

ET ÅR ETTER

Før 60 årsdagen min tok jeg meg tid til å tenke gjennom psykologiske, filosofiske og spirituelle perspektiver som har påvirket meg gjennom livet. En av innsiktene min erkjennelsesprosess har brakt meg frem til, er at for å kunne ta i mot noe på en ny måte, må jeg gi slipp på den gamle måten å se det på. Forholdet til Gud var en sentral del av gjennomgangen. Jeg beskrev hvordan jeg har funnet, mistet og gjenfunnet Gud mange ganger. Gjennomgangen resulterte i et skriv, «Livet, døden og den guddommelige skapelsesprosessen», som jeg delte ut på min 60 årsdag. Jeg kalte det et forsoningsskrift. Det fungerte som en anerkjennelse og integrering av det jeg har møtt og hatt glede av under min søken mot å forstå meg selv og den sammenhengen jeg er en del av. Skriveprosessen førte frem til en følelse av at noe ble avsluttet, slik at noe nytt kunne begynne.

Det gikk bare et par måneder før det nye kom. Det kom på en vakker måte, sammen med min søster Maria, i form av «Et kurs om kjærlighet». Det er en fortsettelse av «Et kurs i mirakler», som er omtalt i forsoningsskriftet. Også dette kurset er et kanalisert verk, der Jesus identifiserer seg som forfatteren bak. Hans mål er å komme i dialog med leseren på en måte som beveger han eller henne til større åpenhet for den skapelsesprosessen som hele tiden pågår, i møte mellom skaperen og det skapte. Prosessen er skjult for oss fordi vi har blikket festet på egoets illusoriske virkelighet og er drevet av dets dynamikk på en måte som tilslører sannheten. Et kurs om kjærlighet har åpnet noe i meg. I dialog med det, eller Jesus som snakker til oss gjennom det, har den guddommelige skapelsesprosessen blitt levende for meg igjen. Jeg føler meg som en del av den.

Alt dette snakket om Gud og Jesus er litt vanskelig. Det støter vekk dem som ikke tror på noe utenfor det som kan forklares av vitenskapen, dem som liker å forholde seg til mer abstrakte begreper, og dem som tror på Gud og Jesus slik de formidles av kirken og kristendommen. Likevel kjennes det riktig for meg å ta denne språkbruken til meg, og tenke med de begrepene kurset tilbyr.

HVORDAN DET HELE HENGER SAMMEN

I begynnelsen var Gud. Gud fantes før mennesket. Gud startet evolusjonen. Gud er universets skapende kraft. Gud er kjærlighet. Kjærlighet og skapelse er ett, fordi skapelse er kjærlighetens utvidelse. Gud er kjærlighet, hviler i kjærlighet og utvider kjærlighet.

Hva er kjærlighet? Kjærlighet er liv. Kjærlighet er kraft. Kjærlighet er det som gir materien liv. Kjærlighet er universets fylde. Universet er ikke tomt. Det er ikke forlatt. Det er fylt, fylt med kjærlighetens skapende kraft. Kjærligheten omfavner og berører. Den strekker seg mot deg, fyller deg og holder deg, uten betingelser og uten å dømme.

Gud er et evig værende, uten egenskaper, uten form, ren kjærlighet. Kjærlighet er uten attributter, uten form og farge. Den er, uten å være noe. Som et evig værende, er Gud en skapende kraft. Kjærligheten stod ikke i forhold til noe, før det fantes noe den kunne stå i forhold til, noe som kunne rommes av den og gjennomstrømmes av den. Gud er kjærlighet. Gud er det åpne rommet som skapelsen eksisterer i, og kjærligheten som strømmer gjennom den.

Hvordan kunne det komme noe inn i dette rommet, som ikke er av Gud? Gud utvidet seg, og skapte et univers der relasjon eksisterer, relasjonen mellom Gud og det skapte. Gud finnes i det skapte, og møter seg selv i meg, men jeg er ikke bare en replikasjon av Gud. En relasjon må omfatte mer enn en. Et forhold må bestå av to eller flere, to eller flere som ikke er den samme. For at det skal være en relasjon må det eksistere forskjellige perspektiver. Derfor har jeg fått mitt eget perspektiv, som jeg kan møte Gud fra. Fra mitt perspektiv kan jeg se Gud, møte Gud, elske og elskes av Gud.

Guds skapelse består av unike enheter. Ikke to snøfnugg er like, ikke to trær, ikke to mennesker er like. Vi har ulike former. Vi har hvert vårt perspektiv, og ulike uttrykk for det. Bare jeg ser Gud gjennom mine øyne. Gud elsker meg, og det finnes ikke noe annet svar på hennes kjærlighet til meg, enn mitt. Jeg har fått et perspektiv. Jeg har fått et rom, rommet mellom Gud og meg. Der finnes mitt svar på Guds kjærlighet. I det svaret finner jeg Gud.

Det finnes milliarder av perspektiver, milliarder av relasjoner, milliarder av eksistenser som gjennomstrømmes av Gud. Jeg kan se henne i hver eneste av dem. Men jeg kan også vende meg bort og se noe annet. Jeg kan lukke øynene for Gud og produsere min egen virkelighet. Gud venter på mitt svar, på at jeg skal finne hvile i det eneste fundamentet som kan gi meg fast grunn å stå på. Sannheten om meg er mitt svar på Guds kjærlighet. Alt annet er illusjoner, konstruksjoner som fanger min oppmerksomhet, og som opprettholdes gjennom mine investeringer i dem.

