

Kjærlighetens Bok

*Del 1:
Indre livskvalitet*

Av Per Hjalmar Svae

Utgave: Oktober 2001



*Omsorg og
livsvisdom
fra hjertet*

Adresse: Nygårdsgaten 2B, 5015 Bergen.

Tone Bell Rysst – Tlf. 55 32 20 75 – Aromaterapi, biopati, tankefeltterapi, livsveiledning
Per Hjalmar Svae – Tlf. 41 66 25 90 – Livsveiledning, parveiledning, foreldreveiledning

Innholdsfortegnelse

DEL 1: INDRE UTVIKLING FOR Å SKAPE HØYERE LIVSKVALITET

	Side
1. Hva er lykken i livet?	2
Kjærlighet til seg selv	2
Et materialistisk lykkebegrep	3
Et behovsorientert lykkebegrep	4
Hva mener folk flest at er lykken i livet?	7
Et livsenergiorientert lykkebegrep	8
Et helhetlig lykkebegrep	12
<i>God helse – det viktigste av alt</i>	12
<i>Den indre helheten må ivaretas</i>	13
<i>Den ytre helheten må mestres</i>	14
<i>Vi er underveis i en evolusjonsprosess</i>	15
Selvutvikling gjør at vi mestrer helheten bedre	16
<i>Stigen for indre utvikling</i>	16
<i>Hvorfor øker livskvaliteten når man klatrer i stigen?</i>	17
<i>Stigen som menneskehetens utviklingsprosess</i>	18
<i>Stigen som en personlig utviklingsprosess</i>	19
2. Å fungere ut fra egoet i stedet for instinktene	23
Å legge brutalitet og emosjonalitet bak seg	23
Selvkontrollens 7 bud stanser det dyriske i oss	24
<i>Leveregler for å stanse det verste i meg selv</i>	24
<i>Leveregler for å fungere ut fra egoet</i>	25
3. Å bestemme seg for å leve ut fra hjertet i stedet for egoet	29
Fra veltilpassethet til selvivaretagelse	29
Fra egenkjærighet til nestekjærighet	29
Slik åpner hjertet ditt	30
Den mentale bestemmelsen om å begynne å leve ut fra hjertet	31
Kjærlighetens 10 bud	31
1. <i>Mitt liv er mitt ansvar - Andres liv er deres ansvar</i>	32
2. <i>Jeg respekterer andres frihet og selvstendighet</i>	33
3. <i>Jeg søker og uttrykker sannheten</i>	34
4. <i>Jeg er tålmodig med meg selv og andre</i>	34
5. <i>Jeg deler min positive energi med andre</i>	34
6. <i>Jeg kjenner etter i hjertet om andre vil bli glad for det jeg gjør</i>	36
7. <i>Jeg velger å være ekte og levende</i>	37
8. <i>Jeg venter, venter om og blir vennlig igjen ved negativ energi</i>	38
8. <i>Jeg tar timeout hvis negativ energi tar overhånd</i>	39
10. <i>Jeg kommer alltid tilbake til mot og tillit</i>	40
Kjærlighetens 10 bud – Oppsummering	41
<i>Leveregler som utgjør kjærlighetens fundament</i>	41
<i>Leveregler når jeg er på mitt beste</i>	41
<i>Leveregler når jeg eller andre er på vårt verste</i>	42
Andre sett med leveregler	43
<i>De ti bud</i>	43
<i>Buddhas åttedelte vei</i>	43

Kapittel 1

Hva er lykken i livet?

Enhver som belyser sannheten fra en ny vinkel,
lager en gulltråd i evighetens vev.
Benedicte Thiis, Regnbuereisen s. 87.

Kjærlighet til seg selv

Kjærlighet dreier seg både om kjærlighet til seg selv og kjærlighet til andre. For å kunne vite noe om hva som er godt for andre, må du gjerne vite noe om hva som er godt for deg selv. På mange måter er ikke vi mennesker så ulike. Derfor begynner jeg denne boka med et kapittel om kjærlighet til seg selv. Virkelig kjærlighet til seg selv kan sies å være å gjøre seg selv lykkelig ved at man lever og har det slik man egentlig ønsker. Men når er du lykkelig? Eller sagt på en annen måte. Hva er egentlig lykken i livet? Det er to måter å forholde seg til dette spørsmålet på. Den ene er at man tar rammen – livssituasjonen og seg selv - for gitt. Mange gjør det. De går gjennom livet med det jeg vil kalle et *ubevisst lykkebegrep*. Lykken kan da sies å være å leve, være og gjøre som alle andre. Man regner med at dette vil være godt for en selv også. For de som vokser opp i et bondesamfunn, er lykken å leve i dette samfunnet slik alle andre gjør. For de som vokser opp i et arbeidermiljø, er lykken å leve et liv slik arbeidere gjør. Osv..

Eivinds historie –Å våkne opp fra et ubevisst lykkebegrep^{x)}

Eivind vokste opp på Østlandet i en bygd som ligger nær fjellet. Folk i bygda har levd av jordbruk og skogbruk. Noen har som attåtnæring drevet pensjonat, campingplass, utleie av hytter og annet. Familien til Eivind drev et lite pensjonat som var åpent i påsken og sommersesongen da det var søkning til det. Foreldrene lot Eivind få overta pensjonatet som forskudd på arv for å hjelpe ham til å ha noe å leve av og at han skulle ha noe som var hans eget. Resten av året jobbet Eivind som gårdsdreng på foreldrenes gård. Og han var altnuligmann i bygda og var med på forefallende arbeid som dukket opp. Han arbeidet tidlig og seint, slik man pleide i denne familien for å få endene til å møtes og holde tritt med velstandsutviklingen. I sesongen når han drev pensjonatet, var det opp klokka seks og i seng klokka tolv for å få det hele til å gå rundt.

Omlag midt i førtiårene begynte Eivind å stille spørsmål ved livet sitt. Han følte at livet hans nesten bare var arbeid. Fortsatt bodde han hjemme på foreldregården. Han hadde det godt på sett og vis. Men var ikke livet mer? Ikke hadde han fått seg noen kjæreste enda. Rammen rundt livet hans begynte å føles mer som et fengsel enn et fritt valg. Ubevisst hadde han glidd inn i livsstilen til sine foreldre. Han ønsket å flytte å få seg annet arbeid. Derfor ville han selge pensjonatet. Det var ikke lett. Lønna man fikk for å drive det var ikke stort mer enn gratis kost og losji. Overskuddet måtte gå til nye investeringer for å holde tritt med helse- miljø- og sikkerhetsforskrifter og kravene til økt komfort.

(Fortsettes neste side)

Poenget var at pensjonatet egentlig lå feilplassert, fordi turismen hadde endret seg siden det ble bygget. Det lå ikke helt oppe på fjellet eller ved noe turistanlegg, slik folk ville ha det nå. Selv om den tekniske verdien var nær to millioner kroner, var salgstaksten på 500.000 kroner. I praksis viste arven hans seg å være nærmest uselgelig. Han begynte å angre på at han hadde vært så ubevisst den gangen han hadde glidd inn i foreldrene livsstil. De hadde hjulpet ham til å leve slik de selv hadde levd, i beste mening. En dag gikk det opp for ham at han hadde levd "foreldrenes liv", ikke sitt "eget liv", til han nå nesten var femti. Slik uttrykte han det etter at han omsider hadde tatt det tunge skrittet å legge ned pensjonatet og flytte til byen for å prøve å skape sitt eget liv. Det ble ikke noe lett prosess han begynte på, så seint i livet.

x) Denne og andre historier er virkelige historier som er omskrevet slik at det ikke er mulig å kjenne igjen personer og steder. Eller de er konstruerte historier med røtter i virkeligheten.

Til alle tider finnes det imidlertid noen som stiller mer fundamentale spørsmål. De tar ikke rammen for livet for gitt. Spørsmålet om hva som er lykken i livet, bringer oss egentlig inn på et dypt filosofisk spørsmål der svaret har store praktiske konsekvenser for det liv man velger. Det vi streber mot, bevisst eller ubevisst, er det vi tror at er lykken i livet. Jeg tror at det er mer sannsynlig at vi kan ivareta oss selv på en god måte dersom vi har et bevisst forhold til hva vi tror at er lykken i livet. Derfor skal jeg starte denne boka med å dele tanker og erfaringer jeg selv har gjort omkring hva som er lykken i livet.

Et materialistisk lykkebegrep

Det tradisjonelle svaret i vårt samfunn på hva som er lykken i livet er oppsummert nedenfor.

Materialistisk lykkebegrep

Man antar at livskvaliteten avhenger av levestandard, status og prestisje. Det gode liv er å gjøre karriere og øke inntekt, forbruk, formue og status.

I praksis kan målet f.eks. være:

- En god jobb
- En høy inntekt og suksessrik karriere
- Et stort hus med riktig beliggenhet
- En velstelt hage
- Betydningsfulle venner
- En vellykket familie
- Og så videre

Denne måten å tenke på har sine røtter i den gang det var fattigdom og nød blant folk flest. Da var naturlig å tenke seg at bare man fikk bedre råd, ville man bli lykkelig. Den gang var de økonomiske problemene så overskyggende at det viktigste var å bedre økonomien og heve levestandarden. Stemmer det at man blir lykkeligere av høyere levestandard? Jeg tror at svaret er ja, dersom man lever i fattigdom og nød. Men dersom man i utgangspunktet har en rimelig levestandard, tror jeg svaret er nei. Mitt eget liv og mine egne erfaringer kan fungere som et eksempel på det.

Min egen historie – Materiell overflod gjorde meg ikke lykkelig

Jeg vokste opp med foreldre som hadde et materialistisk verdisyn. De var sosiale mennesker som elsket selskaper, familiesammenkomster og fisketurer med snekka. Så de var ikke blinde for andre verdier. Men i praksis var det høy inntekt, status og prestisje som ble prioritert. Dersom materialisme er en riktig oppfatning av livskvalitet, skulle jeg vært blant de aller lykkeligste barn i verden. Jeg var på "Norgestoppen" målt ut fra denne definisjonen av livskvalitet. Mine foreldre hadde høy status i samfunnet. Vi hadde et stort hus med stor tomt i et fint strøk, utsikt over hele Oslofjorden og en dyr bil. På den tiden (slutten av 50-årene) bodde folk flest trangt og de færreste hadde bil. Dersom et materialistisk lykkebegrep var riktig jeg skulle vært lykkelig som barn. Mye lykkeligere enn barn i mindre velstående familier. Det var jeg ikke. Jeg lengtet etter mer kjærlighet fra min mor, som var et menneske som ikke hadde lett for å uttrykke følelser. Jeg lengtet etter at min far skulle være mere hjemme og ha mer tid til meg. Jeg lengtet etter at far og mor skulle slutte å krangle og at min søster skulle slutte å plage meg. Jeg lengtet kort og godt etter alle mulige andre verdier enn de materielle.

Mitt personlige eksempel illustrerer poenget. Lever man i fattigdom og nød, kan lykken være å komme ut av det. Men har man en rimelig levestandard, blir andre verdier viktigere. Selv om man vet dette, er det likevel lett å bli fanget inn av det økonomiske og materielle jaget. Jo mer man prioriterer inntekt, status og karriere i sitt eget liv, desto mindre mulighet blir det tidsmessig til å ivareta andre verdier. Samtidig blir man gjerne mindre i stand til å ha glede av andre verdier. Årsaken er at man oftest vil hardne til som menneske av å prioritere karriere framfor annet i livet. Konklusjonen er at et materialistisk lykkebegrep ikke kan være noen god beskrivelse av hva det vil si å ta vare på seg selv.




Et behovsorientert lykkebegrep

Første gang jeg bevisst filosoferte over meningen med livet var jeg femten år. Det som skjedde var at jeg for første gang så meg selv i et historisk perspektiv. Jeg husker at jeg hadde tenkt som seksåring: "Bare jeg begynner på skolen, da blir nok alt bra." Så begynte jeg på skolen. Alt ble slett ikke bra. De "voksne" gutta i fjerde klasse mobbet oss i første klasse. Jeg husket at jeg som førsteklasing hadde tenkt at bare jeg blir "stor og voksen" jeg også og går i fjerdeklasse, så blir nok alt så mye bedre. For da er det ingen som kan mobbe meg lenger. Så gikk vi i fjerde klasse. Jeg følte meg ikke særlig voksen. De andre i klassen så ut omtrent som når vi begynte på skolen. Og så mye lykkeligere var jeg ikke da heller. Da var det jeg tenkte som femtenåring. Vil dette bare fortsette? At jeg aldri blir lykkelig?

Jeg begynte å tenke framover i livet mitt. Jeg tenkte at bare jeg var ferdig med skolen og begynte å studere, skulle nok alt bli bra, for da hadde jeg ikke lekser lenger. Da var livets plager borte. Men så tenkte jeg at jeg må jo lese til eksamen og gjøre det godt, så det hjelper nok ikke likevel. Så tenkte jeg meg videre og videre framover til jeg til slutt var blitt direktør for en eller annen bedrift. Dette var jo liksom forventningen til oss barn i det fine strøket der jeg vokste opp. Jeg så for meg at jeg i tre dager vippet fornøyd fram og tilbake i direktørstolen. Livets mål var nådd. Men ville jeg være lykkelig? Antakeligvis tenkte jeg – i tre dager. I tre dager ville jeg sitte å vippe lykkelig på direktørstolen. Men så måtte jeg brette opp skjorteermene, stå på og være en god direktør som jobbet tidlig og seint. En direktør som aldri hadde tid til å være hjemme med familie og barn, leve og ta vare på seg selv. Altså var nok ikke det heller lykken.

Slik mistet jeg allerede som femtenåring troen på det materialistiske lykkebegrepet. Slik mistet jeg i nuet også mye av lysten på livet. For hva er alternativet? Den gangen visste jeg det faktisk ikke. Jeg ante ikke om noen andre verdier enn de jeg var vokst opp med hjemme. Først ved attenårsalderen begynte jeg å forstå hva jeg manglet i livet og hva alternativet til mine foreldres verdier og livssyn kunne være. Jeg forsto at jeg manglet venner. Seinere oppdaget jeg andre ting jeg savnet. Etterhvert fikk jeg en mer helhetlig forståelse av hva det vil si å ivareta meg selv. Oversikten nedenfor oppsummerer denne forståelsen.

