

BARTHOLOMEW

VIRKELIGHETEN BAK ILLUSJONENE



Bartholomew

VIRKELIGHETEN

Bak illusjonene



Arendal, Norge, 2004

Originalens tittel:
"I Come As A Brother": *A Remembrance of Illusions* by Bartholomew.
Copyright © 1986 by High Mesa Press. All rights reserved.
Copyright norsk utgave © Ellipse AS 1996
www.ellipse.no
Oversatt til norsk av Inger Norenberg
1. opplag 1996

E-bok utgave 2004
Utgiver:
Ildsjelen
Melkedammen 13
4844 Arendal
Tlf. 37025579
www.ildsjelen.no
Omslagsfoto og design: Henning Jon Grini

E-bok ISBN:
ISBN 82-8141-000-0

Nedenfor er en oversikt over bøker av Bartholomew:

- 1 - "I Come As A Brother": *A Remembrance of Illusions*
- 2 - From the Heart of a Gentle Brother
- 3 - Reflections of an Elder Brother: *Awakening From the Dream*
- 4 - Planetary Brother
- 5 - Journeys with a Brother

De kan bestilles enten hos: www.amazon.com eller www.hayhouse.com

Mary-Margaret Moore som har vært kanal for Bartholomew har følgende hjemmeside:
www.marymargaretmoore.com

***I DYPESTE TAKKNEMLIGHET
TIL BARTHOLOMEW***

*For at han med stor visdom, kjærlighet og humor
deler sin bevissthet med oss, slik at vi kan
utvikle mer styrke og forståelse.*

Innhold

FØRSTE DEL - MELLOMMENNESKELIGE FORHOLD

HVA KJÆRLIGHET IKKE ER

Jeg føler at det dere er mest opptatt av på Jorden, er kjærighet og hva kjærighet er.
Men det er også viktig å si noe om hva kjærighet *ikke* er 10

SJELEGRUPPER

«Har vi en tendens til å komme til jorden i «klynger» på samme måte som når
individuelle celler grupperer seg for å danne forskjellige organer i kroppen?» 13

GAVEN SEKSUALITET

Jeg er ikke her for å lage «lover» for seksuell oppførsel. Det har dere selv ansvar for,
slik dere også har ansvar for alle de andre lovene dere lever etter 18

KJÆRLIGHETEN TIL SEG SELV

«Hvis livet er en læreprosess, hvorfor må det da være så smertefullt?» 23

ANDRE DEL - SELVET

FRYKT

Den mørke og vanskelige siden ved menneskets ferd mot frihet – som dere kaller
«frykt», er hva jeg ville kalle mangel på forståelse 29

ÅNDELIGE SKIKKELSER PÅ JORDEN

«Vil du snakke om hva det vil si å være et åndelig menneske?» 34

Å BLI EN MESTER

En Mester er et ekte «Gudemenneske» 39

KRAFTENS TOLV STRENGER

Vi har ofte snakket om det faktum at dere egentlig befinner dere på en reise. Jeg ber
dere nå om å erkjenne at dere har vett nok til å ta med dere det som trengs til reisen 44

ENERGIFELTER PÅ HØYERE NIVÅER

Kritiske situasjoner er ikke forbeholdt Jorden. Som «der oppe», så «her nede». Med det i
tankene vil jeg gjerne bevege meg inn på et tema som ikke har vært av betydning før nå 49

TREDJE DEL - VEIEN

Å LEVE I NUET

«Vil du kommentere dine tilsynelatende motstridende uttalelser: «Det er nyttig
å ha en guru», og «Gi ikke styrken din til andre?» 55

Å ÅPNE HJERTET SITT

Det eksisterer et dyptliggende ønske om å utvide sin egen kjærighet og med det forvandle
et partnerskap til noe som en selv, begge og det Guddommelige kan virke gjennom 60

MEDITASJON SOM EN GUIDE TIL INDRE OPPMERKSOMHET

«Vil du snakke om noen av de uvanlige symptomene som følger med meditasjon?» 66

BUDSKAPET TIL FRANS AV ASSISI

Istedenfor å snakke om Kristus i dag, vil jeg heller fortelle om en annen skikkelse
som kalles «kristen», fordi jeg tror at han bedre kan belyse problemet deres 71

HJELPEREN

«Han skal lære dere alt og minne dere om alt det jeg har sagt dere. Bli ikke grepet
av angst og motløshet, for jeg er alltid hos dere.» 76

Innledning

Å bestemme seg for hva som skulle sies i denne innledningen har på mange måter vært vanskeligere enn de syv årene med kanalisering som ligger til grunn for denne boken. Problemet er å måtte avgjøre hva som kan være av interesse for flest mulig mennesker. Jeg kunne for eksempel fortalt om hvordan det hele begynte, hvordan det føles å kanalisere, hva som har vært verdifullt eller ikke med alt dette, «Hvorfor meg?», osv. osv. Til slutt bestemte jeg meg for å velge ut det som interesserte meg mest, og håper at dette også gjelder for dere.

Så la oss begynne med hvordan det føles for meg å være en «kanal» for det som kalles et «høyere» og «visere» energinivå ved navn Bartholomew.

Jeg starter med å sitte stille og roe meg ned ved å puste dypt og føle åndedrettet i kroppen. Deretter gir jeg hensikten min til kjenne ved å si for eksempel: «Jeg ber den høyeste kraft jeg er i stand til å nå, om at Du kun lar sannhet manifestere seg her, og bare lar det gode skje for alle som er til stede. Hjelp min bror/ søster. Vi takker.» Så venter jeg, slapper av i nuet med øynene lukket, men er likevel oppmerksom. I løpet av noen få sekunder begynner kraften å bygge seg opp rundt og i kroppen min. Jeg føler at jeg blir mer levende, våken og oppmerksom. Sitrende fornemmelser kommer inn gjennom toppen av hodet mitt, går videre ned gjennom nakken og skuldrene og samler seg i brystregionen. Det føles nå som om jeg er en del av det jeg sitter på, det er ikke noe skille mellom «meg» og «sofa». Rommet rundt meg blir taust levende. Det er som om alle tenkelige spørsmål og svar på et vis ligger inne i de energimønstrene som virvler rundt meg og alle som er sammen med meg. Når den følelsen har vokst til en viss styrke, «vet» jeg at jeg er klar til å begynne. Jeg åpner øynene. Ofte virker rommet og alt som er i det som mykt gult, dansende lys. «Personligheter» blir utydelige og glir i bakgrunnen, og «noe annet» trer frem og er lett synlig. Jeg har spekulert på hva dette «noe annet» kan være. Er det sjelen? – det høyere Selv? – summen av alle kjærlige øyeblikk fra et menneskes fortid? Uansett hva vi kaller det, *føles* det som og *ser* ut som en vakker, sterk og flytende energiutfoldelse som synes å være fylt av uendelige muligheter. Det er denne delen av oss som all utveksling er rettet mot, og som alt fellesskap oppstår fra.

Så beveger energien seg stille mellom dere og meg og danner en slags usynlig vei som vi kan gå frem og tilbake på. Når jeg føler at denne veien er etablert, begynner det å danne seg forskjellige felt rundt dere. Det er som om dere sitter midt i et utrolig vakkert fargehjul, der noen deler er gjennomskjennelige som glass og andre er mørkere og mer uklare. Det er til disse mørkere områdene vi drar – og bruker mesteparten av tiden til å undersøke innholdet av. På meg virker det som om menneskenes hovedformål er å øke vibrasjonene i disse mørke områdene inntil de også er klare og fullstendig balanserte. Min bevissthet beveger seg inn i det mørke området og «kikker seg rundt», og så begynner ordene å strømme. Når vi har gjennomført hele området, fortsetter vi videre til neste.

Kapitlene i denne boken er for det meste tatt fra offentlige møter som har et noe annet preg enn private konsultasjoner. Når det er mange mennesker til stede, er fremgangsmåten den samme helt til jeg åpner øynene. I det øyeblikket søker jeg gjennom gruppen for å finne «veien inn». Det skjer i løpet av noen få sekunder, og så lar jeg bevisstheten min bevege seg langs den åpne veien helt til den stanser og blir stille og konsentrert. Deretter – og dette er vanskelig å beskrive – synes bevisstheten min å utvide seg inntil alle menneskene i rommet er omsluttet av den. Så begynner ordene å komme. Jeg forteller på forhånd hvilket emne som er valgt, og begynner å vandre rundt i dette emneområdet. Det er viktig for deg som leser å forstå at det er tusener av ting som kunne sies i hvilket som helst av disse emnene. Derfor, og fordi jeg stadig er en lærling i håndverket, blir jeg enkelte ganger helt desorientert av den overveldende skjønnheten i mulighetene. Så de første minuttene blir ofte usammenhengende og nølende. Men snart faller jeg til ro og finner veien dit hvor den samlede energien til folk i rommet har størst behov for at jeg drar. Det er fremdeles et menneskelig element til stede her ved det at jeg *verken* er i transe eller er «tatt over» av et annet vesen. Bevisstheten min er meget nærværende, men egoet mitt synes å trekke seg tilbake for å la den sterke og raske energien vise veien.

Det jeg nettopp har sagt, er svært viktig å merke seg for å kunne få størst mulig utbytte av kapitlene som følger, siden de er hentet fra offentlige møter og er *redigert*, ikke gjendiktet. Dette ble gjort i et forsøk på å fange opp noe av individualiteten i det vi kaller Bartholomew-energien. Den kan ikke leses som en prisbelønt roman, og det var heller ikke meningen.

Et annet aktuelt tema er hvordan motstridende svar på samme spørsmål kan gi mening. Det svaret jeg kan gi, baserer seg på en av de mest grunnleggende erkjennelsene jeg har fått gjennom Bartholomew-energien: Det finnes ikke noen SANNHET slik vi oppfatter ordet. Det virker som om vi mennesker vandrer langs en rett vei kalt «livet» (som ofte føles som «døden») og tror at når vi til slutt når enden av veien, vil vi finne den store «Boken om Sannheten» som vi kan sette oss ned ved og suge visdom fra. Når vi så har fordøyd alle sidene, kan vi si at vi kjenner SANNHETEN.

Men arbeidet mitt har gitt meg et annet perspektiv som jeg finner langt mer spennende, levende og meningsfylt. Det viser seg klart når jeg arbeider med et annet menneske. Når du stiller et spørsmål, merker jeg en reaksjon som allerede er en del av spørsmålet ditt, og derfor må svaret som gis til ett menneske være forskjellig fra det som gis til et annet, fordi en gitt reaksjon er del av *din* totale virkelighet som er enestående og fantastisk. Et annet menneskes totale virkelighet har andre mønstre av fortid, nåtid og fremtid, og derfor må svarene bli annerledes. Når du leser de følgende kapitlene, så prøv å være villig til å akseptere disse ulike synene på samme ting. Svarene og kommentarene kommer alltid fra den energien jeg har rett foran meg og ikke fra et «visdomslager» med ferdige ting til bruk i det rette øyeblikk. Så hvis vi kan strekke oss ut over våre begrensede synspunkter, har vi alle muligheten til å utvide vår følelse av viten og grenseløshet.

Det siste, og oftest stilte spørsmålet er: Hvem, eller hva er Bartholomew? Svaret mitt må bli: «Jeg vet ikke, og jeg bryr meg egentlig ikke om å vite det». Jeg gjør det jeg gjør i samarbeid med denne energien fordi jeg gjennom årene har funnet ut at den er en hjelp for meg selv og andre. «På deres gjerninger skal dere kjenne dem», og jeg har lært å kjenne og fullt og helt stole på den eller det denne energien er. Jeg tror at energien har en stor kjærlighet og omtanke for «andre» samtidig som den gir praktiske redskaper til å foreta reisen «hjem» på en mer levende og kreativ måte.

Men det er et par ting som jeg oppriktig kan si at Bartholomew er:

1. «Han» er en del av meg, men større enn meg, eller den jeg nå tror jeg er.
2. «Han» er energi – det vet jeg helt sikkert. Det er en energi som gjør meg større, mer levende og kjærligere – og avgjort mer humoristisk.
3. Energien har en oppfatningsevne som spiller over et bredt register. Fortid og fremtid knyttes sammen med letthet, eleganse og presisjon. Den har en dybde som beveger seg inn i verdens uendelige begynnelse og bringer med seg kunnskap som jeg absolutt ikke har noe bevisst minne om. Rekkevidden synes for meg å være «uten grenser».
4. Energien er mer av åndelig enn av karmisk karakter. Spørsmål som: «Vil jeg noen gang få penger?» eller «Vil jeg bli gift med Joe?» overlates best til andre på det området.

Energien's hensikt er å gi oss redskaper som kan vekke oss fra illusjonen om at vi er atskilt fra den Ene. Igjen og igjen har dette vist seg å være det den dypest sett er opptatt av. Bartholomew er kommet som en venn og som en del av et likhetens univers for å minne oss alle om det vi allerede vet – at vi ser en drømmeverden vi er atskilt fra, og at det forårsaker smerte. Men vi, som er brødre og søstre til denne energien og resten av Skapelsen, har i oss evnen til å kjenne den Ene. Og det ser ut til å være Bartholomew's kjærlige oppgave å minne oss om at vi selv skapte drømmene og at vi, Gud skje lov, kan kvitte oss med dem.

Mary-Margaret Moore – 1984

Mary-Margaret tilbrakte sine første atten år på Hawaii og tok i løpet av de neste fem årene to grader på Stanford University i California. Hun har søkt etter klarhet i mange år og har brukt teknikker som spenner fra studiet av de kristne helgeners kraft til Zen Buddhisme. Hun har arbeidet med Bartholomew-energien i de siste åtte årene og bor nå nord i New Mexico.

Forord

Grunnen til at «Virkeligheten – Bak illusjonene» nå revideres er ikke for å rette på den eller forbedre den. Revideringen gav oss en anledning til å gjøre det eksisterende materialet klarere og å tilføye nye, relevante kapitler. Etter hvert som den energien vi kaller Bartholomew hjelper oss til å utvide vår bevissthet, forstår vi stadig mer av det han formidler til oss. Dette øyeblikket er forskjellig fra det vi opplevde da vi første gang utgav denne boken, og vi håper å kunne utnytte den økte innsikten til å minske avstanden mellom hans talte og vårt skrevne ord.

Det har vært både vanskelig og givende å arbeide med dette materialet. Hovedmålet var å forandre utskriftene så lite som mulig, men jo dypere vi arbeidet oss ned i dem, jo mer skjønnte vi at forståelsen av mye av materialet hadde sammenheng med det å være i Bartholomew's nærhet. Alt samvær vi hadde med ham den gang bidrog til å bygge bro over språkbarrieren, og vi «visste» alle hva han refererte til. Det samme gjelder ikke for det skrevne ord. Ved å gå direkte til «kilden» ble det en viktig oppgave å fylle ut overgangene mellom Bartholomew's forklaringer slik at det ble en sammenhengende mening i fremstillingen. *Alt* dette uten å miste nyansene og rytmen i hans uttrykksform.

Den egentlige hensikten med denne boken er å gi så mange som mulig sjansen til å komme i kontakt med Bartholomew's visdom og kjærlighet. Hans undervisning passer ikke for alle, men de som blir tiltrukket av hans form, gis innsikt i hvem vi er og oppmuntring til å se på vårt forhold til oss selv, andre mennesker og verden, med klarhet, ærlighet og tilgivelse. Han kommer en stund inn i våre liv for å gå ved siden av oss i Kjærlighet, ikke for å løse problemene våre eller forandre livene våre til lykkelige drømmer. Han kan være pågående, fordi han ofte minner oss om at vanskelige tider gir oss maksimal mulighet til å gi slipp på våre illusjoner om atskillelse. Han presenterer sin sannhet på så mange måter han kan i håpet om at én av dem vil bringe det «glimtet» av klarhet som vi søker etter. Han har en endeløs tålmodighet, en uendelig medfølelse og en ubegrenset kjærlighet til oss og til seg selv. Han viser veien og vekker vårt mot og håp slik at vi kan lykkes i å avslutte letingen etter vår egen frihet.

Joy Franklin – redaktør

Mellommenneskelige forhold

*Det er ingen ting som en ny forelskelse,
som kan få hjertet til å synge og karmaen til å flyte.*

**Hva kjærighet ikke er
Sjelegrupper
Gaven seksualitet
Kjærigheten til seg selv**

Hva kjærlighet ikke er

Jeg føler at det dere er mest opptatt av på Jorden, er kjærlighet og hva kjærlighet er. Men det er også viktig å si noe om hva kjærlighet ikke er, siden dette enkle temaet er omgitt av så mange falske forestillinger.

De fleste mennesker har en oppfatning av at de føler kjærlighet for ett eller flere andre mennesker, og at den er meget sterk, dyp og varig. Det jeg mener er misvisende i den forbindelse er ordet *varig*. Hvis dere ser litt nærmere på denne vidunderlige, varige, evige «kjærligheten», vil dere innse at den ikke er evigvarende.

Som eksempel kan vi ta to mennesker som tror at de elsker hverandre dypt og varig. Etter hvert som de går gjennom livet sammen, skjer det en dag noe merkelig. De blir sterkt uenige om noe som er viktig for dem begge. Det finnes mange måter å reagere på i en slik situasjon. Hvis de er av den intellektuelle typen, argumenterer begge for å forsvare sitt eget syn. Hvis de er «pene» mennesker som ikke synes man skal vise sinne, gir de uttrykk for raseriet sitt i tvetydige, forblommete vendinger. Og hvis de er emosjonelle, hylr og skriker de til hverandre. Dette er ulike former for bitterhet og sinne, ikke kjærlighet. Kjærlighet oppleves ikke slik, og hvis du betrakter ditt eget parforhold, vil du oppdage at det ofte forekommer slike grelle situasjoner.

Det dere tror er kjærlighet, er i stedet en følelse av *tiltrekning*. Og med tiltrekning følger avvisning. De to begrepene hører sammen. Det er lite som kan sies til én som føler seg sterkt knyttet til et annet menneske og ikke er ærlig nok til å innrømme denne tiltrekningen/avvisningen. Det er naivt å tro at det å føle sterkt for et annet menneske er det samme som «kjærlighet». Når du blir oppmerksom på dette, er det innlysende at mange av de tankene som strømmer gjennom hodet ditt, er mørke, negative, sinte og selv-sentrerte. Slik *er* det å være menneske. Så la oss se litt nærmere på hva kjærlighet *ikke* er.

Kjærlighet er ikke noe som skrur av og på som en lypære. Det er ikke noe man har den ene dagen og ikke den neste. *Det* er ikke kjærlighet, men sinnsbevegelse. Jeg skulle gjerne ha fjernet all trylleglansen omkring kjærlighet fra sinnet deres, for før trylleglans og falskhet blir gjenkjent for hva det er, og dere blir klar over hvilke følelser dere i virkeligheten har for mennesker som betyr mye i livet deres, vil dere ikke forstå hva kjærlighet er.

Hvorfor betyr det noe å forstå hva kjærlighet virkelig er? Mange av dere synes at dere opplever kjærlighet på sitt beste. Men jeg vil hevde at dere på ingen måte opplever den på sitt beste. Det beste er så mye bedre enn det dere har godtatt, at deres tolkning av «best» blekner i sammenlikning. Jeg vil gjerne gi dere et par nyttige vink som kan sette dere på sporet når det gjelder å bryte ned de forestillingene dere har om parforholdene deres. En partner som tror han elsker fullt og helt, kommer ikke til å forandre seg, mens den som ser sine egne ukjærlige sider, er villig til det. Dette krever imidlertid at du engasjerer deg helhjertet i en kreativ prosess, for med en gang du har oppdaget den ukjærlige delen av ditt vesen, åpner du deg for læring. Læringen gjennom den kreative prosessen er en meget viktig forutsetning for å kunne bli selvstendig.

Hvem kan lære deg? Det avhenger helt av hvem du er og hva som appellerer til deg. Hvis du er en individualist som ikke ønsker erfaren hjelp utenfra, må du bruke din egen fremgangsmåte for å lære. Det er en tung og vanskelig vei, fordi du ikke alltid er i stand til å skjelne mellom det ekte og det uekte, og du lett kan havne i forviklinger som kan føre deg ut i en hengemyr av kjedelige og lite kreative situasjoner. Det mest naturlige er å oppsøke en midlertidig «autoritet» som har gått veien før deg, og forholde deg til ham eller henne så godt du kan *på din egen måte*. Det åpner for mange muligheter. Autoriteten kan for eksempel være en levende «Mester» eller «Guru», men de er ikke de eneste som kan hjelpe deg. Mange «vise menn» som nå er døde, har etterlatt seg kloke ord, og alt du behøver å gjøre, er å kontakte dem via bøker. Gå gjennom boklistene og finn en du føler deg i harmoni med. Bruk så ham eller henne til å hjelpe deg på din vei mot Kjærlighet.

Du trenger altså å oppdage de sidene ved deg som er ukjærlige, og så finne en «autoritet» som rommer den typen Kjærlighet du søker. Det behøver ikke å være noen som fremdeles befinner seg på Jorden. Du må prøve å forstå at forestillingen om separate kropper er skapt av dere, og at det finnes andre oppfatninger. Det at noen ikke lenger befinner seg i en kropp, betyr ikke at vedkommendes levende, kreative visdom er utilgjengelig. Hvor skulle visdommen ha forsvunnet hen? Den er fremdeles tilgjengelig i Bevissthetens store hav, som den gjennomtrenger og strekker seg utover. Stor sannhet og visdom dør aldri. Deres kraftpotensiale og hastighet gjennomsyrrer hele Skaperverket. Så vær oppmerksom på at hvis du føler deg tiltrukket av en vei eller en sannhet, så står den sannheten fremdeles «skrevet» i det «eteriske», i eteren, som det heter. Den kan fremdeles benyttes og bringes tilbake til aktiv bevissthet. Hvis du for eksempel mener at veien for deg er den veien Kristus stod for, så vær klar over at Hans Visdom og Kjærlighet fremdeles er tilgjengelig. Jeg snakker om den dynamiske, kreative visdommen som ligger i Hans Sannhet slik den ble formidlet i begynnelsen, ikke i de gjentolkningene som går for å være Hans sannhet nå. Uansett i hvilken tidsepoke tilhenger av Kristus har øst aktivt av Hans sannhet, har de greid å holde kraftpotensialet levende. Slik gjør en stor student for en stor lærer. Studenten tar lærdommen inn, forstår den og fylles av den, og ved hjelp av sin egen forståelse og opplevelse bidrar han til å holde den levende. Som dere sier: han «gir den videre». Studenten utfører derfor en stor tjeneste ved å personifisere og oppfylle læren. Ved at den bringes videre ut i verden, åpnes muligheten for en mer levende forståelse av den opprinnelige læren. Derfor er alle de store som har beskjeftiget seg med levende visdomskilder, fremdeles tilgjengelige for dere i dag.

Når du velger din vei og konsentrerer deg om den, og du er ydmyk nok til å åpne deg og *be* om at visdommen skal komme til deg i en eller annen form, begynner ting å skje. Det kan skje på ulike måter. Du oppdager at bøker du fikk for mange år siden, plutselig blir interessante. Eller du husker én du har lest for lenge siden og leser den om igjen med helt nye øyne. Venner gir deg ting, og du støter på nye ideer. Alt dette kan synes å skje på en svært jordisk måte, men du bør være meget årvåken: Hvis din lengsel etter Frihet er ekte og oppriktig, vil du oppdage at Uendeligheten vil forsøke å hjelpe deg på vei. Folk dukker opp «ingenstedsfra». Alt kan skje, men du må være klar over at måten tingene skjer på, ikke er tilfeldig. Det som egentlig skjer, er at du har sendt ut et signal som sier: «Vær så snill og hjelp meg. Det er dette jeg trenger.» Når du først innstiller deg på denne lengselen, begynner tingene å skje.

Hva har nå alt dette med Kjærlighet å gjøre? Det er *dette* Kjærlighet dreier seg om, fordi Kjærlighet ikke er noe du gjør eller planlegger. Kjærlighet er noe du tillater å strømme gjennom og rundt deg. Selve ditt *vesen* er Guddommelig Kjærlighet. Men dette er du ikke klar over, fordi din fortolkning av Kjærlighet er så snever at du lever som i et innbilt fengsel. Du tror at Kjærlighet er å være glad i en annen kropp eller noen andre utvalgte kropper. Det er tøv. Kjærlighet er ikke noe du gjør. I en tilstand av kjærlighet er du hele tiden fullt og helt klar over at *Kjærlighet er noe du er!* Og du kan ikke «er» noe som helst. Kjærlighet er essensen i deg, – den er selve ditt vesen, og du har ingen kontroll over den for *den er* det du er. Den er gitt, i den forstand at den er gitt deg av Kilden. Og ut fra Kilden er alle ting skapt. Når du føler at du er i en kjærlighetstilstand, skjønner du også at dette er noe du overhodet ikke har kontroll over. Uansett hvem du møter, føles Kjærligheten virkelig i det øyeblikket. Du kan møte totalt fremmede mennesker og føle en bølge av medfølelse og forståelse velle opp i deg. Det kan komme helt overraskende, fordi du er så vant til å være nøye med hvilke mennesker du vil eller ikke vil elske. Flere ganger om dagen strømmer bølger av medfølelse og omtanke gjennom deg. Det behøver ikke alltid være store sinnsbevegelser rettet mot andre mennesker, men kan være små glimt skapt av «vanlige» ting. De er gjemt i dagens små og store hendelser enten du er klar over dem eller ikke. Hvis du retter oppmerksomheten mer mot disse følelsene og bort fra de daglige kranglene, vil de synes å vokse og fylle mer av livet ditt.

Når det gjelder Kjærlighet, så husk at *du* ikke kan lage den, *du* ikke kan ville den og *du* ikke kan kreve den. Alt du kan gjøre, er å slå inn på en vei der du kan håpe at den befinner seg. Du blir klar over dette faktum etter hvert som du trenger dypere ned i forståelsen av hva du er og ikke er. Når innbilte slør begynner å løse seg opp, kommer den levende Kraften du kaller Kjærlighet, til syne. Denne kraften er en av de viktigste energiene til den Guddommelige Kilden, og når den strømmer

gjennom deg og videre ut i verden, øker hastigheten og blir noe du kan observere. Du vil se Kjærlighet i aksjon. Det er svært lite kjærlighet på Jorden i dag, for det meste av den kjærligheten som finnes er svært personlig. Hvis du selv synes at du er et kjærlig menneske, ber jeg deg om å se litt nærmere på den selvoppfatningen. En av de største illusjonene som egoet liker å vise deg, er tanken på at du er «et kjærlig menneske». Å kalle begreper som seksuell tiltrekning, vennskap eller foreldre-instinkt for Kjærlighet kan være egoets påfunn for å overbevise deg om at du blir mer kjærlig for hver dag som går. Hvordan vet du da om du er et kjærlig menneske? Det er så enkelt at det vil smerte deg. Du er et kjærlig menneske dersom du kan føle medfølelse med og ha forståelse for enhver som kommer i din vei.

De fleste synes at de gjør suksess i livet hvis de klarer å tjene penger og ha et rimelig «kjærlig» forhold til andre mennesker. Disse tingene er uløselig knyttet til illusjonene på det jordiske plan. På dette utviklingstrinnet føler mange av dere denne emosjonelle «kjærligheten», og dere forveksler den med Kjærlighet. Tenk nøye over dette dersom du er innstilt på å dele livet med et annet menneske. Hvis du til stadighet fikk høre ukvemsord, tror du da at du fremdeles ville føle en vakker, harmonisk kjærlighet for vedkommende? Det som vanligvis skjer med en slik type kjærlighet, avhenger helt av hva du får igjen for den. Så lenge du får noe ut av forholdet, selv om det du får ikke er positivt, vil du forsette videre i det. Men hvis situasjonen endrer seg i den grad at den ikke lenger stemmer med det du virkelig ønsker, sier du at du «har sluttet å elske». Et hvert forhold som dere kan begynne, mine venner, kan dere også avslutte. Ikke *noe* som kommer og går slik ego-baserte kjærlighetsfølelser gjør, er den virkelige kjærligheten. Testen som avgjør om noe kommer fra Kilden eller bare er en ny egoillusjon, er å holde fast på følelsen eller tanken et øyeblikk og spørre: «Har jeg *alltid* denne følelsen uansett hva som skjer?» Hvis du ikke kan svare ja på det, da er det bare et nytt utslag av det jordiske plans oppfinnsomme opp-og-ned-lek og har ingen ting med Guddommelig Skaperverk å gjøre. Da er det ikke verd å bry seg om. Dette kan du bruke som målestokk på alt som skjer. Hvis du holder en hendelse fast i tankene et øyeblikk, vil du være i stand til å avgjøre om tanke- og følelsesstemningen knyttet til den alltid er til stede. Hvis den er det, da er følelsen en ekte del av Helheten og bør gis tilbørlig oppmerksomhet.

Jeg gjentar: Du ikke kan bestemme deg for å Elske; du kan ikke bruke viljen til å Elske fordi du allerede *er* Kjærlighet. Men det du *kan* gjøre, er å komme i kontakt med denne tilstanden – du kan ville *ønske å vise Kjærlighet*. Dette har alle mennesker evne til. Du kan forandre synet på deg selv, ditt forhold til andre mennesker og ditt forhold til verden, ved å bruke viljen til å *ville ønske alt* du allerede er! Hvis du ikke tror meg, så legg merke til den formen for kjærlighet du nå praktiserer. Varig Kjærlighet er ikke noe som kommer og går, *den er*, og det er dens varemerke. Finn din egen måte. Ønsk inderlig å føle kjærlighet, for det er nøkkelen som kan vise deg veien. Ved enden av hvilken som helst brukbar vei vil du finne både Visdom og Kjærlighet. Disse to er søstre som ledsager alle former for ekte søking. Uansett hvor vanskelig veien er i begynnelsen: til slutt kommer Kjærligheten. Uansett hvor hjerte-orientert veien er i starten, ved enden ligger Visdommen. De er to sider av samme sak og kan ikke på noen måte skilles. Uansett hvilken vei du velger å følge – vil du finne både Kjærlighet og Visdom ved enden av veien. Det er ditt eget ansvar å være selektiv når det gjelder å velge vei. En guru eller en lærer som ikke er fylt av både Visdom og Kjærlighet, skal man ikke følge blindt.

Det finnes ingen oppskrift på å utvikle Kjærlighet. Jeg kan bare gjenta: *Kjærligheten strømmer allerede gjennom deg*. Hvis du ikke er oppmerksom på den, spiller det ingen rolle om Kjærligheten er der eller ikke. Hvis ikke Kjærligheten er til noen hjelp i livet ditt, kunne den like gjerne latt være å eksistere. Det du søker, er den dype, vedvarende Kjærligheten og omtanken for alle ting. Du må forstå at det er ditt ansvar å oppdage at du ikke føler slik nå. Vær snill å gå helhjertet inn for å finne Kjærligheten i deg selv. Den er en del av Kilden, og derfor er den en del av deg. Forestillingen om at du er en atskilt kropp med en atskilt bevissthet og på en eller annen måte også atskilt fra Kilden til det du er, er ikke sann. Ta tanken på at du er Kjærlighet alvorlig. Du *er* Kjærlighet, og hvis du *er* det, gjenstår det bare å forstå at du *kan erkjenne* det!

Sjelegrupper

Jeg er blitt spurt om det i menneskenes inkarnasjonsmønstre er en tendens til å komme til jorden i klynger eller grupper, slik enkeltceller danner grupper for å lage forskjellige organer eller strukturer i kroppen.

Det er åpenbart at dere føler en sterkere tiltrekning til enkelte mennesker enn til andre på det jordiske plan. Noen føler også at litt av hensikten med å komme hit er å finne «sjelevennen» sin, det «eneste» andre mennesket som kan gjøre livet komplett. Dette er virkelig dystre utsikter. Ikke bare må dere bruke livet til å lete gjennom milliarder av mennesker etter det ene spesielle mennesket, men hvis vedkommende forlater dere eller dør, har dere skapt grobunn for misnøye.

Det er ikke tvil om at dere kommer inn i denne livssyklusen sammen med det vi kan kalle en «gruppesjel». Selvfølgelig finnes det ikke noe slikt som en gruppesjel, men vi kan late som om det er slik for å ha et utgangspunkt. Vi kan si at 1000 eller 10 000 (du kan leke med tall hvis du synes det er noe poeng) sjeler danner en enkelt energivirvel, og når denne energien kommer til jorden, manifesterer den seg som individer som hver for seg starter på sin egen utvikling. Det er et faktum at noen av dere lærer raskere enn andre – og at noen av dere liker illusjonsleken så godt at dere ønsker å leke videre, selv når andre i «sjelegruppen» ønsker å avslutte leken. Noen av dere har til og med sittet ved Buddhas føtter og er her fremdeles! Og hvorfor? Fordi det har vært morsomt, ikke sant? Andre av dere har valgt så tunge og vanskelige veier at dere er kommet til et punkt der dere ønsker dere bort, og dere vil ut av illusjonen *nå*! Etter hvert som du gjennomlever flere liv med inkarnasjonsmønstre, velger du en del av tiden å være nær de andre i «sjelegruppen» din, og andre ganger velger du å gå alene. Hvis du som en utfordring har valgt et vanskelig liv, vil du kanskje ikke være omgitt av andre i gruppen som kan gi deg kjærighet og støtte. Noen av dere er meget hyggelige mennesker som undres over at det ikke finnes kjærighet i livet deres. Når du bestemmer deg for et utfordrende liv, velger du også å isolere deg fra de energifeltene som kan gi deg følelsen av støtte. For når alt kommer til alt, er det bare til «Gud i ditt indre» du kan gå for å få støtte. Gjennom mange livsløp sammen med mennesker som gir deg kjærighet, har du lært at nettoresultatet er lykke – så mye lykke at du sovner av det! Fint! Alle trenger en hvil, alle trenger å dra til Bahamas eller Hawaii i et liv. Men dere må også gjennomleve de russiske steppene.

En utrolig mengde hjelpende krefter står til deres disposisjon på de usynlige nivåene som befinner seg rundt dere hele tiden. En sjel som ikke er i en kropp, har som én av sine oppgaver å holde øye med dem som har inkarnert, gi dem kjærighet og støtte, men også et «spark bak» når det trengs! Noen av de sterkeste inspirasjonene, innskytelsene og innsiktene dere har hatt, er kommet fra deres «diskarnerte» venner. Og hvorfor er det så viktig? Noe av det vanskeligste ved å være menneske er å ha den troen at man står alene, at Gud befinner seg så langt borte at Han er umulig å nå. Men det samme sier dere ikke om vennene deres. Så poenget ved å kjenne til «sjelegruppen» er at dere får en annen virkelighet å henvende dere til når dere er i nød. Hjelpen dere leter etter, er ikke langt unna. Ikke legg den i hendene på en fjern Gud, for den Guden vil dere bruke mange år på å lete fortvilet etter. Dere skiller så skarpt mellom venner og Gud. Venner er venner, mens Gud er fryktinngytende. Han er langt borte, vanskelig å nå og meget spesiell. Faktum er at det er *dere* som er spesielle, ikke Gud. Gud bryr seg overhodet ikke om hva dere gjør, tenker eller sier, for Han vet nøyaktig hva dere *er*, og at dere alltid vil være den dere er, uansett hvor mange roller dere velger å spille i dette jordiske dramaet. Han vet *hvem* dere er både når dere er på scenen og når dere ikke er det.

Noen av dere har forundret dere over vennskapsforholdene deres. Dere lurte på hvorfor mennesker som er så forskjellige fra dere, likevel har en plass i livet deres, mens andre som virker mer like, føles ganske likegyldige. Dere undres over hvordan alt ordner seg mellom noen mennesker uansett hvilke vanskeligheter som dukker opp, mens det mellom andre som tilsynelatende er like, overhodet ikke fungerer. Det er lett å kommunisere med andre i sjelegruppen din – selv om det ikke alltid er morsomt. Når du har et ærlig og direkte forhold til noen, enten det er venner, partnere eller barn, så vær klar over at du er i kontakt med en del av sjelegruppen din. De er den delen av

deg som kjenner deg så godt at de har lett for å kommunisere med deg. Sjelegruppe-forhold kan være vanskelige, fordi de stadig viser deg sider ved deg selv som ikke alltid er søte og kjærlige. Sjelegruppen vet at du må lære å akseptere disse sidene ved deg selv, for når du gjør det, kan dere alle raskt dra videre mot den Friheten dere søker. Det er som om dere har inngått en pakt med hverandre: «Når jeg sovner, så vek meg!» «Fint – og hvis jeg sovner, må *du* vekke meg!» Og når dere våkner opp, vil dere oppdage at dere som mennesker inneholder alt.

Vi har tidligere snakket om det faktum at livet både har «positive» og «negative» sider og alltid vil ha det. Oppgaven din er ikke å bli stående på én av disse (mot)polene. Den grunnleggende substansen i universet er energi, og energi er alltid i bevegelse. Så når du prøver å holde deg ved én av polene, er mangelen på bevegelse det som føles mest smertefullt. Når du forlater den positive polen og begynner å svinge mot den negative siden, blir tingene vanskelige, og du spør straks deg selv: «Hva gjorde jeg galt?» Ville du ha sagt det samme til en ball som du kastet opp i luften? Ville du ha fortalt ballen at den var snill så lenge den beveget seg oppover men slem når den begynte å dale igjen? Du sier ikke det til en ball, for du vet at ballen vil gå i en bue, først opp og så ned. Faktum er at hvis den ikke hadde kommet ned igjen, da ville du ha lurt på hva som hadde gått galt! Men når det gjelder ditt eget liv, tillater du ikke deg selv den samme naturlige svingningen fra den ene polen til den andre. Noe av årsaken til det ligger i uoppgjorte hendelser fra oppveksten. Foreldrene sier: «Hva er i veien med deg?» Barnet svarer: «Jeg vet ikke, men jeg føler meg trist, ensom og redd.» Og foreldrene sier: «Da får du gå og finne på noe å gjøre, så vil du føle deg bedre!» Eller: «Gå og se på TV, så vil du føle deg bedre!» Eller: «Ta et stykke kake, så vil du føle deg bedre.» Du blir aldri fortalt at det er helt i orden å føle seg trist, ensom eller redd, at du *kan* forstå det og bli ett med det, og at du er stor nok til å romme alle følelsene dine. Du er stor nok til å inneholde begge polene i polariteten fordi *du er begge og samtidig enda mer*. Elendigheten kommer når du stenger av, når du ikke gir kvalene dine lov til å bevege seg. Og det gjør du mesteparten av tiden. På dette området kunne dere virkelig ha hjulpet hverandre, men unnlater å gjøre det. Når noen føler seg ille til mote, ønsker du som regel at de skal forandre humør, for det er så ubehagelig for deg. Slik forteller du vedkommende at man bare blir akseptert i verden når man er lykkelig, positiv og medfølelse. Jo mer du tror at du vil bli isolert når du er deprimeret, jo verre føler du deg. Hodet ditt forteller deg at den eneste måten å bli akseptert på, er å være glad og smilende – selv når du føler deg elendig. Derfor forsøker du å virke blid og smilende. Denne fasaden lærer dere å vise verden helt fra dere er ganske små.

Veien ut av dette «dilemmaet» er å være modig nok til å møte den indre negative polen sin direkte. Oppgaven din er å *vite* hva som egentlig foregår i deg. Hvis de av dere som mener dere er åndelige, virkelig tror at dere har kapasitet til bare å være «positive», vil jeg oppfordre dere til å se litt på hvilken type verden dere har inkarnert inn i. Det er en verden fylt av motsetninger. Ikke alle verdener er slik. Men i denne verden er motsetninger et grunnleggende element. Dere vil ikke kunne bevege dere fritt her før dere innser det. Dere rommer begge polene, og det er fantastisk! Det er fantastisk å bevege seg fra lykke til depresjon *når du er i bevegelse*! Det er når du *ikke er i bevegelse* at du blir redd og tar frykten inn i kroppen, som så blir stiv og spent. Hva er leddgikt? Frykt for bevegelse. Så vær oppmerksom, for kroppen vil hjelpe deg til å unngå bevegelse når du forteller den at det er *det* som trengs. Uansett hva du føler, vil kroppen vise følelsene fysisk. Vær oppriktig mot deg selv. Godta *begge* sider av din natur. Tillat deg å erkjenne at du er et «polarisert vesen» – at du inneholder både positive og negative poler. Du må bli villig til å se polariteten i alle ting. Du er i stand til å takle alt som foregår rundt deg, og hvis du ikke tror det, er det fordi du ikke har sett deg selv som du er. Du forsøker å bli stående ved den positive polen og være «hellig». Du kan gjerne forsøke, men pendelen må alltid svinge tilbake igjen.

Opplyste mennesker er svært sjelden hellige. Faktum er at de ofte oppfører seg så provoserende at folk betrakter dem som gale. Hvilken egenskap er det som får dem til å virke gale? De gjør det de har lyst til og lar deg reagere som du vil på det! De har evnen til *bare* å være *menneskelige*. Du kan finne ut hvor nær du er å være opplyst ved å stille spørsmålet: Hvor mange av de jeg kjenner gir jeg lov til å være akkurat slik de ønsker, under enhver omstendighet og uansett hvilke utslag det gir? Opplysning er ikke annet enn erkjennelsen av at det bare finnes En – at begrepene godt

og ondt ikke har noen mening. Når du avviser noen av de energifeltene som omgir deg, og føler at du er for god eller for åndelig for dem, har du avskåret deg selv fra en del av den Ene. Kan du akseptere og erkjenne at *alt sammen* er en del av deg? Kan du komme deg ut av «helligheten» lenge nok til å *føle* sinne, raseri, sjalusi eller andre negative følelser som måtte dukke opp? Et modent menneske aksepterer innflytelsen fra samtlige energifelter og bestemmer seg for enten å følge én spesiell energi eller å la være. Slike mennesker ser *valgmuligheter*. Hvis du hevder at du ikke greier å vise en negativ reaksjon som for eksempel sinne, da vil jeg si at du ikke har levd. Du forstår ikke i hvilken grad et slikt feilaktig syn på livet tapper deg for krefter. Når du bestemmer deg for at du må oppføre deg på en bestemt måte og ikke tillater deg å være annerledes enn dette, stopper livet. Selv om du beveger deg i tid og rom, har energien din stoppet og du kan ikke lenger føle dens bevegelse. Du føler ikke særlig mye i det hele tatt. Befrielsen kommer når du tillater pendelen å svinge. Når du med letthet kan bevege deg mellom polene, forstår du at *livets skjønnhet ligger i bevegelsen*. Livsglede, skjønnhet og vitalitet ligger ikke i det som skjer, men i selve bevegelsen, i flyten, i den stadige forandringen i *alt* som foregår! Gleden ligger i Livets utrolige dans!