Hvorfor vendte jeg meg bort? Kanskje fordi jeg kunne, fordi jeg fikk mitt eget perspektiv, og kunne søke min egen virkelighet. Jeg ville ikke bare være en skapelse. Jeg ville være en skaper. Jeg er skapt av Gud og deler Guds skaperkraft, men jeg kan bare skape med Gud. Det jeg forsøker å skape uten Gud, utenfor sannheten, kan bare bli illusjoner, konstruksjoner uten innhold. Mine illusjoner er uten substans. Mine konstruksjoner er ikke bygget på fast grunn. De er forgjengelige. Derfor frykter jeg, for deres sammenbrudd. Bare det jeg skaper med Gud tilhører evigheten. Bare mitt svar på Guds kjærlighet er sannheten om meg.

Gud er ikke en mann i himmelen, eller et vesen som ser på meg fra et annet sted. Gud er ikke noe jeg kan henvende meg til med ønsker og anmodninger. Heller ikke en som ser på meg utenfra og vurderer mine handlinger, tanker og følelser, eller en som velger å straffe, belønne eller overse meg. Gud har ikke opprettet noe helvete for de slemme, eller de som ikke tror.

Helvete er det vi selv som har produsert. Helvete er egoets verden, den verden vi konstruerer og opprettholder hver dag, den verden vi ser rundt oss når vi ser med egoets øyne og handler ut i fra egoets tankesystem, egoets dynamikk. Denne verden er virkelig helvete. Den er grusom. Det er en verden der vi er i kamp med hverandre om makt og ressurser. Det er en verden der sannheten er relativ og vi dreper hverandre for retten til å eie den. Det er en verden der vi vurderer, dømmer og angriper hverandre fysisk eller mentalt hver eneste dag. En verden der ingen ting er hellig, der alt vurderes ut i fra sin nytteverdi. Det er en verden der vi veier, måler og forkaster oss selv og hverandre. Det er en verden der mennesker legger jorden under seg og krever den for seg selv, der vi har bygget systemer som tillater at noen undertrykker og utnytter andre. Det er en verden der noen kan være absurd rike, og andre ekstremt fattige. Det er en verden der vi tillater oss selv å ødelegge jorden og gjøre den ubeboelig for våre etterkommere, i en hensynsløs jakt på økonomisk vekst. Det er forferdelig! Egoets verden er virkelig grusom. Den er virkelig

helvete, et helvete drevet av av frykt, hat, mistillit, grådighet, løgn, tyveri, undertrykking og vold. Det kan ikke være noen tvil om dette. Vi ser det rundt oss hver eneste dag. Fryktens verden. Helvete. Produsert av oss.

Guds verden er bygget på sannhet, på det som er. Sannhet er ikke noe noen kan eie, eller definere. Vi kan ikke bestemme hva sannheten er. Den er, det den er. Du kan bli klar over den. Du kan ta den imot, og du kan dele den. Men du kan ikke diskutere den, eie den eller definere den. Det er den som definerer deg. Det er den som kommer til deg. Når du kjenner den vil du forstå at det er meningsløst å forsvare den, for den er ikke truet. Når du hviler i sannheten vil du vite at den ikke kan brukes til å angripe din neste. Sannhetens sverd skiller illusjoner fra virkelighet, dens lys viser deg den egentlige verden. Men dens sverd går i oppløsning dersom det brukes til angrep, dens lys blåser ut hvis det holdes opp for å vise din neste at han tar feil.

Guds verden er kjærlighetens verden. Kjærlighet er ikke noe du kan kreve, prestere eller gjøre deg fortjent til. Kjærlighet kan hverken kjøpes eller selges. Den glipper hvis du forsøker å beholde den for deg selv, eller gi den videre kun til spesielt utvalgte. Kjærlighet er livets kraft. Den gjør bare det som er naturlig for den. Kjærligheten vurderer ikke, dømmer ikke, kategoriserer ikke, sammenligner ikke. Den utvider seg, omfavner deg, strømmer til deg og gjennom deg. Du kan bare åpne deg for den, ta den imot og gi den videre, uten forbehold. Kjærligheten forener deg med hele skapelsen, fordi den er livet som puster i oss alle. Den er skaperkraften som finnes i hvert eneste hjerte. Kjærligheten unnslipper alle beskrivelser. Ditt sinn kan ikke gjenkjenne den på dens attributter, men ditt hjerte vil kjenne det når du flyter med i kjærlighetens strøm.

Guds verden er i meg, men jeg må finne den i deg. Jeg må finne den i relasjon til mine søstre og brødre. Veien går ikke gjennom isolasjon. Jeg kan ikke trekke meg tilbake fra egoets onde verden og finne Gud et annet sted. Gud finnes midt i blant oss. Hvete og ugress vokser side om side i vårt sinn. Det er gjennom å uttrykke den sannheten som finnes i mitt hjerte at jeg kan finne Gud. Gjennom å finne Gud finner jeg meg selv. Gjennom å finne meg selv finner jeg Gud.

Gud er en levende, nærværende bevissthet. Hun er ikke fjern. Hun er ikke et annet sted. Hun er her. Gud finnes alle steder, i meg og rundt meg. Hun kaller på meg, henvender seg til meg og venter på meg. Hun er et livgivende nærvær. Hun er svaret på min lengsel og ilden som gir kraft til min søken. Hun finnes i kallet, og i svaret på det. I dette forholdet finner jeg mitt Selv. I denne dialogen blir jeg sann.