Behovsorientert lykkebegrep

LIVSPLAN	EKSEMPLER PÅ BEHOV		LIVSOMRÅDE
Åndelige Mentale Følelse Kroppslige	Mening, kreativitet, høyere bevissthet mv. Lære, forstå, kontrollere, mv. Kjærlighet, anerkjennelse, mv. Helse, hvile, mosjon, nytelse, sex, mv.		Behovs- tilfredsstillelse Krever tid og evne til å dekke behov
Økologiske	Luft, vann, næring, stråling inn i kroppen. Avfall og utslipp ut og vekk. Bevare økologiske nisje (grenseverdier).		Miljøstandard Krever bærekraftig utvikling
Materielle	Varer og tjenester som: - Gjør livet behagelig, spennende, etc. - Gir status, selvfølelse etc.		Levestandard Krever produksjon og konsum

Det er tre hovedpoenger innebygget i oversikten. Det første er at vi har *tre ulike typer behov*. Den første typen behov (øverste del av tabellen) er kroppslige, følelsesmessige, mentale og åndelige behov som krever tid til egenaktivitet for å bli tilfredsstilt. Vi kan kalle dem *indre behov*. Den andre typen behov er *økologiske behov*. Disse krever bærekraftig utvikling for å bli tilfredsstilt. Mennesket er gjennom sin fysiske kropp en del av det globale økologisk-økonomiske kretsløpet. Vårt stoffskifte er en liten "krøll" på denne globale sirkulasjonen av energi og materie. Derfor er det slik at bare når naturen og økonomien bokstavelig talt er sunn og frisk, kan vi selv ha håp om å være sunne og friske. Den tredje typen behov er *materielle behov*. De krever produksjon og forbruk for å bli tilfredsstilt. Nivået på denne tilfredsstillelsen er det vi kaller levestandard.

Det viktigste ved en slik behovsorientert tankegang er erkjennelsen av at materielle behov bare er en del av lykken i livet. Det er blitt gjort klart hva såkalte andre verdier består i. De består i å dekke indre behov (åndelige, mentale, følelsesmessige og kroppslige) og økologiske behov. Hva man oppfatter som de viktigste behov på hvert livsplan vil variere fra menneske til menneske. For noen er f.eks. de åndelige behovene å være ute i vakker natur. For andre er det å føle en dypere mening med livet. For atter andre er det å være kristen, gå i kirken og føle tryggheten ved at Jesus er med en i livet. Konkretiseringen av behovet er viktig for det enkelte mennesket, men ikke når vi tenker generelt på hva som er lykken i livet. Det generelle hovedpoenget er at *alle mennesker har behov på alle tre livsplan*. Ut fra et behovsorientert lykkebegrep dreier selvvaretakelse seg om en balansert ivaretakelse av alle de ulike behovene på alle tre livsplan. At man har mye av det ene, kan i liten grad oppveie at man har lite av det andre. Man blir hverken særlig lykkelig av å være rik uten venner, av å sitte i ren og

vakker natur uten mat å spise, eller av å ha det koselig sammen med sin elskede mens regningsbunken vokser og miljøødeleggelse gjør at livsgrunnlaget forsvinner. Lykken i livet er å ha en tilfredsstillende standard på alle tre livsplan.

Behovsmodellen ovenfor klargjør en annen viktig sammenheng. Gjennom teknologisk, sosial og menneskelig utvikling er det mulig å heve behovstilfredsstillelsen på alle tre livsplan. Det er jo poenget ved utvikling. Men i nuet og i hverdagen står man overfor en avveining mellom de tre typene behov. Det er faktisk *umulig å kjøpe tilfredsstillelse av indre behov*. Her er det naturlig å reagere og være uenig. Vi kan jo f.eks. kjøpe massasje for å tilfredsstille kroppslige behov. Vi kan kjøpe et restaurantbesøk sammen med venner for å tilfredsstille følelsesmessige behov. Vi kan kjøpe kurs for å tilfredsstille mentale behov. Vi kan kjøpe et besøk på en utstilling for å tilfredsstille åndelige behov. Så derfor kan vi vel kjøpe tilfredsstillelse av indre behov også? Selv om det kan virke som om svaret er ja, er det likevel dypest sett nei. Poenget er at det ikke hjelper å bare kjøpe disse tjenestene. Du må bruke av din egen tid for å få noe utbytte av massasjetimen, restaurantbesøket, kurset og utstillingen. Dette er det essensielle når det gjelder indre behov. *Indre behov krever tid til egenaktivitet*. Riktignok kan du kombinere egenaktiviteten med forbruk for å øke nytelsen, f.eks. en sydentur. Men du har ikke derved kjøpt deg tilfredsstillelse av følelsesmessige behov. Du må delta selv og gjennom en positiv innstilling, kreativitet og egenaktivitet sørge for at du får en hyggelig sydentur. Hvis du kjøper en sydentur og krever at reisearrangøren skal gjøre deg lykkelig, vil turen sannsynligvis bli en fiasko. Konklusjonen er og blir at det kun er egenaktivitet og tid til dette som egentlig tilfredsstiller de indre behovene. Derfor blir det en avveining mellom levestandard og livsstandard. Begge deler trengs for å få et godt liv. Men det er den *samme tid* man har til disposisjon for å tilfredsstille indre behov (f.eks. være sammen med familien), og å tjene penger for å få høy levestandard. Vi har slagordet "tid er penger". For mange er det i dag mer relevant med det motsatte slagordet, "penger er tid". Prioritering av høy levestandard betyr tapt tid til å ivareta seg selv og de behovene folk flest mener er viktigst for livskvaliteten.

Jørgen og Caroline – En helt vanlig historie

Jørgen og Caroline giftet seg tidlig i tyveårene. Hun hadde utdannet seg til lærer, han til ingeniør. De levde livet slik folk flest gjør. De var familiekjære og holdt kontakt med slekt og venner. Barna var i barnehage fra de var ca. to år. På søndagene pleide de å dra på tur ut i naturen. Annet hvert år pleide de å dra til syden. Men dette ble sjeldnere når de hadde tre barn og reisen ble så dyr for dem. Jørgen jobbet mye overtid på jobben for å få endene til å møtes. De hadde begge studiegjeld som skulle betales og hadde lånt det meste til boligen. Til å begynne med bodde de i en borettslagsleilighet de hadde kjøpt mens boligprisene fortsatt ikke var så høye. Da de fikk tre barn, fikk de byttet til en fireroms leilighet i samme lavblokk der de hadde bodd hele tida. Nå var leiligheten i stor grad nedbetalt, og Jørgen behøvde ikke jobbe så mye overtid lenger. Men han hadde vennet seg til det nå, og likte det igrunnen. Han var også vel ansett på jobben fordi han var så ansvarlig og alltid var til å stole på. Han gikk ikke av veien for å ta et ekstra tak når det trengtes.

Egentlig trivdes de svært godt der. Men så hadde de fleste i vennekretsen fått seg rekkehus, og noen til og med enebolig. Ikke sjelden fikk de spørsmål om ikke de også skulle få seg noe litt større og bedre. Så ble det til at de også kjøpte seg et rekkehus. Egentlig ble det litt dyrere enn de hadde tenkt. Siden Jørgen fortsatte med overtidjobbingen gikk det bra. Nå var barna også litt større, og Caroline begynte å arbeide heltid som lærer igjen. De var flinke til å være sammen med barna og gjøre aktiviteter sammen med dem. Men barna trivdes ikke der de hadde flyttet.

(Fortsettes)

Derfor flyttet de ikke lenge etterpå til et annet rekkehusstrøk der hele familien igjen fant seg til rette. Nå hadde imidlertid mange i vennekretsen fått seg enebolig, og noen sågar hytte. Derfor ble det til at de fem år seinere også bygde seg en enebolig, ganske langt fra byen for at de skulle ha råd til tomte. Nå var barna blitt ungdommer, og det gikk heldigvis greit å komme seg inn i miljøet. Men de mistet kontakten med flere i vennekretsen fordi avstanden ble for stor til å ha så mye kontakt som de pleide tidligere.

Jørgen og Caroline er et eksempel på en familie som synes å har levd ut fra en blanding av et materialistisk og et behovsorientert lykkebegrep. De har vært opptatt av andre verdier og lagt betydelig vekt på dem. Men de har aldri prioritert andre verdier framfor de materielle. I stedet virker det som om de passivt ut fra et slags ”gruppepress” har hengt med på velstandskarusellen, uansett om det egentlig var godt for dem eller ei. Derfor er det mulig at andre verdier har blitt nedprioritert i forhold til det som kanskje egentlig har vært behovet deres.

Hva mener folk flest at er lykken i livet?

Hva mener nordmenn generelt at er det avgjørende for livskvaliteten? MMI gjorde våren 1995 en undersøkelse via et landsrepresentativt utvalg på 750 personer, dvs. nok til at det er 95% sannsynlighet for at svarene inneholder det sanne resultat ut fra de spørsmål og svaralternativer som ble gitt (Dagbladet, 15.4.1995). Problemstillingen var: "Angi hva du tror er svært viktig, meget viktig, ganske viktig, verken viktig eller uviktig eller ikke særlig viktig for de fleste for å oppnå et lykkelig liv." Rangert i rekkefølge fra det som av flest ble angitt som svært viktig og nedover framkom lista nedenfor. I parentes har jeg angitt hvilke behov disse angår i min behovsmodell.

Viktigst for å oppnå et lykkelig liv:

Behov i min behovsmodell: som dette angår mest

- | | |
|--|---|
| 1. God Helse | (fysisk og psykisk helse er et resultat av tilfredsstillende av alle behov) |
| 2. Et stabilt familieliv | (følelsesmessige) |
| 3. Et godt kjærlighetsliv | (følelsesmessige, kroppslige) |
| 3. Nære og fortrolige venner | (følelsesmessige, åndelige) |
| 5. Et godt seksualliv | (følelsesmessige, kroppslige) |
| 6. Ordnet og oversiktlig økonomi | (materielle) |
| 7. Et givende og interessant yrke | (åndelige, mentale, følelsesmessige, materielle) |
| 8. Å være respektert | (følelsesmessige) |
| 9. Hyppig kontakt med andre familiemedlemmer | (følelsesmessige) |
| 10. Å ha barn | (åndelig, følelsesmessig, økologisk) |
| 11. Fritids, hobby og reiseaktiviteter | (åndelig, følelsesmessig, materielle) |
| 12. Regelmessig fysisk trening | (kroppslig) |
| 13. Nok penger til å gjøre det du har lyst til | (materielle) |
| 14. Tjene mer penger enn folk flest | (materielle) |

Denne undersøkelsen bekrefter det vi alle vet. Det materielle er ikke det viktigste i livet. Først på sjetteplass dukker dette opp, og da som noe som skal tilfredstilles passe mye, ikke noe vi skal ha mest mulig av. Det materielle som mål i seg selv dukker først opp på

sisteplass. Ut fra undersøkelsen er de viktigste verdiene de som har med indre behov å gjøre. De økologiske behov (ren luft, rent vann, nok mat) som sådan er ikke inkludert i undersøkelsen. Hadde de vært det, hadde nok de også blitt nevnt som viktige.

Vi kan konkludere med at et behovsorientert lykkebegrep samsvarer med den norske befolknings oppfatning av lykken. De indre behovene er de viktigste for folk, gitt at man ikke er i en økologisk eller økonomisk nødsituasjon. Det materielle er kun "verdiens beskytter" som Hareide kaller det (Hareide, 1991). Han gjorde en holdningsundersøkelse på Hedmark. Først gjorde han en uformell undersøkelse. I alle slags forsamlinger han besøkte startet han med å be folk skrive ned svaret på ett spørsmål: "Hva gjør livet verd å leve?" Til sammen fikk han inn over tusen svar på dette spørsmålet. Han oppsummerer svarene slik:

"Det merkelige er at svarene var nesten de samme over alt. Det var de samme tema som gikk igjen uansett kjønn eller sosial klasse eller bosted. De individuelle forskjellene var naturligvis der. Men jeg har laget en felles inndeling av disse svarene. For det første har vi det jeg vil kalle "verdiens kilder". Så har vi det jeg vil kalle "verdiens beskyttere".

Den første kilden er: Noen er glad i meg

Dette gjør livet verdt å leve: at jeg kjenner ømhet, nærhet til noe levende og at noen bryr seg om meg.

Den andre kilden er: Jeg kan få bety noe

Dette gjør livet verd å leve: at jeg kan få skape noe, få utfordringer bli anerkjent, gjøre noe for andre mennesker.

Dette er verdiskapingens to kilder (og jeg vil tro: ikke bare i Hedmark)."

"Verdikildene nevnes oftest og går igjen i nesten alle besvarelsene. Men mange nevner også noen forhold som jeg har valgt å kalle "verdiens beskyttere". De skaper ikke selve veksten i verdiene, men de beskytter deres vekstvilkår. Disse forholdene ble nevnt en del ganger:


- frisk natur
- helse
- frihet
- en viss levestandard
- fred og fravær av krig"

Hareides undersøkelse og tolkning av den ender også opp med at det er "andre verdier" som er viktigst, gitt at ikke selve livsgrunnlaget er truet.

Et livsenergiorientert lykkebegrep

I en ti års tid levde jeg etter beste evne ut fra det behovsorienterte lykkebegrepet. I denne perioden giftet jeg meg fikk barn. Jeg valgte et arbeid som gjorde at jeg fikk mer tid til å være hjemme med barna enn menn flest. Jeg lot være å prioritere karriere for å skape en bedre balanse mellom tilfredsstillelsen av indre behov og materielle behov. Så skulle vel alt vært bra? Slik var det ikke. Til slutt kom skilsmissen. Dette bringer oss inn på det som mangler i det behovsorienterte lykkebegrepet. Det er hvordan vår egen personlighet påvirker lykken. For eksempel vår evne til å leve sammen med andre mennesker slik at vi har det godt med oss selv og hverandre. Skilsmissen ved inngangen til 1990-årene gjorde at jeg kom i gang med selvutvikling. Jeg begynte å arbeide med sårene fra barndommen. Jeg ble bevisst hvordan ekkoet fra barneoppdragelsen fortsatt styrte mye av min atferd, selv om jeg trodde noe annet. I det ytre kunne det se ut som om jeg hadde valgt en helt annen livsbane enn mine foreldre. Inni meg bodde likevel

mye av de samme holdningene og problemskapende atferdsmønstrene. Jeg var for det meste i det som oversikten nedenfor kalles maskeenergi.