Hvis du er en venn for andre, ber jeg deg om å begynne (eller å fortsette) å tillate dem å være akkurat den de er. Og hvis du er venn med deg selv, tillat *deg* å være den du er. Alle vet innerst inne hvem de er, og du får aldri fred med deg selv før du tillater deg selv å være den du er. Alt annet er skuespill. Det er aldri for sent å være seg selv. Og det starter med at du er ærlig *mot* deg selv *om* deg selv og dine uoppgjorte ting. Når frykten stiger i deg, betyr det at noe er uoppgjort. Finn ut hva du er redd for, for når du er redd, vil du reagere på en gal måte. Du blir redd når du føler at du mangler noe du trenger, eller at du vil miste noe du har. Du behøver ikke være redd for å miste *noe*, for du har *alt*!

La oss ta opp dette temaet sett fra sjelegruppe-synsvinkelen. I begynnelsen av gruppelivsopplevelsen er evnen til tankeoverføring en del av gruppens styrke. Selv om en del av sjelegruppen din ikke lenger befinner seg i fysisk form, bevirker denne evnen at du likevel ikke har mistet dem. Når én i din sjelegruppe dør, én som har stått deg nær, virker det ikke som om vedkommende er borte, fordi kommunikasjonen dere imellom fremdeles er åpen og klar. Det føles som et tap, men gir også en visshet om at vedkommende fortsatt er til stede. Hvert individ i en sjelegruppe har forskjellige jordiske erfaringer, så totalt sett har dere dem alle. Hvis du for eksempel blir syk og føler deg redd i den forbindelse, finnes det noen rundt deg som har hatt den samme opplevelsen og har overvunnet frykten. Det eneste du trenger å gjøre, er å være stille nok til å lytte. Du vil få hjelp på en måte som du nå ikke kan forestille deg. Noe av denne «veiledningen» har du gitt Gud æren for. Dette er sant i den forstand at alt er Gud, men det finnes forskjellige typer budskap. Den Guddommelige Essensen kommer ikke til å fortelle deg hvordan du skritt for skritt skal løse dine livsproblemer, men det vil derimot gruppesjelen gjøre. Ønsker du å vite hva ditt neste skritt bør være? Ville du like å få noen vink om hva som befinner seg foran deg på veien? Gruppesjelen ønsker medfølelse og fortrolighet mellom dere. Hvorfor? Fordi *ingen i gruppen* kan dra videre før *dere alle* drar samlet. I din gruppe gikk hver og en sin egen vei, og fikk etter mange liv et felles ønske om å komme hinsides den jordiske opplevelsen. Det er ikke nødvendigvis slik at *alle* må «frelses» før *enkelte* kan dra, men det er utvilsomt slik at alle i en individuell gruppeenergi drar sammen. Derfor er din sjelegruppe personlig opptatt av at du våkner. De er mer opptatt av å få deg «Hjem» enn det Guddommelige er, fordi de selv ønsker å dra, mens det Guddommelige allerede er der. Dette er det mest positive jeg kan fortelle deg. På det jordiske planet og bortenfor det vil du alltid ha en kraftkilde til å hjelpe deg.

Folk har spurt meg hvilket forhold jeg har til Mary-Margaret. Det er mulig at jeg er den Opplyste delen av hennes sjelegruppe, og det er mulig at noen av dere er i den samme gruppen. Det er også mulig at jeg er her for å be dere om å forte dere, slik at vi alle kan dra videre.

Hvis du dveler litt ved tanken på å godta motsetninger og muligheten for «sjelegrupper», har du sjansen til å kvitte deg med selvmedlidenhet, ensomhetsfølelse og frykten for at du ikke vet hvordan du skal leve livet ditt. Du har nemlig tilgang til en samling eksperter. Energiene rundt deg

forteller deg hele tiden hva de vet, så alt du behøver å gjøre, er å lytte. Lytt til budskapet mens du er våken, og lytt til det når du sover. Sjelegruppe-energien kommer deg til hjelp i drømmene dine. Den får deg til å innse hva du trenger mest. Disse «kraftdrømmene» snakker klart og tydelig på en måte du kan forstå. Ikke få den ideen at denne «andre verdenen» er «på den andre siden», mens du er her, slik at dere aldri vil møtes før du dør. Det er ofte lettere å kommunisere og dele med sjelegruppeenergien enn med et annet menneske, fordi sjelegruppen står deg nærmere. Den omgir deg hele tiden. Den kan røre ved deg som en kortvarig visjon eller en «skytsengelopplevelse». I gruppen finnes det en «opplyst», eller kanskje flere, som du kan dele med. Når du føler at du bare kan kommunisere med andre levende vesener, har du utestengt deg selv fra en kraftfull kilde til indre veiledning. Derfor – du kan godta det eller la være – vi venter uansett! På den annen side har vi et sterkt ønske om å sprengre grensene, om å utvikle oss mer og mer. Og når alt kommer til alt, er det derfor deler av gruppen din kommer til deg.

Din egen gruppes energi eller kraftfelt har evnen til å se langt, og derfor kan den gi deg informasjon som ligger utenfor ditt fysiske og mentale sanseapparat. Du er så mye mer enn du tror du er! Du tror at du er et lite og ubetydelig menneske som bare har evne til å være sammen med én eller noen få andre. Og det er et ensomt perspektiv. Jeg forsøker å bryte ned den begrensningen og anspore deg til oppnå et bredere utsyn. Når du først har forstått og opplevd deg selv som en del av en Helhet av energi, av Enhet, da er du klar til å gå fremover med den kunnskapen. Men er du fastlåst i troen på at du er liten og betydningsløs, alene og uten kontakter, og bare blir tatt vare på hvis andre skulle ønske det, da skaper du en følelse av isolasjon og avhengighet. Når du begynner å tro at det finnes hjelp «der ute», vet du at det er sant. Men inntil da vil du tvile uansett hva som skjer. Så lenge du tror at du er et menneske som trenger smerte og lidelse, vil du få det. Når du bestemmer deg for at du vil ha maksimalt av glede og lykke, vil du velge annerledes. Vær oppmerksom! Når du våkner om morgenen, så spør etter den kunnskapen du søker før dagens drama synker inn i bevisstheten, og du vil ha svaret.

Innen sjelegruppen eksisterer det en nær omsorg. Nærheten har lite med kropper å gjøre, men dreier seg om sjeler. Og din «sjel» kan være sterkt knyttet til hundrevis av energikilder. Det er ingen grunn til at du noensinne skulle føle deg hjelpeløs eller alene. Dere er så opphengt i troen på at dere ikke kan tillate nærhet uten på det fysiske plan at dere har fanget dere selv i en felle. Fysisk nærhet er fantastisk, men jeg vil påstå at dere også lengter etter noe mer. Dette finnes i kroppen, men skapes ikke av det fysiske.

Vær snill å innse at du alltid har denne kraften i deg, så du kan hente inn all den trøsten, visdommen og humoren du lengter etter. Kraften gir deg rom til å *være*, til å *elske*, til å *glede deg over deg selv*! Du er verd *alt*! Jo fortere du skjønner det, jo fortere vil du begynne å virkeliggjøre det.

Spørsmål: Hvordan kan vi godta den negative siden av polariteten vår?

Først må vi klarlegge hva du legger i ordet negativ. La oss sette opp et scenario: Du har nettopp hatt en voldsom krangel med én du er svært glad i. Vedkommende har sagt ting som har såret deg dypt, og når ordene synker inn, begynner du å tegne et mentalt bilde ut fra smerten du føler. Følelsene dine tegner et bilde av sinne og krenkelse. Deretter reagerer du på bildet, som du tror er virkelig. Det du imidlertid aldri har gjort, er å stille spørsmålstegn ved bildets gyldighet. Du føler smerten og har lyst til å skrike og gråte. Stopp på det punktet og bli sittende i følelsene dine, føl dem og *la dem komme*. Når du tillater følelsene å komme, skjer det en sirkulasjon. Du går forbi det følelsesmessige nivået i bildet og kommer inn til den virkelige energien bak det, og du begynner å frigjøre følelsene.

Du stopper på bildenivået, fordi du er redd for å frigjøre følelser av frykt for at de ikke er akseptable. Så du handler ikke, og energien blir lagret inne i deg. Det du må gjøre er å bli i følelsene øyeblikk for øyeblikk, mens du føler og lar de forskjellige energiene føre deg bak «bildet» til kjernen i dramaet. Når du går forbi bildet, lærer du noe. Energien er der, men den kjennes ikke så ille lenger. Og den kjennes ikke så ille fordi *all* energi er det Guddommelige i bevegelse. Det som *ikke*

er Guddommelig, er ditt bilde av sinne og krenkelse – din negativitet. Når du går utenom bildet og direkte til energien, føles det akkurat som glede, skjønnhet og harmoni. Det føles slik fordi det kun eksisterer *En energi*! Hvitt lys går gjennom et prisme som én farge og kommer ut som mange. Det samme gjelder for deg. Du mottar én energi, og siden du er «prismet» energien brytes gjennom, sprer den seg i forskjellige bånd – til handling, tanke, følelse. Hvis du er like rolig som prismet og føler energien *når den kommer inn*, får du det fint! Du vil kjenne den Enes energi og ikke bildets fragmenter.

Kjære venner. Jeg har ropt til dere så lenge, og jeg er så glad i dere. Dere er grundig programmert, opplært til *ikke å føle*, bare til å reagere. Når dere reagerer som dere er programmert til, fanges dere i deres eget «bilde». Og det er en skrekkfilm! Gå til følelsene. Når dere aksepterer følelsene, starter frigjøringen. Forstår dere det? Menneskene bruker hele livet på å rømme fra følelsene sine ut fra den misforståtte overbevisningen at smerten er utålelig. Men dere har *allerede* tålt smerten. Det dere ennå ikke har gjort, er å føle hva dere er bakenfor smerten. *Den* følelsen er knyttet til bevegelse. Når du stopper bevegelsen og i stedet lar drømmebildet om frykt for «pendelutslag» få overtaket, har du havnet i en felle uten mulighet for bevegelse. Følelsen er den delen av deg som er *i bevegelse*, og den er umulig å stoppe. Følelser kommer og går. Du må bare være villig til å sitte stille og oppdage det.

Mange av dere ser på det å være alene som det verst tenkelige, for når det ikke er noen å snakke med, må du kanskje bli kjent med deg selv. Derfor trekker du så mange skuespillere som mulig inn på scenen for ikke å være alene. Men det som kan skje når du sitter alene i ro og fred, er en kontakt og en sammensmeltning med de energiene jeg snakker om. Jeg vil påstå at *du* er den beste vennen du noen gang vil få. I nærvær av ditt sanne Selv blir du det mest fredfylte, avslappede og naturlige mennesket som det er mulig å bli. Du rømmer fra det eneste som kan gi deg den freden du leter etter. Det kan være morsomt å være i en ashram eller gå på foredrag for å være sammen med andre mennesker, men når du kommer hjem, er alt som før. Det er i indre stillhet du vil finne deg selv. Du flykter fra den gale tingen. Som alltid er verden snudd på hodet. Du ser de mange, men det finnes bare En. Du rømmer fra Selvet, og Selvet er din eneste virkelige frelser! Du leter etter en Frelser når du allerede har en. Frelseren er *deg*!

Gaven seksualitet

For å kunne diskutere emnet seksualitet på en rimelig fornuftig måte, må vi gå bakover i tid. Det vil ikke komme som noen overraskelse for dere at seksualitet ikke er noe moderne fenomen, og at problemene som reiser seg rundt temaet, er eldgamle, varierte og eksotiske. For å få et større perspektiv skal vi se nærmere på de seksuelle «pliktene» deres. Jeg er ikke her for å lage «lover» for seksuell oppførsel. Det har dere selv ansvar for, akkurat som dere har ansvar for alle de andre lovene dere lever etter.

Går vi bakover i tid, kommer vi til det dere kaller urtiden, den gang arten deres kom til Jorden, tok form og bestemte seg for hva den ville utrette her. Dere var blitt forsynt med «krefter». Disse kreftene er de energiene som dere forbinder med de syv chakraene. Dere har etter hvert kommet til å oppdage at energiene beveger seg i visse organiserte mønstre, men de kreftene jeg snakker om, beveger seg konstant gjennom dere og ble laget for spesielle oppgaver. En av dem er å tenke, og én er å føle. Når vi snakker om seksualitet, snakker vi om én av disse kreftene. Dere fikk denne kraften, energien, for å bruke den slik hver og en av dere ønsket. I begynnelsen var den slett ikke atskilt fra de andre energibåndene. Det var ikke stor forskjell mellom impulsen som drev dere til å gå ut og jakte på et bytte, og impulsen som drev dere inn i et seksuelt forhold. I begynnelsen var det ingen særlig differensiering.

Når energiene for mange liv siden strømmet gjennom dere, foretok hver og én av dere deres egne valg, valg som var i harmoni med den dere var og den dere ønsket å være. Prøv å forstå at dette livet ikke er det første dere opplever på denne planeten. Dere har vært på reise i meget lang tid. Dere bringer med dere mange innebygde tilbøyeligheter fra tidligere liv som uttrykkes gjennom vesenet og bevisstheten deres. Disse tilbøyelighetene har gitt dere visse holdninger til seksualitet og er blitt en del av den dere er. Etter hvert som dere drog gjennom tid og rom, ble denne energien en del av uttrykksformen deres, og dere brukte den slik dere selv ønsket. Seksuell energi var, som alle de andre energiene, ment å være et *personlig* ansvar. Den skulle være en del av deres vesen, noe dere skulle være særlig oppmerksomme på. Det var meningen at dere skulle oppleve den måten som var riktig for *hver enkelt* å føle og handle på.

Gjennom erfaring lærte dere at tanker kan bringe harmoni eller disharmoni i livet, og at dere har ansvar for hva dere tenker. På samme måte har dere ansvar for hvordan dere bruker seksualiteten deres. Men det er lenge siden menneskene sluttet å erkjenne noe slikt ansvar. Dere har konstruert koder for oppførsel på alle nivåer av bevisstheten og godtar ikke lenger deres eget ansvar. Dere søker tilflukt til loven, til reglene som skal fortelle dere hva dere skal gjøre, og tror på den måten at dere kan fraskrive dere ansvaret. Har det virket? Har det seksuelle lovverket som ble skapt i «den mørke middelalder» (som dere fremdeles lever etter) tilfredsstilt hver enkelt av dere? Jeg foreslår at du blir klar over din egen seksualitet, gjør krav på din egen virkelighet, gjør de tingene som får *deg* til å føle deg energisk, levende, kjærlig, positiv, spennende og oppløftet. Det er *ditt* ansvar! Hvis du lar en «lovsamling» fortelle deg hva du skal gjøre, vil du ende opp i en interessekonflikt. Du tror at Gud bryr seg med hva du gjør med seksualiteten din ned til minste detalj, men Han er likeglad. Det er *din* sak. Han bryr seg ikke mer enn naboen din burde bryr seg. Han bryr seg kun om én ting, og det er kvaliteten på innlevelsesevnen din, styrken din, kjærligheten din og medfølelsen din. Hvis du har fulgt reglene og finner ut at du er sint, negativ, bitter eller dømmende, tro da ikke at du er i harmoni med det Guddommelige.

Temaet seksualitet dukker stadig opp, og jeg møter alltid det samme dilemmaet: Hvis alle begynte å oppføre seg seksuelt akkurat slik de lystet, hvordan ville verden se ut da? Hvis alle reglene ble fjernet, hva ville skje da? Svaret på dette er dere og jeg uenige om. Jeg har absolutt tillit til at hvis dere droppet de ytre reglene deres, ville dere finne deres egne indre regler langt mer humane, spontane, kjærlige og snille. Jeg tror på dere der dere ikke tror på dere selv. Det virker som om dere ser på dere selv som dyr i bur, og hvis buret ble åpnet og reglene borte, ville dere bli til en slags seksuelle uhyrer. Kjære venner, slik er det ikke. Hver og én av dere er en del av Skapelsen, og du bærer med deg en viten om å velge slik det er best for *deg*. Men når du stoler på en regel og

ikke på deg selv, blir tingene uklare. Loven i ditt eget vesen er absolutt forutsigelig. Jeg vet det, fordi jeg kjenner Loven du prøver å følge. Skjønner du ikke at du ikke skapte deg selv? Du er en «gitt» Skapning! Du er gitt underet *deg*. Det finnes en naturlig Lov inne i deg som er fullstendig pålitelig. Den er mer pålitelig enn noen menneskeskapt lov. Når du bestemmer deg for å stole på ditt eget Vesen, vil du finne alle de dydene du har lett etter – medfølelse, toleranse, harmoni, mot, visdom – alt! Din egen natur, substansen i deg, er en del av Kilden. Hvor tror du dette «råmaterialet» opprinnelig kom fra? I det øyeblikket du ble skapt, fikk du utrolige gaver, og en av de viktigste er gaven seksualitet!

Når du kommer ut i verden, blir du desorientert. Du har visse følelser og holdninger som du forsøker å tilpasse andre mennesker. Alle har ulike meninger og er forskjellige. Hvis du ønsker å forstå seksualiteten, så ikke vurder den med din logiske hjernehalvdel. Du lærer av Kraften *når den er i virksomhet*. Energien er i seg selv like ren som enhver annen energi du kan tenke deg. Forvrengningen skjer i sinnet ditt. Når kraften stiger, overtar straks sinnet og lager vurderinger om «riktig» og «galt». Spør deg selv om hva du bruker seksualiteten din til. Noen av dere bruker den til å manipulere andre mennesker. Det er dere «flinke» til, og dere bruker den til å få kontroll. Noen av dere bruker seksualiteten deres til å straffe andre med. Dere blir «dårlige» til det og bruker den til å få kontroll. Noen av dere bruker den ikke i det hele tatt.

Hvis du hadde fått en kraft lagt i hendene, ville du ha spurt om hva du skulle bruke den til, hvem du skulle dele den med og hvordan den ville virke inn på livet ditt. Du kan ikke se seksualiteten, men siden du kan føle den som en indre kraft, må du stille deg selv disse spørsmålene. Hva ønsker du å bruke seksualiteten din til? Det er et individuelt spørsmål som hver enkelt må besvare i sitt aller innerste. Ikke vær redd for å stille spørsmålet, for du vil ikke bli det villdyret du frykter. Gjennom fordypning i emnet vil du finne den beste *hjelperen* den fysiske kroppen har. Dere henvender dere til hjelpere fra den såkalt «åndelige» verden, men jeg snakker om en hjelper som befinner seg *her*. Seksualiteten er *hjelperen* din: Den gir deg mulighet til å forstå deg selv bedre, siden den er en del av din egen natur. Og det kreves en god porsjon mot for å gå dypt nok inn i seg selv til å være ærlig på dette området. Alle og enhver (uansett alder) som har seksuelle følelser som på en eller annen måte er forvrengte, eller fysisk begjær som gjør dem lykelige eller ille til mote, burde betrakte det som «uoppgjorte saker». Hvis du ikke har noe seksualliv, er det fordi *du selv* har villet det slik. Når man bruker seksualiteten i harmoni med sin indre overbevisning, vil den finne en motpart. Hvis du gjemmer din seksuelle kraft fordi du tror du er for stygg eller for tykk eller for gammel eller av andre årsaker, da er det den overbevisningen du viser verden, og slik vil du oppleve det. Noen tror at dilemmaet deres vil bli løst for godt bare de fullstendig unngår det seksuelle temaet, men det dukker stadig opp igjen. Noen lar seg operere for å slippe å hankses med seksualiteten sin, bare for å oppdage at energien fremdeles er der, fremdeles beveger seg i kroppen. Dere blir ikke kvitt kraften, for den er en del av den fysiske kroppen. Seksualiteten kan *alltid* bli en hjelper, fordi den er én av de sterkeste drivkreftene den fysiske kroppen din har. Ta stilling til den nå eller vent til neste liv, men før eller siden må du møte temaet. Du må bare finne ut av hvordan du vil bruke denne store gaven, og når du har gjort det, vil livet ditt begynne å forandre seg. Du vil oppdage at mange av opplevelsene dine forandrer seg. Det vil dukke opp ting i livet ditt som ikke har vært der før, og andre ting vil forsvinne. Ditt ansvar er å stille og å besvare spørsmålet: Hva ønsker jeg å bruke denne fantastiske kraften til?

Jeg våger å være provoserende nok til å antyde hvilke forhåpninger det Guddommelige kan ha hatt når det gjelder denne kraften. La oss bruke en analogi. Du har en tenåring, og tiden er inne til å gi ham eller henne en bil – kanskje en Porche, en flott og nydelig bil. Når du overleverer nøklene, tenker du: «Herregud!», fordi du er fullt oppmerksom på at de enorme kreftene kan brukes til å ta store sjanser, og tenåringen er så ung. På samme vis ringte det en varselklokke i bevisstheten da den Guddommelige Kraften ble skjenket dere: «Herregud!» Håpet var at kraften skulle bli brukt på ulike bevisste måter. Én var for gledens skyld – til ren og skjær nytelse! En annen kunne være å bli oppmerksom på at kraften *er*, at den eksisterer og beveger seg, at den skaper og tar form, er dynamisk og foranderlig. Kan dere komme på noen annen kraft, bortsett fra tankekraften, som er like vidtrekkende? Sist men ikke minst: Gaven hadde også et høyere formål. Man kan være takknemlig, dypt takknemlig, for den fysiske gleden og for følelsen av å leve, av å være mer enn

den fysiske kroppen. Men etter å ha opplevd gleden, livskraften og underet ved følelsen som kommer inn utenfra, som fyller og beveger deg, er det da ikke mulig å innse at den samme kraften kan gå motsatt vei? Sagt med andre ord: Dere føler nå at den seksuelle kraften kommer til dere eller reiser seg i dere. Håpet var at dere en dag skulle skjønne at den også kan gå i motsatt retning, slik at dere kan «ri» på kraften tilbake til Kilden den kom fra. Energi går begge veier, så hvis dere kunne «ri» den tilbake, ville dere bli forent med Kilden som energien kom fra!

Det er mange måter å gjøre det på, og det finnes ingen oppskrift for hvordan man reiser tilbake over broen. Vanskeligheten ligger i at dere alle tror oppskriften finnes. Dere har lest de «riktige» bøkene, har fått undervisning og har fulgt den «rette» vei. De av dere som har fått så mye som et lite glimt av broen, befinner dere i et dilemma. Det har med trossystemene deres å gjøre. Nå synes dere ikke at dere er *verdige* til å reise tilbake over broen, eller dere tror dere må betale toll for det. Derfor er dere ikke oppmerksomme på hva den seksuelle energien prøver å lære dere under hele den seksuelle opplevelsen. Dere «forsvinner», dere blir ikke værende i opplevelsen. Det er så mye som distraherer dere. Dere føler skyld, føler at dere ikke burde gjort det og håper at Gud ikke ser det, eller at læreren ikke ser det. Så dere er ikke «til stede», men går halvautomatisk videre og går glipp av underet og bevegelsen. Seksuell energi er en forbundsfelle. Men ingen forbundsfelle – uansett hvor mektig den måtte være – kan hjelpe dere hvis dere ikke er til stede, hvis dere ikke lytter. Dere må være der, være oppmerksomme på alt som skjer, på reaksjonene, følelsene, hvordan energien beveger seg, hvordan den frigjør, hvor den sitter fast og hva dere skal gjøre med det. Hvis dere ikke er til stede, har dere tapt, og dere har gått glipp den veiledningen dere kunne fått.

Når du ikke er fornøyd med seksuallivet ditt, tror du kanskje at løsningen er flere partnere. Hvis du da har noe energi igjen, oppdager du at du fremdeles ikke er lykkelig. Du har tvert imot fått enda flere problemer, for nå har du fått flere egoer å tilfredsstille. Eller du kaster skylden på partneren, og tror at du ville bli lykkelig hvis du bare fant et mer sensuelt menneske. Så du finner deg enda en partner, bare for å oppdage at du fremdeles er misfornøyd. Seksuell energi vil bare gi deg tilfredsstillelse når den brukes klokt på alle plan. Alt annet enn det vil fortsatt gjøre deg misfornøyd, fordi energien aldri var ment å skulle stoppe på noe nytelsesnivå.

Hvordan skal du greie å åpne opp for de dype opplevelsene? Akkurat som når du i meditasjon merker energimønstrene bevege seg gjennom deg og vet at de ikke kommer fra det begrensede selvet, vil bevisstheten om den seksuelle energien bringe deg i kontakt med dens «utløsende effekt». Hvis du ønsker å bruke seksuallivet ditt på en slik måte at det styrker deg på alle plan, må du lytte og *følge med* på det som skjer i og omkring deg. Du må være stille og meget intens. Du er nødt til å være *bevisst*, og du må føle energiens bevegelse og lære den å kjenne. Etter hvert vil du oppdage at genitalområdet ligger meget nær det punktet hvor kundalini* utløses. Når du er fullt og helt til stede, vil du oppdage at du kan «trekke kraften opp» og heve den fra det nederste chakraet til det øverste, samtidig som de tennes ett etter ett.

Hvis du ikke føler denne forunderlige kraften, er det fordi noe i sinnet ditt har bedt deg om å skru den av. Prøv å forstå at kraften ikke bare strømmer i én retning. I en «kraftsøyle» er det umulig å skille den ene enden fra den andre, for de henger sammen. Seksualiteten er Guds gave til dere, og enhver slik gave gis av en viktig grunn. Den skal i siste instans brukes på reisen «hjem», for å komme tilbake til Kilden. Tenåringen kan ta bilen og pengene og gjøre presis det han vil, men foreldrene håper at han til slutt vil bruke det til å kjøre hjem. Det er ikke annerledes med Gud. Han gir dere lov til å gå ut og leke og gjøre alle de spennende tingene som tenåringer gjør, men håper at dere til slutt vil begynne å skjønne at dere er ensomme og ønsker å dra «hjem». Gjør hva dere vil med energien, på den måten dere ønsker, i hvilket liv dere velger, men vit at dere fikk den for å kunne bruke den til å finne veien «hjem». Er det noen spørsmål?

**Kundalini («Den sovende slange») er betegnelsen på den åndelige energien som ligger i «dvale» nederst i ryggmargen. Når den «vekkes», ofte gjennom meditasjon, stiger den opp langs ryggspylen og åpner de høyere bevissthetssentrene. Dette fører til økt åndelig kunnskap, psykiske evner og Opplysning. (O.a.)*

Spørsmål: Jeg har forstått at «kundalinikraften» kan være farlig når den vekkes, og at man bør ha en lærer når man søker den. Er det sant?

Hvis du praktiserer ulike åndelige øvelser som for eksempel lang meditasjon, askese, pusteøvelser osv. for å «vekke» kundalinikraften og få den til å reise seg på din kommando, da vil du trenge en veileder. Ut fra mitt eget inkarnasjonsmønster kan jeg bare si at jeg ikke hadde noen veileder og heller ingen rundt meg som hadde noen som helst peiling på det jeg prøvde å få til. Alt jeg hadde var energiens egen strøm. Og den var absolutt til å stole på. Den beveget seg på sin egen måte, i sitt eget tempo uten å dra meg for fort eller for langt av gårde, og alt var helt *i orden*. Når du lar energien vise veien og lar den bevege seg som den vil, finner den sin egen bane. Den er som en liten bekk som renner fritt ned fra et fjell. Men hvis en demning brister og all energien blir frigjort på én gang, kan flommen bli farlig. La det skje naturlig. Ikke tro at du må ha en lærer til alt. Læreren er *deg selv*! Kraften ligger inne i deg, og du har et innebygd reguleringssystem. Når energien beveger seg, vil den åpne portene. Ikke tro blindt på det jeg sier – men heller ikke på det andre sier. Driv ærlig spill og lytt til deg selv. Når du prøver det, vil du oppdage at du *vet* noe om din egen energi, og du behøver ikke lenger føle deg atskilt fra seksualiteten din.

Hensikten med seksuell forening er å styrke deg på alle nivåer. Hvis du har en partner som også er interessert i seksuell forståelse, foreslår jeg at dere begynner å utforske denne kraftkilden slik jeg har antydnet. Noen ønsker kanskje å kjøpe bøker om Tantra Yoga, men det er ikke *nødvendig*. Skriv din egen bok om *din egen* seksuelle forståelse. Du er både laboratoriet og forsøkspersonen. La oss tenke oss at du er i selskap. Et menneske kommer mot deg, og du føler den seksuelle energien stige. Den disiplinerte stiller seg straks spørsmålet: «Vil jeg ha utbytte av å oppleve denne energien nå?» Hvis du befinner deg på det laveste uttrykksnivået, er utbyttet innlysende, nemlig nytelse. Så enten gjør du det, eller du lar være – etter som du selv velger. Hvis du befinner deg på et høyere nivå («nivåer» er ikke dekkende, men vi skal vel ha det litt morsomt?), sier du kanskje til deg selv: «Det må jeg tenke over, for hvis jeg innleder et forhold nå, vil det skape mer kaos i livet mitt, og det er det kanskje, eller kanskje ikke, verd.» Finner du ut at det er verd det, så gjør det. Hvis ikke, la det være. Men vær forberedt på å ta ansvar for det du velger. På det høyeste nivået vil du kanskje spørre deg selv: «Er en slik handling, under disse omstendighetene og med dette mennesket, et viktig skritt på veien mot min Guddommelige forståelse?» Til sist oppdager du noe du kanskje ikke ønsker å se: at like tiltrekker like. Hvis du bare beveger deg på det laveste nivået, er det usannsynlig at du blir tiltrukket av noen på et høyere nivå, for de vil synes å mangle spontanitet. Et trinn høyere finner du «de hengivne elskende», som ikke nødvendigvis hengir seg til en høyere bevissthet, men til hverandre. På det høyeste nivået finner du bare dem som bestreber seg på å bruke alt i sin verden til å komme Hjem.

Spørsmål: Hvordan får man denne energien til å bevege seg?

Få kontakt med energien i en bestemt del av kroppen og konsentrer oppmerksomheten om den ved å *være til stede der*. Siden du vet at tanken skaper, kan du bevisst bestemme deg for å lede den opp gjennom kroppen, og da begynner den å røre på seg. Du har ikke bare syv chakraer slik de fleste av dere synes å tro. Det er mange chakraer plassert rundt på hele kroppen. Når du begynner å forflytte energien, vil disse sentrene anspore hverandre til «å lyse opp». Det er en bevegelse i synapsene, og det er en svært rask bevegelse som du har liten kontroll over når den først er satt i gang. Din oppgave er å være oppmerksom på energien, rette konsentrasjonen mot den og ønske å heve den. Gi den deretter lov til å bevege seg. I det øyeblikket du retter oppmerksomheten mot et sted i kroppen, vil energien flytte seg dit. Start derfor med det laveste chakraet og konsentrer deg om de andre etter tur. Dette vil lede energien opp og ut av kronechakraet. Prøv det. Og husk at dette er en av de største gavene du har fått! Det fulgte ingen regler med gaven, dem har du laget helt selv. På samme måte som du er ansvarlig for kvaliteten på det du sier og gjør og for alt annet i livet ditt, er du også ansvarlig for kvaliteten på dine seksuelle handlinger. Alt er opp til deg! Det er ikke noe som er «riktig» eller «galt». Det dreier seg bare om valg!

Spørsmål: Lager vi regler rundt seksualitet fordi vi er redde for å komme «hjem»?

Seksuelle regler ble laget av folk som ikke følte seg fri i sin seksualitet. Jeg snakker ikke om nyere tid, men om prestene i gamle dager. De stilte seg utenfor og avgjorde at sex var en aktivitet som de ikke burde hengi seg til. Straks den regelen var laget, ble den også påtvunget andre. Da dette skjedde, ble det klart at seksualiteten ville bli belagt med mange restriksjoner. Reglene ble overholdt på tross av det faktum at mange mennesker var blitt fullstendig opplyste gjennom seksuell forening. Prestene mente at hvis man ikke Våknet ved å følge reglene, var ikke opplevelsen gyldig – akkurat som dagens fremherskende mening innen medisinen er at hvis man blir helbredet av andre enn leger, må den opprinnelige diagnosen ha vært gal. Hvis man følger de religiøse reglene, da blir en «opplysende» opplevelse betraktet som troverdig. Tro endelig ikke at det var Gud som laget de reglene dere følger. Gud presser dere ikke til noe som helst, og jeg kan si dere at mye av det som foregår, er et *eksperiment*. Impulsive handlinger skaper Livet. Hva ville ha vært vitsen med at Gud la alle planene og at dere spilte etter et manuskript? Livet er et fantastisk, forunderlig skaperverk som foregår kontinuerlig, og dere er del av det. Alt dere tenker, sier og gjør, er en del av det. Det finnes ingen «feiltakelser», det finnes ikke noe som er «galt». Det er alt sammen Liv.

Nå har jeg ropt lenge nok. Takk for at dere kom.

Kjærligheten til seg selv

Før vi begynte i morges, fikk jeg følgende spørsmål: Hvis livet er en læreprosess, hvorfor må det da være så smertefullt? Jeg skal se om jeg kan veve både spørsmål og svar sammen til en meningsfylt vev.

Det er en skarp brodd ved dette spørsmålet. Hvis det er sant at dere kom til Jorden for å lære, hvorfor viser det seg da å være så vanskelig? Hvis det er meningen at livet skal være fullt av spontanitet, undring og skjønnhet, hvorfor er det tilsynelatende alt annet enn det?

Vi har spunnet noen flotte teorier her – kosmologiske fakta, håp og ønsker – men til sist er vi nødt til å komme til ett grunnleggende faktum. Det kommer øyeblikk i livet da du innser at du bare har én ting, og det er deg selv. Alle «støttebjelkene» du bruker for å ha det godt her i verden viser seg å svikte. Er det forhold til andre mennesker som har gitt livet mening, våkner du en dag og oppdager at du er alene. Har du barn, blir de voksne. Har du en høy stilling, går du av med pensjon eller blir avsatt. Har du skjønnhet, blir du gammel. Er du sterk, blir du svak og skrøpelig.

Mange kommer til meg og sier: «Jeg ønsker, mer enn noe annet i verden, å kjenne Gud.» Men det de egentlig ønsker, er å lære hvordan de kan bli kvitt alt det de «vet» Gud ikke elsker ved dem. De vil lære hvordan de kan bli kvitt «negative» følelser som for eksempel sinne og sjalusi. Men hvordan kan du fjerne noe som er en del av deg? Mange kreative metoder er utprøvd. Det første man vanligvis forsøker på, er å unngå situasjoner og mennesker som kan fremkalle sinne, og aldri gå inn i forhold som kan fremkalle sjalusi. Siden disse følelsene får deg til å føle deg mindre enn du ønsker å være, innsnevrer du livet ditt for å unngå dem. I ekstreme tilfeller fører innsnevringen til «forsakelse», og enten du sitter i en hule eller i huset ditt, ønsker du å avskjære deg selv fra alt som vil kunne vekke reaksjonene du øver deg på ikke å føle. Men det kommer en dag da du må forlate huset eller komme ned fra fjellet for å gå til nærmeste butikk. Noen sniker seg inn i køen foran deg, og ditt fredfylte indre eksploderer i raseri. Når du omsider innser at «forsakelse» ikke fungerer, er neste skritt å «ville» unngå å bli sint. Da blir ansiktet ditt en maske. Smilet sitter klistret på det, og kjevene er stive. Du må fortsette å smile, for hvis du slapper av, begynner du kanskje å gråte, hyle eller gjøre noe annet «upassende». Du forsøker, ved hjelp av viljen, å overvinne følelsene som raser gjennom deg. Dette går kanskje bra en stund, inntil det en dag skjer noe som rokker ved likevekten din. Før du rekker å bite tennene sammen, reagerer du med de samme følelsene og den samme frykten som du forsøkte å få bukt med. Hva har du egentlig oppnådd?

Samtidig som du prøver alle disse knepene, spiller du det utsøkte manipulasjonsspillet. Du manipulerer menneskene rundt deg så de ikke skal sjenere deg. For hvis *de* oppfører seg ordentlig, behøver ikke *du* oppføre deg dårlig. Hvis partneren din passer omhyggelig på ikke å gjøre deg sjalu, behøver ikke *du* føle sjalusi. Hvis du velger en sjef som aldri blir sint, behøver ikke *du* forholde deg til sinne. Så du manipulerer omgivelsene. Du sjalter ut det som er for vanskelig å takle, fordi du ikke orker å møte den delen av deg selv. Du går fra forhold til forhold og prøver å finne noen som kan være et passivt speil for deg slik at du slipper å se disse «negative» sidene ved deg selv. Men til syvende og sist slår alt dette feil. En dag sitter du der med vissheten om at du ikke på egen hånd klarer å bli kvitt alle de små «demonene» som raser rundt i deg. Så får du en ny glimrende idé – du vil la Gud gjøre det! Du klarer det ikke selv, så du vil få Gud til å gjøre det for deg. Du må imidlertid *finne* Ham først og deretter be Ham om å befri deg fra alle disse ubehagelighetene. Har dere ikke alle sammen en eller annen gang forsøkt å spørre Ham om å gjøre det? Har noe forandret seg? Så følger det fantastiske spillet som kalles «åndelig oppvåkning», og du starter på en lang prosess for å bli «opplyst». Du går til en lærer og leser alle de «riktige» bøkene, gjør alle de «riktige» tingene, fremsier alle de «riktige» mantraene, er meget målbevisst og *så* god. Og du håper at du gjennom denne prosessen til slutt vil finne Gud og være kvitt alle dine negative sider.

Nå har jeg lyst til å fjerne meg fra temaet et øyeblikk. Mange av dere som kjenner Mary Margaret

godt, har utvilsomt lurt på hvorfor akkurat *hun* ble plukket ut til denne oppgaven. Det er en grunn til det som hun sannsynligvis ikke husker selv engang. Som ung pike bodde hun på en liten stillehavssøy. Hun var mye alene og pleide å gå til en gammel hawaiisk kirke, der hun satt på steingjerdet og svingte med bena mens hun tenkte. Det slo henne at hun bodde i et samfunn med mange ulike religioner som hun måtte få mening i hvis hun skulle finne seg til rette der. På Hawaii finnes det blant andre buddhister, mormonere, katolikker, protestanter, zenbuddhister samt de opprinnelige hawaii-innbyggerne med sine Kahuna-doktriner. Den unge piken besøkte de forskjellige kirkene fordi farens stilling medførte at han måtte gå der, og han pleide å ta henne med. Etter hvert ble hun føret med mye ulik informasjon, og hun grublet på hvordan hun skulle få alle de store ulikhetene som hun tydelig så, til å harmonere. Så hun satt på gjerdet, svingte med bena og grublet. Ut av funderingene hennes kom overbevisningen (ikke en *idé*) om at hun for å finne en løsning på det dilemmaet, måtte finne svar på følgende spørsmål: Hvordan kan et menneske – alene på en øy, uten bøker, uten venner, som bare har seg selv – finne Gud? Dette ble grunnlaget for hennes videre søking. Og det jeg har å si i dag, er svaret på det spørsmålet hun stilte seg selv for mange år siden. For når alt kommer til alt, *er* dere mennesker på en øy, og bøkene dere har lest og bønnene dere har bedt, har ingen mening i møte med tomheten deres. Begynnelsen er å godta det faktum at det grunnleggende «den du er» ikke forandrer seg særlig mye. Uansett hva du gjør, eller hvilke gymnastiske mentale øvelser du utfører, forblir du i det store og hele deg selv. *Du er den du er*, sluttproduktet av milliarder av opplevelser. Så du begynner ved å erkjenne at *du er den du er*. Når du har erklært dette dypt i deg selv og for eksempel møter en følelse av sjalusi, kan du se deg rundt og konstatere at du igjen har gått i fellen. Du sitter i saksen fordi du ikke klarer å slippe unna sjalusifølelsen. Du slipper ikke unna *fordi du ikke behøver det*. Livet ditt har vært basert på den antagelsen at det er noe galt med deg som du må rette på. Jeg vil påstå at det ikke er noe galt med deg, og at du absolutt ikke behøver å rette på noe som helst. Den indre spenningen kommer av at du *ikke elsker* visse sider ved deg selv. Du elsker ikke disse sidene fordi du er opplært til å la være av andre som også ignorerer de sidene ved seg selv som de ikke elsker. Friheten kommer når du går inn i deg selv og sier med all den styrke du kan mobilisere: «Jeg elsker meg selv midt i sjalusien. Jeg elsker meg selv når jeg er rasende. Jeg elsker meg selv når jeg føler selv-medlidenhet.» Midt i følelsen, midt i tanken og midt i handlingen ligger friheten i å si: «Jeg elsker meg selv i dette øyeblikket, akkurat slik jeg er.»

Jeg kan se at noen av dere er redde for at hvis dere elsker de sidene ved dere selv, vil dere være belemet med dem resten av livet. Nå vil jeg gjerne gi dere et kosmologisk overblikk over hva som egentlig skjer i og omkring dere, hvordan disse følelsene oppstår og hvorfor det å akseptere dem er veien ut. Følg med. Sannheten er som følger: Tanker beveger seg rundt dere hele tiden. Mellom dere og disse tankene er det noe dere kaller «aura». På grunn av deres individuelle egenskaper velger dere visse tanker idet de drar forbi, og trekker dem til dere. Dere har tendens til å tiltrekke dere de samme hele tiden, så dere går den samme veien om og om igjen. Tanker om mindreverdighet, frykt, depresjon – nedverdiggende, negative tanker kommer hele tiden. Nå kommer vi til et viktig punkt. Når tankene kommer inn, omdannes de til følelser i den fysiske kroppen. Følelsen brer seg i deg og lagres i det dere kaller sjelen. I det øyeblikket blir en fremtidig handling formet. Forstår du prosessen? Tanken er der ute. Den kommer inn i auraen din og treffer deg. Den blir lagret som en følelse. Ut fra denne følelsen inne i deg utformer du en fremtidig handling. Det kan for eksempel komme en tanke som: «Den personen liker meg ikke.» Følelsen er sinne, og den fremtidige handlingen er hevn.