Min oppgave er å tre inn i denne dialogen, og være til stede i den. Mitt egos viktigste anliggende er å hindre meg i det. Det avleder og forstyrrer dialogen. Det lokker og forfører. Det truer og skremmer. Det anklager og beskylder. Det holder meg fanget i den konstruerte verden, og overbeviser meg om at den er virkeligheten. Jeg lar meg fange i denne den magre, tomme og livløse verden, opprettholdt gjennom konvensjoner, konflikter og forhandlinger, bekreftet gjennom bevis produsert med vitenskaplige metoder som ikke kan finne noe annet enn den konstruksjonen de er en del av. Denne verden krever min oppmerksomhet, men jeg kan velge annerledes. Jeg kan velge dialog. Alternativet til dialog er unnvikelse, selvstimulering og angrep. Jeg kan vende meg bort eller skjule meg bak masker. Jeg kan hengi meg til underholdning og nytelse. Jeg kan la meg krenke og gå til angrep på den jeg oppfatter som krenkeren. Eller jeg kan velge dialog. Jeg kan fortape meg i egoets verden, eller jeg kan finne meg selv i dialog med Gud, i dialog med hennes hellige tilstedeværelse i alt og alle jeg møter.

HVA ER DIALOG?

Dialog oppstår når to eller flere eksistenser kommuniserer med hverandre. Å kommunisere er å uttrykke seg, å formidle noe. Monolog finner sted når jeg kommuniserer uten at mitt uttrykk beveger seg sammen med en mottakers respons. Dialog er en prosess som består av både et uttrykk og en respons. Uttrykket og responsen må møte hverandre og skape en bevegelse. Uten dette møtet som skaper en bevegelse oppstår en følelse av kontaktløshet. Uten kontakt skapes det ikke noe. Partene etterlates uberørt. Konflikt oppstår når intensjonen bak ytringen er noe annet enn å komme i dialog, når intensjonen handler om å overvinne den andre for å forsvare seg eller oppnå noe. Konflikt gir sammenstøt, mens dialog gir kontakt. I kontakten skjer en forening, og gjennom foreningen skapes noe nytt. Både konflikt og kontaktløshet etterlater oss ensomme og atskilte, overlatt til fantasier og fryktbaserte drivkrefter.

Gud er relasjon, derfor kan jeg være i dialog med henne. Gud finnes i hele skapelsen, derfor kan jeg være i dialog med henne der. Jeg kan finne henne i alle skapninger. Jeg blir til meg selv i relasjon med Gud. Det er denne relasjonen som gir meg liv. Det er i dialogen med Gud jeg kan få kontakt med mitt sanne Selv. Uten at jeg uttrykker mitt sanne Selv, kan jeg ikke oppleve sannheten som finnes i meg. Gud kjenner meg slik jeg i sannhet er, og dømmer meg ikke. I tillit til det kan jeg uttrykke meg uten noen annen agenda enn å være i dialog.

HVOR KAN JEG FINNE GUD?

Jeg finner Gud over alt, alltid. Gud finnes i blomstene på marken, trærne som strekker seg mot himmelen, dyrene i skogen og menneskene som vandrer på jorden. Gud finnes i mine søstre og brødre. Gud er til stede i alt som lever. Jeg viser min kjærlighet gjennom ærefrykt for livet og omsorg for skaperverket. Men først og fremst er det i min nestes ansikt jeg møter Gud. I den hellige relasjonen mellom det guddommelig i deg og det guddommelige i meg, møter vi sammen Gud. Gjennom vår forening finner vi Gud. Det hellige øyeblikk er denne foreningen. I det hellige øyeblikk forenes sannheten som bor i deg, med sannheten som bor i meg. I disse øyeblikkene erfarer jeg Gud. I disse øyeblikkene erfarer jeg min relasjon med Gud. I disse øyeblikkene erfarer jeg at min relasjon med Gud forener meg med skapelsen. I det hellige øyeblikk erfarer jeg at jeg ikke er atskilt og alene.

BØNN ER DEN INDRE DALOGEN MED GUD

Gud finnes i meg, og i verden rundt meg. Jeg kan henvende meg til Gud som kommer imot meg gjennom den verden jeg møter. Jeg kan også henvende meg til Gud som lever i meg, i sentrum av det som er meg, i mitt åndelige hjerte. Der er jeg for alltid forbundet med Gud. Der finnes min Kristusbevissthet, bevisstheten om at jeg er forenet med Gud og med alle hennes skapninger. Bakkenfor illusjonen finnes sannheten. Bønn er min henvendelse til denne sannheten, og min vilje til å lytte til den indre stemmen som kommer fra min forbindelse med Gud. Jeg kan bære alt det som trenger forsoning frem for Gud. Jeg kan legge det på mitt indre alter, og overgi det til den guddommelige transformerende kraften som finnes i sentrum av det som i sannhet er meg. Denne

bevegelsen uttrykker en villighet til forening med Gud, med altet. Det er ikke en henvendelse til en kraft utenfor meg selv, som kan gi meg noe jeg vil ha. Det er en villighet til å være i kontakt med det som i sannhet er. Bønn er den indre dialogen med den levende Gud som finnes i meg. Den har samme formål som dialogen med den verden jeg finner rundt meg. Sann dialog handler om å søke kontakt med kjernen i det som er. Det er en henvendelse fra sannheten i meg, og en villighet til å lytte etter sannheten i deg. Det er en henvendelse fra min dypeste lengsel, til det svaret som lever i dypet av meg.

HVORDAN KAN JEG UTTRYKKE MEG SLIK AT MITT SELV TRER FREM FOR MEG?