		MASKEENERGI = Ytre motivasjon Tillært væremåte Tilpasning til flokkens vilje	LIVSENERGI = Indre motivasjon Være slik vi egentlig er Lytte til de egentlige behovene
	ÅND	Være slik det kreves	Være ekte, åpen og ærlig
	HODE	Forpliktelser Fornektelser	Helhetlig ivaretagelse ut fra de egentlige behov
	FØLELSE	Ufølsomhet Avstengthet	Følsomhet Dyp kommunikasjon og nærhet
	KROPP	Begrenset kroppsfølelse Lever for mye i hodet	Sensualitet og kroppskontakt
		<i>Ytre motivasjon fører til behovserstatning</i>	<i>Indre motivasjon fører til behovstilfredsstillelse</i>
		Ytre motivasjon	Indre motivasjon

Maskeenergi er mønstre innlært i barndommen som får oss til å søke behovserstatninger i stedet for behovstilfredsstillelse. Vi søker f.eks. mental kontakt i stedet for hjertekontakt. Vi søker f.eks. beundring og prestasjon i stedet for nærhet og ivaretagelse. Vi velger f.eks. å være venner og glatte over det vi er misfornøyd med, selv om det egentlig ikke er godt for oss. Vi skaper f.eks. konflikter og problemer i stedet for å akseptere det vi ikke kan forandre. Vi flykter f.eks. fra situasjoner og mennesker i stedet for å snakke om det som er vondt eller vanskelig på en rolig, trygg og konstruktiv måte og komme gjennom problemene. Eller annet.

På grunn av at jeg vanligvis var i maskeenergi, var mine dypere lengsler og behov stadig vekk ikke tilfredsstilt. Av samme grunn evnet jeg heller ikke å møte andre på deres dypere lengsler og behov. Noen vil kanskje tenke at det var noe i veien med meg når jeg beskriver det slik. Slik var det ikke. Jeg var et helt vanlig fungerende menneske, i maskeenergi som det er vanlig folk flest. Derfor begynte jeg et langvarig indre arbeid med å endre min personlighet og måten jeg fungerte på. Dvs. en prosess fra å være maskeenergi til å være mer og mer i livsenergi. Utover nittitallet begynte selvutviklingen å gi resultater. Jeg sluttet å være styrt av forpliktelser og fornektelser programmert inn i min barndom. Den mentale kontrollen slapp etterhvert taket og følelsene begynte å sirkulere friere. Etterhvert utviklet jeg en dypere sensualitet og følsomhet. Slik kunne omsider dypere behov og lengsler tilfredsstilles både for meg selv og mine nærmeste. Behovet for hjertekontakt (nærhet, omsorg, dyp følelsesmessig kommunikasjon), magekontakt (fri livsglede og livsutfoldelse) og indre kroppskontakt (sensualitet) kunne imøtekommes gjennom det daglige liv. Jeg hadde selv utviklet en evne til å fungere på de livsplaner der disse dypere behovene finnes. Jeg hadde funnet en samlivspartner og fått venner rundt meg som også ønsket og evnet å fungere slik. Kroppskontakt i form av sensualitet var blitt en ny måte å være sammen med meg selv

på, der jeg hadde mye mere kontakt med mine egentlige behov. Hjertekontakt var blitt bærebjelken for en ny måte å være sammen med andre på., der jeg kom mye nærmere andre mennesker og meg selv enn før.

Erfaringen var likevel at denne måten å leve på også var svært utfordrende. Det er nemlig ikke helt uproblematisk å være i livsenergi i et samfunn som nesten utelukkende er preget av maskeenergi. Følelser er som vann som renner i et vannrør. I røret kan det strømme både varmt og kaldt vann. Når man åpner for økt følsomhet kan det sammenlignes med å legge tykkere rør. Gjennom disse tykkere rørene kan det strømme sterkere følelser. Men om disse følelsene er gode eller vonde (varmt eller kaldt vann) vil man i utgangspunktet ikke rå over selv. Jo sterkere kjærlighet, glede, indre fred og nytelse man kan føle og oppleve, desto sterkere frykt, sorg, sinne og smerte vil man også kunne oppleve. De gode følelsene kommer når de dypere indre behovene tilfredsstilles. De vonde følelsene kommer når disse behovene ikke tilfredsstilles. Disse vonde følelsene, som kan bli uutholdelige når man er så følsom som et barn, er årsaken til at vi mennesker som barn utvikler en maske og sørger for å holde den som voksen.

Historien om Egil og Anne – Et livsenergiorientert kjærlighetsforhold

Både Egil og Anne var skilt. De traff hverandre på et seminar. De ble begge truffet av amors piler og i løpet av ganske kort tid utviklet det seg et hett forhold. Forholdet deres var preget av nuet. De bodde fortsatt hver for seg. Men de var hos hverandre et par dager i uka, spiste middag sammen gjerne med en vin til, pratet og elsket. Ingen av dem hadde hatt det så hett og godt før i livet siden de var forelsket som unge. Det var fantastisk å kjenne blodet (livsenergien) bruse igjen. Etterhvert ønsket Anne at de skulle flytte sammen. Men Egil ville ikke dette. Han fryktet at da ville forholdet bli som et vanlig, kjedelig ekteskap. De hadde jo begge dårlige erfaringer med dette. Årene gikk. Etterhvert begynte Anne å følelsen at hun mer var elskerinnen til Egil, enn kjæresten hans. Hun opplevde det slik fordi han ikke turde å gå videre mot et dypere og mer forpliktende parforhold. Han ville bare ha hygge, moro og glede i nuet når de var sammen. De hadde også en evne til å vise omsorg for hverandre. Dersom en var utafør, kunne den andre lytte, støtte og være god med den andre. Men noe dypere samarbeid og mer forpliktende forhold, ble det aldri.

I praksis var forholdet deres det som kan kalles et himmel og helvete-forhold. De hadde det himmelsk sammen. Men når de hadde vært sammen en tid, oppsto det gjerne knute på tråden og helvete tok til. Spesielt Egil var svært sårbar og sjalu. Det skulle neste ingenting til før han ble såret. Da trakk han seg enten inn i seg selv og ble helt taus. Eller han gikk løs på Anne med beskyldninger om det ene og det andre. Så ble Anne såret også, og en krangel var i gang. Etter en krangel gikk det gjerne en uke eller fjorten dager før de tok kontakt med hverandre igjen. Så var det det samme om igjen. Først himmel, så etter en tid kom helvete igjen.

Anne hadde i noen år gått på selvutviklingskurs. Gjennom dette begynte hun å forstå mønstrene deres bedre. Hun ønsket å stoppe dem. Hun ønsket at de skulle bevare himmelen, men stanse helvete når det tok til. Dvs. at når negativ energi begynte å ta tak, lot de hverandre i fred til de klarte å oppføre seg voksent igjen. Hun prøvde å få dette til. Men hun klarte det ikke når Egil på sin side ikke gjorde noe for å stoppe sine mønstre. Til slutt bestemte Anne seg for å gjøre det slutt. Hun orket ikke mer.

Her er et eksempel på et forhold preget av mye livsenergi. Her blomstrer mageenergi (liv og latter), hjerteenergi (omsorg og fortrolighet i nuet) og kroppslighet (sensualitet og seksualitet). Men det manglet etikk og selvkontroll (maskeenergi) som kunne gjort at de evnet å stanse negativ livsenergi (sjalusi, angrep, avvisning mv.).

Masken er som et beskyttelseslag utenpå huden som gjør oss mindre følsomme både for egne behov og ytre påkjenninger. Man kan si at mennesker som holder masken får et mer grått og kjedeligere liv, akkurat som når været er grått og vindstille. Mennesker som våger å slippe masken får et mer variert, utfordrende og spennende liv, slik som eksemplet med Egil og Anne. Men når man åpner for økt følsomhet - livsenergi i stedet for maskeenergi - vil man gjerne gå gjennom en overgangsfase som kan vare ti år eller mer. I denne perioden vil man typisk oppleve at følelsene kan skifte fra det ene til det andre like fort som vestlandsværet skifter fra sol til regn, snø til varme, blest til vindstille. Dette skyldes at man ikke lenger er underfølsom fordi man bærer en maske slik som folk flest. Man er blitt følsom igjen slik vi mennesker egentlig er skapt (noe som er positivt), og barn fortsatt er. Men desverre er man gjerne fortsatt oversårbar (noe som er negativt). Det er fordi det indre, sårede barnet ikke har helbredet sine sår enda. Etterhvert som man får bearbeidet og helbredet sårende til det indre barnet og det vokser opp og modnes slik det skal, kommer man ut av denne emosjonelle overgangsfasen. Man blir et helt og modent menneske. Det vil si at man er følsom, åpen og tillitsfull. Men samtidig har man en evne til å være saklig, forstå og akseptere virkeligheten slik den faktisk. Dette gjør at man ikke lenger er så sårbar. Billedlig talt kan man si at den indre følelsesstemningen blir mer som været i Syden; stabilt, varmt, rolig og solfylt. Denne boka handler om hvordan man som menneske kan gå gjennom denne indre modningsprosessen og øke livskvaliteten gjennom å lære seg å være i livsenergi i stedet for i maskeenergi. Dette samtidig som man lærer seg økt selvkontroll for å kunne stanse negativ livsenergi slik at den ikke skaper helvete i ens eget og andres liv i den vanskelige overgangsfasen fra maske- til livenergi.

Jeg er en sjel med så sterk søkertrang at jeg gjerne kaster meg totalt ut i det ukjente, våger å prøve meg fram, og får tilsvarende sterke gleder og påkjenninger gjennom dette. Jeg har erfart at for folk flest er det hensiktsmessig å gå litt mer rolig og forsiktig fram. Slik blir påkjenningene i overgangsfasen fra maske til livsenergi mindre. Ut fra egne og andres erfaringer har jeg etterhvert kommet fra til vil jeg velge å kalle et *helhetlig lykkebegrep*. Det behovsorienterte lykkebegrepet er fortsatt sant. Vi har både indre behov, økologiske behov og materielle behov. Det som gir høyest livskvalitet er å prioritere indre behov, gitt at en har en tilfredsstillende standard økologisk og økonomisk sett. Det livsenergiorienterte lykkebegrepet er fortsatt sant. Det gir høyere livskvalitet å være i livsenergi enn i maskeenergi. Men det må være en balanse mellom livsenergi og maskeenergi. Når negativ livsenergi tar tak, er det hensiktsmessig og kunne bruke positiv maskeenergi for å legge lokk på den i samværet med andre. Dersom man går svært fort fram og velger å være mye mer i livsenergi enn samfunnet forøvrig, vil man også med jevne mellomrom oppleve uutholdelig frykt, sorg eller smerte - Akkurat som i barndommen fordi omgivelsene ikke møter en på ens dypt følte behov og lengsler. Årsaken er at mennesker i maskeenergi gjerne er ufølsomme for andres behov og ønsker. Masken fungerer som en stiv teatermaske. Man evner ikke å være følsom for, reagere og tilpasse seg de egentlige behov i nuet. Mønstre programmert inn i barndommen styrer atferden. Derfor blir dette naturlig nok en atferd som ofte ikke passer i nuet. Derfor vil mennesker som er i maskeenergi gjerne gjøre andre vondt uten å være klar over det selv. Det beste synes derfor å være en passe balanse mellom maskeenergi og livsenergi i forhold til rammebetingelsene omgivelsene setter. Lykken blir med andre ord å få en god balanse og en god ivaretagelse av helheten, samtidig med

at man jevnt og trutt arbeider mot å utvikle seg selv og sine omgivelser. Dvs. at man i økende grad evner å være i positiv livsenergi og man skaper rammebetingelser for sitt liv som muliggjør dette.

Et helhetlig lykkebegrep

God helse – det viktigste av alt

I livskvalitetundersøkelsen var god helse det folk oppga som den viktigste faktor for å ha en høy livskvalitet. God helse er rett og slett fundamentet for livskvaliteten. Uten god helse, for eksempel med permanente smerter, sykdom, funksjonshemming eller annet blir det mye vanskeligere å nyte livet og dets goder. Helsetrappen nedenfor beskriver kroppens indre helsetilstand.

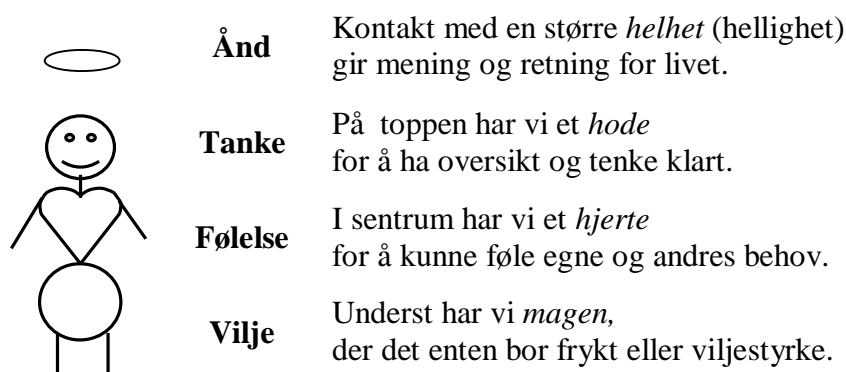
Helsetrappen

1. <i>Kroppslig sunnhet</i>	Kroppens organer og systemer fungerer slik de skal.
2. <i>Problemvarsling</i>	F.eks. smerte, hodepine, diaré, forstoppelse, o.l.
3. <i>Akutt sykdom</i>	F.eks. forkjølelse, katarr, influensa, betennelse, o.l.
4. <i>Kronisk sykdom</i>	F.eks. kronisk bronkitt, bihulebetennelse, migrene, o.l.
5. <i>Hyperaktivt immunforsvar</i>	F.eks. allergi, astma, høysnue, eksem, intoleranser, o.l.
6. <i>Avfallsdeponering</i>	F.eks. candida, psoriasis, leddgikt, revmatisme, fibromyalgi, høyt blodtrykk, hjerteinfarkt, o.l.
7. <i>Kritisk kronisk ubalanse</i>	Kreft, aids, o.l.

Dette er en måte å betrakte sykdom på som kommer fra den naturmedisinske retningen som kalles biopati. Tradisjonell velstandslivsstil bringer kroppen nedover i trappen. Billedlig talt kan vi sammenligne helsetrappen med en *kjellertrapp* som bringer oss nedover til kjellerens mørke, eventuelt helt ned i graven. En bærekraftig livsstil innebærer at man må prøve å holde seg frisk og sunn. Det vil si at man er oppe i dagslyset og ute i varmen, der det er godt å være. Kroppen er et økosystem akkurat som naturen. Naturen tåler en viss mengde forurensning på grunn av sin selvrensende evne. Kroppen fungerer tilsvarende. Men blir belastningen for stor via usunt kosthold, overarbeid, for mange ubearbejdet sår fra barndommen, for mye maskeenergi som går mot kroppens egentlige behov, eller annet, vil man sakte men sikker tære på kroppens overskuddskapital. Når man tærer på kapitalen går man trinn for trinn nedover i helsetrappen. Dette vil fortsette inntil man har sørget for at belastningene er mindre enn kroppens selvhelbredelsesevne. Sunn livsstil, sunt kosthold, ivaretagelse av våre egentlige behov, bearbejdelse av sårene fra barndommen og fornuftig bruk av naturmedisin og skolemedisin er det som kan bringe kroppen oppover helsetrappen igjen.