Du kom til det jordiske planet for å oppleve hele registeret av følelser og bli herre over dem. Mestringen oppnår du ved å erkjenne at du kan *velge* hvordan du vil reagere, hvilke tanker du vil tiltrekke deg og hva som skal skje i livet ditt. Jeg vil påstå at de fleste av de tankene du trekker inn, er basert på overbevisningen om at det er noe galt med deg, at du ikke er verd å elske og at du må foreta deg noe for å bli elsket. Jeg vil gjerne snu prosessen ved å be deg om å engasjere deg dypt og inderlig i å repetere et mantra som du aldri har tenkt på: *Jeg elsker meg selv!* Ved å gjøre det, kan du på et øyeblikk skifte sinnsstemning fra fortvilelse til glede. Prøv det. Tenk på noe hyggelig, og du blir glad. Tenk på noe deprimerende, og du blir trist. Alt mens du sitter i den samme stolen! Har noe skjedd? Har noen slått deg? Har noen elsket deg? Nei! Du bare *sitter*, og

du oppdager at du har evnen til å gå fra «topp» til «bunn». Alt du gjør, er å skifte tanker. Du vet allerede hvordan du gjør det, for du gjør det hele tiden. Hvis det er sant at du bare kan sitte stille i en stol og forandre sinnsstemning på et øyeblikk, da er det kanskje også sant at du kan sitte stille og med overbevisning si: «Jeg elsker meg selv», og merke at noe skjer inne i deg. Du vil kjenne en varme. Det er sant at det finnes en «flamme», en «ild» i ditt indre. Det er et chakra som «lyser opp» gjennom kjærlighet. Det er helt sant. Ved å bli i den følelsen av kjærlighet til deg selv, begynner du å opparbeide en varme. Jeg ber deg om å bevilge deg selv en stund, hver eneste dag den neste måneden, der du bare sitter stille og føler dette. La oss nå snakke litt om hva som skjer når en såkalt negativ følelse oppstår. Du sitter og kjenner varme og styrke – du kjenner deg storartet – og så ringer telefonen. Du tar den, og noen sier: «Du er en stor tosk». Nå kommer det en følelse inn som ikke var der for et øyeblikk siden. Prosessen er i gang. Tanken går forbi, du trekker den til deg, og du *føler den*. Kanskje den kjennes som en stor, tung og skarp stein. Derfor ønsker du å bli kvitt den. Så prøver sinnet ditt å benekte det som ble sagt, men det virker ikke. Du har prøvd det før uten at det har hjulpet.

Det som virker, er følgende. I samme øyeblikk som du merker den vonde følelsen, sier du til deg selv: «*Jeg elsker denne følelsen*. Jeg ønsker den velkommen. Den behøver ikke dra sin vei eller forandre seg. Den er en del av meg. Jeg aksepterer følelsen.» Og varmen som alltid er der, møter «steinen» og begynner å glatte den ut, omslutte den og gjøre den porøs. Kraften av kjærligheten din overføres til «steinen», og «den» opptar kraften i seg. Den fylles av kjærlighet. Kjærligheten strømmer gjennom den «utiltalende» følelsesklumpen, omslutter og foredler den, slik at den blir «tiltalende». Du oppdager at du er i stand til å inneholde to ting: *kjærlighet og smerte*. Kjærligheten din er så stor at det ikke er den ting den ikke kan bære, og det du må lære, er å bruke den storheten. Ingen sorg er så stor at du ikke kan romme både den og den enorme kjærlighetskraften samtidig. Du behøver ikke velge. Du kan ha all verdens sorger, bedrøvelser, sykdommer, bekymringer og skyldfølelse, og det er ingen grunn til engstelse, fordi kjærligheten i hjertet ditt er stor nok til å romme alt. Disse følelsene er barna dine. *De er barna dine!* Alt de ønsker, er kjærligheten din. Du har skapt dem, og så behandler du dem som bastarder. Men du skapte dem! Når du gir disse følelsene varme ved hjelp av kjærligheten din, ved å godta dem, da blir ordene «forvandling» og «forandring» virkeliggjort. Når du først bestemmer deg for at du er så stor at du kan romme hva som helst, vil du bli fryktløs – fryktløs fordi du har lært at det ikke er noe i denne verden som du ikke kan romme. Ingen sorg er så stor, ingen begivenhet så forferdelig at du ikke kan romme den, glatte den ut, varme den, åpne for den og elske den. De av dere som har hatt en traumatisk barndom, slutt å rømme. Elsk den. Ikke prøv å elske menneskene. Elsk følelsene.

Religiøse organisasjoner vil ha deg til å tro at oppgaven din er å elske din neste. Men så kommer det en liten linje etterpå – som deg selv. Det er det siste jeg særlig vil gripe fatt i. Det finnes ikke én i dette rommet som ikke i bunn og grunn oppriktig ønsker å være kjærlig. Når noen sårer deg, og du havner i det dilemmaet at du ønsker å elske dem men ikke greier det på grunn av smerten du føler, gjør du mange «prøve å elske»-forsøk. Det er prisverdig. Problemet er at det ikke virker. Grunnen til at det ikke virker, er at du ber deg selv om å gjøre det vanskeligste av alt, nemlig å gi noe til andre som du ønsker selv. *Du ønsker kjærlighet*. Og du ber deg selv om å gi det til noen som følelsene sier ikke elsker deg. Jeg vil foreslå en annen innfallsvinkel. Elsk deg selv for at du ikke elsker dem. *Elsk deg selv for at du ikke en gang liker dem!* Dere må forstå at jeg ikke snakker om en mental prosess, men om en opplevd *følelse*. Det er ikke én av dere som ikke kan kjenne i hjertet sitt den varmen jeg snakker om hvis dere bare vil gi dere selv muligheten til det. Når du begynner å elske deg selv for at du *ikke* elsker noen, eller for at du simpelthen misliker noen, starter denne fantastiske alkymien. Hele situasjonen får en varme, og du blir ikke lenger mistrøstig fordi du ikke greier å elske.

Når du endelig forstår at *du* kan utvikle det du har lett så desperat etter utenfor deg selv, blir du herre over ditt eget liv. Du har lett etter kjærlighet, trygghet og fred utenfor deg selv, og i det øyeblikket du finner det inne i deg, er du mesteren. Ikke på noen arrogant måte, men med en følelse av undring. *Da* er du kommet til et punkt hvor du kan elske en annen, og ikke før. For inntil *det* øyeblikket ber alle hverandre om noe, uansett hvor underfundig dere gjør det. Hvis andre

ikke vil gi deg det du ønsker, blir du såret, trist, fortapt, fortvilet og føler deg uelsket. Når du blir herre over ditt eget liv og vet at du kan elske deg selv, er det ikke en kjærlighetshandling, *det er kjærlighet i bevegelse*. Du føler det uansett hvem du har foran deg, for da er ikke kjærligheten rettet mot noe menneske. Hunden passerer, barnet passerer, naboen passerer, fienden passerer, og *det spiller ingen rolle*. Det er en skremmende tanke å elske sin fiende som sitt eget barn, men når du blir kjærlighet i bevegelse – *da er du fri!* Når du har gjort for deg selv det du har bedt, tryglet, byttehandlet og manipulert verden til å gjøre for deg, er spillet over. Da gjenstår ikke flere spill fordi du nå er Kjærlighet i bevegelse, og alt du gjør, kommer fra den overflodstilstanden. Det betyr ikke at du ikke ønsker å være sammen med andre mennesker, men det betyr at du ikke *behøver* å være sammen med andre mennesker. Det er en forskjell på de to tingene. Ut fra den vidunderlige kjernen i ditt vesen kan du være sammen med andre på en fullstendig nærværende måte. Ikke av behov, men av glede! Av eget valg, ikke av desperasjon.

Når du sitter alene og sier: «Jeg elsker meg selv», vil det dukke opp en rekke ting som du har betraktet som sider ved deg som er umulig å elske. «Jeg ville ha elsket meg selv hvis jeg ikke var avhengig av stoff, eller hvis jeg ikke var sjalu, eller hvis jeg ikke var så hissig eller hvis jeg ikke var så tykk eller tynn.» Det er mange ting du ikke hadde tenkt på en gang, og jeg foreslår at du skriver en liste. Få det ut, og uansett hvor lang tid det tar, så snu på det. «Jeg elsker meg selv *mens* jeg er avhengig av stoff.» Jeg snakker om å være villig til å elske alle dine «dårlige» sider, de du aldri har gitt deg selv lov til å elske tidligere. Mange av dere tror at dere er «unnnfanget i synd», og at det helt fra begynnelsen har vært noe galt med dere som dere må finne ut av før dere dør. Det er ingen ting i veien med dere. Det som er «galt», er tankene deres, og det er det eneste som *noen sinne* har vært galt. Dere vil aldri bli kvitt disse «barna», og hvem ønsker det? Dere ønsker ikke å ha barna boende hjemme når de er førti-fem, men ønsker at de skal være frie, kreative, aktive, levende og ha sitt eget liv. Men dere ønsker ikke å bli kvitt dem. Og disse følelsene er «barna» deres. De utgjør den vidunderlige kjernen i dere, i skaperverket deres, hvem dere er og hvem dere har vært. De er en del av dere!

Religionen vil også fortelle deg at det finnes synder i verden som må overvinnes, men min erfaring er at når du elsker «barna» dine (følelsene), elsker du *alle* de sidene ved deg som er blitt stemplet som syndige og som fortsetter å dukke opp år etter år. Den prosessen vil fortsette helt til du dør. Og hvorfor ikke? Hver dag blir det født noe nytt. Du er et skapende, aktivt og grensesprengende under, og du vil forandre deg hver eneste dag. Nye sider ved deg vil stadig dukke opp, og hver ny opplevelse vil vise deg et nytt ansikt. Du vil finne ut ting om deg selv som du ikke ville trodd var mulig selv i drømme. Både frykt, tapperhet, humor, latter, tårer, sinne – alt er der i et nydelig og stadig skiftende mønster, og *i det ligger underet!* Hvis du vil slutte med å prøve å presse mønsteret inn i en perfekt form, da kan du *nyte bevegelsen til de enkelte delene*. Du prøver å presse deg selv inn i en «perfekt form» basert på en urealistisk forestilling om hvem Jesus Kristus var, om hvem Buddha var og om hvem du tror Gud vil at du skal være. Du har til og med prøvd å presse Gud inn i en eller annen form. Men Han er smartere enn som så og har til hensikt å være i evig bevegelse, i evig forandring, i evig utvikling, i evig utvidelse, evig makeløst forskjellig. Hvis ikke, hvorfor bryr seg? Tror du virkelig at Gud ønsker å sitte der og kjede seg til evig tid? Hva slags Gud ville ha skapt alt dette for at det skulle forbli likt bestandig? Den Kraften som avlet dere i begynnelsen, var genial! Dere skapte ikke dere selv, men dere er ganske visst en del av det hele.

Dere tror at dere ikke er i stand til å være kjærlige, for dere har trodd at dere ikke har Guds kjærlighet med mindre dere er perfekte. *Det er løgn!* Enkelte foreldre har til og med sagt: «Hvis du har seksuelle forhold før du er gift, vil ikke Gud elske deg.» Og dere trodde på det – ikke nok til ikke å gjøre det, men nok til å få skyldfølelse av det. Av natur lengter dere etter å oppleve, og foreldre vil at dere *ikke* skal oppleve! Dere befinner dere følgelig i en paradoksalt situasjon helt fra begynnelsen. Dramaet er i gang fra det øyeblikket livet begynner, og det grunnleggende problemet er at dere tror på løgnen. Jeg har fortalt dere at dere ikke skapte dere selv, men at dere kom fra Opphavet til alle ting. Akkurat som hvert barn er del av sine foreldre, er dere del av Opphavet, og det kan dere ikke løpe fra. Opphavet er *i dere!* Når dere sier: «Jeg elsker meg

selv», kan dere merke en reaksjon fordi det i den fysiske kroppen deres er en Kjerne, en Kraft, en Kvalitet, et Lys, som ligger der og venter på å bli tent. For mange av dere har ikke meditasjon hjulpet til å tenne dette Lyset, fordi dere ikke har elsket dere selv. Hver gang dere sier: «Jeg elsker meg selv» og er villig til å kjenne den kjærligheten, vekker dere Kraften, får Flammen til å blusse opp og slipper Lyset inn. Dere behøver ikke gå rundt og lete etter den kjærlighetskjernen, for den er i dere. Ved å konsentrere dere om å elske dere selv, antenner dere *kjærlighetskraften* deres. Det er ikke mer kjærlighet i den ene enn i den andre av dere – det er heller ikke mindre kjærlighet. *Det er ingen forskjell.*

La oss sammenlikne det med noe så enkelt som suppe. Alle har en bolle med suppe i seg. Når det gjelder Kristus og Buddha, er suppen deres en fengende, sterk, levende, guddommelig føde. Den har en herlig aroma, og De kan kjenne den fordi den står på ilden, og den varmer dem, gjør livet deres meningsfylt og gir dem en intens følelse av å være levende. *Ditt* problem er at suppen din er kald! Og det er ikke noe stort problem. Når du først forstår at jobben din bare er å skru opp flammen, blir du din egen Mester – fordi du vet nøyaktig hvordan du skal gjøre det. *Du* vet hva som gjør tilværelsen levende. *Du* vet hvilke ting som gjør livet verd å leve, hva som gjør at du har lyst til å stå opp om morgenen og utføre det du skal. Du vet også hva som får deg til å bli i sengen og trekke dynen over hodet. Så, for Guds skyld, og jeg mener det bokstavelig, gjør det du har lyst til – det som fanger deg, det som gir deg styrke og en følelse av indre varme. Slutt å gjøre det som tapper deg for energi! Kraften inne i deg, som på din kommando beveger seg for å elske og omfavne «barna» i deg, er Guds Kjærlighet. Ikke glem at du er Det. Du har alltid vært Det. Du har aldri vært noe annet enn en del av Gud – aldri! Og den Guddommeligheten, den evigvarende Guddommeligheten, er alltid til stede og beveger seg på din kommando. Når du ønsker at Guddommeligheten skal omfavne smerten og frykten din, gjør den det. Den omfavner de vonde følelsene og godtar dem fullstendig, og i den omfavnelsen vil du aldri pine mer. Tror du at Kristus aldri gråt? Tror du at Buddha aldri følte smerte? Du blir ikke mindre menneskelig, men et *helt* menneske. Når du er hel, vil du vite at disse følelsene er deg, men ikke hele deg. I den andre utrolige delen av deg er du mor og far til disse barna. Du omfavner dem, holder dem og elsker dem. I den kjærligheten blir du ett med dem. Du blir ett med deg selv gjennom kjærligheten til deg selv og til alle delene av deg. Det er ingen annen vei hjem, for du *er* hjemme, og helheten din venter. Du er alt, så slutt å prøve å være noe mindre.

Selvet

*Dere blir uvitende når dere forsøker å forstå ting
med deres forstand.*

**Frykt
Åndelige skikkelser på jorden
Å bli en mester
Kraftens tolv strenger
Energifelter på høyere nivåer**

Frykt

Spørsmål: Kunne du si noe om temaet frykt?

Den mørke og vanskelige siden ved menneskenes vei mot Frihet, den dere kaller «frykt», vil jeg heller kalle *mangel på forståelse*. Jeg sier nå: *det finnes ingenting å frykte i universet!* Den illusjonen som egoets mørke speil viser deg, forvrenger synet på livet i en slik grad at du virkelig tror at det finnes noe å frykte. Du ser alle de skremmende hendelsene i ditt eget liv og leter rundt i den mentale og følelsesmessige ryggsekken for å finne en «medisin». Hvis du skjerper oppmerksomheten, tror jeg du vil oppleve flere reaksjoner i rask rekkefølge. For det første føler du frykten. For det andre får du et sterkt ønske om å slippe unna fryktfølelsen. For det tredje vrir du hjernen for å finne et botemiddel som kan kurere «sykdommen». For det fjerde finner du av og til noe som virker i øyeblikket og tyr til det. Det er her jeg ber deg om å være spesielt på vakt. Når du merker fryktfølelsen komme, så se nøye på den og undersøk om den opprinnelige frykten din er erstattet av en ny. De fleste bruker livet sitt til å gå fra den ene frykten til den andre. Hver gang de overvinner et problem, har de det bra, føler seg tryggere på livet og er igjen ved godt mot. Så er livet atter normalt, spennende og til tider også morsomt. Men på et eller annet tidspunkt dukker en ny frykt opp i en annen form.

Grunnen til at du ikke får luket bort frykten, er at du har gjort én svært vesentlig feil. Du tror at frykten har mer enn én rot, og at hvis du bare trekker ut alle, kommer du i en tilstand der du er fryktløs. Men hvis du er realistisk, innser du at du har programmert deg selv til ikke å oppnå en slik suksess, fordi du innerst inne vet at du en dag må møte den grunnleggende frykten, nemlig frykten for døden. Gjør hva du vil med problemene dine fra nå og til dødsøyeblikket, men det tidspunktet må komme. De av dere som tankemessig har bearbeidet en kommende dødssituasjon, er klar over at frykten kan overvinnes. Og jeg kan forsikre de av dere som ikke har gjort dette, at døden kommer når tiden er moden. Så jeg foreslår at vi istedenfor å fjerne frykt i små porsjoner hver gang den øker litt på, avgir en feiende flott erklæring om frykt, ser den i dens rå tilstand og kvitter oss med den en gang for alle.

Hvor mange av dere tror meg når jeg sier at det lar seg gjøre å leve fullstendig uten frykt? Gud den Allmektige Kilden planla ikke at livene deres skulle være fylt av frykt og beven og sykdom inntil døden! Den Guddommeliges plan er *ikke* slik, det er det *deres* som er, og dere har alle gjort en god jobb i så måte. Men nå vil jeg snakke med de av dere som er lei av en slik situasjon og som gjerne skulle ha møtt livet uten frykt og med mot og kraft, frimodighet, medfølelse og innsikt. Så hvordan får dere en forståelse av hva dere frykter, for så å finne svaret på det uunngåelige spørsmålet om hvordan dere kan luke det vekk?

Jeg sier igjen at hvis du ikke tar livet ditt alvorlig, er du ikke i stand til å møte den grunnleggende frykten inne i deg. Med «alvorlig», mener jeg ikke trist, men at du har en seriøs innstilling. Hvis du har det, vil du oppdage at det er mange ting som lager ringer i bevissthetens «overflatevann». Det hopper seg opp og synker ned i mørket, et mørke som du ikke ønsker å utforske. Med all respekt for psykologer vil jeg hevde at det ikke finnes noe å frykte i underbevissthetens mørke brønn. Ingen ting! En frykt som har vært moderne de siste årene, er at underbevisstheten er bebodd av skremmende vesener eller monstre med lange fangarmer. Dette er dine egne hjernespinnet. Det som egentlig befinner seg i disse dypere lagene, er *din egen guddommelighet* og ikke noe annet. Under sinnsbevegelsen, dypt nede i vannet, ligger Kilden du springer ut fra, og det er ingen ting å frykte. Du har skapt din egen frykt, og hvorfor skulle du frykte det du selv har skapt? Se i øynene at du selv har skapt uhyrene i livet ditt, for da vil du få mot til å møte dem. Det du selv skaper, kan du også være villig til å se i øynene. Så lenge du tillegger en eller annen gud utenfor deg selv makt til å skape, er du redd for å se etter. Hvis du sier at «djevlene» dine kommer fra en annen kilde og er ukjente for deg, ligger det utenfor din rekkevidde å håndtere dem, og du greier ikke lenger å være modig. Ingen Gud har skapt djevlene dine, så se å komme i gang med å lete etter dem. Når du bestemmer deg for at du ikke lenger ønsker å leve med frykt, ikke av noe slag eller av noen som helst grunn, forsikrer jeg deg om at du vil få styrke til å se det du frykter i øynene. Det er ikke så

veldig vanskelig. Hvis du er oppriktig når du snakker om Frihet, ber jeg deg ta en kikk i ditt eget indre for å se hvor frykten din ligger. Den vil ikke vike unna. Hvis du er tilstrekkelig årvåken, vil du faktisk oppdage at den begynner å vise seg på mange måter. I løpet av dagen vil du finne den i bøker, i drømmer, i det andre mennesker sier og i din egen fantasi. Den vil vise seg klart og tydelig, og du behøver ikke lete lenge for å finne den.

Vær klar over at dette er et *menneskevennlig* univers. Det står på *din* side, og når du bestemmer deg for å bli med i den universelle harmoni istedenfor å bli sittende i din egen personlige disharmoni, vil alle Universets krefter komme deg til hjelp fordi de ønsker å ha deg til medspiller, ikke isolert og innkapslet i ditt eget private helvete. Ditt eget private helvete er noe du har skapt selv. Og du lever isolert i det mens du hele tiden går inn i de samme bevissthetsområder og drar ut det samme mørke, den samme frykten, de samme misforståelsene og forestiller deg det igjen og igjen. Det er dette som er djevlene dine. Ikke vær for hovmodig på grunn av ditt eget egos «foretaksomme» skaperverk, for egoets grenser strekker seg ikke særlig langt. Disse grensene blir ikke opprettholdt av den dynamiske, uendelige Guddommelige energien, og derfor har de begrenset levetid og begrenset makt. Når du oppriktig ønsker en selvfordypelse, begynner den Guddommelige Kraften å komme inn i livet ditt for å fjerne frykten.

La oss være konkrete. La oss si at du har en overveldende frykt for å bli sviktet, for å bli overlatt til deg selv. Det er mange måter å takle det på. Hvis du velger en terapeut, så gå da til den du føler har den største spirituelle forståelsen og ikke nødvendigvis den høyeste graden fra det beste universitetet. Det er dybden i terapeutens intuitive evner som vil bidra til å få frem de hemmelighetene som trenger seg på i et gitt øyeblikk. For ofte bunner hemmelighetene i en situasjon fra en tidligere inkarnasjon, og en fintfølende terapeut kan hjelpe deg til å forstå dem. Men la oss si at du ikke har særlig mange penger eller ikke klarer å finne en så opplyst terapeut. Følgelig er du overlatt til deg selv. Når alt kommer til alt, tror jeg at det kan være det beste. Da har du kun deg selv, problemet ditt og beslutningen om å finne en løsning. Dermed har du de tre bestanddelene som er nødvendige for å kunne finne svaret. Det er *alt* som trengs. Glem aldri at med problemet kommer svaret. Dere har programmert disse tingene rettlinjet: Problemet foreligger nå, og morgendagen har svaret. Slik er det ikke. Problemet foreligger nå, og svaret er her *nå*, hvis dere da ikke velger å forlenge pinen fordi dere ønsker den sinnsbevegelsen som følger med det å være involvert i problemer. Dere skjønner, mine venner, at de fleste av dere nyter problemene deres. De gir dere en god del følelsesmessig tilfredsstillelse, fordi problemene får dere til å føle dere levende, aktive, kreative og fulle av energi. Dette er én måte å nyte livet på. Kan jeg få foreslå en annen? Hvis dere ville legge vekk problemene deres en liten stund og isteden bruke den stunden til å avlytte og bli ett med den Guddommelige Energien, ville dere bli så fylt av skaperkraft at dere ville se hvor blekt alt annet er i sammenlikning og aldri mer glemme det. Dere er så fordypet i problemene deres og ønsket om å løse livets tusenvis av psykologiske dilemmaer, at dere verken ser det egentlige spørsmålet eller hører det riktige svaret. *Hvordan kan dere bli fri?* Hvordan kan dere bli fri fra alle de begrensningene som egoet legger på psyken ved å fylle den med illusjoner? Hvordan kan dere bli fri fra frykt *nå* og for all fremtid? Frykt er en menneskelig tilstand. Den finnes ikke på andre bevissthetsplan. Den er deres eget skaperverk. Dere har selv skapt den i bevisstheten deres og må følgelig møte den der for å overvinne den. Dere har skapt den, og det er med samme bevissthet dere må fjerne den. Hvordan gjør man det?

Når du føler frykt, oppleves det som noe fysisk – hvilket det også er. Det merkes ofte som en sammentrekning i brystet, i strupen eller i hodet. Det ritualet du da som regel tyr til, er ubrukelig; prøv noe annet isteden. Jeg foreslår følgende: For det første må du *tillate* følelsen av frykt å bevege seg i kroppen som den vil. Ikke prøv å fjerne den, snu på den, svelge den eller rømme fra den. Vær i en fullstendig åpen tilstand og gi frykten spillerom til å bevege seg. *Å gi den fritt spillerom* er første skritt. Hvis du er oppmerksom, vil du oppdage at frykten kommer i bølger. Frykt har ikke varig styrke, for den er ingen guddommelig drivkraft. Vær glad for at det er slik, for da vet du at det finnes en vei ut av vanskelighetene. La derfor først og fremst frykten få lov til å være der.

For det andre: Når du merker at frykten er nede i en bølgedal, foreslår jeg at du varsomt retter oppmerksomheten mot det faktum at det er frykt til stede. Ikke si: «Jeg er redd». Erklæringen din bør være: «Det er frykt i meg». Det er stor forskjell på disse to utsagnene. Konsentrer deg samtidig så sterkt du kan om området rundt hjertet. Konsentrer deg med all den beslutsomhet du kan mobilisere og sitt der. Bare sitt der. Hvis du bestemmer deg for virkelig å betrakte fryktfølelsen, vil det begynne å skje interessante ting. Jo mer tid du bruker på å konsentrere deg om området omkring hjertet, jo større styrke får du når du kommer i vanskeligheter. Gjør derfor mest mulig ut av de dagene du er fri for frykt, for det kommer tider da du vil trenge å være konsentrert. Du kan ikke påkalle Fred hvis du ikke har trent på det. Du kan ikke påkalle Universell Kjærlighet hvis du ikke har ønsket deg den. Den kommer ikke på kommando, den kommer når du daglig trener på å bygge den opp. Når du sitter stille og konsentrert og føler bevegelsen inne i deg, vil du oppdage at hjertesenteret er stedet der all frykt forsvinner. Når du seriøst begynner å se frykten i øynene, vil stadig flere dager og netter fylles med en dynamisk ressurs som befri deg fra dine egne fantasifulle skaperverk. Menneskene kaller den ressursen Kjærlighet. Det er kraften i hjertesenteret, som tillater deg å kjenne samhörighet med alt og alle. Ingen ting finnes utenfor deg. Alt finnes inne i deg, og det er ingen ting å frykte. Hvis du ikke tror meg, vil jeg foreslå at du gir meg ett år av din tid der du praktiserer dette om dagen, om kvelden og om natten så ofte du kan. Jeg lover deg at den betingelsesløse kjærligheten du søker ligger stille og venter i ditt indre, og når du først har tappet fra den, vil du aldri noensinne føle frykt igjen. Det er sant som det sies, at Kjærligheten frykter intet. Grunnen til at Den ikke frykter noe, er at Den vet at alt annet enn Den er en illusjon. Hvis du tviler på det jeg sier, og jeg ser all mulig grunn til at du skulle gjøre det, så godta utfordringen og *prøv* det! Bruk så mange øyeblikk i løpet av dagen som du kan til å hvile stille i ditt indre uten å gi frykten lov til å dra deg vekk, og *du vil skjønne hva det er jeg snakker om*.

Spørsmål: Hva kan jeg gjøre med min redsel for fysisk smerte?

Jaså, min venn, du tror du er en kropp. Men du er mer enn en kropp. Det er mulig å leve uten frykt av *noe* slag. Men for å oppnå den formen for bevissthet må du komme til det grunnleggende punktet der du klart ser at du *ikke bare er en kropp*. Hvis du ser på de tingene du frykter, vil du oppdage at nesten alt er knyttet til ideen om at du er en kropp. Hvis du bare var en kropp, ville det vært mange grunner til frykt, men hvis du kan innse at du ikke er det, åpnes det for andre muligheter. Hvis du sitter fast i troen på at du bare er en kropp, vil du lide, dø, bli forlatt, bli avvist, sulte, bli for varm eller for kald, ikke få det du ønsker deg, få det du ikke ønsker deg og så videre og så videre. Den endelige tilintetgjørelsen av den slags frykt ligger i spiren til vissheten om at *Du er ikke det*. Og så spør du: «Hva med den kroppen som er plaget av sykdom og overveldende smerter?»

Smerte betyr at kroppen har visse fysiske reaksjoner som er naturlige for den. Det som skjer med de Bevisstgjorte, er at de med stor sinnsro observerer at smerten er der. De engasjerer seg ikke i smerten men erkjenner at den er der. Illusjonen her er ideen om at du *er* kroppen. Det er derfor jeg må spille den gamle platen min enda en gang. Når du tar deg tid til å meditere hver dag, kan du frigjøre deg fra kroppsillusjonen. Det er gjennom dyp meditasjon du vil bli løftet ut av kroppen; enten vokser du ut av den eller du blir løftet fullstendig ut, som i en astral situasjon, slik at du innser at du ikke er kroppen. Eller ditt indre øye ser kroppen bli fullstendig oppløst i noe helt annet. Det er ikke særlig hjelp i å si: «Jeg er ikke kroppen, jeg er ikke kroppen.» Det er nok sannheten, men det å bare sette ord på en dyp sannhet bringer den ikke nærmere bevisstheten. Hvis du ønsker å bli fri, må du gå til det stedet inne i deg som best er i stand til å sette friheten ut i livet. Og det er ditt indre rom. Hvis du sitter og mediterer og er i en tilstand av det jeg kaller «Guddommelig stemning», og du ønsker at dette skal åpenbares for deg, vil det bli det. Jeg gjentar at dette er *et menneskevennlig univers*. Når et barn kommer til foreldrene sine og sier: «Nå er jeg klar til å lære», sier da foreldrene: «Nei, barnet mitt, kom tilbake om ti år»? Selvfølgelig ikke. Foreldrene sier: «Ja naturligvis, sett deg ned og la oss begynne.» Hvis du som mor eller far kan gjøre dette, kan ikke da den Guddommelige Kraften også gjøre det? Undervurder aldri Det Guddommeliges ønske om enhet. Når din vilje er å bli forent med det Guddommelige, så vit at du er i harmoni

med det Guddommelige og at alle dets krefter kommer for å bistå deg. Men hvis du går inn for å være uensartet, spesiell og for å skille deg ut, må du klare deg selv, for det Guddommelige iler ikke til for å atskille, bare for å forene. Når du bestemmer deg for å legge bort frykten, begynner saker og ting å skje.

Når du snakker om «frykt» for smerte, snakker du om en tenkt fremtidig hendelse basert på en tidligere opplevelse. Du er fanget mellom to punkter (fortid og fremtid) som ikke eksisterer. Du overser i virkeligheten det eneste punktet som virkelig eksisterer, nemlig *nuet*. Det er bare ett sted du kan få kontakt med den Guddommelige Kraften, og det er akkurat nå. Det du tenker på, vil du manifestere. Det du tenker på, *må* du manifestere. De av dere som dyrker håpløsheten deres og føler dere narret av livet: Vær klar over at dere skaper deres egen elendighet. Hvis du ønsker å vite hvorfor din verden er som den er, så bruk litt tid på å betrakte dine egne tanker. Det vil klargjøre mye for deg. Hvis du lurar på hvorfor livet ditt er så kaotisk, hvorfor du ikke kan se klart, hvorfor du kan se alternativer men ikke klarer å velge, så vær oppmerksom på hva du tenker, og du vil se at sinnet ditt gir energi til mange områder og på den måten skaper mange mulige virkeligheter. Energi følger tanken. Det er en Guddommelig Lov.

Det er sant at det du gir mest oppmerksomhet, får størst styrke. Men frykt har en meget spissfindig form. La oss si at du er redd for den djevelen som kalles kreft, og at du er gjennomsyret av frykt for at du en dag skal utvikle denne sykdommen og bukke under. Men det er en annen del av deg som ønsker å manifestere den kjærlige Ene Guds strålende overdådighet. Hva livet vil bringe, avhenger av hvilken forestilling du gir mest energi. Hvis du ønsker det, kan du skape all slags gru for deg selv. Men du kan også skape fullkommen frihet. Min oppgave er å fortelle dere at Frihet er oppnålig, be dere ta det alvorlig og å plante erindringen om Frihetstrangen i sinnet deres. Jeg kan ikke befri dere, men jeg kan fortelle dere at det er mulig og at *dere* kan greie det. Hvis dere ønsker det! Hvis dere ikke ønsker det, gå ikke til Guds føtter og klag. Det er *deres valg*. Når dere innser at det er sant, og dere til slutt tar ansvaret for deres egen frigjøring, da kan dere bli frigjort. Så lenge dere venter at «Gud Fader» skal ordne opp for dere, kan dere vente til dere dør, for det er ikke Hans oppgave. Dere skapte selv begrensningene deres, og dere må selv oppheve dem. Det er lett gjort. Men mine venner, problemet er at dere elsker begrensningene deres og ønsker å beholde dem. De gir livet mening. Hvor ville dere vært hvis dere ikke hadde problemer? Hva skulle dere gjort med livet deres *hvis dere ikke hadde problemer*? Vær snill og tenk grundig over dette. Hvis dere ser nøye på tankemønsterene deres, vil dere se at det å løse problemer gir livet mening. Men istedenfor å løse dem og være takknemlig for det, sier dere: «Jeg må finne meg et nytt problem». Og det vil dere finne. Hvis dere ikke har problemer, vil dere finne opp noen. Hvis problemene ikke banker på døren deres, går dere ut og låner andres. Dere forteller hverandre stadig at dere har en mengde problemer. Dere baserer kommunikasjon og forhold på å løse hverandres problemer. Dere kan gjerne fortsette med det, men vær klar over at det ikke kommer til å gjøre dere fri. Jeg utfordrer dere herved til å prøve å leve den neste måneden med den forvisning at dere overhodet ikke har noen problemer. Legg merke til den motstanden egoet deres mobiliserer. Legg merke til styrken i trangen til å løse enten deres egne eller andres problemer. Og vær klar over at så lenge dere bruker all deres energi på å løse problemer, vil dere aldri kunne heve dere over dem. Det er grunnen til at det finnes så mange søkere og så få som finner.

Hvis du kan legge til side troen på at problemløsning er toppen av alt, vil du fylles med en vibrasjonsfrekvens av en slik kvalitet at den ikke bare vil helbrede enhver disharmoni i deg selv, men også kunne nå ut til andre og helbrede deres disharmonier. Hvis du virkelig ønsker å utføre en Guddommelig tjeneste, ber jeg deg om å slutte og bekymre deg over «ikke-eksisterende» problemer. La livet fortsette slik det vil og konsentrer oppmerksomheten om det som gjør deg fri innerst inne. Uansett hvor ergerlig du blir over det jeg sier, og uansett hvor avhengig du er av vanskelighetene som alle problemene dine skaper, må jeg si deg at de ikke eksisterer. I det øyeblikket du bestemmer deg for å se en verden full av Kjærlighet og Lys, uten problemer, vil den begynne å åpenbare seg. Og når den gjør det, vil ikke andre mennesker like det når du forteller dem at problemene deres ikke er så viktige. Hvordan kan du da være til hjelp?

Bare ved å være den du er. *Din væren* vil ta seg av «problemene». Alle er speil for hverandre. Hva velger du å speile? Når alle speiler hverandres problemer, forsterkes hele tiden ideen om at man er begrenset. Du ser inn i andres ansikter for å få øye på ditt eget. Det er der du ser deg selv. Hvis du finner en indre harmoni og begynner å vise et annet ansikt, vil alt i sannhet bli annerledes. Hvis du kan begynne å sende ut disse nye signalene, vil alle som ser på deg bli fylt av håp – håpet om sin egen grunnleggende Frihet. Hvis du ønsker å stå til tjeneste for andre, så puss speilet ditt slik at andre bare ser sitt Guddommelige Selv i det. Hvis du virkelig ønsker å hjelpe, så slutt å prate, slutt å tenke og begynn å elske. For det er i kraften fra den Betingelsesløse Kjærligheten du vil se at det ikke er noe å frykte. *Styrke og kjærlighet er ett*. Det vet dere alle. Dere er kjærlighet. Det er det dere opplever, og det er det som er sant. Det er det dere er nå, det dere alltid har vært og alltid vil være. Speil som viser noe annet enn det, viser ikke sannheten. Tro meg! Den grunnleggende smerten bunner i at dere ikke innser at dere er elsket. Dere vil aldri finne kjærligheten så lenge dere leter etter den utenfor dere selv. Den eneste kjærligheten som er hel, er den som kommer innenfra, fordi den rører ved og er ett med den evige Kjærligheten som aldri endrer seg. Menneskelig kjærlighet er fremdeles meget lunefull, mine venner, og noe i dere vet dette innerst inne. Vil dere søke noe annet?

Spørsmål: Finnes det mennesker som har kvittet seg med all frykt?

Ja, men de er sjeldne. Når man først har gjennomskuet illusjonen, vender man sjelden tilbake til det jordiske plan. Når spillet først er avslørt og atskillelsen helet, er det ikke nødvendig å vende tilbake. Men man kan velge å komme tilbake som en tjener, en Bodhisattva, en Avatar eller en Opplyst. Ved å se oss om på Jorden kan vi observere en mengde frykt, men det er sant at mange blir klar over at frykt er selvskapt og ikke har noen mening. Derfor drar de. Så det er håp. Det lar seg gjøre, og jeg ber dere om å prøve. Når dere forlater kroppen i det dere kaller døden, skjer det ofte en avklaring rundt illusjonen om atskillelse. Men jeg ville ikke ha ventet til da, mine venner, for jeg føler at hvis dere virkelig prøvde, ville det være mulig å komme til klarhet allerede nå. Jeg er ikke så grusom at jeg ville ha sagt at det er mulig, men at *dere* ikke kan klare det! Jeg ville ikke ha gitt dere en forsmak på paradiset for så å fortelle dere at dere ikke kan komme dit. Det er alltid mulig, *nå!*

Spørsmål: Er Kjærlighet og Nuet det samme?

Ja. Og hvorfor? Fordi Nuet og Kjærlighet og det Guddommelige er Ett. Det er ingen atskillelse mellom det Guddommelige og Nuet og Kjærlighet. Nuet eksisterer, Kjærligheten eksisterer, og det Guddommelige er her!

Spørsmål: Kan vi på noen måte virkelig forstå at «det ikke finnes noen problemer»?

Hvis man er henrykt over «å løse problemer», er det ikke stort å gjøre. Men hvis du er oppslukt av et problem som skaffer deg så store begrensninger og så mye smerte at du har bestemt deg for å dø i forsøket på å løse det, da kan du trekke deg ut av det. Hvis det bare er ubehagelig, vil du sannsynligvis fortsette med ubehaget. Dersom du ønsker deg en teknikk, kan jeg anbefale deg å *legge merke til hva som faktisk skjer i tankene dine*. Hvis du etter en to ukers ærlig iakttagelse fremdeles ønsker å male videre på de samme tankene, har vi ikke noe å si hverandre. Men hvis du kaster et ærlig og oppriktig blikk på tankemønstrene dine, vil du oppdage at du sårer andre, sender giftige tanker til andre, ødelegger gleden deres og ønsker dem syke. Hvis du er ærlig mot deg selv og ikke alt for «hellig», vil du oppdage hvilken retning mennesketanker stort sett tar. Menneskenes tanker skaper splittelse. Dere ser andre som et angrep på dere selv, og derfor må dere forsvare dere på alle mulige måter. Så lenge dere tror at dere blir angrepet, vil dere forsvare dere til evig tid. Hva er det dere sender ut i det universet dere kaller hjemmet deres? Hvis dere kikker inn i dere selv i to uker og bare finner kjærlige tanker, da behøver vi ikke si mer – dere er bevisst i hendene på deres Indre Lærer og er på vei mot Frihet.

Åndelige skikkelser på Jorden

Spørsmål: Vil du si noe om hva det betyr å være et åndelig menneske?

Et åndelig menneske kjennetegnes ved å ha en forståelse av at det finnes så mange undere, så mange mysterier og så mye liv som ligger hinsides vanlig begrenset forståelse, at de befinner seg i en tilstand av takknemlighet, glede og tillit.

Problemet med å definere seg selv som «et åndelig menneske» er at man straks lager seg en liste over hva et åndelig menneske gjør og ikke gjør. Deretter bruker man år på å forsøke å presse seg selv inn i en slik ramme. Til syvende og sist er dette bra, for hvis du holder på lenge nok, vil du til slutt innse at du ikke har greid å gjøre noe av det du har definert som åndelig. Ja, det er perioder der du er kjærlig og medfølende, men det er også perioder der du er sint og bitter. Noen ganger er du fylt av selvmedlidenhet, mens du andre ganger føler deg modig, sterk og energisk. Leksen du lærer mens du går gjennom alle disse forskjellige fasene av utviklingen, burde nå sitt høydepunkt ved at det går opp for deg at det ligger utenfor din fatteevne hva et åndelig menneske *egentlig* er. I det øyeblikket du innser at du ikke kan forstå det med tanken, henfaller du til to ting: medfølelse og håpløshet.

Medfølelse, fordi du innser at ingen makter å forstå og å overvinne problemene sine fullstendig, så hva gir deg rett til å dømme noen? Medfølelse fordi du ser hvor umulig det er å forvente av andre at de alltid skal være så veldig balanserte når du ikke klarer det selv. Samtidig har du en følelse av total håpløshet. For en tid tilbake sa jeg at jeg likte denne håpløsheten, og her er grunnen: Når jeg sier håpløshet, mener jeg ikke det som fyller et desperat og fortvilet menneske. Den håpløsheten jeg snakker om, finnes i det mennesket som endelig har kommet frem til den grunnleggende erkjennelsen at det ikke lar seg gjøre å «forstå» livet. Du påfører deg selv hodepine ved å prøve å «forstå». Når noen sårer deg, bekymrer du deg i evigheter og lurar på om det kan skyldes karmaen du har samlet opp ved å ha skjelt ut andre i tidligere liv. Hvordan skulle du kunne vite det, og hvorfor bryr du deg om det? Hjelper det deg å vite at du har levd mange liv der du har hatt problemer med andre mennesker? Jeg tror ikke det minste på at det letter smerten i hjertet ditt. Hodet gjør kanskje litt mindre vondt, fordi tankene dine kan bruke fortiden til å unnskylde nåtidens handlinger. Men får det deg egentlig til å føle deg bedre? I det øyeblikket hjernen tror at den forstår noe, rasjonaliserer den handlingen og glemmer den, slik at du aldri behøver å tenke på denne handlingen igjen.