Jesus forteller meg at jeg vil finne mitt sanne selv, gjennom å uttrykke det i mitt møte med verden. Sannheten bor i meg, og jeg kan møte den i den verden jeg forholder meg til. For at sannheten skal bli virkelig for meg, må jeg erfare den. Denne erfaringen vil oppstå i relasjon, gjennom en dialog der jeg uttrykker meg på en sann måte og er åpen for sannheten i det jeg møter. Men hvordan kan jeg finne det sanne uttrykket for hvem jeg er? Hvordan vet jeg at jeg har funnet det?

Sannheten er ikke statisk. Den er ikke noe jeg kan finne en gang for alle. Den må være en bevegelse, en flyt som kommer fra noe. Jeg tror det må være noe med kvaliteten på denne bevegelsen, at denne bevegelsen forteller meg noe om den kilden den kommer fra. Jeg tror at hvis jeg skal komme i kontakt med denne kilden, må jeg være villig til å gi slipp på noe, og slippe noe annet til. Jeg må slippe til kjærligheten som alltid strømmer fra sin kilde. Jeg må gi slipp på ønsket om å oppnå noe annet enn kjærlighetens frie flyt. Egoet vil alltid oppnå noe. Det vil forme verden i sitt bilde. Det vil ta kontroll og tvinge sine definisjoner ned over alt det møter.

Jeg kan finne meg selv gjennom mine gjerninger, gjennom mitt samspill med verden utenfor meg selv. Vitende om at den verden jeg ser er en verden jeg selv har konstruert, kan jeg henvende meg til noe hinsides konstruksjonen, fra noe bakenfor det bildet jeg har laget av meg selv. Mitt sanne selv er forenet med Gud. Det er. Det er rikt og skapende. Det har ikke noen agenda, annet enn å utvide kjærlighetens skapende kraft. Det vil ikke oppnå noe i egoets verden. Kjærligheten holder ikke noe tilbake, og den søker ikke å oppnå noe for seg selv. Den er, den utvider seg. Den er i dialog. For å erfare mitt sanne selv må jeg må være villig til å slippe uttrykket for det frem, uten å holde tilbake eller skjule noe, og uten å ville oppnå noe i egoets verden.

Hvordan skal jeg få til dette? Skal jeg ukritisk slippe alle impulser til, uten å sensurere dem? Eller skal jeg kritisk granske mine impulser for å finne ut om de holder mål, om de er sanne nok, eller autentiske nok til å få komme til uttrykk? Nei! Jeg kan ikke gå frem på denne måten! Det må handle om noe annet. Det må handle om å utvikle en holdning, en villighet til å forholde seg, en villighet til å ytre seg, en villighet til å lytte, en villighet til å svare. Jeg trenger å akseptere det som er, tillate det som er å være. Det er det motsatte av å sortere, vurdere, dømme og forkaste. Aksept handler om å tillate impulsene som oppstår uten å fortrenge, benekte eller fordømme dem, men ikke om å slippe alle destruktive krefter til. Det betyr å romme dem, uten å slippe dem løs. Frihet oppstår når jeg gir slipp på mitt behov for å kontrollere resultatet. Jeg trenger å være til stede uten å ville noe. Frihet handler om å henvende seg på en åpen måte, uten intensjon om å manipulere virkeligheten slik at den stemmer med fantasien. Det handler om en villighet til å avstå fra manipulasjon, av både meg selv og verden, en villighet til å avstå fra å tilpasse meg til egoets verden, en villighet til å avstå fra å forme verden etter mitt egos ønsker og

behov. Det handler om å henvende seg med tillit til sannheten, i meg selv og i min neste. Det handler om en villighet til å la sannheten være, det den er. Frykt kommer fra å ville oppnå noe. Det er det motsatte av å hvile i det som er. Frykt kommer fra å ville opprettholde en illusjon. Illusjoner er alltid truet. Sannheten hviler i seg selv.

OM Å AVSLØRE OG GI SLIPP PÅ DET KONSTRUERTE SELVET

Det konstruerte selvet står i veien for det sanne selvet, og skjuler det for meg. Det tilhører den sosialt konstruerte virkeligheten. Denne konstruksjonen er et forsøk på å etablere noe forutsigbarhet og sammenheng i en kaotisk, ustabil og konfliktfylt verden. Atskilt fra Gud mangler jeg sannheten, kjærligheten og livet. Alene i verden, fanget i en forgjengelig kropp, på vei til døden, blir det atskilte selvet ganske sårbart. Atskilt fra kilden befinner det seg i en en konstant tilstand av mangel. Atskilt fra sannheten blir virkelighetsoppfatningen usammenhengende og fragmentert. Når samfunnet blir en sammenslutning av atskilte individer uten kontakt med sannheten, i en kronisk mangeltilstand, drevet av frykt og begjær, blir resultatet ustabilt. Løsningen blir å konstruere noen felles retningslinjer og idealer, og samles om felles illusjoner. Vi lærer opp til å tro på, og forsvare dem. De opprettholdes gjennom vår vilje til å investere i dem, og vår beredthet til å sloss for dem.

Det konstruerte selvet er et produkt av denne konstruerte virkeligheten. Det har bolig i en forgjengelig kropp, og oppfatter seg selv som et objekt. Dette objektet er beheftet med attributter og er til en hver tid utsatt for vurdering og bedømmelse. Det vurderes ut i fra hvor bra det passer med tidens idealer og hvor godt det oppfyller de kulturelle verdier. Gjennom å betrakte det konstruerte selvet som det jeg er, gjør jeg meg selv til et objekt. Min kropp med dens attributter, ferdigheter og besittelser er det objektet jeg ser som meg selv. Dette objektet er gjenstand for vurderinger, bedømmelser og sammenligninger. Det kan vinne eller tape i konkurransen om å være best, vakrest eller flinkest. Det må beskyttes mot fiender. Dets posisjon i hierarkiet må forsvares.