Den indre helheten må ivaretas

Helheten må ivaretas i form av at man er behovsorientert og søker å ivareta både indre behov, økologiske behov og materielle behov. Både den refererte livskvalitetundersøkelsen og egen erfaring tilsier at det er de indre behovene som er avgjørende for livskvaliteten, gitt at de økologiske og økonomiske rammebetingelsene er tilfredsstillende. Derfor skal jeg i resten av boka fokusere hovedsakelig på indre behov. For å tilfredsstillende indre behov på alle livsplan, må du være et helt menneske. Årsaken er at livskvaliteten avhenger mer av hvordan du selv fungerer i ditt indre, enn av det du møter fra det ytre i dine omgivelser. Vi mennesker har evnen til å skape vår egen virkelighet. Vi kan utvikle oss selv og velge og forme våre omgivelser slik at de blir slik vi ønsker og trenger.



Å ivareta den fysiske helsen har vi vært inne på i forrige kapittel. Figuren ovenfor beskriver hva det vil si å være et menneske med god psykisk helse. Høy følelsesmessig livskvalitet kommer gjennom å fungere godt og evne å ivareta seg selv på alle de fire psykiske livsplanene i figuren.

- Noen har som utfordring å utvikle sin viljestyrke og våge å leve slik de egentlig ønsker og trenger. Livskvaliteten blir høyere om man følger egne behov og ønsker, enn om man har svak viljestyrke og bare tilpasser seg andres forventninger og krav. Å lære seg å godta det man ikke kan forandre, og utvikle en evne til å forandre det som kan og bør forandres, er et livslangt prosjekt.
- Andre har som utfordring å åpne hjertet sitt og bli i stand til å føle både egne og andres behov. Slik kan menneskets dype følelsesmessige behov for nærhet, omsorg, varme, gjensidighet, likeverd og respekt bli ivaretatt. Slik kan konflikter og krangler erstattes av åpen dialog der man finner løsninger som ivaretar begge parter. Slik kan man leve sammen, elske hverandre, utvikle seg sammen og bevare kjærligheten år etter år.
- Noen har som utfordring å klare å tenke mer objektivt og klart. Utfordringen er å ikke la emosjoner fargelegge og forvrengte tankene slik at man gjør ting man gjerne angres på etterpå. Ved å følge en positiv motivasjon i livet blir livskvaliteten høyest. Det er også en utfordring å lære seg å forstå hva som er hensiktsmessig atferd i ulike situasjoner, hva som skaper god kommunikasjon og samarbeid og hva som skaper konflikt, mistillit og problemer, og å evne å handle i samsvar med forståelsen.
- Atter andre har som utfordring å utvikle en indre, åndelig kontakt og finne en dypere mening med livet. Går man gjennom en selvutviklingsprosess der man åpner opp for dypere følsomhet, er erfaringen at man før eller seinere vil åpne opp for religiøse følelser også. Man blir ikke nødvendigvis frelst for en bestemt religion. Men man

begynner gjerne å erfare meningsfulle sammentreff, få indre og ytre tegn og møte opplevelser som man ikke lenger kan tro at er tilfeldige. Slik begynner man gjerne å tro på noe større og mer helhetlig. Mange får en følelse av at det er en dypere mening og plan som ligger bak og styrer helheten og ens eget liv på et forunderlig vis. Denne helheten - helligheten - er det mange i vår kultur kaller Gud. Går man enda videre i prosessen, er det ikke uvanlig å oppleve kontakt med denne bakenforliggende styringen. Mange mennesker føler at de får indre og ytre veiledning i livet, hjelp i krisesituasjoner og at mirakler skjer i deres eller andres liv.

Egentlig er det vel slik at de fleste av oss trenger å utvikle oss på alle de fire psykiske livsplanene før vi er blitt hele, velfungerende mennesker. Denne boka handler om hvordan dette kan gjøres i praksis - For å kunne skape en høyere livskvalitet for deg selv og dine medmennesker.

Den ytre helheten må mestres

Tradisjonelt har mennesker vært orientert mot å mestre det som kalles sakverden i oversikten nedenfor, dvs. den høyre kolonnen. Det livsenergiorienterte lykkebegrepet fokuserer på betydningen av å mestre følelsesverdenen også, dvs. den venstre kolonnen. Begge deler utgjør like viktige deler av helheten.

<p>Følelsesverden Følelser og åndelig kontakt <i>Venstre side – Den feminine side</i></p>	<p>Sakverden Tanke og vilje <i>Høyre side – Den maskuline side</i></p>
<p><i>Stikkord for mestring:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Ha behov og søke ivaretakelse ♥ Aksept ♥ Omsorg ♥ Ivaretakelse ♥ Tålmodighet ♥ Følsomhet ♥ Evne til å lytte ♥ Tid til å føle ♥ Kunne følge dagsformen ♥ Ta vare på kroppen <p>For å skape livskvalitet må vi ivareta vårt indre barn, helbrede sårene fra barndommen og utvikle følsomheten.</p>	<p><i>Stikkord for mestring:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Være selvstendig og ansvarlig • Skape utvikling • Ta ansvar • Handlekraft • Ivrighet • Saklighet og viljestyrke • Evne til å skjære gjennom • Tid til å gjøre plikter • Følge daglig rutine • Stå på og skape resultater <p>For å skape livskvalitet må vi tenke og handle rasjonelt ut fra foreldre- og voksendelen i oss selv.</p>

Sakverdenen utgjør det faste og stabile. Det er den daglige rutine for å tjene penger, ta vare på hus, hjem og alt annet som trengs. Samtidig lengter de fleste mennesker også etter følelsesmessig nærhet, ivaretakelse og omsorg for hverandre. Virkelig høy livskvalitet kommer når man evner å mestre både følelses- og sakverdenen. Gjennom å meste *sakverdenen* blir det orden på økologi, økonomi, hus, hjem og de øvrige rammebetingelsene for livet. Gjennom å mestre *følelsesverdenen* blir det godt å leve innenfor den rammen man har valgt. Livet blir givende og meningsfullt. Å mestre både sak- og følelsesverdenen er utfordrende. Legg merke til at i oversikten nedenfor er stikkordene for mestring *helt motsatte* for disse to verdenene. Å få til balanse mellom dem og helhet i livet er derfor en konstant utfordring. For å skape høy livskvalitet må vi

gjærne veksle mellom hva vi legger vekt på i nuet og stadig s oke nye, kreative l osninger som ivaretar både sak og f olelse bedre.

Vi er underveis i en evolusjonsprosess

Energi (ånd)



Evolusjonsniv�a	Styring via	Styringssenter
�andsvesen	�andsevner	Hode - Hals
Medmenneske	F�olsomhet	Hjerte
Menneske	Tanker	Ego - Solar Plexus
Dyr	Instinkter	Mage
Plante	Gener	Rot - Bein

Materie

Gjennom evolusjonen har vi livet på jorda utviklet seg til stadig höyere livsformer, fra mikroorganismer, til planter, dyr og til slutt mennesker. Vi tenker gjærne på mennesket som den endelige formen for utvikling. Men hvorfor er det sannsynlig at utviklingen skal stanse akkurat her?

Slik jeg ser det er vi faktisk inne i en tid der menneskeheten er i ferd med å heve bevissthet til enda höyere livsformer. Det neste steget i evolusjonen vil jeg kalle skrittet fra å v are menneske til å v are medmenneske, jfr. det livsenergiorienterte lykkebegrepet. Enda lenger fram i tid kan man se for seg visjonen av at vi kan fungere som  andsvesener, slik profeter, helgener, åndelige mestere og store vitenskapsmenn (f.eks. Einstein) og kunstnere (f.eks. Leonardo Da Vinci) kan sies å gj ore. For hvert trinn i evolusjonen har bevisstheten  okt og derved friheten til å velge sitt eget liv. Slik  oker også muligheten for höyere livskvalitet etterhvert som evolusjonen går framover. En annen måte å se det på, er at meningen med livet på jorda kanskje nettopp er denne evolusjonen. Denne prosessen kan sies å v are en prosess fra ubevisst materie til stadig mere bevisst materie, dvs. at energi i form av det vi gjærne kaller  andsevner tar stadig mere kontroll over organismen.

Mennesket selv har sannsynligvis utviklet seg fra laverestående organismer via dyr (fisk, aper) til mennesket slik det er i dag. Inne i oss bor det rester fra ulike utviklingstrinn. Vi har en reptilhjerne som ligner veldig på krypdyrs ( oglers) hjerne. Denne hjernen styrer kroppens ubevisste, automatiske funksjoner. Vi har en pattedyrhjerne som styrer våre instinktive reaksjoner og f olelser. I tillegg har vi det som kjennetegner mennesket, hjernebarken, som styrer de egenskaper vi forbinder spesifikt med mennesket. Evnen til å tenke, skape og f ole dypere (f.eks. gråte og le) er slike egenskaper. I oversikten på neste side kan vi f olge menneskehetens utvikling fra lavere til höyere måter å fungere på som menneske. Noens atferd er i stor grad preget av lavere former for bevissthet enn det som er vanlig for mennesker i dag. Andre menneskers atferd er preget av höyere former for bevissthet enn det som er vanlig. De fleste mennesker fungerer slik at når de er på sitt beste, fungerer de i tråd med höyere livsformer. Til det vanlige fungerer de på et nivå eller to lavere. Og når de blir presset faller de tilbake til mer instinktive reaksjoner som h orer hjemme på lavere trinn i evolusjonen. Stigen på neste side gir en oversikt over den indre, psykiske evolusjonen. Denne prosessen har sin parallell i den forrige oversikten som gjaldt den ytre

evolusjonen på gjorda. Det er de samme fem utviklingstrinnene som går igjen i begge oversiktene.

Menneskelig Utviklingstrinn	Bevissthetsnivå (kan oppfatte:)	Ego identifisert med	Indre styring	Ytre styring
5. Åndelig nivå	Åndelig energi	Tegn og tolkning	Åndelig kontakt, tegn og tolkning	<i>Opplevelse av mening:</i> Tegn
4. Hjertenivå	Livsenergi	Ønsker og behov	Følsomhet og etikk	<i>Innlevelse:</i> Hjertekontakt
3. Egonivå	Tanker	Saklige tanker og regler	Forståelse og plikt	<i>Regler:</i> Lover, avtaler, skikker
2. Dyrisk nivå	Drifter	Mistillit og grådighet	Instinkter, drifter og emosjoner	<i>Makt:</i> Dominans, underkastelse
1. Overlevelse-nivå	Fysiske instinkter	Frykt	Gener og kamp- og fluktinstinkt	<i>Kamp:</i> For å overleve

Slik jeg ser det er menneskeheten ved årtusenskiftet – 2000 år etter Kristus – nettopp inne i en prosess med å heve bevissthet fra egonivået til hjertenivået. Før var moral, religion og livssyn og livsstil var gitt for alle (ubevisst lykkebegrep). Nå blir dette i økende grad bestemt av individuelle ønsker og behov. Fra at bedrifter fungerte som maskiner, begynner de nå å fokusere i økende grad på kundenes og medarbeidernes behov. Fra at familier oppdro barna til lydighet og samme forståelse som foreldrene, har man begynt å gi økende frihet til barna og legge mer vekt på deres individuelle ønsker og behov. Alt dette er tegn i tiden på at menneskeheten er i ferd med å heve bevissthet fra egonivået til hjertenivået. Denne boka handler om hvordan man kan påskynde denne prosessen i sitt eget liv og i samfunnet. I det neste kapitlet er denne evolusjonstankegangen koblet med det helhetlige lykkebegrepet i form av evnen til å mestre sak- og følelsesverdenen. Slik trer en stige for personlig utvikling fram.

Selvutvikling gjør at vi mestrer helheten bedre

Stigen for indre utvikling

Det helhetlige lykkebegrepet ligger til grunn for resten av denne boka. Å søke høy livskvalitet ut fra en slik forståelse av lykken, innebærer :

- å søke å mestre og ivareta ulike livsplan (ånd, tanke, følelse, vilje og kropp)
- å lære seg å mestre både følelses- og sakverdenen.
- å utvikle høyere bevissthet, handlekraft og handlingsfrihet.

I oversikten nedenfor er dette satt sammen til en *stige for indre utvikling*. Å klatre i stigen innebærer at bevisstheden utvides til å omfatte stadig større deler av psyken. Ved at mindre og mindre av psyken er ubevisst, øker evnen til å mestre livet. Man blir bedre i stand til å oppfatte virkeligheten slik den faktisk er. Man slutter å projisere fortidas erfaringer instinktivt på nåtidens opplevelser, akkurat som dyr. Videre blir man mer

fleksibelt i stand til å tilpasse seg den faktiske virkelighet, i stedet for at ubevisste og ufleksible mønstre styrer tanken, følelsen og viljen. Derfor vil den utvidede bevisstheten gjøre at man blir i stand til å skape høyere livskvalitet for hvert trinn man klatrer oppover i stigen. Hele resten av boka bygger på denne tankegangen, dvs. skjemaet nedenfor. Jeg forklare hvordan man i klatrer oppover i stigen og får høyere livskvalitet, og gi eksempler på dette i praksis. Først skal jeg imidlertid presentere selve stigen for indre utvikling og gi en forklaring av den.

Stigen for indre utvikling

Bevissthetsnivå	Bevisstheten har brutt ut av:	Indre styring	Saklighet	Følsomhet	Etisk pris man må betale
Åndelig nivå	<i>Materiens binding</i> Bevisst bruk av åndelig energi	<i>Ånden</i> styrer via intuisjon og tegn	Helbreds-fokusering for å utvikle helheten	Klarsynhet, følsomhet og usårbarhet	Akseptere alt i nuet. Takke for meningen med alt
Hjertee-nivå	<i>Ufølsomhetens vold</i> Bevisst bruk av livs-energi/ psykisk energi	<i>Hjertet</i> styrer via etikk og følsomhet	Verdifokusering for å skape hjerteløsninger	Følsomhet og bevisst motivasjon	Bli var og stoppe energier som ikke ivaretar alle
Ego-nivå	<i>Følelsenes vold</i> Bevisst tenking og oppførsel	<i>Egoet</i> styrer via mental kontroll	Objektivitet og demokrati. Respekt for folkeskikk, lover, regler, vedtak.	Ufølsomhet og ubevisst motivasjon	Slutte å være emosjonell, usaklig, ubalansert
Instinktivt (dyrisk) nivå	<i>Kampen for å overleve</i> Følger stammelover	<i>Instinkter</i> styrer via emosjoner	Hierarki og hakkeorden	Ukontrollert emosjonalitet	Beherske seg og følge stammelov
Overlevelsenivå	Ingen bevissthet	<i>Overlevelsesinstinktet</i> styrer direkte	Alles kamp mot alle. Brutalitet.	Råhet	Personlig usikkerhet

Hvorfor øker livskvaliteten når man klatrer i stigen?