Hvis du er ærlig mot deg selv, må du innrømme at andre mennesker gang på gang sårer deg. Hvis du med hjertet virkelig forstod følgende grunnleggende erklæring, ville du aldri mer bekymre deg om at folk kan komme til å sære deg. Her er den: Alle rundt deg, alle i hele verden, søker etter *fred i hjertet sitt*. Du kan hjelpe både dem og deg selv med dette ved å innse at når dere sårer hverandre, er det ikke med hensikt. Du skjønner at egentlig *mener* ingen innerst inne å sære noen. Man forårsaker ikke smerte på grunn av hat, ondskapsfullhet eller selvbekreftelser, men på grunn av uvitenhet og frykt. Du blir uvitende når du prøver å forstå ting med din forstand. Du betrakter et menneske og forsøker å finne ut av forholdet dere imellom. Du forsøker overfor barna dine og foreldrene dine mens du hele tiden sier til deg selv at du må greie å forstå, for da vil du ikke sære dem. Hør etter nå, kjære venner: *Det nytter ikke å forstå med sin forstand*. Det er ikke så enkelt. *Dere* er ikke så enkle som dere gjerne vil tro. Jeg forteller dere stadig at dere er uendelig Store. Hvis dere er så Store, kan dere da forklare meg hvordan den lille hjernen deres kan forstå hvorfor dere gjør det dere gjør i livet og hvorfor andre gjør det de gjør? Dere fornektet Storheten når dere sier: «Jeg må forstå det med min forstand».

Så åndelige mennesker er de som har brydd hjernen sin i mange år for å prøve å forstå. De har forøkt alle slags yogaøvelser, vært igjennom Zen, alt sammen. Til slutt erkjenner de: «Jeg er den jeg er.» Kanskje har de fått bedre helse, kanskje ikke. Noen mennesker er ekstreme vegetarianere og blir syke av det, mens andre gjør det samme og blir friskere. Vi kan ikke lage regler for Storheten. Prøv å forstå hvilket håpløst prosjekt det er å sette regler for Storheten. Det er som å stå ved bredden av en sjø mens du holder hendene opp og sier: «Ingen flere bølger! Jeg vet hva som får bølgene til å

skylle opp på stranden, og jeg er her for å stanse dem.» Det er umulig.

Når du blir fengst av en åndelig lære, tror du gjerne at guruen, mesteren eller roshien vet noe som du ikke vet. Og hvis du bare kan bli god nok, mediterer lenge nok, er asketisk nok og hengir deg nok, vil mesteren gi deg den hemmelige nøkkelen til din videre utvikling. La oss si at det er sant. Mesteren vet, og du vet ikke. Han har nøkkelen, og du har den ikke. Hvem har da kontrollen over din Opplysning, du eller mesteren? Hva hvis mesteren ikke liker deg? Hva hvis mesteren ikke liker fargen på skjorten din eller det du gjør på lørdagskveldene? Han kan holde tilbake Opplysningen for deg for bestandig. Eller, hvis han for eksempel er et dømmende menneske, kan han si at du ikke er rede til det ennå. Han kan be deg komme tilbake i et annet liv – skal vi si om tre liv for eksempel? Får det deg til å føle deg sterk og energisk, og gir det deg følelsen av å ha kontrollen over din egen bevissthet? Jeg kan ikke tenke meg det. Eller, la oss si at du føler at det ikke er mesteren som har «hemmeligheten» men du selv. Du har nøkkelen, men åh, Gud, du vet ikke hvor den er. Hvordan skal du finne den? Og du gjennomgår den samme prosessen som over, men med deg selv: Hvis du er strengere, faster mer, mediterer mer eller leser mer, da vil du finne nøkkelen selv. Og igjen er du i en umulig situasjon. Du ber deg selv om noe du selv holder tilbake. Er det noen mening i det? For meg er det det ikke.

Jeg vil påstå at vi snakker om feil problem. Problemet er ikke at du ikke vet, men at du tror det er noe å finne, at det finnes noe mer du har behov for enn dette øyeblikket. Du tror hele tiden at det er noe du har gått glipp av, noe du mangler. Hvis du fortsetter å tenke på denne «lineære» måten, vil du fortsette å lete etter «nøkkelen» i flere liv fremover. Egoet ditt vil huske alle lørdagsfestene, så du må vente på nøkkelen i tre år siden du er så syndig. Egoet sier hele tiden: «Ikke vær redd, forståelsen ligger rett rundt hjørnet, så stå på! Et eller annet fantastisk menneske vil komme og snakke med deg, og så vil du bli Opplyst.» Så lenge du tror at en annen må gi deg det, vil du ikke finne det, fordi det gjør deg til en «søker». Som jeg har sagt før: Enten er du en «søker» eller så er du en «finner». Søkerne fortsetter å søke, og finnerne innser at de ikke kan forstå det, ikke behøver å forstå det, og bare kan leve det.

Dette er det eneste mysteriet jeg har lyst til å snakke om. Jeg gjentar igjen, *det er det hele dreier seg om*. Det vesentlige er å oppleve livet fra øyeblikk til øyeblikk. Livet kommer ikke til å bli «bedre». Kunne du bare forstå at den beste gaven du kan gi deg selv er å godta det faktum at det ikke vil bli noe «bedre»! Øyeblikket er det Guddommeliges ansikt. Hvis du fortsetter med å vente på fremtiden, skaper du bare flere «i morgen'er», flere og flere «en vakker dag'er». Denne dagen er hver dag. Og denne dagen er *alle* dager. *Denne dagen er dagen!* Når du slutter å søke og innser at du ikke kan presse hjernen din lenger, ikke kan disiplinere kroppen mer, at du har gjort alt du kan og forsøkt så hardt du kunne og nå bare føler deg hjelpeløs – i det øyeblikket du sier det og mener det, kapitulerer egoet. Det er egoet som har laget søke-leken, og det er egoet som «dør» når du innser at du ikke kan vinne. I det øyeblikket *den* erkjennelsen når inn til bevisstheten din, mister egoet makten; det slutter å motivere deg og slutter å føre deg skritt for skritt gjennom livet. Det bare legger seg ned og overgir seg. I virkeligheten dør ikke egoet, det bare kapitulerer.

Den morsomste leken egoet leker, er den åndelige leken. Den leken er utrolig virkningsfull, fordi den gjør deg bedre enn mennesker rundt deg. Hvorfor? Fordi du søker Gud. Alle vet at å søke Gud er det høyeste av alt. Så du søker Gud, og du føler deg mektigere, sterkere og klokere, mer og mer hellig, inntil du en dag oppdager at folk rundt deg ikke utstår deg lenger. Du er så hellig at ditt blotte nærvær gir dem skyldfølelse. Dette kommer av at egoet ditt vurderer og dømmer i det uendelige. Husk det finnes ingen regler for noen! Opplysning skjer når det skjer. Hvis reglene hadde virket, ville mange av dere i dette rommet allerede vært Opplyste. Hvis reglene hadde virket. Men det gjør de ikke. Reglene er skapt ut fra en enkelt manns eller kvinnes Opplysning. På bakgrunn av en slik storslått begivenhet er det skrevet bindsterke verk om hvordan det skjedde og hva folk skulle gjøre for å oppnå det samme. De som har en slik opplevelse, vet at sannheten ikke kan uttrykkes med ord, men beskriver det likevel så godt de kan. I det øyeblikket ordene går ut, blir de skrevet ned, og i tusener av år leser folk dem og lever etter dem. Noen av dere har søkt etter Opplysning gjennom flere liv, igjen og igjen, og det mest nedslående er at hvis dere fortsetter å innbille dere at Gud er noe annet enn dere selv, uansett hva dere driver med akkurat nå, vil dere fortsette på samme måten

i mange liv fremover.

Se på de menneskene som forsøker å være «dydige». Det er en utrolig vanskelig kamp, og slike mennesker kjennetegnes ved at de ikke har det noe morsomt! Gjennom hundrevis av år er det vokst frem en idé om at man må slutte å ha det morsomt hvis man vil se Gud. For dere tror at Gud ikke vet noe om det å ha det morsomt. Likevel er det sagt at «Et tegn på Guds nærvær er gledens nærvær». Den uttalelsen er viktigere enn du tror. Husk det når du synes du gjør det godt, følger Veien, har alt under kontroll og at livet ditt er ganske fredelig, slik at du kan begynne å føle deg aktverdig og en smule overlegen. For meg er da tiden kommet til å skjønne at noe er helt galt! Hvis du greier å få livet ditt til å virke lettfattelig, er det fordi du bruker tankene dine. Livet er ikke lettfattelig. Har du ennå ikke skjønt det? Livet er ikke en vidundermaskin som starter og så går ufortrødent videre i hundrevis av år mens det følger de lovene dere har laget! Det er ikke slik det foregår. Om og om igjen har du hørt at Gud er spontan, kreativ, dynamisk bevegelse. Kan du fortelle meg hvor spontaniteten er hvis livet er en maskin som bare kjører på? Dersom du har den slags mekaniske ideer, da glemmer du at den grunnleggende Livssubstansen er glede, og den kommer fra den spontane bevegelsen i alt som skjer i nuet. I den slags bevegelse ligger Friheten. Da kan du slutte å dømme deg selv. Hvis du slutter å prøve å bli hva det nå er og isteden føler at du er den du er, og at *dette* er øyeblikket, da tar strevet slutt. Noen er redde for at strevet skal slutte, for hvis det slutter, hvordan skal man da bli Opplyst? Ser du paradokset? Du må streve for Opplysning, men du kan bare oppnå Opplysning når du slutter å streve.

Problemet er at du har hengt deg opp i det gale temaet. Du vet at Ramana Maharshi sier: «Dere er allerede Opplyste.» Du sier: «Ja, ja, flott», men du tror ikke på det. Du legger det vekk mens du sier til deg selv at du skal tenke på det en vakker dag, men du *tror* det ikke. Ramana sier: «Den eneste hindringen for Opplysning er tanken på at du ikke er Opplyst.» Du sier: «Ja, vel og bra», men tror det ikke. Men, enten er den mannen en tosk som serverer løgner, eller så snakker han sant. Du avgjør. Hvis du mener at han snakker sant, vil du da vennligst tro ham når han sier at den største og eneste hindringen for Opplysning er tanken på at *du ikke allerede er Opplyst!* Tro ham eller la være – men tro ikke bare halvveis. Det er sinn-ego-kroppen som holder deg fanget midt i mellom. Hvor mange av dere er vant til å se seg selv som en åndelig søker? Hvis du ser nøye etter, vil du oppdage at den oppfatningen er egoets beste våpen for å kunne føle seg høyt hevet over andre. En åndelig søker står på toppen av stigen, og alle vet det! Mange mennesker leker denne leken for å ha det bedre med seg selv. Folk som har mislykkes på andre områder i livet, vender seg ofte til den åndelige verden og tenker: «Jeg har rotet det til på det jordiske plan, men jeg kan i det minste gjøre det bedre på andre plan». Dessverre er det jordiske og de andre planene ett. Man kan ikke hoppe over det jordiske planet og sitte på en himmelsk sky i en annen bevissthetstilstand. Den enkleste veien til en høyere bevissthet er at du totalt aksepterer dette planet akkurat slik det er, deg selv akkurat slik du er, og din neste akkurat slik han er – og elsker din neste som deg selv! Du kan ikke elske din neste hvis du føler deg overlegen i forhold til ham. Det kalles hovmod og ikke Kjærlighet!

Hvordan blir du Kjærlig? Du gjør simpelthen så godt du kan mot dem du kommer i kontakt med. Gjør, si og føl det du er. Vær *deg selv* i dag. Hvis dere kunne holde opp med å prøve så hardt, mine venner, ville dere slutte å være så harde mot dere selv. Da ville dere heller ikke være så harde mot andre. Prøv å forstå at mennesker som synes de står høyt hevet over alle andre, som finner folk negative, dømmende, onde eller udisiplinerte, er de som føler at de mangler noe. For å føle at de selv er OK, tegner de en verden som er mindre enn dem selv. Dette foregår i det uendelige og er ikke løsningen.

Hvis dere tror at denne verden ble skapt av en substans som var ikke-Guddommelig, da har dere og jeg ingen ting å si hverandre. Men hvis dere tror at denne verden ble skapt, og fremdeles blir skapt og opprettholdt av det dere kaller «Guddommelig Kraft», da må dere ta det neste skrittet. Hvis den «Guddommelige kraft» er Guds verk, så la oss gå i gang! Finnes det to, Gud og djevelen? Tror dere at atskillelse virkelig eksisterer? Vet dere ikke hvordan disse gamle forestillingene oppstod? Det var meget enkelt. En gruppe mennesker kom sammen og sa: «Denne spontane livsutfoldelsen er vel og bra, men den er ikke særlig forutsigbar, og det bør den være. La oss lage noen regler.

Hvis vi gjør det, kan *vi* kontrollere hvordan tingene skal bli.» Og dere liker forutsigbarhet, for da skaffer ikke folk dere vanskeligheter. Uforutsigbare mennesker er en plage, for de forandrer seg hele tiden og er vanskelige å forholde seg til. Derfor sier dere at de ikke er pålitelige, ikke er til å stole på eller ikke er ansvarlige. De er *ubehagelige* fordi de forandrer seg. Hvis *de* forandrer seg, så må *dere* forandre dere, og det vil dere kanskje ikke like. Derfor stritter dere imot forandring og henviser til alle de store «kosmiske lovene» som dere har skapt for å holde mennesker på plass: Du skal være ansvarlig, du skal være til å stole på, du skal være kjærlig, og så videre nedover den listen dere har laget. Skjønner dere hvor oppmarsjert livene deres er? Dere må bestemme hva dere skal spise og ikke spise, når dere skal puste og ikke puste, hva dere skal tenke og ikke tenke! Hvordan skal dere klare det, mine venner? Hvordan skal dere tenke på hva dere skal tenke og ikke tenke? Dere har pålagt dere selv en enorm oppgave, og alt er bare humbug! Dere glemmer fremdeles den grunnleggende forutsetningen: *Alt* er Guddommelig. Hvis alt er Guddommelig, *hva velger dere da?*

Men dere tror ikke at alt er Guddommelig. Den institusjonen som kalles kirken har lært dere at det er noe som heter «det onde», og det onde må bekjempes, dag og natt, uopphørlig. Jeg ser ikke noe ondt, og jeg tror ikke på det onde. Jeg tror *frykten* finnes, og at det er frykt som får folk til å oppføre seg ukjærlig mot andre mennesker. Det er ikke født én som ikke har Kjærlighet i seg. Ikke én. Men frykt overskygger Kjærlighet og forteller deg at du ikke skal være Kjærlig – for hvis du er Kjærlig, blir du sårbar – og hvis du er sårbar, vil noen såre deg. Hvis dere bare kunne godta at å såre bare er å såre og ferdig med det – og ikke bruke hele livet på å prøve å rømme fra smerten – vil dere oppdage at hele verden endrer seg radikalt. La den såre dere. Er noen av dere døde? Alle er blitt såret, uendelig såret, og dere er her fremdeles, i live og har det fint. Hva har dette fryktelige gjort med dere? *Frykten* for smerten du rømmer fra er et fantasifoster. Du kan ikke oppleve glede uten sorg, de er to sider av samme sak. La folk si «stygge» ting om deg eller til deg. Spiller det egentlig noen rolle? La meg fortelle deg at i det øyeblikket du hører de «stygge» ordene har du et valg. Du kan la være å reagere på dem, eller du kan spille ut dramaet med full tyngde og nyte hvert øyeblikk av det. Det spiller ingen rolle! Hvis du liker å føle deg deprimert, motløs og skyldig – fint, sett i gang. Gjør det med kraft, begeistring, intensitet og liv! Gjør det ordentlig. Problemet ligger i at dere hevder å ikke ha noe valg i alt dette. *Det er tanken på at dere ikke har noe valg som gjør dere sårbare.* Hvis dere bare kunne forstå at dere hele tiden har en rekke valgmuligheter, ville ting forandre seg. Det er ikke begivenhetene som motarbeider dere, *det er deres reaksjon på dem.* Dette har dere alle hørt inntil kjedsommelighet. Men hvis dere virkelig for en gangs skyld kunne høre det med hele deres vesen, ville dere skjønne at det ikke er hendelsene som sårer dere, men deres egne reaksjoner på dem.

Hva betyr forklarelsens lys for dere? Er det en følelse av enhet med alt rundt dere? En følelse av glede, medfølelse og livskraft? Jeg vil be dere om å se nærmere på hva det er som hindrer dere i å oppleve det nå. Hvis dere ser nøye etter, vil dere oppdage at det er deres egne tanker som uopphørlig beskjefstiger seg med frykt fra fortiden, frykt for fremtidig ensomhet, sykdom, skyld og hva det nå kan være. Dere er fanget, og dere beveger dere mellom de to polene fortid og fremtid. Alle sier at løsningen er å roe ned sinnet. Så dere gjennomgår all verdens prøvelser for å roe ned sinnet. Men dere behøver ikke å streve så hardt. Dere må roe ned sinnet, men det er også *alt* dere behøver gjøre! Den beste måten å roe det ned på er å være i nuet. Tankene deres kan ikke være urolige hvis dere er i *dette* nuet. Hvis dere lever i nuet og alt som er i det, og er tappert tilstedeværende, tenker dere ikke på fremtiden eller grubler over fortiden. Dere er så aktivt til stede at himmelen hjelpe oss, dere begynner å ha det bra! Og det kan være fryktelig. Er dere klar over hvilken moral som praktiseres i deres kultur når det gjelder å ikke ha det godt? Når et barn begynner å ha det godt med seg selv, sier moren at det ikke må være så ovenpå. Hvis han eller hun sier at de er flinke til noe, får de en irettesettelse. Dere lærer tidlig at det ikke er god tone å si at dere er flinke til noe. En pen småpike kan gjerne si at hun er pen, men da synes folk hun er innbilsk. *Hun* kan se at hun er pen, men hun lærer at hun ikke må fortelle seg selv at hun har denne styrken, og enda viktigere, at hun ikke må fortelle det til andre. Så hvordan i all verden skal dere noen gang få en følelse av styrke? Dere får ikke lov til å oppleve det, og dere får det ikke fra andre, for de ønsker ikke at dere skal føle dere bedre enn dem. Hvordan skal dere kunne få følelsen av hvem dere er hvis ingen vil vise dere det og dere ikke kan oppdage det selv? Når man godtar seg selv, livet sitt, omverdenen og alt og alle i

den, frigjøres plutselig all den energien som man i årevis har brukt på å *bli* godtatt.

Dere har dunket hodet mot veggen lenge nok, mine venner. Når dere endelig slutter med forsøket på å være perfekte, vil tingene begynne å skje. Dere vil begynne å føle den freden og klarheten dere har lett etter. Vi forteller dere stadig at dere er bra nok akkurat slik dere er, men jeg tror ikke mange av dere tror på det. Hvis det er det Guddommelige som skaper alt, da har det Guddommelige også skapt og opprettholdt *ditt* liv, og det er helt i orden *akkurat slik det er*.

Dere vever alle sammen – millioner av dere – et umåtelig stort og vakkert teppe av bevegelig Lys, i liv etter liv. Med deres begrensede bevissthet er det umulig for dere å se hele teppet, men det vil komme en tid for hver og en av dere da dere har fått tingene såpass på avstand at det blir mulig å se hva dere sammen har skapt, og dere vil se at det er fint. *Det vil dere!* Dette store bildet er hva livet dreier seg om. Mange av dere har hatt opplevelser der dere har vært i stand til å se energitrådene bevege seg mellom og rundt dere, og dere *vet* at det er bølgende veier av Lys som opprettholder og nærer dere. Dette lysteppe er vakkert, levende, dynamisk, dypt, helt, og absolutt fantastisk. Siden dere står så nær mønsteret og er så travelt opptatt med å veve deres egen tråd, kan dere verken se dristigheten eller det vidunderlige i helheten. Men når dere ser det, vil dere ikke ønske å endre en eneste fremgangsmåte, en eneste hendelse eller et eneste øyeblikk. Dere vil se at alt er helt perfekt nøyaktig slik det er, og dere vil kjenne gleden og underet ved å være en del av det. Dere er alle del av denne uendeligheten, og det er herlig! Forsøk å se det på den måten.

Spørsmål: Egoet mitt vil ikke la meg se tilbake på livet mitt og se at jeg på alle disse årene ikke har lært noe som har gjort meg klokere, flinkere eller mer åndelig.

Hvis dere ser godt etter, tror jeg dere alle vil se at dere er i samme situasjon. Dere har i lang tid levd etter en gammel idé om å trekke dere selv opp etter håret, være deres egen lykkes smed, stole på dere selv og ta vare på dere selv. Alle disse forestillingene er blitt innprogrammert gjennom mange liv. Hvis dere lever i øyeblikket og ikke rikker dere en tomme inn i fortiden eller fremtiden, *vil dere se* deres forhold til omverdenen. Smerten kommer – dere opplever den – smerten går. Følelser og tanker kommer – dere reagerer – og de forsvinner. Deres iakttagelse av det hele vil føre til at det dannes en ny kraft rundt dere. Det vil komme flere og flere slike øyeblikk, så timer, så dager, der disse gamle tankeformene ikke kommer til uttrykk. Dere vil oppdage at dere ikke må streve så hardt, at dere ikke behøver å imponere, at dere ikke behøver å være kloke – alle disse gamle sakene begynner å slippe taket i dere. Dere vil føle dere lykkeligere og gladere i Livets nu etter som det utfolder seg. Det eneste som skal til, er *å gjøre det!* Dere kan ikke «ikke-tenke» ting. Alt dere kan gjøre er å være så bevisst til stede i øyeblikket at en ny kraft begynner å prege dere, nøyaktig slik den gamle kraften har gjort. Det tar ikke flere liv å avprogrammere det gamle. Når dere begynner å være til stede i nuet, vil resultatet bli et nytt perspektiv, et nytt syn på livet – uten anstrengelse fra deres side. Jo mer dere gjør det, jo mindre makt vil fortiden ha over dere. Det er bare når noe nytt overtar at det gamle faller bort.

Når du lever nuet og merker din egen styrke, vil du oppdage at du har tatt feil av deg selv. Du har identifisert deg med en liten kropp/bevissthet som beveger seg gjennom tid og rom. Alle de gamle reglene passer til det synet. Men du er ikke en liten kropp/bevissthet! Det utgjør bare en liten del av den helheten du er. I kraften fra nuet får du øynene opp for det sanne bildet. Da inntar alle disse reglene, behovene og ønskene en meget blek annenplass sammenliknet med Styrken til *den du virkelig er!* Men hvis den informasjonen virkelig skal bety noe, må man gå ut over forestillinger og ideer og praktisere den. Den eneste fremgangsmåte jeg kan anbefale, er å være til stede i nuet. *Slik er det.* Er det ikke fantastisk?

I nuet vil du være langt mer åpen for alle opplevelser, alt du ser og hører. Når du er totalt *her*, blir alt så tydelig. Du synes livet er kjedelig fordi du tror du vet alt – men *du vet ingen ting!* Grunnen til at du ikke vet er at hvert eneste øyeblikk er nytt – og hvordan kan du vite noe som alltid er nytt? Livet blir spennende hvis du gjør hvert øyeblikk til en ny opplevelse. Fra denne jomfrueligheten springer Livsgleden frem. Livet er aldri gammelt eller slutt, det er akkurat så nytt og så ungt som i det øyeblikket du ble født.

Å bli en Mester

Det er påsketid, og i den forbindelse vil jeg snakke litt om Mestere. En Mester er et ekte «Gudemenneske». Jesus ble kalt Mester; Buddha ble kalt Mester og det samme ble mange andre store lærere.

«Mester» er et interessant ord, fordi det gjenspeiler en forutsetning som er absolutt nødvendig. For å bli en Mester må man først mestre sitt eget liv. Du vet dypt inne i deg at du er en del av den Guddommelige prosessen som kontinuerlig pågår, men samtidig vet du også at det finnes områder i psyken din som du ikke har sett nærmere på. Disse områdene fremtrer i bevisstheten din som frykt. Grunnen til at du frykter dem er at ved ikke å se på dem, er du ikke blitt herre over energien. Å bli en Mester betyr ikke å bli flink, men å bli *bevisst*.

La oss si at du har en frykt når det gjelder personlige forhold. Du er redd for å innlede et forhold av frykt for at det skal ta slutt, for i så tilfelle vil du føle deg alene, ensom og fortvilet. Det er denne frykten som dannes i bevisstheten. Du sier til deg selv: «Jeg er redd, og derfor vet jeg at jeg ikke mestrer det.» Neste skritt er da å mestre det du er redd for. Dessverre tar du vanligvis ikke dette skrittet. Som regel ønsker du å ha det som det er, med en fin, blank overflate på «sjøen» så du ikke skal drukne. Virker ikke denne løsningen, prøver du en annen. Men hver gang du prøver en ny løsning, pådrar du deg en ny angst, fordi du så ofte har «mislykkes». Mislykket-mønsteret er dannet.

Hvordan kan du bli kvitt slike mønstre? Den sanne søkeren bestemmer seg for å finne ut *årsaken* til frykten. Alle har tilgang til sin egen akasha-journal. Ved selvfordypelse kan du få frem i bevisstheten de viktigste hendelsene i dette og tidligere liv som mest sannsynlig er opphavet til konflikten og frykten din. Det står ikke nedskrevet i en bok som andre råder over, og som du må oppsøke for å få opplysninger. Du innehar all informasjonen selv, men ditt bevisste sinn avfeier informasjonen som ren fantasi. Tvilen sniker seg inn, og du godtar den. En ekte Mester sier *nei* til tvilen fordi han har et dypfølt ønske om å se sin egen frykt og befri seg fra den. Han vil bruke ethvert tilgjengelig middel. Når du går inn i deg selv og observerer, dukker det opp bilder og følelser knyttet til frykten, og du blir stadig mer klar over fryktens ulike nyanser. Du gjennomlever hele følelsesregisteret og lærer å vite med sikkerhet hvordan frykten ser ut. Når du har lært det, er du på vei til å bli fryktløs.

Her er en metode som jeg foreslår du kan bruke for å arbeide med frykten din. Når du merker frykten komme over deg, må du kjenne etter hvordan den *føles*. Det er viktig. Frykten er knyttet til en *følelse*, en klang. Den tar tak et sted i kroppen og er sterkt tilstedeværende. Så tar sinnet fatt i følelsen, begynner å snakke om den og prøver å rømme unna. Men du blir aldri bare *værende i den*. Når du *blir* i følelsen, vil du oppdage der og da at følelsen ikke er altomfattende. Den er der, og du kjenner den, men samtidig vet du også at en stor del av deg ikke er involvert i den. Når du først har innsett dette og har gjort det til en erfaringsmessig del av livet ditt, får du mot til å bli i frykten helt til du forstår den. Hvis du tror at du *er* frykt og tror at det ikke finnes noe annet i deg enn frykt, da må du rømme, for livet blir uutholdelig ansikt til ansikt med slik terror. Når du gjennom erfaring erkjenner at du også rommer masse styrke, likevekt, stabilitet, medfølelse og attpåtil humor, da blir det annerledes.

Det kan sammenliknes med at du får et sår i fingeren, mens resten av kroppen er helt i orden. Du går ikke til så drastiske skritt som å hoppe utfor et stup fordi om fingeren gjør vondt. Du er modig og tillitsfull fordi resten av kroppen din er i utmerket stand. Det at du er så sårbar for frykten din, skyldes din mangel på forståelse av situasjonen og av det faktum at frykten bare er en liten del av deg. Når du gjennom egen erfaring har fått inn i bevisstheten at du er så mye mer enn frykten, da kan resten av «visdommen» som omgir deg, begynne å virke. Når du er redd, tenker du ikke klart. Alt du ønsker er å flykte. Problemet er at frykten ikke vet hvordan den skal flykte. Mesteren vet det. Hvis du derfor ber resten av deg om å ordne opp med dette spesielle problemet, vil du ved bare ganske rolig å la frykten være, skjønnhva du skal gjøre med den. Du tror ikke på det fordi

du ikke har prøvd det. Det er en livsform. Å være en Mester er en livsform! Du kan ikke være en Mester én time i uken. Du må være en Mester hele tiden, hvilket innebærer at hver gang du merker en frykt, uansett hvor liten (og det er lurt å begynne i det små), ordner du opp med den. Frykt som dukker opp, er som toppen av et isfjell. Det er mye mer under overflaten som du ikke får tak i. Når du begynner å ordne opp med selv små uromomenter, kommer du i kontakt med det som frykt egentlig er for deg. For alle er forskjellige. Ikke la noe av frykten forsvinne uten en nærmere gransking. Hvis du følger denne fremgangsmåten, da blir du en Mester. Jo mer du ber Vidsdommen rundt deg om svar, jo bedre går det.

Mange av dere går villig og med vilje inn i stressituasjoner. Det er det klokeste man kan gjøre hvis man vil bli en Mester. Det er mulig at de av dere som har et meget trygt og komfortabelt liv, har det fordi dere ikke har hatt mot til å følge de innskytelsene som ville ha ført til problemer. Grunnen til at livet deres er enkelt og behagelig er kanskje ikke at dere er Opplyste, men at dere har stilt opp alle sjakkbrikkene på brettet slik at ingen ting skal gå galt. Men enten må dere flytte brikkene, eller så flytter deres høyere Selv dem for dere. Dere kan bare opprettholde status quo en viss tid. Deres høyere Selv vet hva dere trenger for å kunne fortsette med å håndtere de mønstrene som fremdeles er ubearbeidet. Oppgaven deres er ikke å klappe dere selv på hodet for det fine livet dere har. Under slike omstendigheter er deres høyere Selv troende til å la en kraftig vind blåse over sjakkbrettet slik at brikkene vakler og faller. Gratulerer, da har dere et problem!

Man behøver ikke vente på at sjakkbrikkene skal blåse overende for å se hva det neste trekket burde være. Det vet hver enkelt. Det kan være i forholdet til andre eller kanskje i jobben. Det kan være hva som helst – og du vet hva det er. Fordi du er redd, og det er så behagelig å sitte i stolen og se på TV, tar du ikke neste skritt. Men det er det neste skrittet som holder deg i bevegelse gjennom livet. Det er ikke meningen at du skal leve som en robot og bare være lykkelig. Hele hensikten med dette livet er å være i bevegelse og stadig gå dypere og dypere inn i Selvet. En Mester er en som har gått inn i alle delene av psyken sin. Han har funnet alt og har ikke vendt seg bort fra noe. Alt som kommer frem, blir akseptert, uansett hvor tilsynelatende mørkt eller bedrøvelig det er. *Alt* blir godtatt.

Kanskje du er én som vet med deg selv at livet ditt går i feil spor men likevel nekter å innrømme at parforholdet ditt stort sett er grått og trivielt, og at menneskene rundt deg overveiende er dumme og kjedelige! Livet ditt har stagnert. Hvis du tvinger deg våken hver morgen med følelsen av at det bare er en ny dag «å komme seg gjennom», da har du kjørt deg fast. Det kan skje enten du er fem år eller femogåtti år, eller et sted midt i mellom. Livets gang stopper ikke før du har forlatt kroppen men fortsetter til siste slutt, og hver gang du merker slik mangel på følelser, har du kjørt deg fast. Jeg mener ikke at du skulle si opp huset eller leiligheten og dra til et nytt sted for å få den tiltrengte forandringen. Men jeg synes du skulle spørre deg selv om hvor du unnlater å handle på grunn av frykt. Hvor har du stoppet opp av frykt for at livet vil bli vanskeligere om du fortsetter? Du vet hvor dersom du tenker nærmere etter, og da greier du ikke å slippe frykten. Så tenk ikke etter med mindre du er klar til å håndtere det som kommer. Når du først har fått frykten frem i bevisstheden, kommer du ikke unna, for du kan ikke spille «dobbeltspill». Du kan ikke narre både ditt bevisste og ditt ubevisste selv. Så på en eller annen måte vil du begynne å bevege deg.

Jeg har ikke noe imot problemene deres, for jeg innser at det er gjennom de såkalte problemene dere lærer å bli Mestere. Det finnes områder med frykt som dere må avdekke, og det gjør dere ikke ved å rømme fra dem men ved å ha mot til å møte dem ansikt til ansikt. Mesterskap oppnås ved å forstå hva frykten skyldes. I det øyeblikket dere forstår *hvorfor* dere er redde, kan dere begynne å løse opp de trådene som har holdt dere slavebundet. Noen av disse trådene kan gå tilbake til før dette livet.

La oss si at du frykter økonomiske problemer, selv om du ikke har noen grunn til det. Du står ikke i fare for å sulte, men likevel frykter du fattigdom. Hvis den frykten er sterk og føles malplassert, stammer den kanskje ikke fra dette livet – men det gjør ikke du heller! Hvis du puster dypt og ser deg selv i et større perspektiv, og innser at du er det nåværende men uavbrutte produkt av en

endeløs rekke opplevelser fra mange liv, da vil du utvide forståelsesrammen din. Spør om hvor frykten kommer fra og hva den gjelder. Få opp bilder og fornemmelser fra andre tider og steder i bevisstheten. Selv den mest rasjonelle må skjønne forskjellen mellom deg som for eksempel en ung gutt som dør av sult i veikanten i India, og deg i dag. Når du først har forstått hvor frykten kommer fra, står du bedre rustet til din egen prosess. Du blir ikke kvitt frykten før du får den opp i bevisstheten. Måten å kvitte seg med økonomiske bekymringer på er ikke å ha mange jobber men isteden å spore opp roten til bekymringene og forstå sammenhengen mellom tidligere frykt og livet i dag.

Dårlig helse og de bekymringene som oppstår som følge av det, har sjelden sin rot i dette livet. Hvis du har hatt med slik frykt å gjøre i tidligere tider, vil det gi deg innsikt i en nåværende sykdom. Problemet er at hukommelsen eller følelsestenen fra mange tidligere sykdommer flyter inn i nåtiden. Du har glemt at når du får en sykdom i dag, feiler det deg *ingen ting*. Enhver sykdom er hensiktsmessig i den situasjonen og på det tidspunktet den oppstår, og passer perfekt inn i ditt livs mosaikk. Du ser ikke at det livet du lever er helt fint. Uansett hvor ekstremt det er, har det en dyp, grunnleggende og nydelig betydning. Du er slave av en frykt som ikke stammer fra en nåværende situasjon, men «overfargingen» gjør at du ikke greier å skille ut denne frykten. Du frykter ikke det som skjer nå, men overmannes av en gammel frykt.

Det samme kan skje i parforhold. Det kan være på høy tid at to mennesker går hver sin vei, men den ene kan gjemme på en ubearbeidet frykt fra opplevelser i tidligere liv og forsøker å klamre seg fast til den andre. Han eller hun kan kjenne den grusomme forlatthetsfølelsen fra tidligere forhold som hindrer ham eller henne i å innse at atskillelse er riktig. Den eneste redningen er å få disse tingene opp i bevisstheten. Hver gang du kjenner frykt, må du finne ut om den stammer fra en nåværende situasjon, en «overfarging» fra tidligere eller fra en kombinasjon. Ved ethvert problem må du være fullstendig nærværende i øyeblikket for å kunne be Kraften som omgir deg om å gi deg den innsikten du trenger. Hva mente Kristus når han sa: «Kom til meg, alle som har tungt å bære, og jeg vil gi dere hvile»? Det betyr at i auraen til alle de menneskene som har levd og som lever på jorden, finnes det en enorm Visdom og Forstand som fullt og helt aksepterer livet ditt slik det gir seg uttrykk i dette øyeblikket. Denne følelsen av «riktighet» er det som befri deg fra byrden av frykt. Den er beskrevet som Kristbevissthet, Buddha-sinn, Guddommelig Forståelse eller hva dere nå velger å kalle den. Det er den delen av deg som vet at du er perfekt nøyaktig slik du er *nå*, uten noen form for forandring. Når du nekter å flykte fra frykten men bestemmer deg for å være i den og innse din egen fullkommenhet, da vil du få et bredere perspektiv – klart, tydelig og meningsfylt. Du må ikke være «Opplyst». Jesus sa aldri: «Bare de av dere som er Opplyste, kan komme til meg, og jeg vil gi dere hvile!» Han gikk isteden til de mest fornedrete og de mest enfoldige og kalte på dem. Det var ingen professorer blant dem. Han visste at frykt var et vesentlig element i livet deres.

Hvis du kun ser frykten din, greier du ikke å se resten av ditt enorme Vesen. I det øyeblikket du ber om klarsyn, om befrielse, om forståelse og om fred i hjertet midt oppi problemene – og du ikke lenger ber en eller annen Stor Far komme og fjerne dem, men er i dem fordi de er der – vil du innse at problemene dine bare utgjør en liten del av deg. Resten har det meget bra, takk. Ut fra visdommen og dybden til resten av deg, vil du etter hvert bevisst godta hvilken som helst smerte, hvilken som helst frykt og hvilken som helst situasjon. Med det perspektivet kan du godta og omfavne frykten og kanskje til og med nyte den.

Du gir ikke deg selv lov til å nyte noe som overhodet minner om smerte, lidelse eller frykt. Ved å prøve å holde disse tingene unna, stenger du for del av livskraften din. Jeg ber deg om å gå inn for å bli din egen Mester. Før du aksepterer og innarbeider de tingene du frykter i livet ditt, vil du bare leve et halvt liv. Midt oppi *enhver* ekstrem situasjon – uansett hvor vond eller farlig – finnes alltid den utrolige Livskraften, men du kan ikke leve Livet fullt ut hvis du er redd. Hvordan kan du være spontan hvis du er redd? Hvordan kan du åpne hjertet ditt? Du er redd for å åpne hjertet av frykt for at mørket skal strømme inn, overvelde deg og isolere deg. Mange av dere har hatt mot til å skifte omgivelser eller livsstil, og hvis du daglig er våken, vil du snart finne ut hvorfor. Du

går gjennom livet uten å vite hvorfor du gjør det du gjør. Hold oppmerksomheten rettet mot deg selv i nuet, dag etter dag. Da vil du skjønne hva som skjer.

Hvis du blir redd i en uvant situasjon, så bare stopp et øyeblikk og spør deg selv om hva du er redd for. Hva er det ved situasjonen som har utløst frykten? Skyldes den noe som ikke har sammenheng med det som skjer? Spør deg selv om *hva du trenger som du ikke får*. Når du er redd, er det fordi du ønsker deg noe og ikke får det. Du er tilbøyelig til å tenke på behov i fysisk forstand, som for eksempel behov for nye mennesker, mer kjærlighet eller flere penger. Men det du egentlig mener, er at du ønsker deg noe som kan gjøre deg trygg. Hva er det da som kan befri deg fra frykten når den dukker opp?

La oss tenke oss at du blir intervjuet i forbindelse med en jobb, og at den du snakker med er svært brysk. Kanskje begynner du å føle deg engstelig. Hva er du egentlig redd for? Er du redd for å bli avvist, at du vil bli funnet ukvalifisert eller ikke god nok? Når du først forstår hvilken del av frykten din som har sin rot i tidligere avvisning, vil følelsen avta. Spiller det egentlig så stor rolle om du får den spesielle jobben? Er det så viktig at noen synes du er kvalifisert? Burde du synes synd på deg selv fordi noen sier at de heller vil ansette en annen? Når du forstår hva du søker som du ikke får (anerkjennelse?), blir du i stand til å gi slipp på situasjonen. Selv om du søkte på en stilling som du ikke hadde noen forutsetning for å fylle, ville du likevel føle deg avvist om du ikke ble ansatt. Det er noe i den menneskelige psyken som har behov for anerkjennelse fra alle i hele universet. La oss fjerne noe av stresset ved å foreslå at du deler behovet for anerkjennelse 50/50, slik at du i 50 % av tiden får ros, og i 50 % av tiden ikke får det. Det kunne bli til stor lettelse! Det kunne til å med hende at du ville være lykkelig når du hadde oppnådd dine 50 % daglig. Ingen som er seg selv, blir rost hele tiden.

Hvis de som hadde slik kraft og visdom som Kristus ikke greide å vinne flere hjerter, hvordan kan du tro at du burde greie det bedre? Det er ikke mulig, og det er heller ikke nødvendig. Det er ikke nødvendig å få anerkjennelser hele tiden for å ha et fantastisk liv. Det finnes bare én du trenger anerkjennelse fra for at livet skal bli fantastisk, og *det er deg selv, nøyaktig slik du er!* Den vil du oppnå gjennom uredd selviakttakelse. Ved å se inn i deg selv, vil du innse at du er helt fin akkurat slik du er. Det er et utrolig under når Livet uttrykker seg gjennom deg, nøyaktig slik du er, *nå*. Underet oppstår ikke ved at du spør naboene om de liker deg. Det oppstår fra en indre anerkjennelse av alle de tingene du trenger å vite om deg selv. Det er livets sentrale punkt. Hele verden kan elske deg, men hvis du ikke elsker deg selv, vil du ikke legge merke til det engang. Det motsatte er også tilfelle. Hele verden kan ta avstand fra deg, men hvis du elsker deg selv, vil du overhodet ikke ta notis av andres reaksjoner. Godta deg selv i deg selv, og verden blir et godt sted å være.

Spørsmål: Da jeg nylig var syk, var jeg veldig redd, men når jeg konsentrerte meg om den Uendelige Skaperen, oppløste all frykten seg. Er jeg virkelighetsfjern?

Hvis den metoden fungerer for deg, synes jeg du skulle fortsette med den. Det er ingen virkelighetsflukt men å vite hvor du kan gå. I ekstreme situasjoner finnes det ofte noe som kalles «nåde». Men de fleste av dere kan ikke bare sitte stille og vente på den. *Du* må være kilden til din egen «nåde». Skaperen er uendelig medfølende, og enkelte ganger kan du få inn energier som oppløfter og forvandler. Men hvis du daglig går og venter på dette uten at noe skjer, da går du i stå. En som er Mester sier: «Jeg vil gjøre alt jeg kan for å ordne opp med denne frykten.» Når du sitter med den og *føler* den, gjør du den til en søster eller bror, og hele den skremmende opplevelsen kommer inn og begynner å lære deg noe. Når du rømmer, lærer du aldri hva du er redd for, du merker bare virkningene av det. Vær rolig, fast og modig. Da vil du føle deg *opplivet*. Du blir opplivet når du bestemmer deg for at du *vil være* herre i eget hus. Det er den Uendelige delen av ditt vesen som begynner gi deg styrke. Du har rett til å påkalle hele ditt vesens styrke for å få hjelp i ekstreme situasjoner. Men hvis du ikke kaller på den, kommer den ikke. Det begrensede egoet ditt har vilje, og når du roper, vil kraften være der. Fred i hjertet er din rett uansett hvordan livet ditt ser ut og uansett hva som skjer. Krev det! Hvem skal være herre i ditt hus – frykten eller du?