Kravet om å underkaste seg tidens rådende realitetsregime er sterkt i alle kulturer. Ulike tider og ulike kulturer og subkulturer har ulike verdier og idealer. Kroppens perfeksjon og det som kan kjøpes for penger veier tungt i vår kultur. Høyt forbruk og evig vekst er det som skal drive samfunnet fremover. Det atskilte selvet skal perfeksjoneres og udødeliggjøres gjennom skjønnhet, evig ungdom, besittelser og berømmelse. I kjernen av den narsissistiske kulturen finnes en dyp angst for den uunngåelige tilintetgjørelsen av det konstruerte selvet. Bygget på sandgrunn i en verden der møll og rust tærer, kan det ikke stå seg mot tiden. Tiden er ubarmhjertig mot det konstruerte selvet. Det er forgjengelig, og alt det søker skal forgå. Alle investeringer jeg gjør i det, er i lengden forgjeves.

Den atskilte verden er nettopp det, atskilt. Der oppfatter vi oss som separate enheter, alene, sårbare og ufullstendige, i konkurranse med hverandre om ressurser og posisjoner, i krig om skyldspørsmål og retten til å og definere sannheten. Vi vurderer hverandre ut i fra nytteverdi og forholder oss til hverandre gjennom allianser og kontrakter, fiendtlighet og angrep. Den andre er enten fiende eller alliert i den store kampen for tilværelsen. Det atskilte selvet er uopplyst, ufullstendig og drevet av frykt. Dets stemme er drevet, kravstor, fordømmende, indignert og forarget. Det er bare å lytte etter klangen i den. Den vil alltid ha noe. Den er alltid anklagende.

Alle forsøk på å bekjempe eller fordrive det konstruerte selvet vil være å gi det energi. Det kan ikke bekjempes, men det kan oppgis. Det opprettholdes gjennom investeringer og vil ebbe ut hvis jeg slutter å tilføre det energi. Det sanne selvet handler om å være, i motsetning til å være noe. Hvis jeg slutter å anstrenge meg for å være noe, vil det som gjenstår være det jeg er.

Det atskilte selvet har ikke tid til å lytte, hverken innover eller utover, og det lager mye støy. Støyen er egnet til å overdøve stemmen til det sanne selvet, det forente selvet. Det konstruerte selvet skravler og bråker, hyler og skriker, manipulerer og forleder. Det forleder meg vekk fra sannheten, som alltid er der bakenfor, ved siden av eller i mellom. Stopp opp, legg merke til den atskilte stemmen, bli klar over drivet i den. Prøv å få kontakt med dette drivet, uten å la det drive deg. Prøv bare å romme det, observere det, og la det ebbe ut. Midt i all støyen finnes stillheten. Ut av stillheten vokser det frem en annen stemme, det sanne selvets stemme. Lytt til denne indre stemmen, og la den vokse.

HVA IDENTIFISERER JEG MEG MED?

Jeg tror min forgjengelige kropp er sannheten om meg, når jeg identifiserer meg med den. Jeg tror mitt skiftende sinn er sannheten om meg, når jeg identifiserer meg med det. Jeg tror mine besittelser forteller hvem jeg er når jeg identifiserer meg med det jeg eier. Et objekt har egenskaper og vurderes ut i fra dem. Når jeg forholder meg til meg selv som et objekt, ser jeg meg selv som noe som skal vurderes. Jeg stiller meg til doms over det objektet som er meg, og jeg forventer den samme dommen fra dem rundt meg. Så lenge det spørsmålet jeg stiller er om dette objektet er godt nok, så lenge vil jeg være fanget i en kamp som aldri kan vinnes.

Jeg kan se meg selv som noe annet enn et objekt. Kanskje kan jeg se meg selv som en eksistens, en eksistens som erfarer noe, en eksistens som står i en sammenheng, som er i bevegelse og relasjon. Kanskje er jeg ikke min kropp. Kanskje er jeg det livet som fyller den, den ånden som gir kroppen liv. Kanskje er jeg ikke mine konstruksjoner, mine bedrifter, mine attributter, mine ferdigheter. Kanskje er jeg et perspektiv, perspektivet fra hvilket jeg relaterer meg til Gud. Kanskje er jeg et rom, rommet mellom meg og Gud, rommet der får alt plass. Der mine ideer og identifikasjoner kan rommes, der alt det jeg tror jeg er kan aksepteres og overlates til Guds kjærlighet. Det som ikke egentlig finnes vil oppløses der. Bare illusjoner kan tapes i dette rommet. Kun sannhet vil bli tilbake.

HVA SKJER NÅR JEG VELGER DIALOG?

Hva vil skje når jeg slutter å identifisere meg med det konstruerte selvet? Hva vil skje når jeg slutter å henvende meg til en atskilt verden? Hva vil skje når jeg velger dialog med kjærlighetens Gud, skapelsens Gud, enhetens Gud? Hva vil skje når jeg ser forbi den konstruerte verden? Når jeg ser forbi den verden mitt atskilte sinn viser meg, og i stedet trer inn i dialog med noe jeg ikke selv har definert? Da kan jeg erfare i relasjon. Da vil jeg erfare livet gjennom forening. Da vil Gud tre frem for meg. Den forente virkeligheten er Gud. Gud er den skapende kraften som strømmer gjennom hele universet.