På det nederste nivået er samfunnet eller livsmiljøet preget av råhet. Man lever i en situasjon med personlig usikkerhet. Livet er slik det fortsatt er for samfunn og mennesker i krig. Eller det er slik det er for gjengmedlemmer i en kriminell gjeng, f.eks. en motorsykelbande. Råheten og usikkerheten gir et dårlig fundament for å skape høy livskvalitet. Derfor blir livskvaliteten lav når man fungerer på dette nivået.

På det neste trinnet har den fysiske volden opphørt eller blitt begrenset til f.eks. dytting, ørefiker og slag som ikke er livstruende. Dette i seg selv er en vesentlig livskvalitetforbedring. Men fortsatt er livet preget av dominans og underkastelse. Man må innordne seg det som stammelederen eller ledelsen bestemmer, dvs. familieoverhodet, sjefen på jobben, diktatoren eller det religiøse lederskapet. Derfor er den personlige friheten begrenset. Man utsettes også stadig for kraftige invaderinger (sinne, kjefting mv.) som har til hensikt å holde en på plass innenfor stammelovene og bevare respekten (frykten) for stammeoverhodene.

Derfor er det en stor livskvalitetforbedring når man stiger opp til egonivået og ens omgivelser også blir preget av dette. Dette er nivået de fleste mennesker, familier og organisasjoner i nordiske land fungerer på til vanlig. Når man er på dette nivået, har den

fysiske volden opphørt. Menneskene evner å samarbeide saklig, fatte demokratiske avgjørelser og løse konflikter på en ikke-voldelig måte. Slik er friheten og påvirkningsmulighetene blitt betydelig utvidet. Dette fører til at man kan begynne å leve livet mere slik man selv egentlig ønsker. Det er nettopp denne prosessen vi ser i samfunnet i dag. Dette gir naturlig nok høyere livskvalitet enn å være dominert av stammelover som begrenser friheten til det andre bestemmer.

I praksis er imidlertid de fleste mennesker i dag preget både av det instinktive nivået og egonivået. Derved blir det en blanding av saklighet, demokrati og maktbasert dominans og underkastelse som de fleste av oss vil kjenne oss igjen i. På det egonivået er ufriheten hovedsakelig ikke lenger i det ytre, men i det indre. Fortsatt bor stammelovene i ens indre, selv om man ytre sett har formell frihet til å velge sitt eget liv. Når man har nådd egonivået, begynner gjerne prosessen fra maskeenergi til livsenergi. Dvs. en prosess fra å leve ut fra andres forventninger og krav til å leve ut fra egne behov og ønsker. Denne prosessen fra ego- til hjertenivået er begynt på overflaten for de fleste, mens de dypere forandringene gjenstår. Også dette trinnet videre i stigen for indre utvikling øker livskvaliteten. Når man lever mindre i maskeenergi og mer i livsenergi, øker følsomheten. Derved kan dype behov og lengsler for nærhet, omsorg, varme og likeverdig samarbeid bli tilfredsstillt. Jeg lever selv i et parforhold der begge har en personlighet som under normale omstendigheter fungerer på hjertenivået i hverdagen. Jeg har i mitt liv flere langvarige parforhold bak meg, deriblant 10 års ekteskap. Først når jeg traff en kvinne som også evnet å fungere på hjertenivået, ble livet omsider virkelig godt. "Kjærlighetens økonomi" ble realisert i mitt eget liv. Forbedringen i livskvalitet som dette har medført, kan ikke sammenlignes med noe annet i mitt liv slik jeg opplever det.

Når man stiger opp til det høyeste nivået, det åndelige nivået, øker livskvaliteten. Tenk deg så deilig det ville være å ikke irritere deg over noen ting lenger. Du evner å akseptere alt på en positiv måte. Du har indre fred med deg selv og klarer å bevare glede og sentring også i pressede situasjoner. Livskvaliteten din avhenger nesten utelukkende av ditt indre, og er blitt nesten helt uavhengig av ytre omstendigheter. Slik har du fått den største frihet, og den største makt over din livskvalitet. Likevel er dette paradoksalt. Du har total indre frihet, men prisen for dette og en slags total ytre ufrihet fordi du har lært deg å akseptere alt i nuet. De som har steget opp til dette nivået, beretter imidlertid alle entydig at dette gir en høyere livskvalitet - en indre glede - de aldri før har følt.

Utviklingsprosessen kan altså også sees som en prosess fra total ytre frihet (vær så rå og brutal som du vil), men indre ufrihet (styrt av ubevisste instinkter og drifter) - Til en total indre frihet (glede uansett ytre omstendigheter) men ytre ufrihet (aksept av ytre omstendigheter uansett hva de måtte være). Dog skal det sies at jo høyere opp man kommer i utviklingstrinnene, desto større blir den ytre friheten også, dersom man ser det på en annen måte. Poenget er at man blir friere og friere til å *velge* ytre handlinger etterhvert som man klatrer i stigen. Årsaken er at bevisstheten omfatter stadig større deler av psyken. Man blir altså i mindre og mindre grad automatisk styrt av ubevisste motivasjoner, drifter og instinkter. Slik øker muligheten for bevisste valg, og derved for å skape en høy livskvalitet i tråd med egne behov og ønsker og den dypere mening man søker å realisere i sitt liv.

Stigen som menneskehetens utviklingsprosess

Stigen for indre utvikling kan sees på to måter. Den ene måten er å ta den som en beskrivelse av menneskehetens utvikling i tusenårs perspektiv. I utgangspunktet fungerte alle mennesker på overlevelsensnivået, seinere på det dyriske nivået. For omlag fire tusen år siden begynte de første store sivilisasjonene å tre fram. Et system for lov og

orden ble innført. Gradvis begynte menneskets bevissthet å fungere på egonivået. Det vil si at man fungerer ut fra mental kontroll, etikk, lover og regler i stedet for bare å følge dyriske drifter og instinkter. Noen århundrer før Kristus ble dette raffinert til den første formen for demokrati i Hellas. Fullføringen av dette kan sies å skje i våre dager med utgangspunkt i den franske revolusjon og den amerikanske frihetserklæring på 1700-tallet. I kjølevannet av disse historiske hendelsene er en mer omfattende form for demokrati blitt utviklet der alle uansett stand og kjønn har stemmerett. Begrepet menneskerettigheter har blitt viktig i verden og demokratiet er i ferd med å bre seg til stadig flere land, selv om en del land og mennesker henger etter i denne prosessen.

Menneskeheten står nå overfor neste trinn i stigen, hjertenivået. Det vil si et mer fintfølede, likeverdig samarbeid der man søker å ivareta alle. I de nordiske land kan man si at dette til en viss grad preger samfunnsordenen. Indikasjoner på dette er det vi kaller velferdsstaten og en generell likeverdsholdning som har bredd seg i samfunnet. I næringslivet kan man si at bedrifter som har en medarbeider- og kundeorientert ledelse, dvs. høy grad av serviceinnstilling, er på vei mot hjertenivået. Familier der man tar hensyn til alles behov og prøver å finne løsninger som ivaretar både barn og voksne er på vei mot hjertenivået. Den spede spire til dette nye bevissthetsnivået ser vi altså allerede. Boka handler om denne prosessen. Boka beskriver hvordan man i praksis kan heve bevissthet fra egonivået til hjertenivået, både som enkeltmenneske, i familien, i bedriften og i samfunnet.

Det høyeste nivået i stigen er det åndelige nivået. Dette er det bare noe få enkeltpersoner og småsamfunn som har lyktes å nå. Hellige personer og kanskje noen åndelige samfunn kan sies å være nådd hit allerede nå. Selv om dette nivået hører framtida til, er frøene til det allerede sådd. Tankegang, holdninger og livspraksis som hører til dette nivået sprer seg i samfunnet gjennom det som gjerne kalles New Age bevegelsen. Noe av dette er ekte. Noe av det er forvrenget fordi menneskene ikke er kommet langt nok i sin indre utviklingsprosess. På slutten av boka skal jeg i et kapittel beskrive hvordan man hever bevissthet fra hjertenivået til det åndelige nivået også. Dette er i hovedsak basert på andre kilder. Årsaken er at min egen personlighet i hovedsak fungerer på hjertenivået og egonivået. Det siste trinnet er framtid også for meg. Jeg er underveis i prosessen, men har bare såvidt begynt på integreringen av dette trinnet i min personlighet.

Stigen som en personlig utviklingsprosess

Stigen beskriver også en indre utviklingsprosess vi kan velge gå gjennom som menneske. Våre tanker, holdninger, følelsesmønstre og vaner, ja faktisk hele vår personlighet endres når vi klatrer i stigen for indre utvikling. Jeg har kalt det en stige, fordi måten vi klatrer i en stige på samsvarer med hvordan vi utvikler oss i denne prosessen. Når vi klatrer i en stige, vil hode og armer være på høyere trinn i stigen. Hoveddelen av oss som er kroppen er noen trinn lenger ned. Til slutt kommer beina, fotfestet vårt, som henger etter i prosessen med å klatre oppover i stigen. Sakte men sikker kommer de etter. Ja faktisk er det de som beskriver den reelle bevegelsen oppover i stigen og gir stadig nye, høyere fundamentet å stå på. Akkurat slik er det med den personlige utviklingsprosessen. Hodet vårt, dvs. forståelsen, vil gjerne være kommet lengre i prosessen. Kanskje vi allerede har lest masse om åndelige ting og om kjærlighet. Hoveddelen av kroppen vår er også på vei oppover i stigen, men befinner seg lengre nede. Beine henger etter. Når vi er på vårt verste, fungerer de fleste på det instinktive (dyriske) nivået.

De fleste mennesker er ferdige med det nederste nivået, overlevelsesnivået. Kriminelle personer kan ha en personlighet som er preget mye av dette nivået. Vi skal likevel ikke hovre på andres bekostning. Selv om man individuelt ikke er preget av

dette nivået, er vi det fortsatt kollektivt som menneskehet. Når mennesker går til krig mot hverandre, har vi ramlet ned til dette laveste bevissthetsnivået og vår atferd blir preget av råhet og brutalitet. Det er alles kamp mot alle for å overleve. Bare pasifister kan sies å ha sagt farvel til dette bevissthetsnivået en gang for alle.

Else har problemer som alenemor

Else er en alenemor. Hun har en stor kropp og mye energi. Hun er et menneske som vet hva hun vil. Samtidig har hun omsorg for sine medmennesker. Hun vil gjerne det beste for alle. Men hun har en tendens til å vite hva som er best for andre, bedre enn dem selv. Derfor har det aldri fungert med parforhold for henne. Det har gjerne blitt til konflikter som har gjort at forholdet har tatt slutt. Slik var det også med ekteskapet. Derfor har hun gitt opp kjærligheten.

Hun vier kreftene sine til jobben og til barna som hun har fra ekteskapet. Med jevne mellomrom blir hun irritert på at barna ikke kan gjøre som hun sier. Nå er de blitt ungdommer, og burde kunne forstå hva hun sier. Sønnen har tilpasset seg ved å være overgivende, nesten smiskende i forhold til sin mor. Datteren er motsatt. Hun og moren er stadig i tottene på hverandre. Det går ikke så bra for henne på skolen, og innsatsviljen har blitt lavere og lavere. Det virker nesten som om hun er i en protest mot alt og alle. Derfor har moren tatt opp atferdsproblemene hennes med skolen og skolepsykologtjenesten.

Her er et eksempel på en mor som fungerer i stor grad på det instinktive (dyriske) nivået preget av dominans og underkastelse. Et barn har blitt lydige og valgt rollen som gullunge for å slippe sinnet hennes. Det andre barnet har for å bevare sin egen integritet gått inn i en kamp mot moren. Det er en kamp som begge taper. Moren får ikke viljen sin. Og datterens protest gjør at hun ødelegger for seg selv også, f.eks. mulighetene for videre utdannelse og god jobb. Moren antar at datteren er problemet. Hun ser ikke at hun selv sannsynligvis er årsaken til at datteren må protestere for å beskytte sin integritet mot hennes psykiske invadering. Den dypere løsningen på problemet vil være at moren må lære seg å kontrollere sin emosjonalitet, respektere barnas fysiske og psykiske grenser. Hun trenger å lære å møte dem som medmennesker og ikke som undersåtter.

Noen mennesker har som utfordring å stige opp fra det instinktive nivået til egonivået. Kjennetegn på at man i hovedsak fungerer på det instinktive nivået er at man lever i og organiserer strukturer rundt seg som er basert på klare makthierarkier (hakkeordener). Det vil gjerne inngå elementer av fysisk eller psykisk vold, trusler, straff og belønning. Diktatorisk orienterte mennesker og samfunn med rå diktatorer er eksempler på dette. Mennesker som tiltrekkes av totalitære ideologier og fundamentalistisk religiøsitet vil også gjerne være mennesker hvis personlighet i hovedsak fortsatt fungerer på det instinktive nivået. Måten deres familier fungerer på og organisasjonene de skaper fungerer i stor grad etter de samme prinsipper og metoder som man finner hos dyrene. På toppen har man lederen med uinnskrenket makt. Denne kan tillate seg nesten hva som helst, f.eks. å gjøre ting bare for å demonstrere og bekrefte sin makt og ydmyke sine undersåtter. Så er det et hierarki nedover til de svakeste. Hos menneskene er de svakeste alltid barna. De må godta den strenge oppdragelsen der lydighet står i fokus og det er strenge straffer for ulydighet. Oftest vil foreldrene også la sin emosjonalitet gå utover barna i form av surhet, sinne og raseri som av og til også blir voldelig (dvs. helt nede på det nederste nivået). Hos mennesker

som i hovedsak fungerer på det instinktive nivået, vil denne oppdragsmetoden være systematisk. De samme prinsippene vil også gå igjen i organisasjonene de bygger. Desto mindre som er igjen i personligheten av det nederste utviklingstrinnet, desto mindre totalitært og fundamentalistisk vil personligheten fungere.