Det er ditt valg. Du møter ingen hendelser som ikke har mening, dybde og hensikt. Putt frykten i «fingeren» og be hele «kroppen» om å ta seg av den. Ikke kom i vane med å be andre mennesker om å ta seg av *din* frykt. De kan foreslå fremgangsmåten, men de kan ikke vite, for de er ikke deg. Du må være Mesteren. Når du først har bestemt deg for å være Mester, får livet en helt ny mening. Da blir ingen vanskeligheter uoverstigelige, og du møter ingen motgang uten en formildende nåde. Alt du gjør og opplever blir en del av prosessen som går ut på å utdype forståelsen av Selvet. Det er det jobben går ut på, kjære venner – å forstå Selvet.

Spørsmål: Kan man oppnå velstand ved å visualisere det og snu rundt på frykten?

Det vil jeg ikke anbefale, for enkelte av dere trenger ikke velstand. Min grunnleggende forutsetning er at ditt dypere Selv vet nøyaktig hva du trenger, ikke for å gjøre deg lykkelig, men for å utvikle ditt indre Selv. Noen mennesker utvikler seg mye bedre når de er fattige. De vil gjøre fremskritt når de møter vanskeligheter, men stå på stedet hvil når alt går på skinner. Forstå de problemene du har og bruk dem i din spirituelle utvikling. Hvis du ønsker deg velstand, så gå gjerne inn for det. Men hvis ditt dypere Selv vet at du vil lære mer av å være fattig, vil du igjen bli det. Du vil alltid møte det som er nødvendig for utviklingen din. Du har hatt mange liv med stor velstand. I livet her på jorden – fullt av tosidigheter – må du oppleve alle sidene: fattigdom og rikdom, sykdom og sunnhet, mord og å bli myrdet. Det er nødvendig med hele spekteret. Det er ikke noe galt med fattigdom bortsett fra følelsen av å være fattig. Du er her for å se frykten din, og hvis fattigdom får frem frykten i deg, er det fint. Hvis du ikke lenger har behov for den frykten, vil du bli rik eller få nok uten å gjøre noe for det. Rikdom er ikke noe for de fleste av dere. Materialisme og penger kan være vanskelig å håndtere på det jordiske plan, for det gir dere for mange valgmuligheter, for mange støtdempere som får livet til å se såpass fint ut at dere kan glemme at dere har det ille. Hvis dere har lært den grundige sjelelige leksen vedrørende frykten for fattigdom og har fullført syklusen, vil dere oppnå velstand uten at dere gjør noe for det.

Spørsmål: Vil ikke det å være opptatt av helse få bukt med frykten for sykdom?

Du kan late som om du er opptatt av helse ved å si at du «tror på sunnhet», men før du kommer til bunns i hvorfor du er redd for sykdom, vil du bare kunne se sykdommer. Det er ikke så ille å være syk. Det er heller ikke så ille å være fattig. Det er ikke så ille å være *hva som enn måtte komme!* Du må ta din tårn og oppleve alt sammen. Hvis du ønsker å gå inn for rikdom eller god helse, så er det fint. Du kan greie det, særlig hvis du anstrenger deg veldig for det. Men jeg ber deg om å forstå hvorfor det indre Selvet lar deg få en sykdom. Det er fordi du dypt inne i deg har en frykt som trenger å bli sett og frigjort, og når du slipper den fri, er den borte for alltid. I ditt neste liv behøver du da ikke *prøve* å være frisk – du vil *være* frisk. Du vil øyeblikk for øyeblikk stå rustet til å håndtere det som måtte komme. Hver gang du rykker en frykt opp med roten, forsvinner den, ikke bare for dette livet, men for alltid. Hver og én av dere får det dere trenger for å lære. Dere er ikke syke alle sammen, for dere behøver ikke lære den samme leksen. Du har gjort deg ferdig med mange lekser, men de leksene som gjenstår, blir ikke fullført før den dypereleggende årsaken til leksene er fjernet. Det som vil gi deg god helse, er å konsentrere deg om *frykten* for sykdom.

Kraftens tolv strenger

Vi har ofte snakket om den kjensgjerning at dere er ute på en reise. I det daglige drar dere aldri til fjells uten den nødvendige utrustningen. Men dere har glemt at da dere la ut på denne livsreisen, var dere også vel forberedt. Derfor vil jeg gjerne minne dere om noe av utrustningen deres.

Vitenskapen blir stadig mer oppmerksom på det faktum at dere er energi i bevegelse – noen ganger hurtig og andre ganger langsom, og at bevegelsen rommer forskjellige farger i lysere og mørkere felter. Den jordiske «utrustningen» deres består blant annet av *kraftens tolv strenger*. Disse tolv energistrengene utgjør også en del av bevisstheten deres, og de er lette å oppdage hvis dere tar bryet med å se etter dem. Vanskeligheten ligger i at dere er vant til å se på disse «strengene» som «problemer» snarere enn som «energistrenger». Noe av det dere kom for å utrette da dere tok fysisk form på denne planeten, var å bli klar over at hver av disse tolv strengene er blitt splittet i to deler. Deres oppgave er å forene dem igjen og bringe dem tilbake i balanse og harmoni. Det er når én eller flere av disse strengene beveger seg gjennom dere i en ustabil tilstand, at dere opplever livet som vanskelig. Når dere har fullført oppgaven med å balansere dem, vil dere dra videre til bevissthetsområder der det finnes andre krefter som ikke er tilgjengelige for dere på det jordiske plan.

Når du går inn i et inkarnasjonsmønster der du begynner å få de tolv strengene i balanse, vil du oppleve følelser som kjærlighet uten personlighet, visdom uten overlegenhet, styrke uten hovmod og en generell livsglede. Slike følelser fremkaller den fantastiske Bevissthetstilstanden som kalles «lykksalighet». Kroppen vibrerer da med en viten om sitt eget under, men underet er ikke individuelt, for du innser at det gjennomsyrr hele skaperverket. Derfor må du lære å bli kjent med den kraften som strømmer gjennom deg, lokalisere de strengene som er i ubalanse og få dem i balanse. Det er ikke så vanskelig hvis du har disse tre tingene klart for deg. Å være i fullstendig balanse gir en følelse som mange av dere har kjent – at *alt i livet er slik det skal være*. Det betyr ikke at du aldri vil oppleve konflikter. Det betyr bare at det ikke spiller noen rolle hva slags problemer du har. Du har sikkert lagt merke til at enkelte mennesker har store fysiske problemer men gir likevel inntrykk av å akseptere det med likevekt, kjærlighet og til og med glede! Ikke se på de ytre omstendighetene men kjenn på følelsene inne i deg og finn de områdene som ikke er i balanse.

Ned gjennom tidene er det gitt mange beskrivelser av de tolv strengene. De finnes gjemt i åndelig litteratur og blir holdt ved like i myter og legender. De kan vise veien, men du har selv kunnskap nok til å kunne balansere strengene.

La oss ta for oss noen av de viktigste strengene. Vi starter med den strengen vi kan kalle *aleneheten*. I den vestlige kulturen har man mistet den styrken som ligger i det å kunne være alene, for dette forveksles med ensomhet. Når den strengen er i harmoni, vet du at du har alt du trenger *inne i* deg og egentlig ikke *har behov for* andre. Det betyr ikke at du ikke kan glede deg over, være sammen med og beundre andre, men du vet at du har skapt balanse i deg selv og kan være sterk og glad alene. Du gjør livet komplisert når du ignorerer den strengen. Dette er en «sammen med andre-tidsalder». Man er sammen hele tiden, og selv når ingen andre er til stede, har man nesten alltid det universelle mandalaet fjernsynet på som erstatning for andre mennesker. Det du trenger å oppleve, er lykken ved å være alene med deg selv. Hvis du overser denne strengens under og kraft, vil du forbli i en ustabil avhengighetstilstand, alltid på leting etter noen som kan få deg til å føle deg vel. Selv de som har vært kloke nok til å velge en alenetilværelse, har et motsetningsfylt syn på det. Det er denne vaklingen som hindrer deg i å lære. Istedenfor å si at du er alene fordi det bare er *sammen med deg selv* du kan lære *om deg selv*, går du rundt og føler deg ensom og utestengt. Å fortsette i meningsløse forhold fordi du er redd for å være alene, skaper en frykt som fører til ubalanse som kan holde deg «låst» til denne strengen i flere liv.

Hvis du ønsker å lære noe om de ubalanserte strengene dine, så se på de fantasiene som dukker opp og gir deg bekymringer. Se på de tingene du frykter. Spøkelsene finnes i psyken din, og de

viser deg hvor du er ute av balanse. Kanskje du har bekymringer når det gjelder penger. Noen er engstelige hvis de ikke har penger, og noen er bekymret hvis de har! Penger er bare dagens symbol for trygghet.

Hva er strengen bak penger? Strengen som ligger bak den type bekymringer er evnen til å ha *tillit* til livet. Du føler kanskje at «folk kan man ikke stole på», at ditt ve og vel ikke ligger andre på hjertet. Jeg foreslår en annen innfallsvinkel. Sammen danner dere alle en kontinuerlig elv av individer som er i bevegelse, som utvider seg, skaper og blir Bevisst. Og i dette øyeblikket gjør du *så godt du kan!* Du beveger deg ikke i tilfeldige mønstre. Hvis du kunne innse at du ikke virrer planløst omkring, ville du skjønne at andre heller ikke gjør det. Hvis et menneske du har et intimt forhold til bryter ut og går inn i et nytt forhold, må du være klar over at dette ikke er noen tilfeldig handling. Du er redd for at livet blir vanskelig når vanemønstre blir brutt. For å føle deg trygg prøver du følgelig å legge brikkene på plass igjen i et kjent mønster, enten ved å klamre deg til den som går, eller ved å dra et annet menneske inn i livet ditt. Jeg ber deg ikke om å tro at andre vil bli hos deg for bestandig eller at du aldri vil oppleve smerte. Jeg ber deg om å stole på at universet beveger seg *nøyaktig* i overensstemmelse med ditt innerste behov og den styrken du til en hver tid har. Alt som skjer, er nødvendig. Hvis mønsteret aldri endret seg, ville du ha kjedet deg grenseløst. Du er her for å få styrke fra reisen og ikke for å se det samme landskapet hele tiden. Lær deg til å nyte det skiftende landskapet! Det er så mange som prøver å klynge seg til fortiden for å slippe forandringer. Du snakker om ting som hendte for lenge siden for å unngå de nye og «skremmende» forandringene som du frykter kan komme. Denne frykten eksisterer bare i tankene dine. Ditt indre Selv vil lede deg dit du trenger å dra for å få maksimale livsopplevelser. Jeg ber deg om å stole på at det er slik, og at den strengen har kraft til å gjøre livet evig nytt og spennende.

Hvordan nærmer du deg strengene med styrke og ikke med svakhet? Svaret er at du må få et annet syn på deg selv. Opprinnelig ble du skapt av Kilden som alle strengene oppstår fra og strømmer ut fra i mangefargede bånd. Du har valgt å sette ned hastigheten på den Guddommelige energien slik at du fremstår som form, som en kropp. På din vei gjennom livet, enten det er i positiv eller negativ aktivitet, fornemmer du livskraften. Da er det «strengenes» bevegelser du føler. Ved å være *oppmerksom på bevegelsene* får du styrke til å kontakte hvilken som helst streng. Når kroppen «dør», går strengene videre, og man sier at «ånden har forlatt legemet». Hvis du ønsker å ha kontrollen når du nærmer deg strengene, så vær oppmerksom på enhver bevegelse i kroppen og spør deg selv om hvilken streng som er ute av balanse. Motstand mot positiv eller negativ bevegelse er et tegn på at du har kommet over en av de ubalanserte strengene. Etter at du har funnet ut hvilken det er, spør deg selv om hva som bør gjøres. Ikke lat som om du ikke vet det, for du vet faktisk utrolig mye. Spør om hva du trenger å gjøre, *nå!* Ikke på et mer passende tidspunkt, men i det øyeblikket som du merker presset av ubalansen. Vær våken hver gang du vegrer deg mot å godta visse situasjoner og løsninger. Ikke prøv å beskytte deg, forsvare deg eller være logisk. Bare spør, og svaret vil komme. Det vil komme som en viten, en innsikt eller en følelse. Det kan være så enkelt som «bare gi slipp», eller «ikke gjøre det til noe viktig». Du sitter inne med utallige budskap og løsninger, men du får ikke noe svar hvis du ikke spør. Til ethvert problem hører det en løsning, for begge deler er energi og kommer sammen. I neste omgang må du ha mot til å handle på bakgrunn av det du har fortalt deg selv.

Grunnen til at du finner dette så vanskelig, er at du har gitt fra deg kontrollen. Du har gitt den til andre som til en viss grad kan hjelpe deg, det innrømmer jeg, men som ikke har noen mulighet til å vite hva som er best for deg. De kan ikke besvare spørsmål på dine vegne, siden de ikke har hatt de samme livserfaringene, og strengene deres har en annen balanse/ubalanse. Du lever i autoritetens århundre, andre menneskers autoritet. Du har mistet din egen kraft, og når så tiden kommer da du trenger den, tror du at du ikke har den! Du må være klar over én ting: Du kom ikke inn i dette livet uten å ha med det nødvendige utstyret for reisen. *Du behøver ikke å leve livet i ubalanse.* Det er *ditt* ansvar å oppdage hva som er best for deg og bringe fred og harmoni inn i livet ditt.

En annen streng som mange har problemer med, er *visdom*. Du behøver ikke være et intellektuelt

geni for å få denne strengen i balanse, for visdomsbalansen har ingenting å gjøre med den informasjonen som du har brukt et helt liv på å samle. Oppsamlet viten avhenger bare av hvor mye hjernekapasitet du har bestemt deg for å gjøre bruk av i dette livet. Balanse i denne strengen går ut på å forstå at sann visdom er evnen til å betrakte og godta alle andres synspunkter med sinnsro. Virkelig «visdom» er en indre visshet om at hvert individ ser sannheten fra sitt ståsted. Den kloke godtar dette uten utfordring og føler ikke noe behov for å forsvare sin posisjon eller å ødelegge andres. Man føler seg ikke truet av andre når visdommen er i balanse! Visdom kan ikke oppleves gjennom ord eller opplysninger som finnes i bøker, selv ikke i de beste. *Visdom må leves.* Det er din egen følelse av hva som er best for *deg*, akkurat nå. Det som er riktig for deg på torsdag, er kanskje ikke det riktige på søndag, for du er ikke den samme. Visdommen modnes dypt inne i deg når du begynner å ta ansvar for å finne din egen sannhet, og ikke presser den på andre. Du viser ikke ansvar når du synes at det som er riktig for deg også må være riktig for andre, og at det er din jobb å fortelle dem «sannheten». Folk synes det er vanskelig å avgjøre hvem som er «klokest», og mange forhold er bygget på slik kamp om «lederskap». Visdom er verd å søke etter, og jeg anbefaler det absolutt, men jeg oppfordrer deg til ikke å la andre menneskers psyke sette standarden for om du har lite eller mye visdom. Du trenger ikke noen ytre bekreftelse på din egen visdom. Stol på at din indre følelse viser deg sannheten.

Jeg vil også snakke om den strengen som vi kaller *ansvar*. Det er et begrep som forvirrer mange. Du har lært at du er ansvarlig for ditt eget liv og for alt som skjer deg. Du har også lært at du har ansvar for å ikke skaffe andre ubehageligheter eller bryderi, men oppføre deg skikkelig. Ordet ansvar og din oppfatning av det kan være skremmende, fordi du er engstelig for at det du gjør, kanskje kan såre andre mennesker. Det er en tung byrde å føle seg ansvarlig for det eventuelle kaos som muligens kan bli konsekvensen av én av dine handlinger. Du har kanskje et barn, og du føler deg ansvarlig for alt barnet gjør, hele livet igjennom. Hvis barnet kommer i vanskeligheter, føler du at det er din feil. Kommer du for eksempel ut for en bilulykke som fører til at noen blir skadet eller drept, føler du deg skyldig. Hvis du gir fra deg opplysninger som viser seg å være gale, føler du ansvar for det. Det er uendelig.

Det er ikke den form for ansvar jeg tar opp her. Jeg gjentar igjen at du ikke beveger deg i tilfeldige mønstre. Du inngår i et sammenhengende, vakkert, spennende og omfattende energimønster. Ansvarer som jeg snakker om, er erkjennelsen av at hvis du betrakter ditt livs mønster og ikke liker det du ser, er det *du* som må forandre det. Vekst skjer gjennom forandring; spennende vekst skjer gjennom ansvarlig forandring. Du synes kanskje at livsmønsteret ditt ikke har gitt deg noe utbytte, men du vegrer deg mot å forandre på noe fordi du er fortrolig med det gamle mønsteret og liker at det er forutsigbart, selv om mønsteret ikke har vært særlig tilfredsstillende. Jeg minner om at du i ditt indre har evnen til å foreta ansvarlige valg, valg som kan skape et liv du er fornøyd med. Ansvarstrengen har to sider. Den ene ytterligheten er et menneske som flakker planløst gjennom livet uten å ta ansvar for noe, og den andre er et menneske som tar ansvar for absolutt alt. Begge er ute av balanse. Hvordan vet du når du trenger å foreta nye valg? Det er når du betrakter livet ditt og ser at deler av det verken er tilfredsstillende for deg eller andre. Da er det *ditt* ansvar å finne ut hvilke nye valg som må foretas for å gjenopprette balansen. Men det skjer vanligvis ikke. Som regel prøver du å finne en grunn for å fortsette i det gamle mønsteret og bebreider andre for at det er slik det er. Vekst skjer når du begynner å vurdere livet ditt, ser at det trenger forandring og går i deg selv for å gjøre noe med det. Alle valg du har gjort, kan forandres. Å ta ansvar for å gjøre dine egne valg vil gi deg energi til å leve livet med styrke og tillit.

En annen streng må også nevnes; det er *kraften i den synlige verden*. Når folk møter problemer, har noen en tendens til å bli deprimerte og motløse, mens andre har en tendens til – uriktig – å mene at det aldri er noe som er galt. Dette er området for makt eller maktesløshet, slik det gir seg utslag på det fysiske plan. Når du er deprimert, kan du oppnå balanse når du skjønner at depresjon skyldes styrke du *har* men ikke har brukt. Når du begynner å føle deg deprimert, er dette et signal, og du bør spørre deg selv om hva det er som truer deg. Du føler deg truet fordi du er redd for forandring, og derfor kan depresjon være et tegn på at du står overfor spennende utfordringer. De forandringene du føler deg mest vel med, er de hyggelige og morsomme. Hvis du skulle leve et

liv der det bare skjedde hyggelige forandringer, tror jeg du ville kjede deg veldig. De ubehagelige forandringene leder deg raskere til nye arenaer, og det er balanseringen av de energistrengene som gjør livet på det fysiske planet spennende.

De som er henfalte til bare å se livets lyse sider, og som ikke gir rom for noen negative opplevelser, går glipp av én av de tingene de kom for – å balansere de negative og de positive motsetningene. Du kan ikke balansere noe du ikke kan føle, og hvis du nekter å føle frykt eller din såkalt negative side, kan du ikke leve fullt og helt. De som insisterer på at «det aldri er noe galt», gjør det på bakgrunn av en ubevisst frykt for at de ikke vil greie å håndtere det de eventuelt tror kan være «galt». Balansering vil for dem innebære å være villig til å granske *alle* sine følelser og gjennom det oppdage at de rommer store reserver av mot og evner som de har holdt skjult for seg selv. Med den oppdagelsen kommer styrken til å bevege seg i den fysiske verden med eleganse og skjønnhet. Når du begynner å føle at det skjer deg noe ubehagelig, så godta det og spør deg selv: «Hva føler jeg? Hva er jeg redd for? Hva er det som blir vist meg, og hvordan kan jeg jobbe med det?» Du har programmert deg selv slik at du er den første til å vite hva som er «galt» med deg gjennom de følelsene som er lagret i kroppen din. Gjennom disse følelsene kan du kjenne igjen energien, både når den er blokkert og når den beveger seg. Du har lagt opp spillet for å få maksimalt utbytte, men du må være deg bevisst hva som foregår. Når du støter på en eller annen vanskelighet, ligger alltid løsningen i balansen til de «tolv strengene».

Spørsmål: Hvorfor har du nevnt «tolv» strenger?

Du har hørt at det finnes syv chakraer. Det er riktig, men du har også fem til, og det er de fem jeg nettopp har snakket om. Dere kaller dem for «chakraer», mens jeg kaller dem for «strenger». De syv chakraene eller strengene som er lettest å observere, befinner seg i området langs ryggsoylen, og du merker dem best når energien beveger seg gjennom dem. Disse syv chakraene dreier seg om overlevelse og seksualitet, likevekt, følelse, hjerte, vilje, synskhet og en høyere bevissthetstilstand. Det dere kaller en høyere bevissthetstilstand, er bare begynnelsen på overgangen til de neste høyere tolv strengene. I virkeligheten er du et energifelt som har tolv kraftsentra. Når du er i harmoni, skyldes det at disse strengene (chakraene) er balansert. Når de er i balanse og du forlater det jordiske planet, får du enda flere strenger. Ut fra min egen erfaring kan jeg bekrefte at lykksalighet kan bli enda mer lykksalig. Tenk hvor mye mer styrke og glede du vil føle når du har balansert tolv strenger til. Det er en evigvoksende, spennende utvikling, der du får stadig mer kraft å balansere. Men du kan ikke forlate det jordiske planet for godt før du har håndtert de tolv strengene du har nå. Hvis de ikke var i balanse og du så fikk tolv i tillegg, da kan du forestille deg hvilket kaos det ville bli. Du ville ikke være i stand til å mestre dem, og du ville bli en fare, ikke bare for deg selv, men også for andre. Derfor må du balansere strengene dine for å kunne gå fra én bevissthetstilstand til en annen.

Dette spillet ble ikke laget for å være noe «mysterium», men for at du skulle *mestre* det. Jeg vil nok en gang be deg om å legge nøye merke til hva du føler motstand mot, og at du tar deg av saken i samme øyeblikk som du merker motstandsfølelsen. Underet ved å være menneske er at du ikke bare er computeren, men også den som programmerer den. Du har evnen til øyeblikkelig å forstå hva som foregår i deg. Husk at du vet det du trenger å vite når du trenger å vite det. Hvis du tror du ikke vet, betyr det at du ennå ikke er villig til å lytte. Men underet ved den menneskelige psyken er at du aldri kan stå på stedet hvil.

De fem nye chakraene eller «energistrengene» som vi nå har snakket om, er bevegelige. Ansvarstrengen for eksempel, aktiverer de syv mer stasjonære «sentrene», slik de øvrige strengene også gjør. De er i konstant bevegelse og passer ikke inn i de syv faste chakraenes «rettlinjete» mønster. Når disse «strengene» beveger seg, kan de aktivere og påvirke ulike deler av deg til ulike tider. Overlevelseschakraet og den strengen som har med tillit å gjøre for eksempel, balanserer hverandre etter tur. På den måten gir strengene og chakrasentrene deg mange kombinasjonsmuligheter til å balansere energiene dine.

Jeg får ofte spørsmålet: På hvilken måte er denne verden en illusjon? Mye av det dere skaper her på jorden med en kombinasjon av strengene og deres såkalte ego varer ikke, og det som ikke varer, er en «illusjon». De kvalene dere gir barna deres ved å være «dårlige foreldre», varer ikke, så sett fra et plan utenfor kroppen, er de faktisk illusoriske. Forskjellen mellom illusjon og Virkelighet er at Virkelighet *aldri slutter å eksistere*. Illusjoner oppstår, har form og forsvinner igjen. Dere er alle laget av én og samme substans, så når du oppfatter mer enn én, er det en illusjon. Når en gruppe strenger er blitt balansert, så er det gjort og du behøver ikke gjøre jobben om igjen i andre liv. Strengene er evige, kommer ikke fra denne jorden og har ingen ting med form å gjøre. De kommer fra Kilden og er alltid med deg. Samtidig er de nyttige som formens følgesvenn. Du gir formen liv, og du oppildner den. Formen dør, men ikke energistrengene. Er du ikke glad for at de illusoriske tankene og følelsene du har nå, ikke varer evig? Gårsdagen er allerede borte, slik også en del av mønsteret ditt er. Det ble født og gitt liv av din kraft – og døde. Kraften er igjen. Formen er forsvunnet.

Dogmet om evig straff er kanskje det mest forkrøplende dogmet på det jordiske plan. Det er den største karikatur av Skapelsen jeg kan tenke meg. Det er rett og slett *ikke sant*, men det har skapt en enorm frykt i menneskenes psyke. Uansett hva du har skapt, så forsvinner formen når energien først er fjernet, og man er ikke ansvarlige ned til «tredje generasjon» eller for all fremtid. Gjør så godt du kan med å balansere strengene dine og gi alle andre det samme privilegiet. Stol på at du og alle andre ikke er ofre for tilfeldigheter. Barna deres valgte ut dere som foreldre fordi de anstrengelsene dere har med å balansere deres spesielle sett med strenger, var nøyaktig den utfordringen de trengte. Dere velger alltid den utfordringen dere trenger.

Dette er ikke et univers av tilfeldigheter. Frihet kommer med vissheten om at alle illusjonene dere skaper, vil dø. Strengenes mirakel er det dere kaller *evighet*. Balansen er det dere tar med dere til den ”neste verden”, og ut av den balansen kommer nye liv med nye muligheter for å utvikle seg og å dele med andre. Illusjoner dør, bare det Virkelige består.

Energifelter på høyere nivåer

La oss begynne med en opplagt påstand: Krisesituasjoner eksisterer ikke bare på Jorden. Som der oppe, så her nede – det høye og det lave gjenspeiler hverandre. Med det på sinne, uten at vi diskuterer det noe nærmere, vil jeg gjerne ta opp et tema som ikke har vært av betydning før nå.

Jeg har mange ganger snakket med dere om hvor viktig det er å være våken overfor det som skjer i livet deres. Nå skal jeg ta opp et annet tema som jeg ber dere tenke alvorlig over. Jeg har fortalt dere at det har skjedd en enorm økning av den energimengden som blir sendt til Jorden, og som dere skal ta inn, omdanne og bruke til å utvide bevisstheten deres. Dere kaller fenomenet New Age. Vi kaller det *avanserte energifelter, eller energifelter på høyere nivåer*. Problemet med slike energifelter er at dere ikke vet hva de inneholder, for hvis dere visste det, ville de ikke vært avanserte. De ville vært som dem dere opplever nå. Energifelter på høyere nivåer ansporer menneskene til å gjøre ting annerledes enn de har gjort i de siste årene, kanskje i de siste par tusen år. Det betyr at hver av dere, på deres egen måte, må begynne å danne nye kanaler for denne energien. Mange av dere opplever nå en enorm energioverbelastning. Dere blir forvirret eller desorientert og forstår kanskje ikke hvorfor. Det er ingen ting i livet deres som virker spesielt opprivende, men noe i det som lenge har vært en normal livssituasjon, er i ferd med å endre seg. Forhold til andre, arbeidet, selv det å bevege seg i verden blir vanskeligere.

Dere har bedt om høyere bevissthet, om vekst. Dere ønsker å bryte grenser og bli levende, fornyet, fulle av kraft og begeistring. Vi har oppfattet det og svarer med å sende dere disse avanserte energifeltene. På nåværende tidspunkt har ikke kroppen noen mulighet til å ta opp i seg denne energien uten å bli fysisk stresset. Mange som har meditert lenge, finner det vanskeligere å sitte stille. Når de sitter, begynner alt å summe, og de føler seg nervøse og utilpass. De av dere som går i sweatlodge (indiansk seremoni), føler til tider at noe mangler. Jeg ser folk prøve å bøte på ubehaget rent fysisk – legge mer ved på ilden for å bli varmere, eller sitte lenger i meditasjon i håp om å oppnå ro. Folk som ber, ber mer. Men ingen ting virker.

Hva kreves det da av dere? Til syvende og sist er det en personlig sak å skape nye kanaler i kroppen for å kunne fange opp høyere frekvenser. Dere er makeløse kraftsentra, fylt med aktiveringspunkter av levende bevissthet. Men dere er ufølsomme for de fleste av dem. Vanligvis er ikke dette noe problem, men når den nye energien kommer inn, treffer den disse punktene og skaper stress i kroppen. Over hele verden reagerer folk på energien på sin egen måte, og stort sett vet de ikke hva de skal gjøre med den. Den nye kraften kommer til å forandre på en god del ting, fra været til deres egne daglige reaksjoner. Det er dette jeg gjerne vil rette søkelyset mot i dag.

Mine venner, dere må finne en måte å håndtere den økende energien på hvis dere vil unngå at personlige forhold som betyr mye for dere – for eksempel til partner, arbeid og familie – skal bli av kortvarig karakter. Energien blir stadig sterkere, og dere kan ikke lenger stille dere likegyldige til den. *Dere kan ikke lenger være likegyldige*. Det betyr ikke at jeg leter etter en gruppe mennesker som tror at de ikke har noen problemer, at livet er skjønt selv når alt går i oppløsning. Jeg ber dere ikke om å narre dere selv eller andre. Jeg ber dere om å tenke over én ting: Dere har evnen til *selvransakelse*, og dere må hente frem den evnen nå. Uten selvransakelse blir dere ikke i stand til å handle kreativt og aktivt i verden rundt dere når energien øker. Dere vil støte mot en mur av sammenpresset energi fra andre mennesker.

Dere må begynne å innse at hvert eneste problem dere støter på, er *et spill for dere*. Dere har invitert mennesker og begivenheter inn i livet deres for at de skal vise dere de delene av bevisstheten som dere ennå ikke har ønsket å se klart. Det betyr ikke at dere er umoralske fordi om dere møter et umoralsk menneske. Det betyr at dere innerst inne *fordømmer* umoral. Vær sikre på at hvis dere fordømmer andre, er det noe i deres egen psyke dere dømmer. Det er *dit* dere må rette selvransakelsen; til den delen av dere som har behov for å føle seg bedre enn andre og oppnår det ved å dømme andre. Hver gang dere dømmer, mine venner, må dere forstå hva dere gjør. Dere står på nakken til noen for å virke høyere, ikke i verdens øyne, men i deres egne. Fordømmelse

er den egenskapen som skaper mest splittelse blant dere, fordi den for enhver pris vil bevise at dere er bedre enn andre. Men det dere egentlig prøver på, er å få følelsen av å være *likeverdige*. For hvis dere virkelig visste at dere var «bedre», ville dere vise medfølelse, fordi dere ville forstå at fordømmelse er en egenskap som aldri kan føre til noe godt. *Fordømmelse* leger aldri noe eller noen. Fordømmelse dreper. De som dømmer sin neste, plikter å forstå at de desperat prøver å holde sin egen selvfordømmelse innestengt på et eller annet område av livet. Det er en del av psyken som ikke ønsker at dere ser innover, så den lurere dere til å se utover i stedet. Hvis dere dømmer noen, mangler dere medfølelse, fordi fordømmelse og medfølelse ikke kan eksistere sammen. Hvis dere har medfølelse, kan dere ikke dømme, fordi dere i medfølelsen forstår at mennesket det dreier seg om, *ikke kan handle annerledes*. Dere *kan ikke* påtvinge andre deres regler, for det vil alltid være en del av *deres* bevissthet som andre mennesker kan se og dømme som gal.

Hvorfor er fordømmelse et så viktig tema, og hva har det med energi å gjøre? Fordømmelse dreper, fordi den stenger deg inne i den fysiske kroppen. Når du dømmer, kan du kjenne det både i bevisstheten og i kroppen. Det føles ofte som en tung byrde i hjertesenteret. Mangel på kjærlighet er et annet uttrykk for fordømmelse. Denne mangelen tar energien din og kapsler den inn. Energi gjør to ting: Enten utvider den seg, eller den trekker seg sammen. Den beveger seg utover, eller den vender seg innover. Når energien vender seg innover som følge av fordømmelse, holder du tilbake all den kraften som hvis den ble frigjort, kunne bidra til å belyse alle problemene du møter og hjelpe deg til å forstå dem. Denne forståelsen går du glipp av hvis du henger fast i innvendig fordømmelse som hindrer energien i å flyte fritt. Denne blokkeringen kan forårsake mange ting. Kanskje begynner du å tape penger eller slutter å tjene noen. Kanskje skranter helsen, og venner eller materielle ting forsvinner ut av livet ditt. Ikke alt på en gang, men se opp for hva sammentrekning kan føre til. Du får stadig færre mennesker rundt deg. Mindre og mindre energimengder kommer inn, og *livet* ditt begynner å trekke seg sammen. Selv enkle ting blir et slit å utføre. Hvis bare det å komme seg opp om morgenen og komme gjennom dagen er et ork, må du forstå at du et eller annet sted i psyken har vært for hard i synet på deg selv fordi du er redd. Men du behøver ikke å være redd. Du har hundrevis av sider, og selv om én side ligger i skyggen, er du likevel en storslått bevissthet. Du må bli oppmerksom på at det lar seg gjøre å komme inn og finne fargen, karakteren, størrelsen, følelsen og formen på skyggen. Den har form, den har følelse, den er levende, og *den er der*. Noen ganger har den sin rot i tidligere liv – liv der du måtte gjennomgå store påkjenninger. For å komme deg gjennom dem, var du nødt til å bevege deg innenfor visse snevre rammer. Det var det som holdt deg i live.

La oss snakke om noe fra den gang. La oss ta tyveri for eksempel. Det har vært liv der du kanskje var tvunget til å bryte loven og stjele for å holde folk i live. Som regel dreide det seg om mennesker du hadde ansvaret for, som barn, ektefelle eller hvem det enn måtte være. Helt bevisst sa du: «Den høyeste loven er å ta vare på dem jeg er glad i, den laveste loven er den materielle loven.» Så lever du mange liv med denne overbevisningen uten at den plager deg. Men så kommer det opp igjen i dette livet. Nå gjelder det ikke mennesker som stjeler appelsiner og epler, men eiendomsmeglere som bare lyver litt, forretningsmenn som bare snyter litt, husmødre som bare tar litt penger fra sine ektemenn – alt sammen bare litt. Dere anser det heller ikke for å være noe stort problem. Det er jo bare litt, og det er ingen skade skjedd. Men det *er* gjort skade, for disse handlingene blir liggende inne i dere og tære dere langsomt opp. Så det du gjør ved å unngå å se på skyggen din, er å finne andres skygger for å se hva du kan gjøre for å bry deg med dem. Det kan fungere bra for deg. Kanskje hjelper det vennene dine å høre om *sine* skygger fra deg eller kanskje ikke. Det er mer hjelp i å erkjenne at hver gang du dømmer en annen, har det sin bakgrunn i en skjult fordømmelse av deg selv som du ikke ønsker å se.

I lang tid har dere bedt om en økning av energien for å utvide bevisstheten deres, og energien er her *nå*. *Nå* er tiden kommet da dere bør være våkne, for dere vil ikke være i stand til å ta del i denne energiens kraft og skjønnhet før dere innser at *fordømmelse* er det som dreper bevisstheten deres i dette spesielle tiåret.

Fordømmelse er årsak til at dere ikke makter å komme i kontakt med det dynamiske underet og

den helheten som står til deres disposisjon. Fordømmelse står som en skygge mellom dere. Hvis dere ønsker å risikere alt for å vinne alt, så finn ut hvilken form skyggene deres har. Det kan dere gjøre ved å *spørre vennene deres*. Det fantastiske er at dere er som glass for hverandre. Dere ser gjennom hverandre. Siden dette er en verden dere ønsker å overleve i, er dere alle blitt svært flinke til å studere hverandre inngående. Dere må vite hvordan alle er, hvor de er sterke, hvor de er svake, når dere skal angripe, og hvis dere skal angripe, hvordan dere skal gå frem. Dere ferdes naturlig i den ytre verden, så dere kjenner hverandre godt. Dersom du virkelig ønsker å ta et kjempeskritt inn i skyggen din for å se nærmere på den, så ber du noen du vet er oppriktig glad i deg om å si deg hva skyggen din inneholder. Ikke be dem som påstår at de er glad i deg, for de vil fortelle deg hva *de* ønsker at skyggen din skal være. Velg dem du innerst inne vet at du kan ha tillit til som venner. De vil forstå at du virkelig ønsker å se hele ditt vesen, og de vil hjelpe deg. Finn dem som holder av deg og fortell dem at dette er det mest alvorlige du noen sinne kommer til å be dem om.

Hvis du har mot til det, og hvis du har en håndfull venner som du har tillit til og kan stole på, så spør dem. Spør med et åpent sinn som gjør det mulig for deg å lytte. Det gjør vondt, du vil vri deg og prøve å rømme, men bli sittende og lytte likevel. Lik en bjelle som ringer i bevisstheten, vil du vite når det de sier er sant, og de vil ikke kunne å narre deg. Hvis du er åpen og sterk og ordene trenger inn, gir de gjenlyd i kroppen. Det er en fysisk fornemmelse, og du *vil* erkjenne sannheten i det du hører. Du vil merke en sammensnøring i halsen, i solar plexus og i skuldrene. Så åpner du opp og puster dypt mens kroppen tar det inn. *Ikke trekk deg inn i deg selv*. Bare åpne opp og si til deg selv at du er helt OK. Det er på tide å slutte med å late som om du er perfekt. Hvis du var perfekt, ville du ikke hatt behov for å være her. Hvis du hadde hatt perfekt balanse i energifeltene dine, ville du ha vibrert med en slik hastighet at du ville hatt vanskeligheter med å holde deg på Jorden. Vær derfor rede til å høre hva en kjær venn kan vise deg om skyggen din.

Hva hvis du ikke har en slik venn eller vennekrets? Hvordan skal du da gå frem for å få identifisert skyggen din? Ta krigerens vei, den ensomme veien. Du skaffer deg en stor notisbok, og hver dag bruker du tid på å skrive ned de tingene ved deg som du alltid har visst var sanne, men som du sjelden har hatt mot til å innrømme var der. Igjen og igjen aksepterer du svakhetene dine for deg selv. I den prosessen vil du få styrke til å bli klar over faren ved å bevege deg inn i de områdene der du føler deg svak. I slike øyeblikk kan du påkalle hjelp fra andre deler av bevisstheten din, andre deler av ditt vesen, som er sterke og klare. Etter hvert som du arbeider med dette materialet dag etter dag og skriver det ned, vil du oppdage at du beveger deg fra den mentale prosessen det er å skrive, til en dyp instinktiv prosess der du gir de indre sannhetene om deg selv lov til å boble opp. Igjen og igjen kommer slikt materiale opp og ut mens det går utenom den mentale prosessen. Det er rett og slett en metode intuisjonen bruker for å kunne lede deg til å se deler av ditt vesen. Og den gjør det på en skånsom måte. Du kan ha tillit til deg selv. Det kommer ikke opp informasjon som du ikke er rede til å motta. Tingene vil virvles opp og komme ut på en vennlig måte. Du vil vite når du har skrevet noe som er sant, for da ringer det en bjelle bakerst i bevisstheten, i ditt innerste vesen, som du hører og vet stemmer. Når du har kartlagt svakhetene dine, er neste skritt å finne en ny måte å leve på. Hvordan kan du reidentifisere deg selv slik at det gamle bildet ikke gjelder lenger? Det er da hele verden vil fungere som et spill for deg. Du får kanskje øye på en bok som inneholder informasjon du kan bruke. Eller noen du snakker med sier noe som gir gjenlyd i hele deg. Intuisjonen din begynner dessuten å vekke deg gjennom drømmer og dagdrømmer.

Det øyeblikket du ønsker å finne veien ut, er det øyeblikket da du begynner å finne den. Pålegg deg selv å lete hver dag og finne veien til *din* sannhet og *ditt* lys.

I det opplyste øyeblikket vil du bøye deg i dyp takknemlighet for det mennesket som våget å vise deg ansiktet ditt. Ikke på en fiendtlig, negativ måte, men på en måte som viser at vedkommende er glad i deg og inderlig ønsker å se deg fly fritt. Dine venner er villige til å si sannheten slik de føler at den er. Jeg har hele tiden hevdet at de fleste av dere har en gjenværende mørk rot dypt inne i dere, basert på forskjellige ting. Det kan være arroganse som kommer av frykt, eller seksualitet

som bunner i et behov for å bruke andre. Men uansett hva dine mørke sider er, er de blitt til som et forsvar med bakgrunn i en annen tid da de var formålstjenlige. Det som behøves nå, er å reprogrammere systemet.

La oss for eksempel ta seksualitet. Det har vært tider og perioder i historien da det var helt nødvendig at alle var så tøylesløse som mulig, fordi menneskehetens overlevelse var avhengig av at det ble født flere mennesker. Dere måtte sette personlige behov til side for å få jobben gjort. Derfor har en del av psyken en dyptliggende viten som sier at denne form for oppførsel er til det beste både for dere og planeten. Når dere ser på Jorden nå, er ikke dette lenger tilfelle. Men programmeringen er der fremdeles. Nå kan du leve seksuelt akkurat slik du selv ønsker. Hvordan du finner ut om du gjør det riktig, er ved å lytte til hva omgivelsene har å fortelle deg. Hvis alle rundt deg sier at du oppfører deg på en pinlig eller upassende måte og du hører det gjentatte ganger, synes du ikke at du da burde ta dette opp til vurdering? Du må innse at du handler ut fra en del av psyken som ikke har holdt tritt med resten av deg. Dere har alle noen sider av psyken som ikke har holdt tritt med resten av dere.

La oss ta et annet eksempel – det som så fint kalles «arbeidsmoral». Arbeid og moral er svært begrensede ord. Hører dere skarpheten i lydene? Dere kan bedømme åpenheten av et ord ut fra hvordan det lyder. Lyder ordet arbeidsmoral særlig åpent? Begrensningen til det uttrykket gir gjenlyd i verden. Det har en meget spesiell betydning, for i flere liv var det helt avgjørende at dere satte arbeidsmoral først og personlige ønsker, behov, familie og omsorg sist. Dere er ikke onde, forferdelige mennesker! Dere er bare på vei ut av mønstre som har sendt ekko gjennom verden i århundrer. Dere har bare ikke benyttet muligheten til å avgjøre hvilke av dem som fremdeles er brukbare. Hvis alle sier til deg at du arbeider for mye, er det mulig at du arbeider ut fra tidligere opplevelser – så spør deg selv om det virkelig er prisen verd. Det gjelder *alle* slike mønstre – spør deg selv om det er prisen verd. Løft blikket og spør omgivelsene. Gå så i deg selv og ta en avgjørelse.