Veien til Gud er ikke en ensom vei. Det er en vei jeg må gå sammen med min neste, i aktiv dialog med han og henne. Rommet mellom meg og Gud åpner seg når jeg forholder meg, når jeg aksepterer og rommer, i stedet for å avvise eller fordømme. Jeg kan bare virke i relasjon til det jeg står overfor. Jeg kan bare lindre den lidelsen jeg møter ansikt til ansikt. Jeg kan bare akseptere og smelte den frykt jeg er villig til å oppleve. Gjennom villigheten til å være i dialog vil jeg bli kjent for meg selv. Gjennom å lytte åpent utover og innover, uten å ha bestemt meg på forhånd, uten å ta de kritiske brillene på, uten å la meg drive av frykt, kan jeg oppdage meg selv og den andre. Gjennom å uttrykke meg uten baktanker kan jeg erfare meg selv i forening med det som finnes bakenfor konstruksjonen. Gjennom å romme fryktens drivkrefter kan jeg bli fri til å hengi meg til kjærlighetens skapende kraft, og erfare hva det gjør med meg og den verden jeg ser.

HEKSAFLEKSET PÅ EN NY MÅTE

I «Livet, døden og den guddommelige skapelsesprosessen» redegjorde jeg for Acceptance and Commitment Therapy» (ACT) og presenterte heksaflekset. Det er en pedagogisk måte å organisere prosesser på. Jeg liker denne modellen, og tillater meg å bruke den på min egen måte. Jeg har brukt den til å organisere elementer fra andre terapiformer, og nå til å organisere prosesser som beskrives i et kurs om kjærlighet.

Heksaflekset består av seks prosesser, som utgjør tre akser. De seks prosessene jeg har satt inn, tar utgangspunkt i de som beskrives i ACT heksaflekset. Aksept er den samme, og handler om å ta imot og romme indre prosesser i motsetning til å unngå eller undertrykke dem. Det handler om å gjøre det uten å dømme og uten å agere på dem. Jeg tenker at dette i stor grad handler om å romme ego-sinnets drivkrefter, i motsetning til å la seg drive av dem.

Defusjon handler om å fri seg fra tankens makt ved å få en observerende avstand til den, og innse at den ikke representerer en absolutt sannhet, men bare er en tanke. Jeg tenker at dette dreier seg om å oppgi fortolkning, om å slutte å vurdere, definere og dømme. Om vi slutter å bruke ego-sinnet til å fortolke verden, vil vi kunne oppdage sannheten som finnes bortenfor illusjonen. Måten å avvikle egoet på er ikke å slåss mot det eller forsøke å forbedre det. Det starter med å få avstand til det, ved å observere det på en nøytral måte.

Disse to prosessene inngår i en akse som handler om å avvikle det atskilte sinnet. Det skjer gjennom å oppgi forsøket på få kontroll gjennom å involvere seg i dets prosesser. Involvering blir som å forsøke å få vann til å falle til ro ved å røre rundt i det. Når vannet har et rom å bevege seg i vil det etterhvert falle til ro av seg selv, mens jeg sitter stille og betrakter det. De to prosessene på motstående side inngår i aksens dialog, og handler om å la dialogen tjene sannheten i motsetning til å bruke relasjoner til å produsere illusjoner.

ACT heksaflekset beskriver her prosesser som å bevisstgjøre seg sine kjerneverdier og forplikte seg til å realisere dem. Det kan ikke finnes ekte verdier i den atskilte verden. Den er en konstruksjon, en illusjon. Sannheten er den eneste virkelige verdi. Verdier er gaver fra Gud. Fordi Gud finnes i alt liv, vil alt liv inneholde hennes gaver. Gaven er gitt. Min oppgave er å ta imot og respondere, på den sannhet som kommer mot meg, fra noe som er sant i meg. Det er det samme som å respondere på kjærlighet med kjærlighet. Det motsatte vil være å bruke relasjonen til egoets formål, til allianser og rivalisering. Jeg befinner meg alltid i relasjon. Den dialogen som finner sted i hellige relasjoner er mellom

skaperen og det skapte. Vi er alle skapninger og medskapere. Skapelsesprosessen foregår kontinuerlig i oss alle, i relasjonen mellom oss. Dialogen mellom oss er hellig.

De to prosessene som befinner seg i midten beskrives i ACT som selvet som perspektiv og rom, og våken oppmerksomhet på her og nå. Dette i motsetning til å se seg selv som et objekt underkastet vurdering og ha oppmerksomheten fanget i en fortid som er produsert av egoet. I min versjon kommer det sanne Selvet og enhetsbevissthet inn her. Det sanne Selvet er svaret på Guds tanke. Det relaterer seg til Gud. Det eksisterer fordi Gud eksisterer. Det er et rom på den måten at det oppstår et rom mellom det og Gud. Det er et perspektiv på den måten at det relaterer seg til Gud fra en unik posisjon som kun kan fylles av det. Enhetsbevissthet er anerkjennelsen av enhet, kunnskapen om at jeg er forent med alt liv og at denne enheten er Guds evige skapelsesprosess. Disse to prosessene utgjør aksene kristusbevissthet, bevisstheten om Selvet som relasjon med Gud, om Gud som skaperen av alt liv. I rommet mellom Gud og Selvet får hele universet plass.



