulpet så godt det kan?”

var her. Nå kom jeg på at vi holdt på å snakke om at vi faktisk kunne velge å slutte å lide når vi ønsket. I meditasjonen var det så enkelt og klart for meg at jeg faktisk har en reell mulighet til å ta denne bestemmelsen. Her jeg sitter og skriver sniker det seg inn malurt i begeret. Jeg ønsker da slett ikke å lide og ha det så vondt. Hvis alt jeg trengte å gjøre var å bestemme meg for å slutte å lide, så hadde livet mitt vært en ren dans på tornefrie roser for lenge siden. Eller??? Er det faktisk slik at jeg vil lide? At jeg på et eller annet plan er blitt så vant til det at jeg enten velger det bevisst, eller fortsetter av gammel vane? Noe i meg vet med absolutt sikkerhet at det faktisk er sant at man kan bestemme seg for å slutte å lide. Noe annet i meg vet med like stor sikkerhet at jeg ikke har fått det til. Så det store spørsmålet blir, hva hindrer meg i å ta denne bestemmelsen om

å slutte å lide? Det blir enklere å finne ut av det når jeg snur det på hodet og stiller spørsmålet: Hvorfor velger jeg å lide?

Jeg tror det er viktig å skille smerte, spesielt den fysiske, fra lidelse. Som små barn kan vi skrike hvis vi er sultne eller har fysisk ubehag/smerte. Dette uttrykket for vårt ubehag fører ofte til at situasjonen forbedrer seg. Noen trøster, gir oss mat eller gjør noe som på en eller annen måte forandrer og forbedrer situasjonen vår. Vår nyankomne sjel lærer at når kroppen har smerte, så hjelper det å gi uttrykk for ubehaget.

Jeg tror det vi kaller lidelse begynner som en rent instinktiv reaksjon på en situasjon som vi ønsker å forandre, men er ute av stand til å gjøre noe med selv. Vi kan si det så enkelt som at lidelsen har en hensikt! Vi ønsker å oppnå noe med lidelsen. Vi lider fordi vi lærer at det fører til en forbedring av situasjonen og forhåpentligvis til at smerten forsvinner. For vår instinktive bevissthet, som også kalles underbevissthet, er lidelsen med andre ord en metode for å oppnå et mål. Det som så ofte skjer med de fleste av oss, er at vi fortsetter med å bruke denne metoden, selv når den ikke gir det ønskede resultat.

Hvor ofte lider vi ikke alle helvetes kvaler, uten at det fører til noen forbedring av situasjonen? Tvert i mot blir det, etter som tiden går, slik at det eneste resultat lidelsen synes å produsere er mer lidelse. Vi kan ganske kort si at lidelse som metode til å unngå smerte og forbedre livet etter hvert synes å være en mer og mer ubrukelig og feilslått metode! Jeg anbefaler deg derfor å stille deg selv følgende spørsmål neste gang du lider. Hva ønsker du å oppnå med denne lidelsen? Ønsker du å få medlidenhet, slippe unna ansvar, bli frisk, blir forstått, få oppmerksomhet... eller noe helt annet? Hvis du faktisk får det du ønsker deg gjennom å lide, så vil du kanskje velge å fortsette. Hvorfor skulle du ha lyst til å slutte med noe som fungerer? Du kan, hvis du ønsker, vurdere om målet er verdt prisen du må betale i form av lidelse, eller om du kanskje kan få det du ønsker med andre midler som er mer formålstjenlige? Og husk, dette er kun opp til deg. Du vet selv når du lider, og kan selv finne ut av hvorfor du gjør dette. Vel du kan prøve, men underbevisstheten din kan godt ha grunner og se lidelse som en vei til å oppnå mål, som den ikke deler med din våkne bevissthet. Det fantastiske med å

være bevisst tilstede i ditt eget liv er jo at du har mulighet til å velge hva du vil gjøre for å leve det livet du ønsker. Som barn må du på en helt annen måte tilpasse deg andres behov og energier og søke å overleve på best mulig måte på de premisser andre har skapt. Som voksen begynner de fleste av oss å bruke lidelse som et pressmiddel mot oss selv for å få til en forandring. Man begynner å lide fordi man er for tykk, har en jobb man ikke trives i, er lei av seg selv osv. Man startet prøvende, som et barn som klynker varsomt, men etter hvert som det ikke har noen effekt så skrur man opp volumet og til slutt går bælja for fullt. Man hater sitt arbeid, sin feite kropp eller hva det nå er som man har prøvd å forandre på gjennom å bruke lidelse som et pressmiddel for å få overtalt seg selv til å gjøre en forandring. For de fleste av oss ville det kanskje gjøre livet bedre og enklere, hvis vi tidlig så hva det var som førte til at vi begynte med klynkingen. Uhuu kunne vi tenke... Den voksne (vi selv) sutrer og klynker litt fordi det er ubehagelig, hva er det han/hun trenger å gjøre for å få det bedre. Og så istedenfor å skru opp volumet for å gjøre verden og oss selv klar over hvor forferdelig vi lider, heller gjøre forandringen som vi egentlig ønsker.