Du velger ting av vanemessige grunner. Men vanemønstre vil ikke føles særlig behagelige i årene som kommer. De vil stadig bli plukket fra hverandre. Hver og én av dere har bedt om å komme til Jorden i en tid da forvandling er mulig. Forvandling er mulig nå og vil ikke alltid kjennes behagelig. Men enten er du en kriger, eller så er du det ikke. Du valgte denne tiden å komme tilbake i, så på et eller annet nivå er du rede til å møte disse mønstrene. Spør dem du har rundt deg. Du lever ikke i et lukket univers. Det spiller hele tiden sannheten tilbake til deg. Lytt til barna dine, hvis du tør. Barn har evnen til å si sannheten uten omsvøp. De serverer den, og du håper at det du får vite ikke er sant. Det betyr ikke at du må tro på alt det negative du hører. Men hvis du *stadig* hører det samme budskapet i en eller annen form, så vær lydhør. Hvis du virkelig ønsker å være en kriger, så begynn aktivt å søke det. Med det mener jeg at du sier: «I dag vil jeg være så åpen at jeg vil høre på tilbakemeldingene om skyggen min igjen og igjen fordi *jeg ønsker å kjenne den*. Så du går rundt, ikke med hodet i hendene, men med åpne armer. Når du velger å høre om skyggen din, vil det ikke føles så smertefullt. Når du *velger* å høre noe om deg selv som du ikke liker, gjør det ikke på langt nær så vondt som når du forsvarer deg mot det. Forstår du forskjellen? Det er helt annerledes å stå modig frem, klar til å lytte fordi du har et behov for å bli hel, enn å vende kinnene til og bare ta imot. Når du forsvarer deg, stenger du av slik at informasjonen bare går deg hus forbi. Når det kommer en melding om skyggen din, er din første innskyttelse å komme unna. Men informasjonen vil komme. Den må det, fordi du har bedt om den for din egen helhets skyld.

Ikke narr dere selv, mine venner. En del av menneskene rundt dere vil kunne fortelle dere en løgn, men ikke alle. De av dere som virkelig er villige til å lære om dere selv, vil hver dag lære noe nytt. De av dere som ønsker å bli hele, vær åpne og lytt. Dere ville ikke ha vært på Jorden hvis dere ikke hadde hatt noe uoppgjort. Gjør dere ferdige med det! Dere kan bli ferdige med det ved å kjenne dere selv fullt og helt. Det fantastiske er at når dere først virkelig kjenner svakhetene deres, begynner prosessen selv å ta seg av dem. Jeg har sagt før at dere ikke kan greie dette på egen hånd. Det mener jeg. Hold skyggen under oppsikt og be det synlige og usynlige om hjelp. Her er

bønn en fin oppfinnelse – en vedvarende bønn der dere ber om å bli fri fra skyggene deres og få klarhet til å forstå hva dere gjør. Når dere åpner for muligheten til å se skyggesidene deres klart, kommer hele universet inn og begynner å vise dere løsninger. Fortsett å bringe skyggesidene frem i lyset, og de vil til slutt løse seg opp. Aksepter disse sidene ved dere selv og aksepter at dere ønsker å forandre dere og bli annerledes. I det øyeblikket dere sender ut ønsket om forandring, vil energien begynne å komme, og dere behøver bare å motta den. Hele kroppen vil begynne å kjennes annerledes fordi dere har sluttet å kjempe mot dere selv.

Prøv å forstå at du egentlig har kjempet mot deg selv. Å gjemme seg for skyggen sin er å slåss med seg selv. Å være villig til å se seg selv er å spille på lag med seg selv. Det er ingen som ikke er fullt ut i stand til å ta et oppgjør med skyggen sin, og du starter ved å godta dine uoppgjorte skyggesider og ønske at du var ferdig med dem. Ved å gjøre det, kan du bli 51 % fredfylt. Forstår du hvorfor? Når du er engstelig for skyggen din, er det som å ha en hund i hælene som plager deg, drar deg i skjorten og biter deg i buksen. Det er vanskelig å være levende og medfølende overfor verden når du har dette vesenet bak deg som plager og distraherer deg. Men når du har tatt skyggen, plassert den foran deg og erklært at du ønsker å bli kjent med den, da har du en mulighet til å kommunisere med den, føle samhørighet med den og bestemme deg for hva du vil gjøre med den.

I de stundene du virkelig går inn i deg selv og konsentrerer deg om skyggen din, blir du så menneskelig at du elsker resten av menneskeheten. Du må selv være menneskelig for å kunne elske mennesker. Ellers står du over dem, og du kan ikke elske ovenfra. Hvordan tror du at de Opplyste elsker? Roten til kraften deres går langt ned i dypet av det blå rommet under denne planeten, og hodene deres flyr med stjernene så høyt at øynene dine ikke kan oppfatte dem. Tror du at de bare elsker der oppefra? Vesenet deres er så enormt at de holder hele dette skaperverket i én hånd. De elsker ikke ovenfra, fra en opphøyet posisjon, de elsker fra hele seg. Og *ditt* vesen er *like* enormt – du har bare glemt det. Du tror du er et lite menneske som vandrer rundt på en liten planet. Slik er det ikke. *Ditt* hode er blant stjernene, og føttene dine rekker ned i det dype, blå rom. *Så* stor er du! Du behøver ikke bli reddet. Du behøver ikke bli befridd. Du er din egen redningsmann, og du er allerede befridd. Alt du behøver gjøre er å våkne! Det innebærer å ta alt bak deg som du har forsøkt å gjemme deg for, og plassere det foran deg slik at du ser det. De som sover, gjemmer seg for seg selv. Krigeren våkner og sier: «Jeg er klar. Jeg ønsker å vite, slik at jeg kan bli fredfylt. Jeg ønsker å bli fredfylt, for det er den eneste måten å få styrke på til å leve på denne planeten.» Når du er ett med menneskeheten og ikke har plassert deg selv over den, vil medfølelsens tårer velle frem, og du vil ikke være i stand til å se annet enn den Ene. *Det er kun En*. Kroppen din har tatt det Ene lyset og splittet det i millioner av lys. Men sollyset som går gjennom et prisme, mister ikke sin opprinnelige enhet. Det samme gjelder deg. Når du er villig til å møte dine uoppgjorte saker, vil hjertet ditt åpne seg, og du vil skjønne at dere alle lider under det samme problemet. Du er redd, fordi du har tatt feil av deg selv og tror at du er et lite vesen som vandrer gjennom en farefull verden mot en ukjent slutt.

Det du vil skjønne når Enheten ligger foran deg, er at alt som ligger bak hva øyet ditt kan se, er deg, og ingen ting av det kan skade deg. Du vil vite at du alltid har vandret i total sikkerhet. Det har ikke vært et eneste øyeblikk siden du satte foten på denne planeten som du ikke har vært fullstendig trygg. Hvordan kunne et vesen så stort som deg bli redd for å være liten? Det er ikke mulig. Du har bare glemt hvem du egentlig er.

Våkn opp! Dere må alle huske hvem dere er, hver morgen og hver stund på dagen, så ofte dere kan. Husk sinnets stjerner og føttenes styrke. Hvert øyeblikk dere er i kontakt med den storheten, vil dere få den dypere inn i bevisstheden, og dere vil begynne å føle den like sterkt som begrensningene dere nå føler. Men dere må huske, og *det er alt* dere behøver å huske. Dere kan ikke skape disse enorme bevissthetsvesenene, og det behøver dere heller ikke, fordi dere er dem. Dere har laget begrensningene så *snevre* som det er mulig å få dem. Med erindringen kommer oppvåkningen. *Det vil skje!* Våkn opp, vi trenger dere.

Veien

Forvandling er ikke en prosess – det er å være villig

**Å leve i nuet
Å åpne hjertet sitt
Meditasjon som en guide til indre oppmerksomhet
Budskapet til Frans av Assisi
Hjelperen**

Å leve i nuet

Spørsmål: Vil du kommentere dine tilsynelatende motstridende uttalelser om at «Det er nyttig å ha en guru», og «Ikke gi styrken din til andre»?

Det er et fornuftig spørsmål, for jeg har sagt at dere trenger en høyere kraft som kan hjelpe dere til å våkne, men jeg har også sagt at dere aldri skal gi over styrken deres til andre. Hvordan kan dette henge logisk sammen? La oss først bli klar over hva vi mener med «styrke». Jeg refererer til den indre følelsen av styrke og vekst som utad gir seg uttrykk i handlinger med maksimalt utbytte for den enkelte, og som er harmløse overfor andre. Det er viktig å forstå at hvis du har med en ekte jordisk guru eller lærer å gjøre, vil spørsmålet aldri bli aktuelt, fordi gurun absolutt ikke ønsker å ta noe fra deg. I virkeligheten ønsker han å dele hele seg med deg. Guruen befinner seg i en tilstand der han ikke har noe ego å gi deg og derfor heller ikke har noe ego å ta fra deg. Når jeg sier at du ikke skal gi styrken din til andre, er jeg meget spesifikk. Hvis du har en lærer eller guru som på noen måte ønsker noe av deg, eller forlanger at du kommer til ham med alle dine små og hverdagslige problemer, da vil jeg be deg om å se nærmere på forholdet. Alt det fører til, er at du får en følelse av å være svak og ute av stand til å mestre din egen situasjon, mens det i virkeligheten er motsatt. Du er *fullt og helt* i stand til å mestre alle ting, og det er nettopp den innbilningen at du *ikke* er det, som jeg forsøker å bryte. Så jeg ber de av dere som har en lærer, guru eller mester om å være våkne, fordi disse alltid burde sende de hverdagslige spørsmålene tilbake til dere. Det grunnleggende temaet er alltid *hvordan vi skal våkne*. Alt annet er uten varig verdi. Når du stiller en lærer et avgrenset spørsmål, tillegger du problemet du presenterer en verdi, og ved å svare deg godkjenner læreren at problemet er betydningsfullt. Dette svekker deg mer enn det styrker deg. En sann lærer vil ønske å fjerne illusjonene dine og ikke forsterke dem. Ved å besvare avgrensede spørsmål, styrker han din tro på betydningen av slike problemer, mens en sann lærer vil ha deg til å få øynene opp for hvem du virkelig er.

Når du overgir deg til den høyeste bevissthet du kan forestille deg, gir du ikke styrken din fra deg. Isteden skjer det en sammensmeltning av din styrke og «den andre». Sant og si har disse tilsynelatende atskilte «styrkene» alltid vært forent. *Alle* Guddommelige energier er allerede forent, uten at noen overgir noe som helst. Min oppgave er å åpne øynene dine for det faktum at du *kan bruke* denne sannheten. Når jeg derfor snakker om «overgivelse», innebærer ikke det å gi fra seg styrken men en forening av styrker. Du føler deg ikke svakere inne i deg, men derimot utrolig mye sterkere. Kjennetegnet på å være i kontakt med ekte Guddommelig Energi er en *flom av styrke*! Jeg sikter ikke her til arroganse, men til en styrke som strømmer gjennom deg, oppløfter deg og føles som en sterk, frimodig og vedvarende følelse av *noe riktig*. Det er kjennetegnet på at du er forbundet med den Guddommelige Kilden. Hvis du føler deg betydningsløs og svak, da tror jeg ikke at det du har begitt deg inn på er «overgivelse»! Har jeg gjort dette klart nok? Dette er et viktig punkt.

Hvis gurun eller læreren din får deg til å føle deg avmektig og hjelpeløs, da bør du se nærmere på det du har engasjert deg i. Det er elevens ansvar å analysere sitt forhold til enhver lærer, enten det er på det jordiske plan eller på andre plan. Det er også elevens ansvar å passe på hvordan forholdet utvikler seg. Hvis forbindelsen glir over i sterk avhengighet når det gjelder livets små bagateller eller småting angående ditt åndelige liv, da synes jeg du skulle sette spørsmålstegn ved kilden. Hvis du derimot stadig blir oppfordret til å gå i deg selv for å utvikle din indre styrke for å finne ut hva bevissthet virkelig kan være, tyder det på at du befinner deg i vibrasjonsmønsteret til en sann lærer. Når du lærer å hjelpe deg selv, vil du skjønne at du faktisk gir slipp på det «uvirkelige» og at mange ting inne i deg gjennomgår den forandringen en ny fødsel, en ny åpning og en ny oppvåkning skaper.

Spørsmål: Vil du snakke om forskjellen mellom «ubundethet» og «overgivelse»?

Når du til sist kommer til enden av én av veiene, vil du oppdage at begge to har ledet frem til det samme punktet, og at det helt fra begynnelsen aldri var noen stor forskjell mellom ubundethet

og overgivelse. Forskjellen ligger i personligheten til den som forsøker å praktisere enten det ene eller det andre. Siden menneskenes karakter er forskjellig, kan ubundethet være det viktigste for noen, mens overgivelse er løsningen for andre. Den som føler at kjærlighetsegenskapen er den viktigste, vil legge vekt på overgivelse, fordi man overgir seg *til* noe. Derfor vil man gradvis overgi seg til det som gir mest. Det er her guruer og forskjellige avatarer kan være til størst hjelp. For dem som ikke føler seg tiltrukket av noen form for personifisert guddom eller guru, er alternativet å overgi seg til Gud. Men ikke glem den grunnleggende strukturen som alle de forskjellige «guddommene» er bygget på: *det finnes bare En*, og dette er mulig å forstå.

Den andre veien er ubundethetsveien. Det er veien for den såkalt «intellektuelle» typen. Ved overgivelse brukes det «emosjonelle legemet» til å ta skrittet mot Frihet. Ved ubundethet brukes det «mentale legeme». Noen mennesker er mest opptatt av følelser og handler ut fra det, mens andre mer bruker hodet før de handler. Når du er ubundet, er du tilskuer når tanker og følelser spiller ut sine forskjellige roller, slik at du til sist vil være i stand til å forstå at *din* rolle på Jorden *ikke* er hvem du er. For å praktisere ubundethet må du observere deg selv, og du må være kritisk. Kritisk i betydningen ærlig og oppriktig, med nok klarhet til å fastslå hva det er du ser. Ikke overdriv når det gjelder ros eller fordømmelse av deg selv, men forhold deg til sannheten i situasjonen. Du vil ofte oppdage at folk rundt deg gir deg hint om hvor du står i ulike sammenhenger. Hvis du er lydhør overfor det andre sier og er oppmerksom på hvordan du reagerer på det, vil du få klare hentydninger om hvor du er ute av balanse. Dette er ikke noe å være engstelig for. Bare se inn i deg selv, finn ut hvor du står og ta fatt på oppgaven med å rette opp ubalansen uten noen form for fanfare eller overbekymring. I løpet av én dag med kritisk observasjon vil du forstå hvordan det virker! Det er ikke noe mystisk ved det. *Vær oppmerksom og praktiser* det du har lært. Hvis du oppdager at du bruker din intellektuelle evne for mye, så bestem deg bevisst for å holde den tilbake og benytte andre metoder. Gå inn i deg selv og *kjenn på* problemet. Hvis du er en av dem som alltid reagerer følelsesmessig, så legg til side den formen for reaksjoner og bruk din *resonnerende* evne til å håndtere problemet. Går du ubundethetsveien, så ha som konstant følgesvenn vissheten om at Kjærlighet er helt vesentlig. Hvis du har bestemt deg for at hjertets overgivelse er din vei, må du ha med deg din resonnerende evne på veien. De *må* gå hånd i hånd for å være i balanse. I balansen og harmonien gjennom din fortsatte søken, vil du se et klart mønster folde seg sakte og sikkert ut.

Spørsmål: Hvorfor er balanse så viktig?

De fleste mennesker er i et inkarnasjonsmønster for å balansere energier, fordi ubalanserte energier vil fortsette å plage dem. Følelsesmessig, mental eller fysisk ubalanse oppstår for å skape forvirring og tåkelegge enkle ting. Noen mennesker kan ha en høyt utviklet kjærlighetsevne samtidig som de altfor lett blir motløse eller sinte. Det ville hjelpe dem å bruke mer av sitt intellekts logiske evne for å «roe ned» disse energiene. Motsatt er mange intellektuelle så opphengt i det mentale at de ikke lenger har tilgang til sine intuitive evner, og trenger å komme i kontakt med den følelsesmessige siden av seg slik at balansen kan gjenopprettes.

Det er lettere å ta skrittet mot Frihet når du ikke er hemmet av en alvorlig mangel på balanse. Hvis du nesten alltid bruker den følelsesmessige egenskapen fremfor den resonnerende eller omvendt, da vet du at du er i ubalanse. I våre dager blir man til og med oppmuntret til det på grunn av den rådende oppfatningen at menn innehar den intellektuelle personligheten og kvinner den følelsesmessige. Denne holdningen hindrer deg i å bevege deg ubesværet fra det ene området til det andre. Et velbalansert menneske har begge disse egenskapene. Vedkommende er i stand til å elske av et inderlig og forståelsesfullt hjerte og kan samtidig være ubundet av for mye følelse eller for mye intellekt.

Spørsmål: Hvordan oppnår man å bli ubundet?

La oss ta et eksempel. Ta en situasjon som er vanlig i dag – nemlig det å kjøre bil i rushtiden. Du har arbeidet hele dagen og er på vei hjem sammen med mange andre. Du er sliten, og du vet

at det vil ta lang tid å komme hjem på grunn av den store trafikken. Plutselig begynner én som kjører foran deg å kjøre på en uvanlig måte (uvanlig er da alt annet enn slik du mener er riktig). Nå har du en anledning til å lære ubundethet! Det første du merker, er en bølge av irritasjon. Det er en tydelig følelse av sinne i kroppen din. I begynnelsen vil du ikke være i stand til å stoppe den første sinnebølgen – og det er helt greit. Det avgjørende er hva du videre gjør. *I det øyeblikket du kjenner følelsen*, sier du: «Dette er sinne!» Sett *navn* på følelsen i tankene: «Dette er *sinne*!» Det du ønsker å gjøre klart, er at det foreligger sinne, og at det er *noen* som *føler* det. Ikke si: «Jeg er sint». Det gjør deg til ett med sinnet. Si isteden «Dette er sinne», og skap en avstand til det. Neste skritt er å *ta en beslutning*. Du vil snart oppdage at du *kan* det. Det kan vise veien til ubundethet. Hvis reaksjonene dine var krefter du ikke hadde kontroll over, ville du ikke være i stand til å bestemme over dem i det hele tatt. De ville ha kontrollert deg, og du ville ha endt opp som en slags ubevisst mottaker for en hvilken som helst følelse som måtte finne det for godt å ta veien gjennom deg. Men du ville snart ha oppdaget at du og følelsen *ikke* er ett, og det er på dette stadiet du kan velge. Ønsker du å spille den samme platen med sinne igjen og igjen? Du vet hvordan det går. Du prøver å utmanøvrere den andre bilen, du tuter, gjør obskøne bevegelser, skriker og roper – alt er en del av mønsteret! Du forsøker å «hevne deg». Noen ganger skader du til og med både deg selv og bilen din for å ta revansje. Til slutt vil du oppdage at det egentlig ikke spiller noen rolle om du blir sint på vedkommende eller ikke, for det er ikke det saken dreier seg om. Hvis du ønsker å bli Fri, må du erkjenne at styrken din ligger i valgene du gjør. *I det øyeblikket* kan du velge en annen reaksjon.

Kjenn etter når en energi oppstår i deg, *identifiser* den og sett *navn* på følelsen. Å gi følelsen navn kan virke befriende, for da har du allerede flyttet reaksjonen et stykke bort fra deg. Deretter må du *ønske* å forandre reaksjon. *Og det kan du!* Du starter ganske enkelt med å si: «Jeg velger annerledes *Nå!*» Så velger du. Det er ikke vanskelig å oppleve ubundethet. Det som *er* vanskelig, er å bestemme seg for å ønske det. For hvis du er helt ærlig, vil du oppdage at når du blir «angrepet», ønsker du å betale tilbake med samme mynt! Du ønsker å pleie tanken på hevn og på hvordan du skal få «gjort opp» for det som er gjort mot deg. Du vil ikke finne noen som stopper deg, så bare fortsett å angripe. Men i prosessen vil du lære at det er *deg* som ender opp med å bli såret, og du vil innse at det er en kjedelig måte å leve livet på. Du vil oppdage at kreative resultater er mye mer livgivende enn sinne og gjengjeldelse. Dere *er* Guds medskapere, og dere kan like gjerne komme i gang med medskaperjobben på en måte som vil være varig, oppløftende og gledesfylt, og glemme de måtene som er så begrensende, fiendtlige og negative overfor andre.

Gå fullstendig inn i deg selv. Vær til stede i det som skjer i øyeblikket. Når du kjører bil, må du være oppmerksom på hånden på rattet, foten på pedalen, følelsen av vinden rundt hodet og hvordan det lukter. Vær i kontakt med alt dette slik at du *er til stede* når sinnet og irritasjonen oppstår. Da behøver du ikke komme tilbake fra en eller annen dagdrøm om en samtale du gjerne skulle hatt med sjefen. I det øyeblikket du merker følelsen og gjenkjenner den, har du muligheten til å foreta endringer og dermed frigjøre deg fra de gamle reaksjonene. Hvis du ikke har oppmerksomheten din i øyeblikket, vil det gjøre oppgaven vanskeligere, fordi følelsen og reaksjonen din vil komme over deg så raskt at du vil reagere på den samme gamle måten. Derfor kan du enten bli befridd på et øyeblikk eller bli fanget på et øyeblikk! For å skape muligheten til å bli fri, må du *være til stede* i hvert eneste øyeblikk.

Spørsmål: Vil du fortelle oss hvordan vi kan bli fri fra bindinger til andre ting, slik som gjenstander eller begjær?

Et godt spørsmål. Jeg tror du må begynne med de bindingene du oftest opplever og som er lettest å ta tak i. Når du finner ut hvilke de er, må du spørre deg selv om *hvorfor* du ønsker å frigjøre deg fra dem. Det er helt avgjørende at du tror det er *viktig* og *berikende* å bli kvitt dem, hva det nå enn er. Så lenge du føler at det å være bundet til et menneske, en ting eller en sak har betydning, vil du ikke ønske å bli fri. Du kan ikke slåss mot deg selv. Du kan ikke frigjøre deg fra noe som du fremdeles ønsker å være knyttet til. Så først og fremst må du innrømme for deg selv at du er sterkt knyttet til noe. Velg en tilknytning du føler er sterk. Det kan være til ektefellen, penger, makt, sex,

alkohol, narkotika eller noe annet. Skriv deretter en liste over hva du får ut av denne bindingen. Hva frykter du vil skje hvis den forsvinner?

La oss ta et parforhold som eksempel. Folk innbiller seg at det å være sterkt knyttet til et annet menneske er et positivt aspekt ved tilværelsen. Men det avhenger i stor grad av *hvordan* bindingen er. Hvis man er bundet til noen av kjærlighet, er det én ting, men hvis man er bundet til noen av frykt, er det noe helt annet. Mange parforhold er basert på frykt, frykten for å miste. Spør deg selv om hva som ville skje hvis partneren din forlot deg. Se på det fra den synsvinkelen, og du vil lettere se hva forholdet betyr for deg. Betyr det at du ikke er verd å elske hvis partneren din forlot deg? At du aldri ville finne en annen som kan elske deg – at du ville bli alene? De som er sterkt knyttet til et annet menneske og mister det, blir ofte overveldet av følelsen av ikke å være verd å elske. De har lagt sin tro på egen verdi i hendene på et annet menneske. Det er meget dumt og dessuten helt urealistisk. Når du ser nærmere på forholdet ditt og blir klar over at du er bundet, vil du skjønne at du har involvert deg i noe som er begrensende. Da vil du ikke se det som et positivt, men som et negativt aspekt ved livet ditt, og du kan sette alt inn på ønsket om å bli fri fra det. Fri deg fra bindingen og fortsett med å bygge opp den ubegrensede Kjærligheten. Det er langt mer tilfredsstillende! Fortsett i parforholdet, men gi slipp på eierforholdet.

La oss ta dem som er bundet til materielle ting, for eksempel en bil. Du tror kanskje at denne typen binding egentlig ikke er noe problem, men det kommer helt an på hvilken betydning bilen eller tingen har. For mennesker som er meget materialistisk innstilt kan bilen være et symbol på at de er betydningsfulle i kraft av det de eier. Bilen blir målet på deres (egen)verdi. Det spiller ingen rolle om du er knyttet til et menneske eller en ting. Hvis du er bundet til noe utenfor deg selv, vil du føle deg mindre verd uten det. Når du blir klar over bindingene dine, trekker du deg ikke ut av et forhold eller selger alt du eier. Det du gjør, er å erkjenne at det bak bindingene ligger en følelse av savn, atskillelse og tomhet. Det å binde seg til noen eller noe for å fylle et tomrom, er ingen sunn og befriende måte å leve livet på. Med den erkjennelsen vil du ha startet en frigjøringsprosess. Første skritt er å innse verdien av å gi slipp på bindingene.

Da lever du i harmoni med ditt dypeste og inderligste ønske, som er å være Fri. Du kan fortsette å bygge opp illusjonen om atskillelse, slik små barn gjør når de bygger sandslott på stranden. Det kan være morsomt, men skulle ikke tas særlig alvorlig. Dette er en god måte å betrakte alle bindingene dine på: De er morsomme og kan være til hjelp men må ikke tas så høytidelig. Ikke ta kjærlighetsforholdene dine så alvorlig at alt annet blir uten betydning. Heller ikke skulle du la ditt materielle liv bli så viktig at du ikke skjønner at tapet av eiendelene dine er til å leve med. La disse tingene bevege seg inn og ut av livet ditt på en naturlig måte og engasjer deg i det med glede og interesse. Når du først har sett nødvendigheten av frigjøring, har du forent din vilje med den Guddommelige Viljen, og prosessen blir lettere.

Det neste skrittet er at du bruker *bevisstheten* som ditt viktigste redskap. Ved å være bevisst minner du deg selv om hvem du er. Ubundethet er en måte å huske på, og det samme er overgivelse. Begge deler minner deg om at du kan begynne å frigjøre deg fra illusjonen om hva du ikke er. Så lenge du tror at ting er verd å ha, verd å ha forhold til, verd din innerste energi, *vil du aldri bli fri!* Siden det du ønsker mest er det som vil materialisere seg, vil du fortsatt følge egoets oppfatning som bygger på tanken om atskillelse, inntil du kommer i kontakt med ditt indre ønske om å bli Fri. Å si at ett forhold er viktigere enn et annet, er å fornekte at alt er Ett. Egoet skaper spesielle situasjoner for å overbevise deg om at du er atskilt og følgelig spesiell. Men faktum er at dere *er alle den samme!* Det har dere alltid vært og det vil dere alltid være – fra det mest opphøyete individ til det mest lavtstående. *Dere er alle den samme!* Alle de små ulikhetene mellom dere er illusjoner som dere holder fast på for å være bundet. Ikke tenk mer på dem, for de er ikke viktige. La dem synke tilbake i intet der de oppstod, og ha tillit til at Enhetens helhet eksisterer i dette øyeblikket, og det er *kun i dette øyeblikket* du kan komme i kontakt med den Helheten!

Spørsmål: Det virker som om forutsetningen for å bli kvitt begjær først og fremst er å bli oppmerksom på begjæret. Er det å være oppmerksom det samme som å praktisere ubundethet og

overgivelse?

Du har allerede svaret, for du kan bare være oppmerksom i øyeblikket. Så enkelt er det! Når du er i øyeblikket, *er du der*, og alt annet er ikke der. Atskillelse kan ikke eksistere i øyeblikket! Der er bare du og det som omgir deg og er i deg, og hvis du er oppmerksom, vet du nøyaktig hva det er. Så til syvende og sist er *oppmerksomhet* nøkkelen. Hva er så sammenhengen mellom oppmerksomhet og overgivelse? Vel, hva er det du overgir deg TIL? Du overgir deg til den Ene Gud i øyeblikket. Du overgir deg ikke én gang for så å glemme det etterpå. Overgivelse er den siden av ens vesen som i hvert øyeblikk er i kontakt med Altet. For å være i kontakt med Altet, må du være der Altet er! Hvor er det? Det er *her*. Fordi det ikke eksisterer noe slikt som «fremtid» eller «fortid», bare *nuet*! Og du må være der for å kunne delta i det.

Når noen ønsker å kontrollere andre mennesker, begivenheter eller til og med sine egne følelser, må de basere seg på tidligere hendelser eller fremtidige ønsker. Ikke forsøk å kontrollere! *Gi slipp*! Idet du gir slipp, vil du oppleve øyeblikkets fred, visdom og Frihet, for det som da ligger foran deg, er det eneste du virkelig vet. Det blir født, det dør, og det er alt imellom. Helheten er simpelthen fortsettelsen av øyeblikket, og det er *alt* den er!

Å åpne hjertet sitt

BARTHOLOMEW'S VELSIGNELSE TIL NYGIFTE STEPHEN OG KATHERINE:

Dere, så vel som andre, har følt trangten til å bli mer kjærlige, men innser også øyeblikkets begrensninger. Man ønsker å øke sin egen kjærlighet og forvandle et parforhold til noe som en selv, begge og det Guddommelige kan virke gjennom. Derfor vil jeg i kveld – i anledning giftermålet deres – si dere én ting: Uansett hvilke lover dere følger på det fysiske plan, finnes det kun én lov i det Guddommeliges øyne som gjelder dere imellom: Når dere ser på hverandre, kan dere begge se med det Gyldne Lysets kraft? Kan dere alltid huske, uansett hva som skjer mellom dere, at Lyset er der, og at dere begge kan ta del i dets evig økende overflod? Skulle dere noen gang tvile, så husk dette: Hvis dere velger å elske, så elsk med Lyset og aldri med deres eget begrensede sinn. Elsk alltid med Lyset. Jeg forsikrer dere om at det finnes i dere begge. Husk at det alltid er der, for når du, Katherine, ser Lyset i Stephen og Stephen ser Lyset i deg, vil dere forstå hvem dere selv er, hvem den andre er og til sist hva hele Skaperverket er. Hold fast ved denne grunnregelen i hjertet, og dere vil aldri mislykkes. Dere vil kanskje snuble av og til, men hvis dere ser på hverandre på den måten, kan dere ikke feile, fordi denne synsmåten bærer i seg løftet om alltid å prøve igjen. Det finnes ikke noe slikt som feiling i Kjærlighet, bare erkjennelsen av ønsket om å prøve på nytt og på nytt og atter på nytt.

Etter en slik begynnelse, kan vi gå videre til det jeg føler er et svært viktig spørsmål. Hvordan kan dere greie å bli mer kjærlige med deres begrensede syn på hva kjærlighet er?

Et av problemene ved åndelig søken er at den kan bli så intellektuell at den egenskapen som kunne ha hjulpet dere mest overskygges – nemlig evnen til å elske. Mange kommer til meg og sier at de ønsker å elske, men vet ikke hvordan. Derfor vil jeg gjerne dele noen av mine betraktninger med dere. I denne tenkningens, begrepenes og ideenes tid glemmer menneskene noe svært enkelt. Dere glemmer at *den menneskelige bevissthets grunnleggende egenskap er Kjærlighet*. De stadig skiftende skyggene som spiller på Kjærlighetens overflate, er i virkeligheten bare skygger. Men siden dere har tatt dem for å være virkelige, blir dere så opptatt av spillet at kjærligheten glipper. Derfor sier menneskene at de ikke vet hvordan de skal elske. Dere *vet* hvordan. Men når dere tror at dere ikke vet fremgangsmåten, må dere lære den. Dette er tidsalderen for «å måtte lære» alt. Og nå må dere altså lære å elske. Tøv! Hvem kan undervise dere? La oss si at dere finner én som synes å være kjærlig og ber vedkommende om oppskriften på å bli et kjærlig menneske. Et kjærlig menneske anser sjelden seg selv som kjærlig, og er følgelig ikke i stand til å gi dere noen forklaring eller oppskrift. Derfor nytter det ikke å gå til kjærlige mennesker for å lære, for de vil si at de ikke skjønner hva dere mener. Hvis dere derimot går til én som *ikke* er kjærlig, vil dere straks få vite hva dere må gjøre. Dere vil sannsynligvis også få en oppskrift å følge. Det vil kreve mange bøker og innebære mange teknikker. Når dere så har fulgt anvisningene og har betalt pengene, står spørsmålet fremdeles åpent. Er dere kommet noe nærmere det å lære å elske?

Ingen trenger å lære å elske. Det som kreves, er noe langt enklere, nemlig å gi slipp på frykten. Når frykten er vekk, er kjærligheten der. Kjærlighet og frykt kan ikke eksistere sammen. Man kan ikke røre sammen en bolle kjærlighet og så servere den. Det er en «vare» som alltid er med deg. Men frykten tar dine naturlige følelser og presser dem sammen, og hvis de blir presset lenge og hardt nok, kommer du dit hen at bare tanken på å være kjærlig forårsaker sammentrekninger i kroppen, i strupen, brystet eller magen. Du lengter etter å si noe kjærlig, men strammer deg. Dette er frykt. Det skyldes ikke at du i bunn og grunn er et ukjærlig menneske. Jeg har aldri sett noen som ikke er kjærlig, akkurat som jeg aldri har sett noen som ikke er modig. Det skyldes heller en angst for at hvis du gir noen kjærlighet, vil vedkommende avvise den. Hvordan oppstår denne angsten? Bare se på barna. Denne verden er ikke lagt til rette for barn, for det er en vanskelig verden å vokse opp i. Det var tider da det var langt lettere å vise spontan kjærlighet, fordi det var tid for kjærlighet. Nå er det mye tid for sex, men ingen tid for kjærlighet. Kjærlighet tar tid. Man må starte som meget ung, og hvis du har det så travelt at du ikke kan vise de unge kjærlighet, vil de vokse opp og heller ikke finne tid til kjærlighet.

Hva kan gjøres? Du er voksen og kan ikke vende tilbake til barndommen. De som føler seg ute av stand til å vise kjærlighet, må huske at det finnes ingen, noensinne, som er *ute av stand til* å være kjærlige. Noen er redde for å elske, men ingen er blottet for kjærlighet. Ikke bare er du i stand til å elske, men du har evnen til *stor* kjærlighet. Ingenting er så fantastisk som å elske! Men det du først må gjøre, er å se på deg selv på en ny måte. Ikke betrakt deg selv som en liten mark som grafser etter kjærlighet, men som et fullt utsprunget, vidunderlig åpent vesen, fylt av evig kjærlighet. Du vil kanskje ikke bevisst føle eller vite om det, så derfor skal vi finne opp en teknikk som kan hjelpe deg.

Når du mediterer, er det viktig at du konsentrerer deg om det punktet som kalles hjertesenteret (området rundt hjertet). Ikke gjør den feilen å tro at du ikke har noen energi som går inn i det senteret, men vær isteden villig til å føle at noe rører seg der. Jo mer avslappet du blir under meditasjonen, jo mer vil du kjenne en følelse i hjertesenteret. Hvis du er oppmerksom, vil du begynne å merke litt varme. Bevegelsen oppleves som varmeenergi. Når energien begynner å varme deg litt, da vet du at hjertesenteret er kommet inn i bevisstheten din. Hva med deg som ikke mediterer? Det er litt vanskeligere. Du må begynne med å erkjenne at du er et kjærlig menneske. De fleste tror at det å være kjærlig innebærer å være hyggeligere, flattere, mer velvillig og så videre. Den oppfatningen gjør deg svært sårbar, for alle de måtene å vise kjærlighet på kommer utenfra, og hvis du er avhengig av ytre ting for at folk skal elske deg, vil du mislykkes. Selvfølgelig kan du begynne å bli hyggeligere. Jeg anbefaler det. Det er ikke lett å elske en som er uvennlig eller lite hensynsfull, eller som stadig sier ekle ting og virkelig er et problem! Så du må starte med å tro at du er et *kjærlig menneske*. Folk sitter foran meg og sier om og om igjen at de ikke er kjærlige, men hver gang du sier dette, er du enda lenger fra å være det. Du begynner å elske ved å bli oppmerksom på hjertesenteret og ved å skjønne at det er fra dette punktet kjærlighetsenergien strømmer. Den strømmer ikke fra hodet eller tærne, men fra hjertet. Vær stadig mer der fremfor i sinnet med alle dets bekymringer og fantasier. Det er ikke vanskelig. Vi snakker om den bevegelige energien kjærlighet; funklende, vidunderlig Kjærlighet.

Men be ikke om å utvikle denne kjærligheten for et spesielt menneske med mindre det mennesket er deg selv. Ikke bestem deg for at du skal «elske George». Det vil ikke fungere, for du vil skape en atskillelse – deg selv og George. Da må du *gjøre* noe overfor George. Kanskje ønsker ikke George kjærligheten din. Kanskje han like gjerne vil at du skal være kjærlig mot Harry. Så vær ikke spesifikk, vær bare åpen for Kjærlighet. Sett energien i bevegelse, og når du lar kjærlighetsenergien strømme, vil det skje noe deilig. *Du vil begynne å elske deg selv!* Er ikke det skrekkelig – du vil begynne å elske deg selv. Brystet ditt begynner å utvide seg litt. Skrittene blir lettere, og du føler deg mer levende. Hvis andre sier noe uvennlig til deg, gjør det på et vis ikke noe, fordi du har begynt å bygge styrken fra den energien i deg selv. Ikke tenk på hvor den ligger, bare vær opptatt med å utvikle den. Hvor energien går, er dens egen sak. Når noen sier til meg at de elsker andre men ikke seg selv, tror jeg dem ikke. Du kan ikke elske noe «der ute» hvis du ikke har kjærlighet «der inne». Så hva er egentlig kjærlighet?

Et svært viktig spørsmål. Det dere kaller «kjærlighet», er en følelse som kommer og går. Når du føler deg vel, er du kjærlig, når du føler deg gretten, er du det ikke. Det er ikke den slags kjærlighet jeg snakker om. Jeg snakker om et energifelt som er synlig i Universet. Det er strålende rosa, og det beveger seg, flyter og funkler. Det strømmer gjennom deg og kjennes herlig. Når det strømmer, velger det først det såkalte «hjertesenteret» eller «hjertechakraet» og går deretter dit det vil. Faktum er at kjærlighet ikke er noe du kan kverne rundt i sinnet, bevege med ditt emosjonelle legeme eller skru av og på. Kjærlighet er en bølgende energi som strømmer gjennom deg og inne i deg, som stråler ut fra deg og forandrer alt. Din fysiske kropp rommer alle spektrets farger. Hvert av chakraene utstråler en spesiell farge, nøyaktig slik et prisme sprer og utstråler hele fargespekteret. Hver farge rommer ulike egenskaper. Mennesket utstråler dem alle, ikke én er foretrukket fremfor en annen. Alle er i bevegelse, aktive, levende og pulserende.

I kveld snakker vi om Kjærlighet fordi vi går inn i Kjærlighetens årstid. Julekvelden blir ofte en skuffelse, fordi du hadde håpet at den kjærligheten Kristus personifiserer, skulle bli levende i deg

på denne dagen. Men dagen slutter, og gavene har ikke greid det, kalkunen har ikke greid det og vennene har ikke greid det, fordi energien ikke er blitt oppdaget. Det behøver ikke å ende slik. Ved å begynne i dag, kan du oppdage kjærlighetsenergien. Men det kreves at du gjør en bevisst innsats. Du må bestemme deg. Vil du konsentrere deg om kjærlighet, eller vil du fortsette å gruble over hvor ukjærlig du er og hvor lite verd du er å elske? Hvilken type menneske du tror du er, er helt uvesentlig. Hvem som helst kan når som helst begynne å føle denne energien, skape med den, bevege seg med den og forandre seg med den.

Jeg vil gjerne ha deg til å gjøre et eksperiment. Slapp av og konsentrer deg om fargen rosa. Se denne fargen fylle hjertesenteret og bli i den gløden. Når du går, så føl den, når du sitter, så føl den, når du snakker, så føl den, *bare føl den*. Synk ned i den. Kjenn hvor deilig den er. Plutselig vil du begynne å føle deg levende. Jeg mener bokstavelig talt levende, og du vil begynne å stråle og føle deg vel. Da blir du kanskje bekymret fordi du ikke har noen bekymringer. Du står opp om morgenen og føler deg glad. Kommer noen til deg med et problem, så forteller du dem at alt vil ordne seg til det beste. De vil hevde at du ikke forstår problemet, men det gjør du. Kjærlighetens kraft vet at alt kan bli bra. Det betyr ikke at alt vil forandre seg og bli hyggelig og perfekt eller at alt blir som du planlegger. Men Kjærligheten som strømmer gjennom deg, vil bevirke at alt kjennes veldig «riktig». Årsaken til motgang du møter er nesten alltid at du ikke er kjærlig. Fysisk og psykisk motgang skyldes affekt, og opphissete følelser oppstår når det er noen du ikke er i harmoni med – og den noen er deg selv. Du bekymrer deg stort sett hele tiden og venter alltid på at noe ubehagelig skal skje. Det kommer sikkert noen som ødelegger dagen din. Noen vil sikkert såre følelsene dine og si noe du ikke vil like å høre. Du kommer til å gjøre noe mislykket eller noe som ender med kaos. Kan hende det er sant, men det spiller ingen rolle. Du kan si til deg selv at du begynner denne fornyelsesprosessen, og deretter la tingene gå sin skjeve gang inntil du blir levende og bryr deg om deg selv. Ikke konsentrer deg om alle de ytre tingene. Kjærlighetsfølelsen er ennå ikke kommet fordi du ikke har forsøkt å få den til å komme. Det er lett å elske og vanskelig å la være. Kjærlighet er naturlig, og når du prøver å slåss mot din naturlige tilstand, tappes du for energi. Legg derfor alle bekymringene til side. Ingen er fri for en viss grad av engstelse, det er menneskelig. Men prøv å skyve bekymringene i bakgrunnen og la dem bli der. Begynn å føle kjærlighetens strøm, og når ditt syn på ting og mennesker rundt deg endrer seg, blir du lykkelig. Men mest av alt blir du takknemlig for at du selv har kommet inn til det stedet som utstråler den Kraften. Det vil ikke bety noe at andre ikke elsker deg, for *du er Kjærlig*. Da behøver heller ikke andre danse etter din pipe lenger. De kan få være slik de ønsker å være, frie, vidunderlige, levende, og du kan la dem få være slik, for du er uten frykt. Folk klamrer seg til hverandre av frykt for å mangle kjærlighet, men du vil oppdage at det ikke går an å mangle kjærlighet. Hvis den strømmer gjennom deg, hvem kan da ta den fra deg? Jo mer du gir, jo mer får du.