AVVIKLING AV EGO-SINNET

Egoet avvikles ikke ved at jeg går til kamp mot det. En slik kamp vil bare gjøre det mer virkelig for meg. Det er ikke nødvendig å bekjempe noe som ikke finnes. Det er kun min tro på det, og min vedvarende involvering med denne troen, som gjør det til en del av min realitet. For å avvikle ego-sinnet er jeg nødt til å slutte å investere i det. Jeg må slutte å engasjere meg i det. Jeg må slutte å gi det næring. Det innebærer å slutte å la det definere virkeligheten for meg, og slutte å la dets dynamikk drive mine handlinger. Jeg må skaffe meg andre erfaringer. Jeg må åpne øynene for en annen virkelighet enn det ego-sinnet viser meg. Jeg må lære å gjenkjenne sannheten. Observasjon og aksept er virkemidler som svekker den makten ego-sinnet har i mitt liv.

Observasjon

Ego-sinnet produserer tanker som bekrefter atskillelse. Det er tanker som vurderer, bedømmer og sammenligner, tanker som anklager og angriper. Ego-sinnet er et tankesystem som begrenser vår oppfattelse og produserer tanker som fanger den i dets virkelighet. Denne virkeligheten er ikke den sanne virkeligheten. Det finnes en sannhet hinsides den egoet konstruerer. Jeg kan ikke se sannheten så lenge mitt blikk er festet på illusjonen. Virkeligheten produseres av sinnet. Jeg ser det jeg forventer å se. Mine tanker blir den virkeligheten jeg lever i, så lenge som jeg tror på dem, og smelter sammen med dem.

For å se en ny virkelighet må jeg gi slipp på den gamle. Jeg må slutte å tro på og identifisere meg med det ego-sinnet viser meg. Gjennom nøytral oppmerksomhet kan jeg løse meg fra identifikasjonen med mine tanker. Jeg kan bli klar over at jeg ikke er mine tanker, men den som observerer dem. Det er ikke mulig å bli fri fra ego-sinnets dominans ved å gå til kamp mot det. Men det er mulig å svekke denne dominansen gjennom å observere dets produkter uten å ta stilling til dem. Ved å observere uten å ta stilling hengir jeg meg til en aktivitet som ikke er av egoet. Det tar alltid stilling. Det definerer virkeligheten gjennom å ta stilling til den. Det tar kontroll over virkeligheten ved å definere den. Nøytral oppmerksomhet gir sinnsro, fordi ego-sinnets produkter blir mindre suggererende og mindre skremmende når jeg observerer dem uten å engasjere meg i dem. Det skjer fordi jeg ved å gjøre det får mer avstand til dem, og kommer i kontakt med en del av sinnet som ikke er av egoet. Det blir litt som å sitte i kinosalen og se projeksjonene danse over lerretet, med en god venn ved sin side.

Aksept

Egoet er drevet av frykt. Det frykter sin egen utslettelse, i både fysisk og psykisk forstand. Eksistensen er hele tiden truet. Egoet hviler ikke i sannhet, og må hele tiden konstruere og opprettholde sin egen virkelighetsforståelse. Det trenger andre til å bekrefte sin versjon av illusjonen. Den fysiske overlevelsen er aldri sikret, og krever kontinuerlig innsats. Den daglige kampen for tilværelsen oppleves som en kamp om begrensede ressurser. Egoet lever i en tilstand av mangel i en verden der fiender truer. Andre blir rivaler eller allierte, i kampen om ressurser og definisjonsmakt. Frykten gjennomtrenger hele systemet. Fiender truer over alt, og allierte kan snu seg mot deg. Ego-sinnet opplever seg alltid truet, og er

alltid i beredskap. Menneskekroppen er utstyrt med et nervesystem som er innstilt på overlevelse. Drivet fra dette systemet er alltid til stede. Det driver oss til flukt eller kamp. Dersom det ikke nytter vil vi stivne i en fastlåst posisjon, eller kollapse og gi opp.

Egoet danner sosiale systemer, for å sikre overlevelse. Vi konstruerer en felles virkelighetsforståelse. Vi samarbeider om å sikre gruppens overlevelse. Vi allierer oss mot fiender utenfor gruppen, og vi konkurrerer internt om posisjoner. Vi investerer i selvbilder og eiendom som posisjonerer oss i gruppen. Tilhørighet til gruppen er livsviktig for oss, samtidig som vi ønsker å se oss selv som atskilte, uavhengige individer. Vi investerer i vår individualitet og verner om den private eiendomsretten, uten å se at vi er ingenting uten hverandre. Vi bruker hverandre til å oppfylle behov vi ikke nødvendigvis erkjenner at vi har, og anklager hverandre når disse behovene ikke blir oppfylt.

Følelser er et orienteringssystem som er utviklet i sosiale grupper. De sosiale emosjonene styrer min sosiale atferd, både gjennom følelser som vekkes i meg og følelsesbaserte responser jeg vekker i andre. Alle følelser springer enten ut av angst eller kjærlighet. De angstdrevne følelsene har sin rot i drivet fra egoets overlevelsessystem. Det er hele tiden i beredskap, på vakt mot fiender, på jakt etter fordeler som kan brukes i kampen for tilværelsen. Det ligger som en uro i bakgrunnen hele tiden, og springer ut i sterke emosjoner og handlingsimpulser hver gang noe trigger det. Så lenge jeg lar det drive meg vil det være skjult for meg. Det oppleves bare som en del av de gitte livsbetingelsene, som slik virkeligheten er. Kjærligheten har en annen kvalitet. Den driver meg ikke. Den strømmer gjennom meg, og forbinder meg med resten av skapelsen. De følelsene som springer ut av kjærlighet er tillitsfulle og åpne. De strekker seg ut med åpne hender, hender som tjener, hender som deler i stedet for å holde fast på godene.