Mange mennesker i de nordiske land har en personlighet som i hovedsak fungerer på det neste utviklingstrinnet, dvs. på egonivået. Man fungerer mer etter etikk, lover og regler. Man har sluttet med fysisk vold i barneoppdragelsen. Man har utviklet et demokratisk sinnelag som gjør at man lytter på og tar hensyn til barna også. Man krever ikke lenger absolutt lydighet og er ikke lenger villig til å ta i bruk de metoder som ville vært nødvendig for å oppnå dette. Man har oppnådd en mental kontroll som vanligvis gir selvbeherskelse. Selv om man av og til blir sint, har man selvkontroll nok til å ikke la raseriet løpe fritt utover andre mennesker. Man forstår at dette slår tilbake på en selv. Og man forstår at dette ikke er noen sivilisert måte å fungere på som menneske. Slik fungerer familien på mer velordnede og likeverdige premisser. Dette gjenspeiler seg også organisasjonene og samfunnene menneskene skaper. De er preget av likeverd, lovstyring som gir alle like rettigheter og ulike former for demokrati og flertallsbeslutninger. Jo lengre man selv har kommet i denne utviklingsprosessen, desto mer rotfestet er ens selvkontroll og demokratiske sinnelag. Etterhvert kan man ikke lenger tenke seg å fungere diktatorisk eller vilkårlig i forhold til andre mennesker, selv om man formelt kanskje er i en maktposisjon der dette er mulig.

Tiden er inne for å trekke inn dette med måten man klatrer i en stige på. Beina er nederst og befinner seg på de laveste trinnene. Slik er det typisk også i stigen for indre utvikling. De færreste mennesker i verden har fått beina helt opp fra det instinktive nivået. Innimellom sprekker det for praktisk talt alle mennesker, og da begynner vi å fungere på det instinktive nivået igjen. Kanskje man skjeller ut ektefellen, ungene eller kanskje til og med noen på jobben. Det instinktive vil typisk komme ut der vi er nærmest andre mennesker og arenaen er mest mulig privat, dvs. skjult for offentlighetens lys. Det er med andre ord hjemme i familien våre verste sider gjerne kommer til syne. I vår kultur har vi et system der mange også ventilerer sine verste sider i vennekretsen i fylla. Alkohol har jo nettopp den egenskapen at den svekker den mentale kontrollen og dømmekraften, slik at underliggende følelser og instinkter trer fram i mer rå form. For noen går denne råheten i voldelig retning. For andre går denne råheten mer i retning av å jakte på et bytte som man nedlegger i senga. For atter andre er kanskje råheten mer forfinet. Den går f.eks. i retning av at de glemmer å ta hensyn til andre. Kanskje de stjeler hele showet på festen. De sørger for å få hele oppmerksomheten til seg selv gjennom historiefortelling og andre underholdende krumspring, og fungerer som den ubestridte leder – kongen - på festen. Så er vi med andre ord tilbake til en typisk egenskap ved det instinktive nivået. Det neste kapitlet i boka dreier seg om hva det vil si å trekke med seg beina helt opp fra det instinktive nivået i stigen. Dett er en utfordring som er relevant for de fleste mennesker, for innimellom fungerer de fleste av oss på det instinktive nivået der vi i praksis er hensynsløse mot andre mennesker, men ikke forstår det selv fordi vi er ubevisste i nuet.

I hovedsak dreier denne boka seg om det neste trinnet i stigen for indre utvikling. Det vil si hvordan vi utvikler oss fra å fungere ut fra mental kontroll (egoet) til å fungere ut fra hjertets stemme. Dypest sett er dette et spørsmål om hva som er styrings- og kontrollsenteret i mennesket. Er det ubevisste instinkter som vanligvis styrer, er vi på det instinktive nivået. Er det mental kontroll, skikk og bruk, lover og regler som vanligvis styrer oss, er vi på egonivået. Er det hjertets stemme i form av innlevelse og medfølelse i egne og andres behov som styrer, fungerer vi på hjertenivået. Også her må vi huske på måten vi klatrer i en stige på. De øverste deler av kroppen er

ofte allerede på de høyeste trinnene. I hodet, i tankene våre tenker vi ofte kjærlige tanker og vil det beste. Men kroppen henger etter og er på lavere trinn. Denne boka handler derfor kanskje ikke så mye om å lære noe helt nytt om kjærligheten. Kanskje det denne boka handler mest om er hvordan man kan få liv og lære til å stemme. Gjennom modeller og skjemaer som tydeliggjør forskjellen på ulike måter å fungere på, ønsker jeg å hjelpe deg til å kunne skjelne selv mellom hva som er rett og galt - Hva som er framskritt og tilbakeskritt - Hva som er utvikling og hva som er innvikling eller avvikling. Den endelige sannhet har jeg nok neppe funnet. Jeg er jo også bare underveis i bevisstgjøringsprosessen som boka beskriver. Mine føtter henger også igjen, som for de fleste andre. Likevel har jeg valgt et liv som har gitt meg erfaringer med utviklingsprosessen i forkant av det som er vanlig. Derfor burde det være noe å hente i denne boka for de fleste.

23 år er gått siden jeg bestemte meg for å finne ut ”hvordan vi kan løse verdensproblemene” og jeg startet mitt eget, selvfinansierte forskningsprosjekt. I løpet av disse årene har bokas stoff blitt oppdaget, prøvd ut i praksis, forstått, erkjent og modnet i meg. Hele tida har målet vært at det skulle kunne ut i en bok. Visjonen og oppdraget som kom til meg gjennom en åndelig opplevelse i 1979, var å skrive en bok om *Kjærlighetens økonomi* - En visjonær bok om en økonomi og et samfunn preget av kjærlighet. Dvs. en beskrivelse av hvordan det hele kunne fungere og av veien til dette framtidssamfunnet. Våren 2000 hadde jeg to drømmer som relativt klart fortalte meg at tiden var inne til å skrive boka.

Jeg begynte forskningsprosjektet mitt med det ytre, det økonomiske systemet. Jeg endte i det indre, hvordan selve personligheten fungerer. Boka er skrevet i den motsatte retning av min personlige erkjennelsesprosess. Boka begynner med det indre og slutter med det ytre. Her er boka - Livsverket jeg har rettet hele mitt voksne liv inn på. Jeg håper at den vil bli til glede og nytte både for deg og andre.

Kapittel 2

Å lære seg å fungere ut fra egoet i stedet for instinktene

Å legge brutalitet og emosjonalitet bak seg

Det er viktig å klare å trekke føttene helt opp fra det nederste bevissthetsnivået, overlevelsesnivået. Det innebærer å stå for en etikk der man ikke tillater seg å kjempe med alle midler for å overleve. I praksis dreier det seg om å velge bort bruk av fysisk vold. Egentlig innebærer det å velge en pasifistisk livsholdning. Først da har man trukket beina helt opp fra det nederste nivået. Mange skiller likevel mellom personlig vold og kollektiv vold. Man aksepterer ikke personlig vold, men tillater kollektiv vold organisert av landets militærvesen gjennom krigshandlinger. Også innen militærvesenet er det imidlertid en utvikling i gang som innebærer et trinn oppover i stigen. FN's fredsbevarende styrker skal i prinsippet ikke delta i brutalitet (krigshandlinger). De skal bare være til stede i forebyggende hensikt, akkurat som politi. Her har man et eksempel på en form for militærvesen som illustrerer hvordan menneskeheten kan si farvel til det nederste bevissthetsnivået en gang for alle. Å forlate det laveste bevissthetsnivået innebærer også å slutte med plyndring, f.eks. skattesnyting, miljøkriminalitet eller andre former for å tilrane seg goder man ikke har rett på. Det laveste bevissthetsnivået hører kun hjemme i våre kroppsfunksjoner. I kroppen pågår kampen mellom gode og onde organismer konstant for å forsvare det enkelte menneskets overlevelse.

Mange har allerede lagt det nederste bevissthetsnivået bak seg. Betydelig flere mennesker har en utfordring med å legge det nest nederste bevissthetsnivået bak seg også, dvs. det instinktive (dyriske) bevissthetsnivået. Når våre egne interesser oppleves truet, vil vi gjerne reagere instinktivt med å gå i forsvar eller angrep. Dette er ofte en uhensiktsmessig reaksjon som bare forverrer problemene. Ved å bevare trygghet, ro og en klar tanke kan man reagere mer hensiktsmessig og oppnå et bedre resultat. Frykten fra overlevelsesinstinktet kommer gjerne til uttrykk i form av *grådighet, misunnelse, sjalusi, sinne, raseri, baksnakking, alliansebygging, håning, arroganse, nedladdenhet, latterliggjøring og andre former for forsvar og angrep*. Dvs. emosjoner viss egentlige hensikt er å vinne over andre eller å psyke dem ut. Slik emosjonalitet man må legge bak seg gjennom selvkontroll for å lære seg å fungere på egonivået og ikke på instinktnivået. Egoet er det vi velger å identifisere oss med.

. I denne sammenheng blir det altså en betegnelse på vår mentale selvkontroll for å fungere i samsvar med etikken vi identifiserer oss med. Vi kan tillate oss å være emosjonelle på innsiden, men vi tillater ikke at dette får prege våre handlinger. Etter beste evne søker vi å unngå dette. Nedenfor er et sett med leveregler som har til hensikt og er egnet for å stanse brutalitet og emosjonalitet i oss selv. Praktisk talt alle mennesker vil i pressede situasjoner komme til å fungere i alle fall emosjonelt. I verste fall fungerer de også brutalt ved å prøve å tvinge sin vilje på andre ved fysisk, psykisk eller økonomisk vold (nederste bevissthetsnivå). På hvert nivå er det samtidig funksjoner som er positive og skal nytes og ikke avlæres. På de nederste nivåene er det for eksempel sugerefleksjonen for nyfødte barn, seksualiteten, lysten på mat og drikke og alle de andre instinktive kroppsrelaterte reaksjonene.

Selvkontrollens 8 bud stanser det dyriske i oss

Leveregler for å stanse det verste i meg selv

1. *Jeg velger ikke-voldelige løsninger på alle konflikter*
Via selvkontroll sørger jeg for å unngå fysisk vold, psykisk vold og økonomisk undergraving.
2. *Jeg viser folkeskikk og stanser emosjonaliteten min når den tar av*
Jeg tar ikke ut sinne og raseri på andre via kjefting, utskjelling, latterliggjøring eller annet.
Jeg stanser sinnet, eller lever det ut på en måte som ikke rammer andre (f.eks. slå en pute).
Jeg stanser meg selv og roer meg ned hvis jeg blir hysterisk.
3. *Jeg ivaretar egeninteressen via redelige metoder*
Jeg baktaler ikke andre og lar være å spre sladder. Jeg tar saken, ikke personen.
Jeg unngår å framstille meg som et stakkars offer for å vekke sympati og skape allianser.
4. *Jeg rydder opp etter meg*
Hvis jeg har blitt emosjonell og brutt disse regler, rydder jeg opp etterpå.
Jeg ber om unnskyldning for det jeg har gjort.
Jeg prøver å gjøre godt igjen psykisk, fysisk eller økonomisk skade jeg har forvoldt.

Det første budet har til hensikt å stanse brutaliteten og råheten i oss selv. Dersom vi får lyst til å bruke metodene nevnt under pkt. 1, er vi på det aller laveste bevissthetsnivået. Vi tillater oss å bruke alle midler for å vinne over motparten eller å få vedkommende til å adlyde vår vilje. Å overholde denne regelen, er det viktigste av alt, fordi den stanser det aller verste i oss selv. Likevel kan det være en prosess å få selvkontroll nok til å overholde denne regelen. Det kan også hende at man trenger å lære andre måter å kommunisere på som gjør at man kan bli respektert, før man en gang for alle våger å bestemme seg for å gi slipp på vold som kommunikasjonsform. Uansett er det en god start på selvutviklingsprosessen å forplikte seg til å overholde det første budet. På sett og vis kan dette budet betraktes som en naturlig videreføring av det kristne budet om at du ikke skal drepe. For de fleste mennesker er dette irrelevant, fordi det er naturlig for dem å la være å gjøre dette. Å la være å være voldelig i absolutt alle situasjoner, er derimot en utfordring som fortsatt står igjen for mange. Dette kan betraktes som neste skritt på for menneskeheten på vei mot å skape tryggere og mer kjærlighetsfylte liv og samfunn.

Det neste budet går enda et skritt videre. Nå er vi kommet til neste trinn i evolusjonen der frykten som kommer fra overlevelsesinstinktet ikke fører til direkte fysisk vold, men til sinne og raseri. I boka *Sint, sant, sunt* hevder Karsten Isachsen at når vi er sinte, er vi alltid enten såret, reddet eller det er en misforståelse. Egentlig kan vi utelate misforståelse, fordi den kan betraktes som en mulig bakenforliggende årsak til at vi ble såret eller reddet. Min entydige erfaring gjennom mange år, er at er man sint, er man såret eller redd. Er man såret, føler man både frykt og smerte samtidig. Dette er egenskapen ved et psykisk sår. Altså kan vi redusere det hele til frykt. Er man sint, er man redd. Redd for sitt rykte (f.eks. såret). Redd for at andre ikke skal ta hensyn slik man trenger. Redd for at man skal miste noe man føler seg avhengig av. Osv.. Frykten vekker overlevelsesinstinktet og fører til at vi blir sinte. Reaksjonen kan ta brøkdelen av et sekund, eller lengre tid før vi forstår hva som foregår og blir sinte.

Når vi blir sinte og velger å være det f.eks. via å kjefte andre huden full, må det være fordi vi ønsker å oppnå noe gjennom dette. Det man generelt ønsker å oppnå gjennom å ta ut sinne på andre, er å *få viljen sin*. Enten at saken blir løst slik vi vil. Eller at andre får en lærepenge som gjør at de neste gang ikke oppfører seg tilsvarende. Med

andre ord at vi da får viljen vår ved at de andre er blitt formet i vårt bilde. De er blitt slik vi ønsker at de skal være. Det finnes også den mulighet at sinnet ikke lenger har noen konstruktiv hensikt. Poenget er rett og slett å skade andre for å hevne seg.