Vi er her inne på en viktig forutsetning for at du skal ha en mulighet til å ta ansvar for din egen lidelse! Hvis vi legger skylden på andre for vår egen lidelse har vi ikke selv makten til å slutte å lide. Vi har to varianter av å gi andre skylden for vår lidelse. Den første er den "mildeste" og går ut på at andre har skylden fordi de er for egoistiske og selvopptatte til å dekke mine behov. I korthet så lider jeg fordi andre er egoister. Spør du meg så er det egentlig ingen grunn til at jeg skal lide selv om andre faktisk er selvopptatte egoister. Egentlig er det jo verst for dem fordi de går glipp av alt det fantastiske som kjærlige og givende mennesker kan oppleve sammen og med hverandre. Den andre varianten er å oppleve at jeg lider fordi andre er slemme eller uomtenksomme og gjør ting som påfører meg smerte. De anses med andre ord for å være mer eller mindre ondskapsfulle sadister. Igjen kan det jo være noen av det slaget som vandrer rundt på jorden. Men det er kanskje en bedre vei å se at det er de som av en eller annen grunn velger å lide og ha det så smertefullt. Samtidig trenger vi å innse at så lenge vi gir andre makt over vår lidelse er vår eneste mulighet til å bli kvitt den å få andre

til å oppføre seg på en måte som ikke fører til lidelse for oss. De aller fleste av oss både forstår og vet av erfaring at det er umulig. En av de aller viktigste stegene for å ta igjen sin egen kraft (empower oneself) er å ta ansvaret for egen lidelse. Du kan ikke alltid hindre andre i å påføre deg smerte og fysisk ubehag, men du kan selv velge om du vil lide på grunn av det eller ikke.

Forutsetningen for å ha kraft i ditt liv er at du tar ansvaret for hva du føler og hvordan du har det. En vei jeg selv iblant har brukt for å fraskrive meg ansvaret for mitt eget liv er å erklære meg for hjelpeløs. Da legger jeg ikke skylden på andre for min egen lidelse, men anser lidelsen for å være en slags tidevannsbølge som skyller over meg uten at jeg kan gjøre noe som helst med



”Forutsetningen for å ha kraft i ditt liv er at du tar ansvaret for hva du føler og hvordan du har det.”

det. Denne holdningen gjør også tanken om at man bare kan bestemme seg for å slutte å lide ganske meningsløs. Ha! sier mitt lidende jeg. Lidelse bare er... og ingen kan gjøre noe med det. Hvis vi ikke anser oss selv for å være den ansvarlige for våre egne følelser og hvordan vi har det så er det mye som ikke kan forandres på og vi må bare karre oss frem så best vi kan på andres og verdens skiftende og ustadige betingelser.

Men hvis du velger å gå den veien som sier at du har ansvaret for egne opplevelser og følelser, så stiller saken seg veldig annerledes. Som du blir mer og mer bevisst har du mulighet til å forandre premissene og selv bestemme hva som er dine mål og behov. Du kan da ta ansvaret for din lidelse og se at hvis den ikke gir den ønskede uttelling, så kan du rett og slett slutte å lide. Jeg mener, hvem er det som ønsker å fortsette å bruke den samme mislykkede metoden om og om igjen? Det er jo å be om trøbbel. Albert Einstein sa en gang at noe av det dummeste han

visste var mennesker som gjentok det samme på nøyaktig samme måte, men forventet et annet resultat. Hvis du går med på at lidelse faktisk er en metode som underbevisstheten har trent deg til å bruke for å oppnå et resultat, så vil du øyeblikkelig forstå at det er idiotisk å lide hvis det ikke gir deg det du ønsker! Jeg kan forstå meningen med å lide, hvis det gir meg det jeg vil. Det er som å streve seg opp en bratt fjellside for å kjenne gleden av å stå på toppen og nyte utsikten. Men vent litt, de færreste vil da snakke om at de led seg oppover fjellsiden. De ville kanskje beskrive det som en strabasios og til tider smertefull tur, men ikke som lidelse? Og det er her ubehag, motstand og utfordring skiller seg fra lidelsen. Ubegag, smerte og utfordringer er faktiske realiteter i vår fysiske tilværelse, og som sådan ikke noe vi helt kan unngå. Lidelse på den andre siden er en følelsesmessig opplevelse og tolkning. Så hva gjør vi hvis vi er lei av å lide? Jo vi gjør som jeg forsto i meditasjonen. Vi bruker vår bevissthet til å ta en dyp bestemmelse om at vi velger å slutte å lide. Deretter tar vi et oppgjør med oss selv hver gang lidelsen siger innover jegets tåkeheim. Vi spør rett og slett hva vi faktisk vil oppnå med lidelsen og om vi tror det fører til målet og er verdt prisen? Så enkelt er det antagelig, å enten slutte å lide, eller å bli venn med sin egen lidelse. Dog vil jeg avslutte artikkelen med et sitat av den salige Henrik Ibsen, som nok visste et og annet om lidelse. ”Å tenke det, ville det, ønske det med er en ting, men å gjøre det, se det er noget andet.” Så gi deg selv litt slakk hvis du ikke greier å slutte å lide med en gang. Gi deg selv ros fordi du har forstått noe nytt og fordi du prøver å gjennomskue deg selv etter beste evne. Og se... vips så lider du litt mindre fordi du slutter å dømme deg selv for å være utilstrekkelig.

Hvis du først og fremst tror det er andre mennesker og deres oppførsel og eventuelle problemer som forårsaker din lidelse, så anbefales du å studere og fordype deg i ”The Work” av Byron Katie. Dette er en effektiv metode til å gjennomskue din hjernes tendens til å skape meninger og definisjoner av såkalt sannhet som er det rene pølseev.

Hvis du tror at lidelse er en tilstand som du bare må akseptere og er hjelpeløs i forhold til, så anbefales du å lese Neale Donald Walsch sin bok: Når alt er i endring, gjør alt annerledes (When everything changes, change everything). •