Når jeg stopper opp, lytter og rommer drivet, følelsene og impulsene, blir jeg klar over dem. Jeg får et valg. Jeg kan la meg drive av fryktens motivasjonssystem eller la kraften fra kjærligheten bevege meg. Gjennom aksept kan vi lære å skjelne mellom frykt og kjærlighet. Aksept handler om å romme, om å oppleve uten å undertrykke eller utagere. Gjennom å undertrykke følelser holder jeg dem fast i min indre virkelighet, uten egentlig å oppleve dem. Gjennom å utagere følelser gjør jeg dem til del av min ytre virkelighet, uten å oppleve at jeg har et valg. Når jeg oppbevarer følelsene i et indre rom, kan jeg observere dem og legge merke til responsen de fremkaller. Hvilken rot har denne følelsen, og hvilken respons kaller den på? Hvilken virkelighet vil jeg vise meg selv? Vil jeg produsere en fryktdreven illusjon, eller vil jeg skape en verden basert på kjærlighet?

SANN DIALOG

Sann dialog er basert på tillit, tillit til sannheten i meg, og deg. Sann dialog oppstår når jeg tar imot det du i sannhet gir, og svarer fra den jeg i sannhet er. Vi er forent i enhet og dypt avhengige av hverandre. Jeg trenger deg for å være meg, og du trenger meg for å være deg. Sann dialog er en anerkjennelse av det. Gjennom sann dialog gir jeg og tar imot samtidig. Alle gaver trenger både en giver og en mottaker. Når jeg gir og tar imot som en er jeg begge deler samtidig. Du er også det. Alle behov er allerede oppfylt. Alle gaver er allerede gitt. Vi trenger hverandre for å se det.

Sannhet

Det finnes noe hinsides illusjonen, noe som er sant. Sannheten er det guddommelige i oss. Vi er i sannhet ett med Gud, ett med enheten, ett med skapelsen. Kjærligheten, Guds skapende kraft, virker i oss alle. Guds gaver kommer til meg, gjennom deg. De strømmer gjennom meg, til deg. Det er denne sannheten vi trenger å bli klar over. Vi vil ikke se den før vi opplever den, i møte med hverandre. Når jeg rommer mitt ego, når jeg avventer og lar fryktreaksjonen ebbe ut, får vannet tid til å falle til ro. Og jeg kan se sannheten i bunnen av dammen. Når vi blir som klare dammer vil vi se sannheten, og gjenkjenne Guds gaver slik de kommer til oss fra våre brødre og søstre, fra alt liv rundt oss.

Respons

Når jeg gjenkjenner sannheten vil jeg respondere på den. Min respons uttrykker mitt sanne Selv. Gjennom at jeg gir uttrykk for det, blir det kjent for meg. Det åpenbarer seg for meg, slik at jeg kan erfare det. Dette uttrykket har en stille autoritet, fordi det er basert på visshet. Det trenger ikke forsvares eller argumenteres for. Det er ikke spesielt eller fantastisk, men det er mitt sanne uttrykk. Jeg vil gjenkjenne det på at det ikke finnes tvil. Det er det det er, og det er nok.

KRISTUSBEVISSTHET

Kristusbevisstheten er hjertet i enhets-kroppen. Den er senteret for skapelsesprosessen som utfolder seg i meg, og forbinder meg med resten av skapelsen. Det er bevisstheten om at jeg for alltid eksisterer i relasjon til min skaper og hele skapelsen. Dette er sannheten. Egoet, ideen om en atskilt identitet, er en illusjon. Kristusbevisstheten vokser frem som en erkjennelse av sannheten.

Kristusbevisstheten er senteret i heksaflekset. Den finnes i meg. Den må anvendes for at jeg kan lære den å kjenne. Den må få være virksom i meg. Jeg må se verden gjennom den, jeg må respondere på det jeg ser fra den. Kristusbevisstheten er den bevisstheten som observerer og rommer ego-sinnet slik at det kan falle til ro og avvikles. Det er den bevisstheten som gjenkjenner sannheten og responderer med kjærlighet. Den er Selvet forenet i enhet med Guds tilstedeværelse i hele skapelsen.

Selvet

Jeg er ikke min kropp. Jeg er ikke min hjerne. Jeg er ikke mine posisjoner eller eiendeler. Jeg er ikke min sosialt konstruerte historie. Jeg er noe annet, noe som vanskelig lar seg beskrive. Selvet eksisterer fordi Gud finnes, og det eksisterer i relasjon til Gud. Selvet er skapt av Guds tanke, og er svaret på den tanken. Det er et perspektiv, fra hvilket jeg relaterer meg til Gud. Det er et rom mellom meg og Gud, som hele skapelsen kan strømme gjennom. Kristusbevissthet oppstår i dette rommet. Ego-sinnet avvikles.

Enhet

Enhet oppstår i rommet mellom meg og Gud. Det er erkjennelsen av at jeg er forbundet med hele skapelsen, fordi Gud finnes i hver eneste skapende bevegelse. I alle forhold, i alle møter kan jeg se forbi ego-sinnets illusjoner og relatere meg til Guds tilstedeværelse i det jeg står i relasjon til. Da eksisterer jeg i relasjon og enhet. Dette er kristusbevissthet. Når jeg bringer ego-sinnets tanker, følelser og behov til kristusbevisstheten oppløses de. Illusjoner kan ikke opprettholdes når sannhetens lys skinner på dem. Det er ikke et tap. Det er en befrielse. Mens fryktens illusjoner fader bort, vokser sann dialog frem.