Hvorfor kan sinne virke slik at vi får viljen vår? Årsaken er at andre blir redde. De blir redde for at vi skal bli sinte enda en gang, for det er ikke noe deilig med konflikter og utskjelling. Dersom sinnet virker slik det er ment, dvs. at andre adlyder og tilpasser seg, har vi dypest sett begått en form for psykisk vold. Vi har fått andre til å følge oss *ufrivillig*, dvs. via den tvangen sinnet utgjør. Derfor er det heller ikke riktig å være sint på eller å kjeft på andre mennesker, latterliggjøre dem eller annet for å få vår vilje gjennom eller å hevde oss selv på deres bekostning. Et annet poeng er at før var det vi som var redde. Gjennom sinnet har vi sørget for å gjøre andre redde i stedet. Sinnet løser altså vårt eget fryktproblem, man skaper et fryktproblem for andre. Derfor er det ingen egentlig løsning. Det er bare en utsettelse. Ofte vil andre ta igjen på et seinere tidspunkt, f.eks. gjør ofte barn det når de blir ungdommer og ikke er så redde for foreldrene sine lenger.

Det andre budet har altså til hensikt å stanse den verste form for emosjonalitet, dvs. raseri, sinne, kjefting, latterliggjøring, mobbing med videre. Dette er en emosjonalitet som er psykisk vold på andre mennesker. Barna er gjerne de i samfunnet som opplever mest av denne volden. Deretter er det gjerne ektefeller det går mest utover. I det offentlige rom, f.eks. på arbeidsplassen, pleier de fleste å klare å beherske seg. I det offentlige rom er unntaket når folk er påvirket av alkohol, nettopp fordi alkohol reduserer selvkontrollen. Neste skritt i menneskehetens utvikling er at vi *alle* klarer å beherske oss overalt, på arbeidet, i politikken, i hjemmesonen og også under eventuell påvirkning av alkohol. Dette er ingen lett prosess dersom man har vokst opp i et hjem der raseriutbrudd, sinne, kjefting, mobbing fra søsken mv. var en del av hverdagen. Jeg snakker av egen erfaring. Poenget er at når våre omgivelser ikke hadde noen etisk sperre mot dette, vil vi selv heller ikke ha det. Vi har lært at dette er normalt og etisk akseptabelt. Det er en alvorlig beslutning å gi slipp på f.eks. retten til å kjeft på barna sine. Jeg beste meg for dette i 1993. Det fikk som konsekvens at jeg måtte lære meg en helt ny form for barneoppdragelse. Dvs. det jeg i dag kaller barneivaretakelse og som jeg skal komme tilbake til seinere i boka. Jeg måtte rett og slett lære meg en annen måte å uttrykke mine behov på og få sagt at min psykisk grense var nådd, uten å kjeft eller å ta ut sinne direkte på barna. Generelt kan man si at alternativet til sinne og kjefting som kommunikasjonsform, er at man må *uttrykke sine behov i klartekst* i stedet. Behov kan røre hjertet. Sinne og kjefting vekker frykten i magen og er derfor skadelig uansett om vi får viljen vår eller ei. Det er rett og slett en del av de dyriske instinktene som fortsatt bor i oss, og som det er et framskritt å gi slipp på.

Et naturlig spørsmål i denne forbindelse er om jeg mener at vi skal undertrykke "alle" følelser? Skal vi være døde, mentalt kontrollerte roboter? Skal vi ikke kunne vise følelser og engasjement? Er ikke det noe av det som gjør livet givende? Svaret er følgende:

- Det er *negativ emosjonalitet* som skal begrenses, f.eks. sinne og kjefting) - Ikke positiv emosjonalitet, for eksempel opprørt engasjement for en sak der man føler en urett er begått og man samtidig respekterer andres syn.
- Det er å ta ut sinne og kjefting *direkte på andre mennesker* som man skal slutte med, fordi dette skaper frykt hos andre og derfor er psykisk vold. Men å ta ut sinne kan være sunt og nødvendig for å bevare den psykisk helsa, jfr. boka *Sint, sant, sunt*. Men helseforebyggende utlevelse av sinne kan og bør foregå på uskadelige måter. Faktisk kan man da gi full gass og få gleden av å gjøre det man egentlig har lyst til når man er sint eller rasende. F.eks. kan man slå i en pute (banke vett inn i skallen), banke på en madrass med en

teppebanker (banke opp den andre), hogge ved (hogge hue av vedkommende), rive i stykker papir (rive ut invollene til dumskallen), sparke småstein (sparke ham i ballene), slå med en stokk i bakken (knuse vedkommende), vri om et håndkle (vri halsen rundt på jyplingen), etc.. Diskusjonen om dette er terapeutisk hensiktsmessig og eventuelle vilkår for dette, skal jeg la ligge her. Her er poenget at etisk sett er dette ikke skadelig for andre. Tvert om kan det være gavlig ved at man kan bli ferdig med sinnet. Dersom man reagerer på å tillate seg slik symbolsk utlevelse, kan man bruke den tradisjonelle metoden, å telle til ti”, for å gjenvinne selvkontrollen.

- At man skal stanse sinne, betyr ikke at man skal slutte å reagere. Poenget er at man skal reagere og kommunisere på mindre voldelige måter. Et av de neste hovedkapitlene i boka dreier seg nettopp om dette – Kommunikasjon og samarbeid fra hjertet.
- Det er forskjell på emosjoner og følelser. Med emosjoner mener jeg her følelser som blir overdramatisert og forvrengt fordi frykten fra overlevelsesinstinctet hauser det hele opp til et nivå som ikke fremmer konstruktiv kommunikasjon, dialog og samarbeid mellom mennesker. Poenget med sinne er nettopp å stanse dialogen. Man har bestemt seg og skal ha viljen sin! Løsningen er i stedet å våge en dialog i stedet der man kommuniserer de egentlig behov, frykten man føler og at ens psyksiske grense er nådd på en måte som gjør at andre uten vanskeligheter kan forstå, dersom de vil.

Det tredje budet har til hensikt å stanse emosjonalitet drevet av frykten fra overlevelsesinstinctet som blir forkledd i saklighet eller sosialt akseptable omgangsformer. Når vi baktaler andre, sprer sladder eller rykter er vi egentlig ute etter å føle oss vel på andres bekostning. Dette er ikke å gjøre mot andre det vi ønsker at de skal gjøre mot oss selv. Når vi bevisst eller ubevisst lager allianser mot andre personer, er vi egentlig ute etter å forbedre vår egen posisjon ved å ramme dem. Vi er altså egentlig ute på et voldsprosjekt nå også, selv om volden nå er blitt så liten at den fortsatt er sosial akseptabel i vårt samfunn. Likevel hører dette til et av de neste skritt for menneskene å ta, på vei mot et tryggere, mer støttende og kjærlighetsfylt liv og samfunn.

Det fjerde budet dreier seg om at vi skal rydde opp etter oss. Har vi syndet mot de foregående bud, er ikke poenget å føle skyld eller skam. Min entydige erfaring er at skam og skyldfølelse bare virker mot sin hensikt. Dette er så lite hyggelige følelser, at for å unngå å føle dem våger vi ikke å erkjenne våre feil og mangler. Løsningen er en annen. Det er å erkjenne våre ”synder”, de overtramp vi har begått, men uten å føle skyld eller skam. Så lenge vi arbeider med å forbedre oss selv, fortjener vi tilgivelse og ikke fordømmelse for våre feil og mangler. Budet med å rydde opp etter oss, er viktig. På en måte er det først når vi bestemmer oss for alltid å rydde opp etter oss, at vi faktisk står for de foregående budene. Beslutningen om å rydde opp innebærer nemlig at vi sørger for at liv og lære stemmer. Vi sørger for at vi reelt sett sier fra oss retten til å bruke vold og emosjonalitet for å få viljen vår. Når vi rydder opp, markerer vi for oss selv og andre at vi faktisk ikke lenger ønsker å ta ut emosjonalitet på andre, selv om vi har kommet i skade for å gjøre det fordi bevissthetsnivået i nuet var for lavt og selvkontrollen for liten. Etter at jeg i 1993 bestemte meg for å ikke ha rett til å være sint eller å kjefte på barna, tok det et par år før dette ble overholdt også i mer pressede situasjoner. Det tok flere år videre å lære meg å stanse at emosjonaliteten i pressede situasjoner lekket ut på mer skjulte måter, f.eks. indignasjon, skuffelse, sjokkeres over,

etc.. Og det tok sju år før det var blitt naturlig for meg å ikke bli sint lenger i de fleste situasjoner der det før var naturlig for meg, selv om andre ikke respekterte meg, gjorde meg urett, gjorde meg vondt eller annet som kunne være krevende å tåle og utfordrende å kommunisere på andre måter enn instinktive reaksjoner.

Det er forskjell på emosjonalitet og følelser. Hovedregelen er at følelser er ok mens emosjonalitet ikke er ok, selv om det finnes unntak fra dette. Likevel vil man etterhvert som bevisstgjøringsprosessen går framover, oppdage negativ motivasjon ved mange følelser, tanker og handlinger som man tidligere trodde at var utelukkende positive. Et eksempel på dette kan være humor med mye ironi. Tidlig i prosessen vil man oppfatte dette som positiv humor. Seinere i prosessen når følsomheten er økt, vil man gjerne oppfatte dette som angrep under overflaten (dvs. skjult i humor.) Å bevisstgjøre og stanse slike finere former for angrep på andre, skal vi komme tilbake til seinere i boka. Seinere i boka skal jeg beskrive poenget ved å framgangsmåten for å øke følsomheten. Et naturlig spørsmål er derfor: ”Hva er poenget med å styrke mental kontroll – selvkontrollen - når poenget seinere er å gi slipp på den for å kunne være i en fri følelsesflyt i stedet? Svaret er at man *må øve på at bevisstheten alltid har styringen*, for det er bevisstheten som skal være det varige, overordnede beslutningssenteret vårt. Første skritt er imidlertid å flytte beslutningssenteret fra magen (emosjonalitet) til egoet (solar plexus). På egonivået har bevisstheten styringen gjennom selvkontroll. Seinere, når man har lyktes å flytte beslutningssenteret fra egoet og opp til hjertet, har bevisstheten styringen gjennom fine hjertefølelser som skjelner mellom det gode og one, i stedet for gjennom selvkontroll. Men før man er kommet dit i prosessen, er man for ufølsom til å kunne klare dette. Derfor må man bruke leveregler, bud som har sin kilde i hjertefølelser, for å oppnå det samme. Det er også slik at i prosessen med å åpne hjertet, møter man på fortrenge negative emosjoner som frigjøres i psyken. Da trenger man også å ha øvd på selvkontroll for at man skal klare å heve bevissthet, i stedet for at disse emosjonene bringer en varig nedover i stigen igjen.

Hva er alternativet til emosjonalitet? Når det gjelder å heve bevissthet fra å være styrt av frykten i magen til å være styrt av egoets rasjonelle kalkulasjoner, gir levereglene nedenfor veiledning i dette. Disse fire budene er altså de positive alternativene til den negative emosjonaliteten som de fire første budene hadde til hensikt å stanse.

Leveregler for å fungere ut fra egoet

5. *Jeg er objektiv og saklig*

Jeg velger å holde meg til saken og søker å være objektiv.

Jeg velger å se alle saker fra begge sider.

6. *Jeg er demokratisk*

Jeg lar de involverte parter på komme fram med sitt syn.

Jeg lar viktige fellesskaps-avgjørelser bli fattet på en demokratisk måte.

7. *Jeg respekterer positivt lover, regler og etiske normer*

Jeg ivaretar mine egeninteresser kun med ærlige, redelige og etisk høyverdige midler.

8. *Jeg lever av eget arbeid og/eller skaper balanse mellom nytelse og ytelse*

Jeg sørger for å ikke være til belastning for andre eller samfunnet.

Har jeg blitt syk og utslått, helbreder jeg meg selv og tar ansvar igjen etter beste evne.

De fire siste etiske reglene bidrar til å utvikle et ego som fungerer på en måte som legger grunnlaget for å heve bevissthet ytterligere opp til hjertenivået. Det femte budet bidrar til at man kommer ut av selvsentreringen som dypest sett driver emosjonaliteten.

Man øver seg i å se saken også fra andres side. Lykkes man med dette, pleier emosjonaliteten gjerne å synke betraktelig. Det sjette budet hjelper oss til å sørge for at også de svake partene får komme fram med sine behov og interesser, i stedet for at det bare blir maktbasert løsninger som vinner fram. Vi øver oss på at det vi kan kalle nordiske bevissthetsnivået blir naturlig for oss å praktisere i alle sammenhenger. Det syvende budet dreier seg om å øve seg på å fungere etisk i stedet for å være styrt av ubevisste følelser og emosjoner. Det siste budet dreier seg om å ikke utnytte sykdom eller annet til å få makt over andre. Dette er en ikke uvanlig måte at emosjonalitet basert på overlevelsesinstinktets frykt likevel sniker seg inn igjen. Det er ikke få som har kommet til veiledning til meg, som har hatt en syk mor som har dominert hele familien sin med sykdommen sin, det være migrene, å ikke orke mer eller annet. Når jeg tar opp dette, må jeg likevel presisere at dette gjelder begge veier. Like lite som alle som er syke er uskyldige offere for omstendighetene, er alle ”skyldige misbrukere” av den makt sykdommen gir dem. Noen lever tappert med sin sykdom og prøver å ikke la den være til belastning for andre også. Andre griper ubevisst makten den gir dem, fordi våre hjerter er innstilt på å gi syke forrang.

Kapittel 3

Å bestemme seg for å leve ut fra hjertet i stedet for egoet

Fra veltilpassethet til selvivaretagelse

For å overleve i en verden der våre behov ikke ble dekket slik vi trengte, ga vi i barndommen slipp på selve behovene. *Følelsene våre blitt forvrengte og behovene fortrenget.* Derved vet vi ikke lenger hva som egentlig er vårt eget beste. Kjærlighet er umulig når vi ikke vet våre behov er, og når vi ikke tør uttrykke dem for å få dem tilfredsstilt. Derfor begynner ekte kjærlighet med barnlig kjærlighet. Det vil si å gi deg frihet til å gjøre det du dypest sett har lyst til. Slik begynner du å fungere som et selvstendig individ. Slik sier du samtidig farvel til hensyntaken og flokkmentalitet.

Behovsmodellene i det første kapitlet gir deg ideer når det gjelder å tenke på hva dine egentlige behov består i. På det fjerde bevissthetsnivået (hjertenivået) er det et poeng å uttrykke og dekke våre behov (behovsorientering). Derfor er det behovsorienterte lykkebegrepet relevant for tenkingen. Materialisme er bare et spesialtilfelle av dette lykkebegrepet, slik at også denne muligheten er inkludert i tenkingen. Å være i livsenergi er det som gir en dypere og mer ekte behovstilfredsstillelse. Derfor er også det livsenergiorienterte lykkebegrepet relevant. På sikt er utfordringen å bli mer og mer uavhengig av de ytre omstendigheter gjennom å øke sin tålemodighet. Dette er det samme som å realisere et åndelig lykkebegrep i stadig større grad. Viktigst av alt er god helse. Derfor er det nødvendig å forholde seg til helseprappen.