Kjærlighet er en del av menneskets natur. Men løsningen er ikke å prøve og få andre til å elske deg. Det er ikke andres ansvar å elske deg. Det er ditt ansvar å *elske deg selv*, men ikke på en hovmodig måte. Egoet vil mer enn gjerne ha deg til å synes det er hovmodig å elske deg selv. Men du kan ikke elske andre før du elsker deg selv. Du kan spille kjærlig; ja. Du kan skifte fra rød til grønn til oransje til purpur for å tilfredsstille andre, og det vil virke som om du er kjærlig. Men når andre ønsker at du er svart når du ønsker å være grønn, hva da? Hvor er kjærligheten da? Kjærlighet er noe inne i deg som strømmer ut som en flod, og den magien kan andre nyte godt av. Først da – og det er paradokset – bryr du deg ikke om det. Kjærligheten er like stor enten du er alene hjemme eller rommet er fullt av mennesker. Det spiller ingen rolle, for Kjærligheten er inne i deg og derfor også overalt der du er. Hvis andre er der for å dele med deg, flott. Hvis ingen er der, flott. Kjærligheten varer. Du elsker plantene, steinene, hva som helst. Ingen bekymringer, ingen frustrasjoner, ingen krav, ingen *forventninger!* Hva er det å forvente? Hensikten med forventninger er manipulasjon. Forventningene sier: «Oppfyll *mine* krav.» Men Kjærligheten sier: «Oppfyll dine egne krav. Jeg er fornøyd og hel, og vil dele alt jeg har med deg. Hvis du ønsker det, så ta det – hvis du ikke ønsker det, så la være. Jeg er Kjærlighet – uten noen forventninger.»

Den virkeligheten er ingen drøm og ingen fantasi. Den er mulig, og den er mulig nå. *Og den er ikke vanskelig å oppnå.* Det er bare snakk om hvor mye tid du vil bruke på å se etter den. Du kan

enten ta del i den overfloden av Kjærlighet som allerede er tilgjengelig, eller du kan bruke livet ditt til å bekymre deg over mangelen på den. Det er ditt valg. Men jeg sier deg dette: Ingen som lever på jorden mangler evnen til å elske. Hvis du liker å betrakte deg selv som «ukjærlig», og hvis du har identifisert deg selv som et ukjærlig menneske, må du forandre deg for å kunne se deg selv som et kjærlig menneske. Det er vanskelig, siden alle spillene deres er laget for at dere skal se dere selv som ukjærlige. Vær oppmerksom på hvilket syn som driver deg. Ser du deg selv som sterk, dynamisk, dyktig, kjærlig, intelligent og humoristisk? Nei? Hvorfor ikke? Alle disse egenskapene er tilgjengelige for deg. Ser du deg selv som selvmedlidende, engstelig, bekymret, nervøs, nevrotisk? Ja? Foreldre sier sånt til barna sine, og når de fortsetter å fortelle barna hvor håpløse de er, begynner barna å tro på det og blir akkurat det de har fått høre at de er. Men slike ord har ingen realitet. Du er forvirret fordi du ikke vet at du er energi i bevegelse. Menneskene består av energibånd i bevegelse, og et av disse båndene heter *Kjærlighet*. Aktivér det og elsk deg selv. La det forbli uvirksomt, og ingen ting endrer seg.

Jeg gjentar: Ikke begynn med å velge ut noen som du har bestemt deg for å elske. Den du må bestemme deg for å elske, er deg selv. Jeg snakker ikke om dine ego-egenskaper, for de er kanskje ikke verd å elske i det hele tatt. Ikke alle som blir elsket er virkelig elskelige mennesker. Egoets egenskaper er ikke ditt egentlige jeg, og de som vil, kan se rett gjennom dem og inn til Kjærlighetens virkelighet bakenfor. De fysiske, mentale og følelsesmessige egenskapene dine er fortsatt der. Jeg ber deg ikke om å elske egoet ditt, jeg ber deg om å elske ditt Selv, ditt høyere Selv. Når du får smaken på den kjærligheten og blir fortrolig med den, vil du begynne å akseptere ego-delene av deg selv uten å identifisere deg med dem. Når det skjer, lar du deg ikke lenger tynges av problemer.

Spørsmål: Finnes det et mantra eller en erklæring vi kan bruke for å sette i gang denne prosessen?

Jeg vil ikke gi deg noe mantra, for inne i deg vil du finne ett som gir mening. Hvis det dukker opp et i ditt eget indre, vil det være meningsfylt. Hvis jeg gir deg et, vil det være en tankekonstruksjon. Jeg er tilhenger av det som fungerer. Problemet med ord er at de lett kan bli en mental øvelse istedenfor en opplevd prosess. Kjærlighet er noe du *føler* i hjertet. Det har ingenting med ditt emosjonelle legeme å gjøre og føles ikke som en emosjon. Når du føler kjærlighet, vil du vite det. Du er en energifabrikk, verken mer eller mindre. Hvilken type energi du produserer, er opp til deg. Siden du vet at du er en fabrikk, hvorfor ikke da produsere til egen fordel? Mange lever livet helt automatisk og produserer det som måtte komme. Hvis *du* ikke har kontroll over hva som blir produsert, vil typen energi du sender ut være avhengig av verden rundt deg. Når du tar denne prosessen alvorlig, vil du ønske å bestemme hvilken type energi du skal produsere. Hvis det hjelper å bruke ord, flott! Men forviss deg om at energien beveger seg og at du kjenner den. Å tenke på et mantra vil bare få deg til å sovne. Det må være noe som er levende, og hvis du må bruke ord for å bli levende, anbefaler jeg det.

For å være helt ærlig synes jeg at det beste er å gå i seg selv og søke den kjærligheten som allerede er der. Den er stille, den er subtil, men jo mer du ser etter den, jo mer viser den ansiktet sitt. Du finner det du søker. Den avgir varme, og når du får energien til å bevege seg raskt nok, begynner du å føle deg het. Ikke få panikk! Ikke tro at du trenger en kald dusj. La være å bekymre deg om det. La det skje når det skjer. Energien tar sin egen vei, og hvis den beveger seg opp og ut av deg, så la den gjøre det. Du er en kraftstasjon, og kjærlighet er et naturlig og nyttig energifelt å produsere. De fleste av dere bruker en masse tid på å produsere frykt, tvil, utilstrekkelighet, samvittighetsnag, sinne, bitterhet og selvmedlidenhet. Jeg vil påstå at det ikke er særlig kreativt. Istedenfor å prøve å forandre ektefellen, barna, sjefen eller jobben, kan du bare begynne å produsere følelsen av kjærlighet inne i deg. Du kan gjøre det! Hvis du aldri prøver, vil du heller aldri oppleve det. Venter du på at en prins eller prinsesse skal komme ridende og ordne det for deg? Hvor mange av dere har allerede hatt en prins eller prinsesse i livet uten at det har virket? Det virker ikke fordi de befinner seg utenfor dere, og kjærligheten er inne i dere.

Spørsmål: Siden vår egentlige natur er Kjærlighet – har vi opplevd den men ikke kjent den igjen?

Det som skjer, er at du spontant føler den, men så bruker du intellektet til å analysere og finne en årsak til den. Du tror at det må være noe eller noen utenfor deg selv som har forårsaket følelsen. Det er derfor folk blir avhengig av andre mennesker. I et kjærlighetsforhold blir du avhengig av det mennesket du har en slik følelse for. Vedkommende kom inn i livet ditt, og du følte kjærlighet. Derfor tror du at uten det mennesket vil du aldri oppleve den samme følelsen igjen. Vær takknemlig mot vedkommende, men kom deg videre. Fortsett å bygge den opp. Ikke regn med at andre skal få deg til å bli mer kjærlig. Det er *din* oppgave. Når energien er der, kjennes det fantastisk. De fleste kjærlighetsforhold og ekteskap starter på grunn av en slik vidunderlig, opprømt følelse! Men hvor blir den av? Du mister den fordi du har overlatt ansvaret for å skape en slik følelse i deg til en annen. Hvis så vedkommende ikke viser seg god nok, prøver du en ny partner. Du opplever den samme vidunderlige følelsen igjen, men snart mislykkes også det, og så prøver du enda en ny. Hvor mange skal dere prøve før dere blir lei av det? Det er ikke noe galt i det, men du har regnet med at andre gjør din jobb – som er å begynne og bygge opp kjærlighetsenergien og fortsette med det. Ikke tenk på den eller vær bekymret. Ikke gi energien noe navn, men bare *føl* den. Den er i hjertet ditt. Gå inn i deg selv og svøm i denne fantastiske følelsen. Alt begynner med deg. Jeg sier ikke at du ikke elsker noen nå, men jeg sier at du ikke må gjøre andre ansvarlige for å holde kjærlighetsfølelsen din ved like. Det er ditt ansvar, og alt som skal til, er en indre beslutning om å føle den og å utvikle den.

Kjærlighet manifesterer fysisk to ting. Den gir en følelse, og overraskende nok avgir den en duft. Mange av dem som mediterer dypt, kan til tider bli overveldet av forskjellige dufter, som roseduft, fiolduft eller helt ukjente aromaer. En dame som opplevd dette, lette huset rundt etter den røkelsen som hun trodde måtte være der. Hun kunne ikke tenke seg at det var en spontan aroma. Mange av de store Avatarene hadde en duft rundt seg. Hvis man er dypt bevisst i seg selv, kan man kjenne det, og det lukter som en blomst. Energien har substans, og siden menneskene på mange måter er som små barn som trenger oppmuntring, gir vi dem av og til en gave. Gaven kan være en duft som synes å være fra en annen verden. Den fremkaller en sterk takknemlighetsfølelse. Tegnene kan komme som et lysglimt, en visjon, et øyeblikk av dyp forståelse, en forandring i synsfeltet eller hva som helst og er våre gaver som skal anspore dere alle til å fortsette. Vi ber dere om å fortsette! Vi forstår hvor vanskelig det er å søke noe usynlig, hvor komplisert det er å leve etter noe usynlig. Derfor gir vi dere små gaver som vi tror vil oppmuntre dere. Noen ganger sender vi også «talsmenn», (slike som meg selv) for å snakke med dere i håp om at dere vil bli stimulert av det. Så gå videre. Ikke stopp! På veien kommer motet, tilliten og opplevelsen som forvandler tanken. Da vil ingenting noen sier, slå dere ned. Det eneste som alltid er der, er vår kjærlighet til dere. Det er noe dere har tendens til å glemme, og derfor sier jeg det igjen. Det er helt uten betydning hva dere sier eller hva dere gjør. Vår kjærlighet er alltid der og vil aldri noen gang forlate dere. For å teste det, gå inn i deg selv og finn ut om det er noe der som er levende, som inneholder den følelsen dere kaller «Kjærlighet». Du vil ikke bli skuffet. Ikke prøv å elske noen annen. Bare finn frem til din egen kjærlighet, og det vil bli mange «noen annen». Husk det. Du elsker deg selv, jeg elsker meg selv, og slik elsker vi hverandre. Underet er at alt er det samme.

Spørsmål: Kan Kjærlighet påvises?

Mennesket synes å være ute av stand til å fatte at kroppen og sinnet bare er en liten del av den helheten mennesket utgjør. Følgelig setter dere grenser for opplevelsene deres. Når du først er kommet inn i strømmen av kjærlighet inne i deg selv og begynner å forstå at den er som en elv, da vil du skjønne at alle disse begrensede ideene kan skylles vekk. Kjærlighetskraften er en strøm, som en elv som flyter gjennom deg, forvandler deg og flyter videre. *Det er ikke noe du bringer inn utenfra.*

Noen av dere synes å tro at kjærlighetskraften avhenger av om kroppen er i balanse eller ikke,

og at man må følge en rensende kur før kjærligheten kan strømme. Flott – gjør all den yogaen du ønsker, legg om dietten, tankene og følelsene dine. Gjør alt det. Men hvis du sier at du ikke kan elske før du har utført alle disse ritualene, vil du aldri oppnå å elske, for alltid vil noe måtte forandres først. Det vil alltid være en nyre som må skylles, en lever som må kures eller en ny urt som må inntas for å kunne gjøre ditt eller datt. Du vil aldri komme i balanse, for du vil forandre på ett eller annet til evig tid. Noen av dere sier til og med at det ikke lar seg gjøre i det fysiske liv, men at man må vente med å elske til etter døden. Alt dette er begrensninger. *Det er ingen ting du må gjøre!* Ingen ting du må forandre eller bli. Bare kos deg og hygg deg med det du allerede er. Det er den slags ting som vitenskapen hater og ikke forstår. Selve Bevissthetskraften din og det at du blir fortrolig med følelsen fra denne Energien, oppløfter deg i den grad at energien begynner å bevege seg og etter hvert også å strømme. Det er en uheldig tendens i de såkalt «åndelige miljøene» når det hevdes at du må fortsette å gjøre ting for å bli mer mottakelig for det Guddommelige Lyset eller den Guddommelige Kjærligheten. Det er langt tøffere for deg å forvandle kroppen enn det er å begynne Kjærlighetsbevegelsen i hjertet ditt. Mengden av kjærlighet avhenger ikke av den fysiske kroppen. Hadde Frans av Assisi en sunn og spenstig kropp? Tvert i mot, han var et levende vrak. Ikke sov han, og ikke spiste han de riktige tingene. Tror du hans hormonbalanse var i orden? At en spyttprøve ville vist at nyrene hans fungerte skikkelig? At hans mineralbalanse var perfekt? Hva snakker du om? Du lager unnskyldninger for å kunne utsette og vente. Det var bare én ting han gjorde, og det gjorde han dag og natt. Han bad hele tiden: «Gud, gjør meg kjærlig.» Han sa ikke: «Få dem til å elske meg», men «La meg elske!» Folk protesterte mot det, og de ville nok ha protestert mot deg også. Du trenger ikke ha en balansert aura eller en rensert nyre. Alt du trenger, er ydmykheten til å si: «Jeg ønsker å Elske, og det er uvesentlig om noen elsker meg.» Kjærligheten vil spire, den vil vokse, og du vil gråte uten å vite hvorfor. Ikke lag unnskyldninger eller la andre lage dem for deg. Du trenger ingen ting for å bli fullkomment kjærlig annet enn ønsket om å være det. Ikke noe menneske mangler evnen til å bli fullkomment kjærlig. Uansett hvor godt gjemt den evnen er, så er den ikke forsvunnet. Menneskene vet i sitt indre at veien til Lyset går gjennom Kjærlighet. Menneskene ønsker mer enn noe annet å komme Hjem, og det er på kjærlighetens vinger du flyr Hjem! Vær snill og ikke utsett det lenger!

Meditasjon som en guide til indre oppmerksomhet

Spørsmål: Kan du snakke om noen uvanlige symptomer man kan oppleve når man mediterer?

Jeg har en viss motforestilling mot å ta opp dette temaet på grunn av det vell av muligheter som finnes. Jeg er redd for at du vil føle deg mislykket som søker hvis ikke du får noen av de opplevelsene jeg nevner. Jeg starter derfor med å si at slike opplevelser ikke er noen nødvendig forutsetning for Opplysning eller Forståelse. Vi må innrømme og akseptere at noen mennesker har en fysisk kropp som reagerer lett på dyp meditasjon. Gjennom intensiv selv-søken i tider med emosjonelle problemer, skjer det av og til visse ting. Så kanskje vi kan peke på noen metoder som alle kan dra nytte av i den forbindelse.

Kroppen reagerer ofte på et inntak av energi, og hvis man driver med noen form for indre søken, vil den fysiske kroppen nesten umerkelig begynne å endre seg. Mange som går inn i dyp meditasjon, opplever samtidig en bedring av et fysisk problem. Når du erkjenner, selv på et overfladisk plan, at du er energi i bevegelse, vil du etter hvert forstå at du er omgitt av uendelige felter av forskjellige typer bølgende energi. Som regel kan du ikke se dem med det blotte øye eller høre dem med øret, men av og til kan du merke dem i kroppen.

Hvorfor mediterer man hvis man synes det er kjedelig? Hvis dette gjelder deg, så ikke gjør det, men finn i alle fall frem til en metode som kan få energiene til å begynne og bevege seg. Det er mange måter å gjøre det på. Spirituell dans er én måte, for det å hengi seg til bevegelse og lyd åpner for muligheten til å glemme gamle måter å se ting på, selv bare for en kort stund. Som regel ser du med sinnet og ikke med øynene. Problemet med å se med sinnet er at du alltid tenker i det samme mønsteret. Du ser deg selv som kvinne, mor, hustru, forretningsdrivende osv. Dette er det du tror du er. Hvis det oppstår kriser, for eksempel at barnet ditt dør eller at ektefellen forlater deg, blir du redd. Redselen oppstår fordi et bilde du hadde av deg selv forsvinner. Du er ikke lenger en hustru. Hvis du ikke lenger er det, *hvem er du da?* Sinnet og egoet strever med å fylle tomrommet så fort som mulig ved å frembringe et nytt bilde av deg så du ikke skal føle at du ikke vet hvem du er. Hver gang du møter et problem i livet, har du en sjanse til å kaste et gammelt bilde av deg selv, men energien din brukes isteden til å tviholde på bildet av hvem du er. Du tror at du er et «vedvarende» menneske, men det er du ikke. Hvis du hadde sett nærmere etter, ville du ha oppdaget det. Du er ikke et sammenlimt konglomerat av alle de forskjellige bildene av deg selv. Du prøver å lime deg selv sammen i håp om at du virker hyggelig på andre mennesker, særlig for dem du bryr deg om. Når en del av deg blir ødelagt, når du ikke lenger er en hustru for eksempel, hva er du da? Det blir et tomt rom, og du fyller det med «jeg er en forlatt kvinne». Fremfor å fylle et slikt tomrom i selvbildet ditt med et annet tankemønster av «hvem» du er, vil jeg foreslå at du holder en del av deg i en tilstand av «ukjent». En del av deg vil erkjenne at du ikke vet hvem du er. Jo flere av disse øyeblikkene du kan utvikle, jo mer vil du være i en tilstand av «ikke å vite». Det er viktig å observere slike tegn.

Når du begynner å meditere, gir du deg selv muligheten til å se de forskjellige delene av deg selv oppstå og forsvinne hele tiden. I det ene øyeblikket ser du deg selv på én måte og i det neste på en annen måte. Hvis du er oppmerksom, vil du se mange mennesker som alle er deg. Du har mange bilder av deg selv, men istedenfor å betrakte dem som endelige helt til du dør, begynner du å innse at de kan forandres. Når du begynner å iaktta deg selv, vil du først ikke gi slipp på de bildene du liker, bare dem du ikke liker. Start derfor der du er, og hvis du har et bilde av deg selv som du ikke liker, så ber jeg deg innstendig om å forandre det. Du skapte det, og *du kan forandre det*. Du behøver ikke gå gjennom livet med en flokk mennesker inne i deg, for i virkeligheten er du ingen av dem.

Etter hvert som kroppen gradvis blir mer og mer avslappet under meditasjonen, begynner andre typer energi å komme inn i auraen din. I det øyeblikket disse energiene virker på den fysiske kroppen, opplever du forskjellige ting. Visjoner er én type meditative opplevelser. Det finnes to typer visjoner: de som gjør deg glad og de som gjør deg redd. Bak enhver visjon, enten den er

frydefull eller skremmende, ligger det noe som forsøker å fange oppmerksomheten din. Vanligvis er det et bilde av deg selv som du forsøker å bringe opp i ditt bevisste sinn, slik at du kan kvitte deg med dette bildet. Når du for eksempel har en negativ drøm eller en visjon som er skremmende eller marerittaktig, kommer frykten over deg. Det er de «ubevisste marerittene» som trenger å komme opp i bevisstheten din. Når det skjer, enten det er visuelt eller i en drømmetilstand, rømmer de fleste. Jeg ber deg om ikke å rømme fra disse visjonene. Å bringe frykten opp til bevisst erkjennelse er en del av prosessen, og jo mer du ser på den, jo mer hjelp gir den deg. «Onde» visjoner, drømmer eller mareritt eksisterer ikke. Hvis du stadig har skremmende drømmer, må du være klar over at det er ditt Høyere Selv som prøver å gjøre deg oppmerksom på uløste mønstre. Du har allerede overlevd marerittene. Du har sett dem og har kommet ut i den andre enden. Du behøver ikke fortsette å frykte dem eller løpe fra dem.

Kroppen din vil begynne å reagere på meditasjon, og du kan oppleve ting som ringing i ørene, rykninger i kroppen eller så mye energi at du føler det som om du er plugget til en stikkontakt. Kanskje blir du engstelig for at det er farlig og at du burde slutte å meditere. Jeg foreslår at du i stedet for å trekke deg tar det som tegn på at energien omsider har begynt å smelte sammen med kroppen din på en eller annen måte. Bare la det skje! Hva gjør det om det ringer i ørene dine? Lyder det særlig annerledes enn den moderne musikken du spiller? Hva gjør det om øynene dine begynner å se ting på en annen måte, eller om tingene rundt deg blir diffuse med litt løsere rammer? Du skulle prøve det. Fokuser blikket på ansiktet til én som står deg nær, mellom øynene og oppover, en slags myk stirring. Du vil oppdage at alt begynner å bevege seg. Synsfeltet ditt endrer seg, og ansiktet foran deg gjennomgår en forandring. Det blir vakkert eller heslig, kvinnelig eller mannlig, ungt eller gammelt. Flere ansikter dukker opp og forsvinner igjen.

Det er et faktum at når du holder oppmerksomheten din rettet mot et annet menneske på denne måten, lar du din «tredje øye»- energi blande seg med vedkommendes energi. Det vil også føre til andre opplevelser. Istedenfor at du spekulerer på hvilken forbindelse dere hadde i et tidligere liv, forstår du at du har kontakt med en vakker side ved dette livet. De av dere som har vært sammen lenge, har et fastlåst syn på hverandre, for dere har hatt mange år på å bygge opp dette synet. Det kan brytes ned. Når du begynner å arbeide med denne energien, vil du se «annet-heten» til mennesker rundt deg. Du begynner å finne ut hva som ligger bak ditt snevre syn på utseende og form. Du får følelsen av en større helhet og begynner å forstå hva det betyr når det sies at du er et mysterium, at andre er et mysterium og at det er noe mystisk som stadig foregår mellom dere.

Hva er forskjellene mellom et dypfølt mentalt problem, et som er åndelig utløst og bevissthetsopplevelser fremkalt av energi? Hvis du under bevissthetsopplevelsen får en følelse av styrke, stimulans, interesse og et ønske om å vite mer, da kan du være trygg på at du er på riktig spor. Hvis du på en annen side får en *overveldende* følelse av frykt, mangel på orienteringssans eller av at du ikke kan komme tilbake, da bør du kanskje ikke meditere så dypt. Men vær klar over at hvis du virkelig er på Veien, vil du før eller siden støte på opplevelser som ikke stemmer overens med vanlige normer. Og det er til syvende og sist det alt dreier seg om. Hvis ikke, hvorfor skulle du tatt bryet med å gjennomgå alt dette? Hvis du ønsker at verden skal forbli den samme, at den skal se ut, lukte og oppleves som før, hvorfor er du her da? Du leter etter noe utenom det vanlige. Men når det skjer, kommer også frykten, fordi omgivelsene forteller deg at hvis du ikke opplever ting som en sammenhengende prosess, er du ubalansert. Jeg ville heller sagt at du er ubalansert hvis du *ser* alt som en sammenhengende prosess. Hvis du virkelig ser etter, vil du oppdage at du i det ene øyeblikket er lykkelig, i det neste sint, i det neste skyldbevisst, i det neste sensuell, i det neste sulten, i det neste søvnig. Vil du fortelle meg at alt er det samme? Kan du virkelig se på denne utrolige verden av forandringer, gleder og sorger, opp og ned, frykt og begeistring, og betrakte den som den samme?

Hvorfor ikke prøve noe som er litt annerledes? Innta den kjetterske holdningen at du ikke er noe av alt dette. Du er egentlig iakttakeren av en utrolig variasjon av følelser, tanker og sinnsbevegelser. La alt komme og gå på den skjermen som viser hvem du er. Når frykten er der, så er frykten der. Når gleden er der, så er gleden der. Likedan med sinne. Hvis du kan unngå å bli dratt inn i

maskineriet, vil du kjenne en stor grad av frihet, for du er *ingen av disse følelsene*. Du tror at din viktigste oppgave er å holde deg selv sammenlimt. Når du så har limt sammen alle enkeltbildene av deg selv og et av elementene faller ut, eller et av dem vender seg mot deg, hva skjer da? Hele det bildet du har av deg selv blir til en fiende som bare er ute etter å ramme deg. Hvis du bare kunne forstå at du har definert deg selv på en bestemt måte, og at hvis du slutter å definere deg på den måten, blir du fri.

Når du kommer hjem i kveld, ber jeg deg lage en liste over alle de måtene du har definert deg selv på. Skriv ned på et papir hvem du tror du er. Du vil oppdage et mangesidig vesen som du kaller «deg selv», og når du ser over listen, vil du oppdage at du føler et behov for å opprettholde disse fasettene for å kunne fortsette og ha et perfekt selv bilde. La oss si at du har gjennomgått en skilsmisse. Etter det kunne ditt syn på deg selv ha blitt at du er «mislykket», og bildet av deg selv som gift vender seg nå mot deg. Eller la oss si at du har en jobb og får avskjed. Du vil fremdeles føle deg mislykket. Det som angriper deg, er ikke engstelsen for ikke å greie å betale regningene, men bildet av deg selv som et vellykket og dynamisk menneske. Du kjenner deg sårbar. Når en del av deg forsvinner, som for eksempel jobben, er det ikke pengene som betyr mest. Du kan alltid klare deg med mindre. Hvorfor føler du deg da så miserabel? Fordi ditt bilde av deg selv som et vellykket menneske er blitt erstattet med et bilde av én ikke fullt så vellykket. Hvis du til sist kan se at disse bildene av deg selv, enten gode eller dårlige, ikke er annet enn strekfigurer som vandrer gjennom livet og har moro av å gjøre det de lyster, vil du ikke føle deg så sårbar når et av bildene dine endrer seg. Det er interessant å se at hvis du er vellykket i 99 % av det du gjør og mislykket i 1 %, vil du fordømme hele deg. Du vil gå rundt å være motløs, ulykkelig og engstelig. Andre vil ikke se på livet ditt på den måten. De vil se alle de flotte tingene som har skjedd. Men du vil ta frem alle de negative strekfigurene og brette dem ut slik at alle kan se hvilken fiasko du er.

Når du har lagt opp spillet slik at du alltid må være vellykket i livet, da må det gå galt. Du kan ikke alltid være vellykket, for du vil vinne noe og tape noe annet. Slik er livet. Hvis du har den oppfatningen at hvert eneste skritt du tar må være gyllent og storslagent, rettskaffent og moralsk, vil du mislykkes. Og det er ikke i den ytre verden du vil mislykkes, men i din indre verden. Hver gang en av strekfigurene dine begynner å komme litt ut av rekken, blir du engstelig, men når det skjer, så vær oppmerksom på mønsteret. Først blir du nødt til å overse alle de positive sidene ved livet ditt. Det er når du kommer i vane med å bare se de sidene ved deg som ikke gjør det så bra, at – gjettt hva – du er en fiasko. Hvis du fokuserer lenge nok på dine negative sider, vil du få det resultatet du søker. Hvis du bare kunne forstå at veien ut av alt dette ganske enkelt er å ta et skritt tilbake og se på hvordan tankene dine skaper uendelige variasjoner av deg selv. Da vil du gjennomskue spillet.

Du skaper med tankene dine. Når du innser at det er du som skaper, skjer det to ting. For det første befri du deg fra det tyranniet som visse bilder du har av deg selv skaper, og for det andre oppdager du at du har valgmuligheter. Mange av dere lever et liv under et tyranni dere selv har påført dere. Tyranniet skyldes at du vegrer deg mot å se at enhver negativ opplevelse bare er én av en mengde hendelser i livet ditt. Du velger selv å vende tilbake til dem igjen og igjen, og de vokser og blir større. I hvilken grad en hendelse kontrollerer livet ditt avhenger av hvor mye energi du legger i den. For eksempel: To personer står på et gatehjørne, og en passerende buss overspruter dem med søle. De burde egentlig reagere likt, for begge har opplevd det samme. Tror du virkelig det går slik? Den ene glemmer straks hele saken, mens den andre bruker en hel dag på å fortelle vennene sine om bussjåføren som sprutet søle på ham og hvor rasende han er. Hendelsen er den samme for begge, men reaksjonene er forskjellige. De fleste av dem som lar seg tyrannisere av selvbilder, gjør som den sinte. Du gir gass til motoren og «glir rett inn bak» det negative bildet du har av deg selv. Men av én dråpe gift har du laget en skål full, og det er *du* som drikker den. I det øyeblikket «sølen» treffer deg, har du et valg. Du kan droppe den negative delen av deg, eller du kan forstørre den.

Hvis du gjennom meditasjon forstår at det jeg sier er sant og ikke bare prat, kan du begynne å bli fri. Men du blir ikke fri før du innser at du har valgmuligheter. Når du går inn i dyp meditasjon,

blir det klart for deg at ting og begivenheter kommer og går. Du kan feste deg ved dem eller la dem gå. *Du skaper selv, øyeblikk for øyeblikk, ut fra reaksjonene i ditt eget sinn.* Du har hørt at du skaper ditt eget univers, din egen virkelighet. Hva vil det si? Det vil si at av de millioner av tankeformer som beveger seg gjennom sinnet ditt, velger du bare dem du vil feste deg ved. Du går nedover gaten. Tre mennesker vil smile, to vil se morske ut. Hvem vil du feste deg ved? Kanskje du har på deg provoserende klær. Noen vil synes de er skrekkelige, og noen vil synes at du er sprø. Hvilke reaksjoner vil du feste deg ved?

Du velger, danner deg et bilde av deg selv og skaper ditt eget univers dag for dag, tanke for tanke, valg for valg. Det spiller ingen rolle hva som skjer. *Du velger hva du synes om verden rundt deg, og du vet det godt.* Noen mennesker kan miste jobben uten å bli oppbrakt over det, mens andre vil ta et gevær og begå selvmord. Jeg ber deg om å ta dette helt grunnleggende skrittet mot egen frihet på alvor. Du kan befri deg fra tyranniet uten vanskelighet hvis du bare vil innse at det er *du* som velger, tolker og skaper bildet av deg selv dag for dag. Hvis du ikke liker bildet, *hvorfor ikke endre det?* Du endrer bildet av deg selv hele tiden. Problemet er at du gjør det ubevisst. «Oppvåkning» innebærer å erkjenne at du skaper bildet av deg selv og hendelsene i livet ditt. Når du først forstår det, er du i en maktposisjon. Hvis du ikke ønsker å være sint, så velg noe annet. Hvis du ønsker å være sint, så velg det. Det spiller ingen rolle hva du velger, men *at du velger.*

Dette er kanskje åndelig kjetteri, men noen ganger er det ganske morsomt å være sint! Hvis du *velger* sinnet, kan det være spennende og ikke nødvendigvis destruktivt. Men hvis du ubevisst blir sint og det kommer en eksplosjon, blir du fylt av skyldfølelse, dårlig samvittighet og raseri, fordi halvparten av deg ønsker å bli sint, mens den andre halvparten nekter å godta det. Så hvis du er flink til å svelge raseriet ditt og smile isteden, da har bildet du har av deg selv som et «kjærlig menneske» ikke endret seg. Det liker du godt. Vær klar over at du gjør dette daglig. Det er en forskjell mellom «rent sinne» og «snuskete sinne». Rent sinne betyr at man sier klart fra og tar fullt ansvar. Snuskete sinne overlater ansvaret til andre og gir andre all skyld for egne feil. Du sitter hele tiden selv ved kontrollspakene, men du er ikke klar over det. «Oppvåkning» innebærer at du er våken og oppmerksom på alle mulige tankeformer og at du vet du har et valg. Så istedenfor å velge de tankeformene som gjør deg ulykkelig, skulle du kanskje være klok nok til å velge noen andre. Du spiser ikke den samme maten bestandig, og hvis det er noe mat du ikke liker, velger du isteden noe du liker bedre.

Men når det dreier seg om følelsesmessige reaksjoner som du ikke liker, reagerer du ikke slik. Du ser kjæresten din snakke med en annen mann, og føler deg syk. Det finnes andre reaksjoner, andre valgmuligheter. Det finnes ingen stor Gud som sier at du *må* bli sint, sjalu eller selvmedlidende. Du har gitt avkall på din egen styring, og jeg ber deg om på nytt å innta plassen i sentrum av dine egne valg. Den letteste, raskeste og mest spennende måten å gjøre det på, er *å være oppmerksom på hva du tenker.* Observer bildene som kommer og går. Noen av valgene dine ble gjort for mange år siden, da du var omtrent sytti centimeter høy. Du så verden som et skremmende sted å være, og du fortsetter i dag å reagere på den samme frykten. Nå er du nesten to meter høy, leder av et stort firma og er sterk. Likevel blir du som et engstelig lite barn hvis noen sier noe negativt til deg. Det er ikke nødvendig. Valgene du gjorde den gang trenger ikke lenger være de valgene du gjør nå. Hvis du bare kunne forstå at du bokstavelig talt skaper din egen virkelighet, ville du bli oppløftet over dine egne muligheter. Men disse mulighetene blir aldri noe av før du selv har bestemt deg for å se dem.

Du tror det er vanskelig å velge annerledes. Men det *er* mulig! Du ser kjæresten din snakke med en pike som er mye flattere enn deg. Du er oppmerksom på alle de negative valgene, så tenk på noen av de positive, for de er også der. Fra det enorme lageret av uendelige muligheter kan du velge noe annet. Du nekter å velge annerledes fordi du fremdeles tror at du kan forandre det andre mennesket. Du tror fremdeles at hvis du går til kjæresten din og ber ham slutte å snakke mer med den flotte jenta fordi det gjør deg vondt, vil han gjøre som du ber om. Kanskje følger han oppfordringen din, og du tror du har vunnet. Men ved å gi avkall på ditt eget ansvar, gir du bort styrken din. Du har ikke måttet utrette noe mer enn å be ham forandre seg. Så lenge du er slave av

troen på at du blir lykkelig ved å manipulere din ytre verden, vil du ikke forandre deg. Det er den typen manipulasjon som til sist vil bli en hemske både for deg og partneren din. For nå har han rett til å be *deg* la være å gjøre noe han misliker at *du* gjør. Og du vil føle deg presset til å følge henstillingen, fordi dere nå har en byttehandel gående. Det foregår stadig en byttehandel mellom dere. Til slutt vil du innse at dere hemmer hverandre dag etter dag og er like fastlåste begge to. Hvis du bare lærer én ting i dette livet, så la det bli følgende: *Du er ansvarlig for din egen lykke.* Og den oppnår du ved å endre dine reaksjoner på det som skjer deg.

Jo mer du mediterer, jo mer bevisst du blir og jo mer du lever i nuet, jo mer hjelp vil du få fra den kraften som fremkaller fysisk, mental og visuell forvandling. Når du har mer av den kraften rundt deg, vil du føle deg sikrere på din evne til å gjøre forandringer. Det er derfor jeg sier om og om igjen at hvis du elsker deg selv, må du finne en måte å praktisere bevisst konsentrasjon på, for med den kan du bygge en kraftbase som du kan ty til i vanskelige tider. Du vil ha en bankkonto å trekke på når tingene blir tøffe og du ønsker å velge noe annet. Et «svakt menneske» har ingen mulighet til å kontrollere sitt eget liv. Bygg derfor opp kraften din, bygg opp konsentrasjonen, bygg opp en følelse av kontakt med ditt Høyere Selv. Ved å bygge opp denne kraftfølelsen i deg selv *kan* du skape forandringer. Du *kan* velge. Du *kan* velge annerledes. Når kroppen og sinnet begynner å endre seg, skjer det ting. Du er ikke en betongblokk. Du er et fantastisk konglomerat av bevegelige energifelter. Når disse varierer og omformes, vil hele livssynet ditt gjennomgå en forvandling, og livets mysterier begynner å utfolde seg. Det hele starter med å sette seg ned og holde munn! Det eneste som trengs er å lytte, føle, gi slipp og oppleve. En av de største hindringene for lykken din er troen på at din verden gjør deg ulykkelig. Det er *din reaksjon på verden* som gjør deg ulykkelig. Vær snill å forstå dette så inderlig du kan. Ta kontrollen selv. Folk spenner ben for deg fordi de ønsker at du skal føle deg skyldig. For når du føler deg skyldig nok, vil du gjøre det de vil ha deg til å gjøre. Det triste faktum er at det å endre en annens oppførsel aldri er nok, fordi det ikke er den annen part som er kilden til din lykke.

Spørsmål: Foretar opplyste mennesker bevisste valg?

Den fullstendig opplyste foretar ingen valg, for han vurderer ikke én fremgangsmåte som bedre enn andre og foretrekker ingen spesiell. Den opplyste vet at han, valget og enhver hendelse er ett, og han bryr seg ikke om hvilken side han er på eller hvilken posisjon han har. Så på det utviklingstrinnet er det et liv uten valg.

Men forut for det finnes det en annen tilstand. Det er ikke nødvendig at du oppnår fullstendig opplysning på det fysiske plan. Det finnes en annen tilstand som mange av dere kan oppnå, og som jeg vil snakke litt om. Når du endelig har skjønnet at du kan velge, er første skritt å velge slik at du forbedrer ditt eget liv, din egen forståelse og ditt indre forhold til verden. Det bifaller jeg, for du vil utvikle større indre styrke. Neste skritt er å velge det som tilgodeser andre først. En sann åndelig Lærer som tar elevens «karma» eller «sykdom» på seg, opererer på et slikt plan. Det er en form for tjeneste man påtar seg når man villig velger til andres beste, selv når man vet at det kanskje medfører lidelse for en selv.

Å foreta valg til andres beste ut fra egoet, ville for de fleste føles som et rent slaveri. Men å velge slik ut fra Selvet ville være sann overgivelse når man var bevisst på følgene. Mange av dere er i stand til å operere på et slikt nivå. Jeg vil ikke påstå at du greier å oppnå nivået til en Avatar. Men dette er mulig når du først har forstått at du har valgmuligheter og begynner å velge til ditt eget beste. Da kommer det en dag da du begynner å velge til andres beste. Hva med dere? En som har overgitt seg, har en følelse av fred som ikke lar seg beskrive. Følelsen kommer ikke fordi du er blitt så «hellig», men fordi du vet at i neste øyeblikk velges det kanskje for deg, uten at det interesserer deg lenger. Mange av dere er i stand til dette, og jeg nevner det som en inspirasjon. Til sist har vi de ekte verdenstjenerne – de som ikke er tjenere fordi det får dem til å føle seg vel, men fordi de så en valgmulighet og føler inne i seg hva de ønsker å gjøre. De gjør det, og det er det. Jeg gjentar at mange av dere er i stand til å reagere på den måten, og jeg ber dere overveie det. Det vil bli godt mottatt.

Budskapet til Frans av Assisi

Dette er tiden for feiringen av at Kristus kom til Jorden. Men istedenfor å snakke om Kristus i dag, vil jeg heller presentere for dere en annen skikkelse som blir kalt «kristen», fordi jeg mener at han på en bedre måte kan belyse problemet deres. Hvem er så dette og hvorfor?

Jeg vil snakke om ham dere kaller Frans av Assisi. Grunnen til at jeg velger ham fremfor Kristus, er at vi i de siste månedene har arbeidet med ideen om at det vi tror, skaper virkeligheten vår. Når det gjelder Kristus, var det ikke nødvendig for ham å forandre sin trosoppfatning. Han kom fra et forståelsesplan der slike endringer for lengst var foretatt. De hindringene han hadde igjen å forsere, var så bagatellmessige at jeg ikke synes de ville være noe godt sammenlikningsgrunnlag. Den skikkelsen var av en slik støpning at noe «grunnarbeid» ikke var nødvendig. Men i Frans av Assisis tilfelle var det annerledes. Han kan fremstå som et eksempel som kan gi mange mennesker nytt håp.

Vi har arbeidet lenge med det å forstå at Universets kraft uopphørlig beveger seg gjennom dere og videre ut i verden, der den skaper alt slik dere ser det. Før kraften blir til form og substans, går den gjennom en struktur eller et filter, som er det trossystemet dere skaper deres verden ut fra. Når vi snakker om St. Frans, har vi å gjøre med en mann som egentlig var akkurat som dere. Han hadde mye uoppgjort i livet sitt: en mengde ønsker, sinne, lyst – alt det dere fordømmer dere selv for å ha. Han hadde også, akkurat som dere, ubegrensede muligheter til å kunne bli det mennesket han ble. Jeg mener ikke med dette å si at alle burde prøve å bli en «St. Frans», men jeg påstår at også dere rommer de samme mulighetene til å endre trossystemet deres slik at dere kan komme i kontakt med vissheten om Guds eksistens. Det er det det dreier seg om. Den eneste forskjellen mellom Frans og dere, er at han erkjente at Gud *er*, og han visste at han når som helst kunne kontakte den virkeligheten. *Han visste det* med hele sitt vesen. Det samme potensialet har dere, og derfor er dere på mange måter lik ham.

Som ung hadde Frans de samme lystene som dere har, den samme grådigheten når det gjaldt popularitet, drikk, kvinner, moro, spenning og makt. Da han opplevde at ingen ting av dette gav ham den gleden han hadde forventet, gikk han til ytterligheter. Han begynte å drikke mer, å «synde» mer, og han levde ut alle sine lyster til det ekstreme. Men ved å overdrive sin såkalt «syndige» side, ble han klar over alle de hindringene som hans menneskelige bevissthet måtte overvinne.

Han resonnererte omtrent slik: «Siden jeg har alle disse svakhetene, er det umulig for meg å bli et 'godt' menneske. Derfor vil jeg bli en 'perfekt synder'! Jeg vil utvikle ufullkommenheten min så langt jeg kan på alle områder, og gjennom den 'perfeksjoneringen' finner jeg kanskje en slags glede og harmoni i tilværelsen.» Men til slutt fant han ut at dette heller ikke gav ham det han ønsket seg, så han havnet i et dilemma. Jeg håper at dere havner i det samme dilemmaet. Dere kan ikke bestandig være kjærlige eller vennlige, og det å gi etter for begjær har ikke gitt dere lykken – så hvor finner dere da den freden og gleden dere søker? Frans valgte en meget meningsfylt vei å gå. Jeg oppfordrer ikke dere til å velge samme vei, men presenterer den bare som et eksempel.

Frans bestemte seg for (dette vet jeg med sikkerhet) på et meget dypt indre plan – å møte dødens virkelighet. Han valgte en heftig og voldsom sykdom, og da han ble så syk at han nesten døde, begynte grensene i sinnet hans å utviskes. I feberens hete kom han til en erkjennelse. Han innså at han hadde forsøkt å sidestille «godhet» med «kjærlighet til Gud», men det var absolutt ikke det samme. Du kan elske Gud uten å være «god». Og du kan være meget «god» uten å ha kjærlighet til Gud. Frans så klart at hans kjærlighet til Gud var bestemt av hans *ønske om å elske Gud*. Det var et utrolig viktig øyeblikk da han innså hvor villedende troen hans hadde vært. *Dere elsker Gud ved å elske Gud*, og ingen ting annet. Mens han lå i feberdøsen, kom spørsmålet igjen og igjen: *Hvordan kan jeg elske Gud? Hvordan?* Husk at denne mannen var oppdratt av Kirken i et samfunn som bare var religiøst på overflaten. Vennene hans var heller ikke særlig religiøse. Moren hans representerte trangten til å elske Gud, men ikke virkeliggjørelsen av Guds kjærlighet.

Frans følte at hvis han ikke kunne finne en måte å elske Gud på, ville han heller dø. Han kunne ikke leve uten å elske Gud – men han visste ikke hvordan! Jeg vil påstå at dette er en heldig situasjon å være i, nemlig å se paradokset klart: *ønsket* om å elske, men uten å vite hvordan det gjøres.

Dag etter dag fortsatte kampen. Feberen steg, engstelsen økte, og det gjorde også frustrasjonen og håpløsheten. Til sist, tidlig en morgen ved daggry da alt var stille og fredelig, hørte Frans en fugl synge utenfor vinduet sitt – men han hørte den på en helt ny måte. Under den mektige fuglesangen forstod han! Det han forstod, var hvordan han kunne elske Gud. Den *eneste* måten var å høre Hans stemme i *alt* – i fuglesang, i en døendes rop, i et galt menneskes skrik, i den spedalskes fortvilelse, i de elskendes omfavnelse – *det var slik man kunne elske Gud!* Han visste med absolutt visshet at det ikke var noe skille mellom disse lydene og «Guds Stemme» – men at de *er* Guds Stemme. Han hadde feilaktig plassert Gud utenfor den skapte verden, utenfor livets lyder, utenfor seg selv! Aldri mer i sitt liv glemte han dette. Hvis vi snakker om Frans som «opplyst», bunner det bare i det faktum at han var så veldig alminnelig og følgelig ble så eksepsjonelt ualminnelig. Etter det øyeblikket kunne han aldri skille noe rop om hjelp fra Kilden som han nå visste var virkelig.

Det har vært mange misoppfatninger når det gjelder Frans, og en av dem gjelder hans forhold til faren. Det er blitt hevdet at de var bitre fiender. Men etter at Frans med sin nye bevissthet visste at all lyd var Gud som snakket, var det umulig for ham å avvise lyden av farens stemme når faren bad ham forlate huset. Frans sa: «Ja, far, jeg hører deg. Takk for at du viser meg mitt neste skritt.» Det var ikke: «Hvordan våger du?» – men «Jeg hører deg.» Så gikk han.

Da han begynte å leve alene og hørte stemmen som befalte ham: «Bygg opp min kirke på nytt!», forstod han at dette innebar bygging på flere plan. Men da han hørte ordene, var det mest nærliggende å bygge en fysisk kirke og stole på at det i sin tur ville føre til noe annet – byggingen av en annen «kirke», på et annet plan. Frans rådførte seg ikke med noen. Han spurte heller ikke Paven om tillatelse men bestemte seg for å gjøre det som lå foran ham. Jeg ber dere om å tenke over dette når det gjelder deres egne liv. Hvis dere ønsker å vite hva Gud ønsker av dere, så *be og dere vil vite*. Når dere vet, så vent ikke men gå i gang med det – i dag! Det er ikke én av dere som ikke kan begynne i dag med å bygge eller å gjenoppbygge en eller annen slags «kirke». Alle har en side ved seg som trenger «reparasjon». Ikke vent til dere kan gjøre noe mer betydningsfullt, men gjør det som ligger rett foran dere. Leksen er enkel. Hvis du har noe å gjenoppbygge, så begynn der uansett hvor hverdagslig, kjedelig eller vanskelig det virker. Hvis du vil vite hva som er din «uferdige kirke», så bare *spør!*

Frans forlot altså hjemmet sitt, og han gikk alene med vissheten om at den atskillelsen som hadde gjort ham så forvirret, ikke lenger eksisterte. Mange syntes han virket rar siden han var så totalt oppfylt av den ene store erkjennelsen at *Gud er i alt*. Han gikk omkring og snakket om Broder Vind, Broder Himmel, og han snakket med fugler, dyr, insekter, med alt. Han virket sinnssyk på folk, men når man forstår hans nye grunnleggende tro, kan man skjønne hvorfor han valgte å personifisere den slik han gjorde. Når vinden blåste, når han kjente solen, *visste* han at det var Gud som kjærtegnet ham. Han *visste* at det var Gud som pustet på ham. Han *visste* at regnet og sølen var hans vesens Gud. Når han hørte dyrenes lyder, *visste* han at han hørte den Ene Stemmen. Det var ingen atskillelse og ville heller aldri være det. Han omfavnet den spedalske, ikke fordi han var modig, men fordi han ikke så noen forskjell mellom seg og dem.

Frans var ikke «modig». Det var ingen «Frans» igjen lenger til å være modig, bare Gud som møtte Gud i alle livets avskygninger. Folk betraktet ham som veldig ydmyk når han sa til dem at det ikke var vanskelig. Det er ikke vanskelig å være kald, når du vet at kulden er Gud. Det er ikke vanskelig å bli truffet av en stein når du vet at steinen er Gud. Gjennom hele resten av sitt liv hadde han denne dype forståelsen at *ingen ting er atskilt*. Folk bemerket hvor modig Frans var som verken var redd for død eller sult. Svaret hans var: «Hvorfor skulle jeg være redd for døden, når døden og jeg er ett?» Folk betraktet ham som meget opphøyet og hellig, siden han kunne være så ydmyk. Men dette benektet han. Han så ikke seg selv som hellig eller ydmyk. Han oppfattet

seg selv som *alt* og samtidig som *ingenting*.

Vi forlater denne gamle tiden og tar opp et tema som jeg gjerne vil snakke litt om, nemlig naglemerkene. *Din tro skaper din virkelighet*. Frans brukte mye tid på å be om én ting: å bli i stand til – fullt og helt – å ta del i lidelsen til den han elsket høyest, nemlig den korsfestede Kristus. Inne i seg visste han at livet hans ikke ville bli fullstendig før han også hadde lidd som Kristus hadde lidd. Han visste at naglemerkene ikke bare ville bli fysisk smertefulle, men også meget vanskelige å bære i en tid der det rådet så stor forvirring. Likevel bad han hver dag: «La meg dele også det!» Vær klar over at hvis han hadde bedt om noe annet, ville han ikke ha fått disse sårene. Han higet etter dem, ikke som et ytre tegn på «hellighet», men han bad om dem som en bekreftelse på den endelige sammensmeltingen av hans og Kristus' hjerte. Hadde han lengtet etter noe annet, ville *det* ha vist seg. Det du retter oppmerksomheten mot, får du! Hvis Frans kan stå som et symbol på noe, er det på demonstrasjonen av sinnets makt over materien. Han står som et eksempel på troens makt over den materielle verden. Tenk over det. Her har vi en mann med en vanlig kropp, ikke annerledes enn deres. Men en dag på et fjell, som svar på dagers og netters bønn, faste, gråt og venting, viser det seg som nå blir kalt «stigmata». Det er Energi som kommer fra Universet ned til fjellet, og når den kommer, vet Frans med sikkerhet at idet Lyset treffer ham, vil han aldri mer bli den samme. Han har ingen mulighet til å vite hva resultatet vil bli. Han kan bli sinnssyk, blind, døv eller så alvorlig forbrent at han aldri vil kunne bevege seg mer. Han *vet* at han tar en sjanse. Når kraften endelig kommer, skjer det en kommunikasjon, og en Stemme sier: «Vil du gå fullstendig inn i mitt hjerte?» Han svarer: «*Det vil jeg!*» Husk, han vet at alt kan bli fullstendig forvandlet på et øyeblikk – til mørke og smerte, eller til Lys og Frihet. Og han sier: «Ja, ta meg! Jeg kan ikke leve uten Deg! Gjør med meg som du vil!»

Det er på dette stadiet Frans viser motet sitt, ikke før. Dette er *ekte* mot, for Frans er den eneste som kjenner til hvilken kraft Energien har! I årevis har han opplevd denne Energien. Først svakt, men etter hvert sterkere og sterkere. Når han nå ser kraftvirvelen, vet han at den kan gjøre alt. Kraften går inn i ham, og merkene blir laget.

Gud gjør ingen ting uten hensikt, så hvorfor ba da Han denne høyt elskede (og han var høyt elsket – slik også hver enkelt av dere er) om å ha disse blødende sårene resten av livet? De var meget smertefulle, særlig fordi hygien på den tiden var svært dårlig. Hvorfor? Det har samme betydning nå som da. Du tror at du er kroppen, og at kroppen lever sitt eget liv. Du tror ikke på den spirituelle tankens kraft. Frans kunne fortalt deg at det du konsentrerer deg om, det *vil du motta!* Så hvis han hadde makt til å frembringe naglemerkene, er det ikke da mulig at *du* har makt i deg til å trekke til deg det Lyset du søker etter? Hvis han var i stand til å forvandle sin cellestrukturens tette masse, kan ikke du også *skape din virkelighet*? Sinnet ditt er en av de sterkeste kreftene du har. Det er dette jeg ber deg om å lære av Frans.

Det er ikke nødvendig for deg å kopiere de ytre tingene i livet hans, men det er viktig at du forstår den utrolige kraften du har, og som du ikke bruker. Tenk over hva som skjedde med denne mannen. En vanlig mann, med et uvanlig ønske! Du har også et uvanlig ønske – og uansett hva det er, så vises det i livet ditt nå! Hvis du ønsker å kjenne Gud, da er Frans et nyttig eksempel for deg. Du *kan* følge hans vei, for det er den indre veien. Hva han gjorde i det ytre, er uten betydning, men hva han gjorde i det indre, er uhyre viktig. Det kan du også gjøre. Hvis du ønsker å kjenne Gud, kan du oppnå det – men du må gjøre det til et særskilt ønske! Én måte er å vite at hver gang du snakker, snakker du ikke med andre, men med Gud. Kreves dette av deg? Hvis du ønsker å kjenne Gud på samme måten som Frans, så kanskje det.

Husk hva det var Frans lærte av fuglenes sang: Guds stemme snakker gjennom alt og alle – og det omfattet også folk i landsbyen. De var oppskaket fordi de beste sønnene deres fulgte denne «bøllen». Frans var ingen flott kar. Det er faktisk mange hjem i dag der han ikke ville vært velkommen gjennom bakdøren og slett ikke gjennom hoveddøren! Han luktet antakelig vondt, og han snakket ikke fornuftig. Når han snakket, kunne ikke landsbyfolkene forstå ham. Det er vanskelig å forstå noen som sier at Gud snakker gjennom fuglene eller vinden. Når sønnene deres,

som de hadde satt alle sine fremtidshåp til, dro for å følge denne underlige mannen for å le, be, syng og snakke, hva skulle de da gjøre? Uansett hvor elsket Frans er nå, så elsket de ham i hvert fall ikke den gang! Folk så på ham som en fare for sine liv, og noe som ikke er blitt nedtegnet i særlig grad, er den fysiske faren Frans stadig var i, med sinte familier som kom for å få sine barn tilbake. «Denne gale Frans har vært for lenge ute i solen. Legg noen penger på hodet ditt, min sønn, det vil kjøle deg ned. Kom hjem!» Frans innså hvor farlig situasjonen var, og han bestemte seg for å legge problemet frem for Paven. Han var opptatt av sine brødres sikkerhet.

Frans reiste for å besøke Paven. Det har vært skrevet mye nonsens om denne fasen, men én ting skjedde. Før Frans kom til det som i dag kalles Vatikanet, begynte Paven å få merkelige drømmer og uvanlige følelser om et menneske som viste seg å være Frans. Hvorfor? Siden Frans ikke var atskilt fra Paven, og siden han var på vei til å snakke med sin Far, visste Paven, som alle gode fedre, at hans sønn skulle komme. Uansett hvor negativt dere bedømmer disse Pavene, var det et faktum at de hadde en viss grad av spirituell forståelse. En av de viktigste erkjennelsene på den tiden var forståelsen av «visjonens kraft». Den gang søkte og respekterte man visjoner. Derfor lyttet Paven og de rundt ham til disse visjonene, og budskapet var klart: en eller annen kommer med en bønn. Du kommer ikke til å like den, men hør etter likevel. Ikke mer enn det, men det var nok. Dere skjønner at det var ingen mulighet i verden for at Frans kunne ha nærmet seg Paven hvis ikke andre hadde gitt ham tillatelse til det. Uansett hvilke fantasier du har så går du ikke bare inn døren, spør om å få hilse på Paven og blir vist inn til ham. Særlig ikke i de dager.

Da Frans kom, forstod Paven. Han hadde observasjonsevne, ikke bare når det gjaldt det fysiske, men også evnen til å se energi. Pavene den gang bad, og de bad mye. De bad en god del mer enn de gjør nå, for de hadde mindre å gjøre, færre «røde løpere», og én av veiene til å kunne se er gjennom bønn. Denne Paven var ingen tosk. Dere må ikke gjøre disse menneskene til stereotyper. Dette var en forbausende from mann, og han tok ikke sitt embete lett. Når han var sammen med Frans og følgesvennene hans, følte han noe. Det han følte, var kraften deres, og han forstod at Frans var mannen fra visjonene. Og nei, han likte det ikke. Han ble anmodet om å godkjenne opprettelsen av en Orden. Innvendig var Paven redd, siden de som hadde makten rundt ham og tronen hans, var imot det. Og nå var han virkelig modig. Han sa: «Jeg skal gjøre det. Jeg skal gjøre deg til en ekte Guds arm! Jeg *skal* gjøre det!»

Det viktigste ved denne beslutningen var ikke opprettelsen av Fransiskanerordenen. Men etter det øyeblikket behøvde ikke Frans være engstelig for sine brødre, for han visste at de var trygge. Nå var han fri til å fordype seg i sin indre bønn. Han bekymret seg aldri for seg selv, men for hva brødrene kunne ha vært nødt til å gjennomgå. Han var klar til å begynne den vandringen som endte på fjellet.

Hva betyr så alt dette for dere? Kanskje det betyr at dere tar nærmere i øyesyn alle de tingene som gir dere smerte, og innser at de hindrer vandringen deres opp fjellet mot Friheten. Først når dere kjenner og gjenkjenner de områdene som forårsaker frykt og skjønner at den tiden dere bruker på å være fortvilet over dem ikke hjelper dere stort, vil dere kanskje gjøre noe aktivt for å få orden i sakene, løse dem og bli ferdige med dem. Før dere gjør det, vil den delen av sinnet som er forpint fortsette pinen, og dere lever ikke helhjertet.

La oss følge Frans igjen mens han går gjennom den siste fasen av livet. Naglemerkene plager ham, men han kan ikke skjule dem. Han gjør sitt beste for å holde dem for seg selv, men nyheter sprer seg raskt, og snart vet alle. Hvor han går, selv til de minste landsbyene, kommer folk – ikke for å høre ham snakke om Gud, men for å røre ved sårene hans. Men ved å bli tiltrukket av sårene, lytter de også til mannen. På dette stadiet i livet er han ikke bra – men det bryr han seg ikke om. For ham er sunnhet og sykdom det samme. Men dag etter dag roter folk i de blødende sårene hans.

Brødrene bønnfaller ham om å trekke seg tilbake, isolere seg, gjemme seg for folk og ta hensyn til seg selv for å få det lettere – noe som er en konstant fristelse for ham. Svaret hans er alltid

det samme: «Gud ga ikke dette til meg alene! Enten deler jeg det med alle, eller så har det ingen mening!» Hvis dere ser nærmere på deres egne liv, vil dere oppdage at det ikke er én av dere som ikke har fått en spesiell gave. Ikke én. Hvis du velger å bruke gaven til å sikre deg selv en komfortabel tilværelse, er det én type valg. Men hver gang du deler gaven din med andre – det være seg pleie, terapi, undervisning, maling, barnepass eller hva som helst – og deler den av fullt hjerte uansett hvor ubeleilig det er, *vil* du være i kontakt med Gud. Gaven ble gitt deg for at du skulle dele den med andre. Ikke bare når det passet deg, for du vet at når du deler gaven med andre, lever du ikke livet for deg selv, men for andre mennesker. De av dere som ikke ser noen hensikt med livet, vær oppmerksom på dette. Livet ditt vil ikke få verdi før du lærer å tjene andre. Et egosentrisk liv vil aldri gjøre deg lykkelig!

Så nærmet slutten seg for Frans. Brødrene sørget dypt, men jeg kan forsikre dere om at Frans ikke gjorde det. Selv i døden var det noe å lære. Brødrene gråt ved hans dødsleie, og de som hadde reist så lenge sammen med Frans, bønnfalt ham om å bli. Han spurte dem hvorfor. «Fordi vi elsker deg! Vi elsker deg, og vi vil savne deg!» Han svarte: «Dere har ikke lært særlig mye, har dere vel?» De ble forfjamset og spurte hva han mente med det. Han svarte: «Jeg trodde dere skjønnte. *Alt er ett!* Døden og livet er ett! Jeg trodde dere skjønnte det. Hvis Gud er i vinden, er han ikke da også i døden? Hvis alt rom er fylt, kan dere da noen gang bli tomme? Hvis dere er en del av alt, hvordan kan noe da tas fra dere? Hvordan kan noe *noen sinne* tas fra dere?» Men de forstod ikke.

Da han hadde forlatt dem, begynte enkelte av de brødrene som stod ham nærmest å forstå, for når de satt under trærne og hørte vinden, husket de ham og visste at lyden av vinden ikke var atskilt fra Frans. De følte seg bedre. Når de satt i solen og kjente varmen, husket de sangen hans og visste at solen ikke var atskilt fra Frans. De følte seg bedre. Når de tok seg av syke, visste de at han var der, og de følte seg bedre. Så kanskje hans død gav dem den største lærdommen – nemlig at *dere aldri kan atskilles*, uansett hva øynene forteller dere eller hva smerten sier dere. Dere kan aldri atskilles fra den dere elsker. Så bare elsk fullt og helt, og i kjærligheten kan ingen ting tas fra dere igjen.

Hjelperen

Jeg har lagt merke til at den årstiden dere nå går inn i, skaper både glede og frustrasjon. Gleden ligger i forventningen, og frustrasjonen oppstår når forventningen ikke blir oppfylt. Forventningen er at Kristusbevisstheten skal oppstå i dere på en bestemt dag. Dere ser frem til den, og tidspunktet nærmer seg. Og så – den dagen det store skulle skje, har ingen ting forandret seg. I dag håper jeg å kunne gi dere en gave, en erindringsgave om det som ble skjenket dere en gang for lenge siden. Jeg ber dere om å huske denne gaven og gi meg lov til å dele med dere hvordan dere, i kraft av deres eget Vesens skjønnhet og under, kan virkeliggjøre denne gaven, slik at dere med usvikelig sikkerhet vet at dere ikke er alene og at den fødselen dere ser frem til, allerede har skjedd.

For å gjøre dette, skal jeg lese et budskap som ble gitt dere for tusener av år siden av en gammel venn som het Jesus. Han snakket på et tidspunkt da Han visste at Han skulle forlate det fysiske planet, og på grunn av sin store kjærlighet ønsket han å etterlate seg noe. Han snakker til sine nære venner:

«Og jeg vil be Faderen, og Han skal gi dere en annen Hjelper* som skal bli hos dere for alltid: Sannhetens Ånd. Verden kan ikke ta imot ham, for verden ser ham ikke og kjenner ham ikke. Men dere kjenner ham; han blir hos dere og skal være i dere. Jeg skal ikke la dere bli igjen som foreldreløse barn ... Men Hjelperen, Den Hellige Ånd, som Faderen skal sende i mitt navn, han skal lære dere alt og minne dere om alt det jeg har sagt dere. ... La ikke hjertet bli grepet av angst og motløshet, for jeg er alltid hos dere.»

For meg synes det som om dere kan velge å se en slik erklæring på to ulike måter. Enten synes dere at han som kom med den, var toppen av arroganse og ikke visste hva han sa, eller dere tror at han på en eller annen måte hadde et fortrolig forhold til den energien han kalte Faderen. At han visste det skulle komme til et skille der noe varig, noe evig og noe som alle kunne oppnå, skulle gis menneskeheten. Siden da har Hjelperen vært hos dere hele tiden. Kanskje vanskeligheten bunner i at dere har blandet sammen to ting: på den ene siden fornemmelsen av Hjelperen, og på den andre siden dagliglivets smerte, fortvilelse og frustrasjoner. Mange mennesker har stilt det enkle spørsmålet: «Hva er vi her for?» Det finnes mange svar. Jeg vil gi dere ett å tenke over, som passer godt inn i forestillingen om Hjelperen.

Hver gang en av dere opplever en personlig ulykke som for eksempel det å miste et barn, og kommer seirende opp av avgrunnen igjen, har dere forsynt det jordiske plan med en større mengde mot enn det tidligere hadde. Hver gang en av dere holder ut store fysiske smerter med verdighet og humor, har dere bidratt til å øke den totale kraft og det samlede underet på denne planeten. Hver gang du istedenfor å bli sint velger å vise forståelse, har du lagt noe til den totale sum av tilgjengelig styrke, mot og visdom som denne planeten lever videre på. Du lever hver dag i den hensikt å skape en eller annen form for energi, og den energien er ikke ubetydelig. Den strekker seg langt ut over ditt liv, går videre ut i det planetariske system og gir andre vesener mot når de trenger det. Det gir hele rasen en dypere følelse av hva den er. Man kan si det slik at jobben din er å styrke den menneskelige rasen på alle tenkelige måter. Seirene du vinner hver dag, uansett hvor små eller store de kan virke, er årsaken til at du er her. Du er ikke her for å oppnå en eller annen mystisk form for perfekt standard. Hver dag har du muligheter til å gi ditt bidrag med undring, styrke og våkenhet og gjennom det øke vibrasjonsfrekvensen for hele Jorden nå og for all fremtid. Det er en hensikt med livet ditt hver eneste dag, og det er ikke noe stort og mirakuløst som at engler danser i stuen din. Det dreier seg om, er kunnskapen om at du er en kraftutvikler og når du utvikler energi, skaper du en forandring. Problemene oppstår når den forandringen du lager, ikke svarer til dine egne normer. Det er i de triste øyeblikkene da du vet du ikke kan si sannheten, eller du ikke kan komme ut av selvmedlidenheten din på grunn av en frykt du har inne i deg. Av en eller annen grunn har du bare ikke den nødvendige åpning akkurat da til å klare å leve opp til dine egne mål. Det er i slike kritiske øyeblikk jeg ber deg tenke nærmere over den gaven vi akkurat har snakket om.

For mange er Hjelperen bare en intellektuell øvelse. Man hører ordene og fortsetter med sine daglige gjøremål. Hjelperen har masse bry med å nå dem som reagerer slik. Hjelperen er, slik jeg oppfatter det, en enormt sterk energikilde som har en elektromagnetisk forbindelse med ditt eget energifelt. Alle cellene i den fysiske innretningen som kalles kroppen, inneholder elektromagnetiske felter som står i forbindelse med det elektromagnetiske feltet til det vi kaller Hjelperens Kraft. Det som utløser dette feltet, er at *du velger det*. Du kan sitte i et rom med et tv-apparat, men hvis du ikke skrur det på, skjer det ingen ting. Du venter det ikke heller, for du er fullt klar over hva du må gjøre for å få tv-apparatet til å virke. Så jeg ber deg om å bruke den kunnskapen du har om tv-apparater, omsette den til et større perspektiv og si til deg selv: «Jeg har selv ansvaret for å få skrudd på denne fantastiske strømmen». Mange av dere gjør det, og det er jeg takknemlig for. Takknemlig, fordi jeg ønsker at dere skal være glade, men også fordi at hver gang dere gjør det, hjelper dere folk langt ut over det dere ser. Dere vil være verdenstjenere, men i hodet deres innebærer det noe veldig spesielt. Den slags verdenstjenere jeg snakker om, er de som hver dag bevisst velger å skru på bryteren, holde den magnetiske strømmen levende og vite at når de husker hva Hjelperen står for, er forbindelsen opprettet. Ved å gjøre det, begynner energifeltene rundt kroppen å få en annen styrke. Da vil livet forandre seg innenfra, ikke utenfra.

Noen av dere kjeder dere grenseløst. Kjedsomhet overvinnes ved påfyll av kraft, en økning av energien. Som regel får dere det ved å gå ut og forandre på energiforholdene deres – nye jobber, nye elskere, nye biler, hva som helst. Det er flott. Men det kan bli dyrt, og derfor foreslår jeg en mer nærliggende fremgangsmåte. Det du virkelig ønsker når du kjeder deg, er å kjenne livet på en ny måte, å føle deg årvåken, sterk og ekspansiv – å føle deg levende. Du ønsker å kjenne livet pulserer gjennom deg så sterkt at bare følelsen, uansett hva du gjør, er nok i seg selv. Det er det det betyr å «skru på» erindringen om Hjelperen. Jeg vet at det er vanskelig i begynnelsen, og når ingen ting skjer, blir du motløs og får aldri kontakt. Lærere som Kristus er enige om én ting: *Vær utholdene, og du vil merke Hjelperen*. Du vil ikke tenke det, men du vil føle det og vite det. Hjelperen vil begynne å bevege seg og vil være i deg. Valgene er opp til deg å ta. Å komme fra et annet bevissthetsplan og tvinge seg inn i ditt elektromagnetiske felt er en invasjon av ditt privatliv og er ikke lov uten din tillatelse.

Hvis vi kan snakke om Hjelperen som energi og ikke som en eller annen stereotyp form, er vi i stand til å bevege oss utenom deres forutinntatte oppfatninger. I det øyeblikk vi sier «form», får vi vanskeligheter. Dere har alle form, og det dere vet om form, er at noen ganger liker den deg og noen ganger ikke. Noen ganger gjør du den fornøyd, noen ganger ikke. Noen ganger elsker den deg, og andre ganger forlater den deg. Form er uforutsigbar i livet ditt. Når du tenker på «form», oppstår det et mønster av motstand i deg. Det skjer ikke bevisst. Det som kommer opp i bevisstheten, er minnet om alle de gangene form har skuffet deg. Du er blitt skuffet gang på gang, og derfor setter du opp barrierer. Så når jeg ber deg dvele litt ved Hjelperen, så husk at det ikke er noen form, bare Viten. Akkurat som når du betrakter skyene som glir over fjelltoppene. Du vet at noe får dem til å bevege seg, men du vet ikke hva. Bruk tid på å observere bevegelsen og vit at bevegelsen er der, får ting til å røre på seg og bryte dem opp. Se på naturen rundt deg. Den snakker til deg som et av bevissthetens mest direkte spill.

Dere er alle kommet langt bort fra å føle dere naturlige i deres naturlige verden. En av de tingene som tenner sjelen sterkest, er å se og å føle slektskapet med naturen. Hva betyr det å se soloppgangen hver dag? Det er dype, symbolske betydninger som vekkes til live i psyken når du ser skyene og føler kraften som beveger dem, og du kjenner vinden tar tak i deg og skyver deg i en ny stilling. Slike opplevelser snakker til noe inne i deg som sinnet ikke kan nå. Du drar på ferie og tror kanskje at det er martiniene og skigåingen som gir deg glede. Gleden kommer fordi du og vinden er der og snøen er der og naturen er der, og alle de indre symbolene som du har båret med deg siden du startet den jordiske reisen, blir tent. I et slikt intenst øyeblikk *føler du Kraften, Kjærligheten, Livet til det du kaller det Guddommelige*. Dette er naturlige symboler som lever i deg, og når du kommer i kontakt med slike erindringer, blir du styrket. Ikke fordi du sitter i solen på stranden og får en nydelig brunfarge, men fordi du i gleden over å kjenne sanden under deg,

**Det greske ordet kan også bety talsmann, trøster, advokat.*

å høre bølgene og føle solen, husker din forbindelse til det hele. Dere er alle blitt meget blaserte, og et av problemene ved å være blasert er benektelsen av det naturlige. Det behøver ikke være noen atskillelse, kjære dere. Det kan være et forunderlig ekteskap mellom de to. Jeg ber hver enkelt av dere om å huske at hvis du blir deprimert på julaften, så reis deg og gå ut og begynn å føle hva livet dreier seg om. Åpne opp og lytt, lukt og kjenn. Bli levende og delta, del og gi. Tenn symbolene inne i deg som lar deg vite at du har en hensikt, som lar deg vite at *det finnes en Gud og du er helt OK*. Den slags bevissthet som du oppnår ved å stimulere erindringen om de indre symbolene, kan forandre livet ditt. Å bare sitte foran fjernsynet vil ikke gi deg det samme – selv ikke når ditt lag vinner.

Hjelperen kan altså luktes, høres, føles og oppleves når du beveger deg ut av isolasjonen og inn i åpenheten for ting. Du trenger ikke å gjøre annet enn å åpne opp og tillate deg selv å føle. Det er vanskelig å føle når du er anspent av lidelse. Men når du er ute i tingenes storhet, vil du føle deg trygg nok til å gi deg selv lov til å føle. Plukk ut stedene dine omhyggelig, med en omtanke som viser at du elsker deg selv høyt nok til å forvisse deg om at du er trygg før du åpner opp. Når du gjør det, så vit at den følelsen som begynner å bevege seg gjennom deg er Hjelperen. Den er en energibølge som vil komme i det øyeblikket du sier at du ønsker å føle den. Ønsket utløser mekanismen og skaper kontakt med erindringen i deg. Vend sinnet mot Hjelperen når du føler deg ensom eller redd og trenger noe til å fylle deg og oppmuntre deg. Det er da du skaper den elektromagnetiske forbindelsen.

Nødvendigheten av å forstå at du er utløseren som setter deg i kontakt med ikke-fysiske verdener, er begynnelsen til frihet fra smerte, lidelse og sorg. Du holdes ikke i live av de fysiske sansene, selv om du tror at du lever av det du oppfatter gjennom dem. Jeg ber deg velge et annet perspektiv en liten stund og se om det kunne være noe sant i utsagnet om at du egentlig er en vidtomspennende bevissthet som vakker og sterk *aldri forlot* Kilden som alt kom fra. Du har *aldri* forlatt det kontaktpunktet der du og Kilden valgte å oppstå og manifestere menneskelig bevissthet. Du og Kilden har stadig kontakt. Kontakten er verken mistet eller gjemt men må bare aktiveres bevisst. Det innebærer at du er ansvarlig for å rette bevisstheten innover i deg selv og velge å kontakte Hjelperen. Du kan ikke skape denne kontakten, for den er der allerede. Jesus sier at Den vil lære deg alle ting. Slik undervisning skjer hele tiden. Det foregår kontinuerlig både i deg og utenfor deg. Problemet er at du mesteparten av tiden ikke lytter på den riktige frekvensen. Det fantastiske er at du ikke er et fjernsynsapparat. Du er heller ingen radio. Du er i stand til å motta stoff fra forskjellige frekvenser samtidig og ta dem opp i den fysiske kroppen din. I den utrolige kroppen som så mange av dere forsøker å rakke ned på, er det en mekanisme for å høre, motta og samle det materialet som kommer inn. Du velger det du vil oppleve, nøyaktig som når du velger en bok i bokhandelen. Du foretar en bevisst utvelgelse. Gjør også den samme indre utvelgelsen øyeblikk for øyeblikk. Når du er midt i et problem, stopp og si: «Jeg vil gjerne oppleve den utrolige freden fra Hjelperen NÅ». Når du blir redd, så si rolig: «Jeg ønsker å oppleve Hjelperens fred nå». Det ønsket er den utløsende faktoren.

Mange av dere har på et eller annet tidspunkt i livet valgt å leve alene. Enten erkjenner du visdommen i det du har gjort og velger å få maksimalt ut av det, eller du bruker en masse tid på å klage over hvorfor det skjedde og hvordan du skal komme deg ut av det. Hvis det er skjebnen din å ha et dypt og forpliktende forhold, vil det dukke opp. Selv om du sitter i en munks lønnkammer, vil noen banke på døren. Du vil åpne for å se etter, og dermed er forholdet i gang. Hvis derimot den nødvendige leksen på det tidspunktet i livet ditt er å finne ut hvordan du på egen hånd kan utvikle den vidunderlige følelsen av næring, fullbyrdelse og styrke, blir det slik. *Stol* på det som skjer deg, er du snill. Hvis du ikke stoler på din egen styrke, føler du det som en ulykke, at noe er gått galt, at mekanismen har skåret seg. Noen har stukket kjepper i hjulene for deg, og du er bundet til et grusomt liv. Men alt som skjer deg, skjer helt i overensstemmelse med ditt eget planlagte mønster.

Jeg har tidligere sagt at alle blir født med en meget personlig, omfattende og *åpen* plan for hvordan skjebnen vil arte seg i et gitt liv. Hvis du reiser til fjerne Østen, vet du i det minste hvordan du

kommer dit og hvor du ønsker å dra, og du er klok nok til å ta med det utstyret du trenger. Tror du ikke at du ville være like klok når du drar til Jorden og de opplevelsene som venter deg her? Føler du virkelig at du bare har jordisk visdom? Er det ikke mulig at visdommen fungerer utenfor tid og rom, utenfor kroppens form og at du ikke ville valgt å tilbringe førti, femti, åtti år her uten noen form for forutbestemmelse eller idé om hvor du skal eller hva du kommer til å møte? Hvis du innrømmer at du handler logisk her, ville det ikke da vært naturlig at du utenfor kroppens begrensninger – på et høyere bevissthetsnivå – brukte tid på å avgjøre hvilke livsvalg du ville ta til fordel for helheten, ikke bare din, men for hele planeten? De viktigste ting i livet ditt skjer ikke tilfeldig. Jeg mener ikke slike ting som hvilken bil du skal kjøpe, men livets store, brede penselstrøk som ble laget av deg med en eksperts eleganse, balanse og harmoni før du kom. Hvis du planla det hele, er det nødt til å være brukbart og kan styrke deg på den måten som er mest meningsfylt for deg. Det er når du åpner for den muligheten, at du slipper frem klarsynet inne i deg. Det som virker meningsfylt, vil åpne for det indre klarsynet, for det gir deg mot. *Det indre klarsynet vil gi deg mot*, mot til innse hvor klok din egen planlegging var og også utførelsen av planene. Ditt indre klarsyn veileder deg så fornuftig som noen kan gjøre det. Det gir deg visshet om at hver dag i livet ditt er meningsfylt. Du blir desperat og fortvilet fordi du har glemt at hver dag i livet har en hensikt. Uansett i hvilken grad du praktiserer noe av det som gjør deg sterkere, som kjærlighet, humor, klarsyn, akseptering, mot, disiplin eller visdom, så bygger du opp et sterkere energifelt som gjør det lettere å være modig neste dag. Det skaper et elektromagnetisk felt omkring deg som gir menneskene rundt deg en mulighet til å bli mer dristige og modige. Så går de i sin tur ut og påvirker andres liv. Når du velger dette, begynner alt i livet ditt å endre seg. Og det samler seg opp i bevisstheten.

Grunnen til at forskjellige lærere har dyttet på dere forskjellige åndelige ideologier, er ikke fordi det er noe spesielt hellig ved noen av dem, men fordi de prøver å få dere til å huske. Synes du ikke det er merkelig at det finnes så mange forskjellige veier? Er det ikke mulig at det bak alle disse ulikhetene ligger et ønske om å få deg til å huske på å skru på den bryteren som lar strømmen flyte mellom deg og det du søker? Den kjærlige, hjelpende energien har alltid kretset rundt deg. Selv i dine mest desperate øyeblikk når du gråter av fortvilelse, er du omgitt av det du leter etter. Men i slike øyeblikk går alt etter et fastlagt mønster. Hele den fysiske og psykiske kroppen fryser. Du blir rolig fordi du ikke ønsker å føle mer smerte enn du tror du kan tåle. Når du sier at du har det bra igjen, at smerten er borte, er det fordi du begynner å tø opp innvendig. Alle de indre symbolene som du ikke har greid å komme i kontakt med mens du var helt frossen, begynner å tine i mildværet og langsomt livne til. På et dypt nivå forteller de deg at du kan ha tillit til denne prosessen. Øyeblikk for øyeblikk, dag for dag og noen ganger år for år, kommer tilliten tilbake. Symbolene på hele livsprosessens troverdighet ligger dypt gjemt inne i deg. Hvis du har hatt eller vil oppleve store belastninger, så husk at det er som om du fryser og deretter sakte og varsomt tiner igjen. Symbolene vil bli levende igjen i den utstrekning du kan godta dem. Hvis du lever nær mennesker som er sterkt belastet, så bare hold omkring dem og gi dem varme og omsorg. Det vil hjelpe smelteprosessen. Ord vil ikke hjelpe det minste. Energi er den eneste gaven, en åpen gave. Gi dem energien din og la dem bruke den til å tine blokkeringene sine. Hvis bare ønsket er sterkt nok, er det ingen som ikke kan inngå en dyp forbindelse med Livet som alltid omgir dem, og især med Hjelperen.

Grunnen til at jeg ber dere alle tenke på Hjelperen, er at Hjelperen har en jobb å utføre. Den energibølgen har et formål, et spesielt anvist formål akkurat som dere har et spesielt anvist formål i deres liv. Når dere derfor kaller på Hjelperen for at Den skal gjøre det Den er kommet for å gjøre, kan forbindelsen mellom dere oppstå øyeblikkelig. Det er mulig å komme i kontakt med den energien i nesten hvert eneste bevisst øyeblikk av livet. Folk som oppnår det, kalles opplyste, og uttrykket er passende, for man kan si at de har tent lyset. Den eneste forskjellen mellom dem og dere er at de opplyste trodde at det var sant at det fantes en energibølge som kunne utdype livet deres på en direkte måte. Og de bestemte seg for å ta en sjanse. Ingen blir opplyst med mindre man tar en sjanse. Hvis du venter på bevis, må du vente lenge. Du må bare ganske enkelt ta en sjanse. Ta en risiko.

Hva ville skje hvis du i ett år ga deg selv den jobben å huske så mange øyeblikk av dagen som du greide? Det er den slags ting som gleder det Guddommelige – la oss gjøre det til en utfordring. Hva hvis jeg lyver? Kan være. Jeg ville likt at du fikk beviser i livet ditt, og det vil du få hvis du bestemmer deg for å ta sjansen. Du leser alle bøkene for å få mot til å ta sjansen. Problemet er at man kan ha lest hundrevis av bøker, og når tiden for å ta en sjanse kommer, blir man forvirret fordi det går så mange veier til Lyset. Jeg foreslår at du gjør det enkelt, at du går dypt inn i psyken din og erkjenner at du er rede til å føle kjærlighet og fred og styrke, rede til å ta en sjanse. Risikoen du løper er stor, for hva skjer hvis det ikke er noe der? Hva hvis det viser seg at egoet beveger seg gjennom egoreaksjoner, og at dette er alt som er der, som noen gang har vært der og vil være der? Den siste risikoen er alltid denne – har du mot til å ta sjansen på at det virkelig finnes noe større enn det du opplever nå? Det er absolutt ingen tvil om at det virkelig eksisterer en kraft som dere kaller det Guddommelige som kommer til deg, som underviser deg, som veileder deg, som elsker deg og som omfavner deg. Kraften er virkelig! *Du vet allerede at det er sant*, ellers hadde du ikke kastet bort tiden her. Det er akkurat som en dyktig høydestuper som løper til kanten av stupetårnet og nøler. Han vet at vannet er der, og han vet at han vil klare det. Det er bare øyeblikket sitt han må finne. Så det vi gjør, kjære venner er å sitte her på søndagen og snakke, og så går dere hjem og gjør det dere skal gjøre inntil det øyeblikket da all energien deres har samlet seg opp og dere hopper! Så jeg koser meg «med å henge rundt» sammen med dere mens dere venter på øyeblikket deres.

Derfor vil jeg gjerne snakke om en sannhet sett fra min side av Lyset. Vær snille å hør etter. Dere er blitt fortalt at dette er universets barnehage, at dere på et vis er barn som ikke er så store som andre. Jeg vil gi dere min oppfatning av det. Dere har påtatt dere en av de vanskeligste oppgavene i hele Skaperverket – nemlig å bli i stand til å føle den fineste, den mest flyktige energibølgen som dere kaller Gud – på en planet som er en av de tetteste i hele Skaperverket. *Det kaller jeg modig*. Det Guddommelige er nødt til å gjøre seg følbart i alle deler av Skaperverket. Å velge en menneskelig form og gjøre et tappert forsøk på å våkne og oppleve den direkte følelsen av den flyktige kraften i tettheten til denne planeten, er absolutt fantastisk. Dere behøver ikke unnskyldte dere for eksperimentet deres. Jobben er klar. Dere forstod den når dere kom hit. Når dere føler det Guddommelige i tettheten til denne planeten, øker dere kraften som omgir den. Denne planeten er på en utviklingsreise, og hver gang en av dere kommer i forbindelse med det Guddommelige og føler den kraften, øker dere sjansene for alle andre til å oppleve det samme i samme grad. Sannheten er at dette er et av de tapreste eksperimentene i hele Skaperverket, og jeg ber dere om å vise det ære. Det Guddommelige *må* bli følt i hver eneste liten del, og det er deres jobb. Derfor vil jeg gjerne takke dere. Med min bevisshetsrekkevidde reiser jeg til mange andre steder der anstrengelsene er annerledes, men *ingen steder* har jeg sett noen anstrengelser som er mer tapre enn her. Det er derfor jeg kan si at denne spesielle uttrykksformen for det Guddommelige blir respektert i hele universet. Husk derfor at det er en vanskelig oppgave, og vis respekt for anstrengelsene deres. Jeg ærer deres beslutning om å ikke bruke bevisstheten deres på en mindre krevende oppgave. Vær klar over at det virker. Det virker. Så takk alle sammen. Takk for at dere kom.