Jeg skal ikke gå dypere inn på grunnleggende selvivaretagelse i denne boka. Det finnes en rekke bøker om sunt levevis, å elske seg selv, å ta vare på kropp og sjel og annet som er relevant. Derimot skal jeg komme tilbake til det seinere når jeg kommer inn på de fem egomønstrene. Da skal jeg forklare hvordan disse mønstrene som er programmert inn i barndommen systematisk fører til at vi søker behovserstninger i stedet for ekte behovstilfredsstillelse, uten at vi er klar over det selv. Å komme ut av dette innebærer en kvalitativ bedring i selvivaretagelsen.

Fra egenkjærlighet til nestekjærlighet

Erfaringen fra meg selv og andre jeg gir veiledning er at nestekjærlighet først kan komme naturlig etter å ha lært seg egenkjærlighet. Ved å ivareta oss selv blir vi glade og får et overskudd som vi får lyst til å dele med andre. Ved å gi oss selv frihet blir det naturlig å gi andre frihet. Ved å akseptere egne behov, blir det lettere å akseptere andres behov. Kjenner vi våre egne behov, gjenkjenner vi dem i andre og kan hjelpe dem til å sette ord på dem. Egenkjærlighet er derfor en nødvendig, men ikke tilstrekkelig, betingelse for ekte nestekjærlighet. Grunnen til at den ikke er tilstrekkelig, er at nestekjærlighet ikke kommer helt automatisk av egenkjærlighet. Man må ville nestekjærlighet også.

Slik åpner du hjertet ditt

Jeg er overbevist om at alle mennesker egentlig er gode og at alle er født med et åpent og godt hjerte. Det er frykt som stenger det. Det er frykt for at man enda en gang skal oppleve den utholdelige smerten over at foreldrene ikke forstår en, føler med en, ser en, respekterer en og annet som gjør fryktelig vondt for et lite barnehjerte. Hvordan åpner man så egentlig hjertet igjen? Det motsatte av frykt er modighet. Forutsetningen for å åpne hjertet igjen er derfor mot – at man tør det. I praksis er det imidlertid ikke bare å åpne hjertet. Det er det som gjerne skjer gjennom forelskelse og kjærlighetens oppblomstring som følger med den. Mange har åpnet hjertet sitt i forelskelsesrus - Og nok en gang blitt så såret at det stenges igjen med enda flere bolter og slåer. Forelskelse er altså en måte å åpne hjertet på. Men den kan være et tveegget sverd, når man ikke er moden nok for det og har et høyt nok bevissthetsnivå. Her skal jeg beskrive hvordan vi kan åpne hjertet på måte som er mer gradvis og bedre sikrer at resultatet er i samsvar med målet. Prinsippet for å åpne hjertet er enkelt og oppsummert i den lille rammen nedenfor slik jeg selv har gjort det og erfart prosessen. Praksis er vanskeligere, mer tidkrevende og utfordrende.

Slik åpner du hjertet ditt

- ♥ Hjertekjærlighet er en følelse.
- ♥ For å utvikle den må du ha en kjærlig holdning.
En holdning er en mentalt fastholdt følelse.
- ♥ Kjærlighet begynner altså med en *mental bestemmelse* om å ville ivareta både dine egne og andres behov best mulig.
- ♥ Det fortsetter med å oppøve evnen til å ha fokus på dette i nuet og utvikle følsomheten din.
- ♥ Når du begynner å føle andres behov og følelser og naturlig ønsker å være gode mot dem, er du i ferd med å åpne hjertet ditt.

Alle kan på denne måten utvikle omsorgsevnen og utvide hjerterommet sitt.

Prosessen starter altså med en mental bestemmelse om å ville la hjertet styre livet i stedet for egoet. Siden egoet har makten i psyken, både over følelser, tanker og handlinger, må prosessen starte via det mentale. Levereglene nedenfor er kjærlighet i praksis presentert som leveregler. Disse kan man følge inntil man har rensket følelseslivet og blitt kvitt fryktbasert emosjonalitet og har utviklet utviklet barnets følsomhet igjen. Da har man og kan man åpne hjertet igjen i praksis, slik at man naturlig lever ut fra hjertet i stedet for gjennom mental kontroll. Likevel er min erfaring at det å evne å følge reglene nedenfor kanskje er så mye som 70% av hva kjærlighet er i praksis i hverdagen. De resterende 30% er den kjærligheten som kommer gjennom hjertevarme direkte, noe som kun er mulig når følsomheten er på plass og hjertet åpent. Boka er bygget opp i flere trinn slik det er naturlig å gå prosessen:

- Først går jeg gjennom hva en mentale bestemmelse om å leve ut fra hjertet innebærer.
- Deretter går jeg gjennom kommunikasjon og samarbeid fra hjertet. Dette gjør at man begynner å avlære ufølsomhet og manglende respekt for andre, og innlære en økende respekt og følsomhet.

- Så går jeg gjennom egomønstrene som gir en dypere forståelse av hvordan vi er ukjærlige både mot oss selv og andre, uten å ane det fordi det er helt vanlig og akseptert atferd i samfunnet.
- Til slutt går jeg gjennom hvordan man kan rense tanke og følelseslivet og utvikle en dyp og naturlig kjærlighetsevne og praksis.

Den mentale bestemmelsen om å leve ut fra hjertet

Kjærlighetens 10 bud

Selv om det finnes lyspunkter innimellom, lever vi i en verden som preges av svært mye annet enn kjærlighet. Hvis du ønsker å være et menneske som sprer kjærlighet i verden, hvilke leveregler bør du da holde deg til? ”Du skal elske din neste som deg selv”, sa Jesus. Kortere og bedre kan man vel ikke uttrykke hva kjærlighet dreier seg om. Men dette svaret reiser nye spørsmål. Hva vil det si i praksis å elske sin neste som seg selv?

Dersom du har et godt hjerte, er helt åpen for egne og andres behov og er objektiv i forhold til virkeligheten, trenger du ikke regler å holde deg til. Du føler i ditt hjerte hva som er rett og galt og kan følge dette. De færreste av oss har kommet så langt i vår indre prosess. Innimellom kommer vi i gale energier og stenger av for andres behov. Innimellom vet vi ikke hva som er rett og galt. Innimellom blir vi tatt av våre emosjoner og evner ikke lenger å være objektive. Da kan det være godt å ha noen tommelfingerregler, noen leveregler å holde seg til.

I dette kapitlet skal jeg presentere leveregler som jeg selv har funnet det fruktbart å praktisere. Disse levereglene fungerer som idealer vi kan streve mot å overholde. På grunn av ubevissthet, ubetenksomhet og emosjonalitet kan vi komme til å bryte dem. For det fortjener vi tilgivelse og ikke fordømmelse. Poenget er bare å øve og øve. Gradvis blir vi bedre og bedre til å praktisere dem som et uttrykk for kjærlighet. Levereglene nedenfor er hva jeg i praksis mener med å ha et etisk ego. Det er å øve opp egoet vårt til å bli hjertets tjener, i stedet for hjertets fangevokter.

1. Mitt liv er mitt ansvar - Andres liv er deres ansvar

Grunnlaget for kjærligheten er at du er et selvstendig individ er at du tar ansvaret for ditt eget liv i stedet for å være til belastning for andre. Kjærlighetens grunnlov er: *Mine følelser er mitt problem og mitt ansvar. Andres følelser er deres problem og deres ansvar.* Bare når det er på denne måten, fungerer vi som selvstendige individer. Fordelen vi får gjennom dette er frihet til å være oss selv. Prisen vi må betale er at vi ikke kan kreve noe som helst av andre. Alt står og faller på en selv. At vi opplever kjærlighet, omsorg og godt samarbeid, er en gave vi bør være takknemlige for. Det er ikke en rettighet vi har i form av at andre skal ta hensyn til oss slik vi krever, slik det er på stammenivå.

Når du føler deg totalt sviktet, som et offer for andres atferd, har du en utfordring med å ta ansvar for ditt eget liv igjen. Et offer er ikke et selvstendig individ. Føler vi oss som et offer, krever vi at andre skal løse våre problemer. Er du sinna på at andre ikke tar hensyn til deg slik du trenger, har du et problem. Du har en utfordring med å slutte å kreve. Din oppgave er å trekke energien din tilbake til deg selv og gi de andre deres psykiske frihet tilbake. Når det har blitt problemer mellom deg og andre, er ditt ansvar å finne ut hvordan du har bidratt til dette. Tiden er inne for en indre selverkjennerprosess i stedet for ytre kamp som gjør at samarbeidsproblemene øker og blir til en åpen konflikt. Det kan godt hende at de andre er de som har bidratt mest til

problemene. Men det eneste du kan gjøre noe med og endre på, er ditt bidrag. Slik lærer du å ta et stadig større ansvar for deg selv og ditt eget liv.

Alt dette gjelder også motsatt vei. Når andre er sinte på deg og krever av deg, er det de som har et problem, ikke du. Du har sikkert gjort noe som ikke er godt for dem. Dette bør undersøke og erkjenne. Men sinnet deres og kravet deres er feil energi og deres ansvar å stoppe. Ditt ansvar er å være åpen for dialog når de er villige til å respektere dine grenser igjen. Når du har gjort noe som ikke var godt for andre, og de framstiller seg som uskyldige offer for dine handlinger, er det de som har et problem. Ditt ansvar er å erkjenne hva du gjorde som ikke var godt. Deres ansvar er å slutte å gi deg skylda for hva som skjer i deres liv. De har ansvar for sitt liv, ikke du. Det er deres ansvar å trekke energien tilbake til seg selv. Og er de opptatt av kjærlighet, er deres utfordring å tilgi deg det du gjorde. Akkurat som det er din utfordring å tilgi dem det de gjorde.

Poenget er kort og godt at ekte følelsesmessig kjærlighet kun kan eksistere under frihet. Frihet oppstår når vi fungerer som selvstendige individer og ikke krever av hverandre. Når vi har full frihet, får vi også et totalt ansvar for oss selv. Vi får hele ansvaret for vårt eget liv, men slipper ansvaret for andres liv. Andre slipper ansvaret for vårt liv, men må ta ansvar for seg selv og sitt liv i stedet. Dette er det nådeløse i kjærligheten. Men kjærlighet er å være gode mot hverandre og bry oss om hverandre. Med utgangspunkt som selvstendige individer, oppstår samarbeid på to måter. Enten oppstår det som en del av kjærlighetslivet. Det vil si at vi frivillig gir hverandre omsorg fordi vi har medfølelse for hverandre og overskudd til å gi. Den andre muligheten er at samarbeidet oppstår som en del av det økonomiske liv. Vi inngår frivillige avtaler der vi avtaler rettigheter og plikter i et samarbeid som er til fordel for begge parter. På stammenivå har samarbeidet et annet grunnlag. Det er ufrivillig, påtvunget og basert på hevdvunne rettigheter. F.eks. at barn skal være lydige mot foreldrene, uansett hvor urimelige og urettferdige foreldrene måtte være. Dette er hensyntaken, ikke kjærlighet. Det innebærer at foreldrene ikke fungerer selvstendig. De krever av barna for å dekke egne behov. Barna lærer heller ikke å fungere selvstendig. De skal derimot lære seg å være lydige og å la andre bestemme. Første bud på kjærlighetens vanskelige vei er derfor å forlate stammelover i form av nedarvede, ubalanserte rettigheter og plikter. Du har ansvaret for ditt liv. Andre har ansvaret for sine liv. I kjærligheten kan ingen kreve noe av andre.

2. Jeg respekterer andres frihet og selvstendighet

To mennesker har gjerne ikke samme sannhet. Derfor er den neste leveregel at vi må lære oss å respektere hverandres frihet og selvstendighet. På stammenivå blir ikke dette respektert. Flokken eller stammen bestemmer rammene for hva som er gangbare meninger og handlinger. Det er på en måte en flokksannhet som alle skal tro på, selv om den ikke er sann, god eller rettferdig. Janteloven er et slående eksempel på en slik flokksannhet som skal gjelde for alle. Et annet eksempel er at fram til 60-tallet var det synd å få barn utenom ekteskap. Et slik barn ble kalt for en lausunge. I dag ser man annerledes på dette. Slik har stammemeninger og stammelover endres seg over tid i retning av økt respekt for hverandres frihet og selvstendighet. Ser vi på mer tradisjonelle kulturer er dette lett å se. I islamsk kultur er det fortsatt foreldrene plikt å bringe religionen videre, ellers er de ikke gode muslimer. Foreldrene (faren) skal bestemme hvem barna skal gifte seg med. Å motsette seg dette er å vanære foreldrene, noe av det verste som kan skje. Ofte bestemmer foreldrene også yrket barna skal velge. Slik var det også i vår kultur i tidligere tider. Gjennom årenes løp har dette endret seg. Den enkeltes frihet blitt betraktelig utvidet. I Norden velger vi fritt vår egen livspartner. Kirken har ikke lenger makt til å bestemme levesettet. Men fortsatt skuler vi til hverandre. Vi setter grenser for hva som er akseptable meninger og handlinger i familien og vennekretsen.

Selv om rammene er blitt mye friere enn i tidligere tider, er det fortsatt et stykke igjen før flokkmentaliteten har sluppet helt tak i holdningene våre.

Fortsatt sender vi hverandre maktbudskap og psykisk energi som har til hensikt å styre og kontrollere hverandre. Maskeenergi er flokkmentaliteten som bor inne i oss. Vi gjør oss snillere, sintere, mer sjarmerende etc.. for å oppnå noe hos den andre. Derfor er det slik at når vi er i maskeenergi, respekterer vi ikke hverandres frihet og selvstendighet. Den andre leveregelen har til hensikt å skape et fritt psykisk rom for den enkelte. I neste hovedkapittel om ”å kommunisere og samarbeide fra hjertet”, skal jeg utdypet hva det vil si å skape et fritt psykisk rom.

Dersom du begynner å lage allianser for å tvinge ditt igjennom mot andres vilje, er det helt sikkert at du ikke respekterer andres frihet og selvstendighet. Du har begynt å kjempe for egeninteressen på andres bekostning. Alliansebygging er å skape splid og trappe opp motsetninger til en konflikt. Dersom du trapper ytterligere opp og begynner med krigshandlinger i form av psykisk terror, fysisk vold eller økonomisk undergraving, er du fullstendig tatt av ditt overviljesterke egomønster. Nå prøver du å presse din vilje på den andre, koste hva det koste vil. Hverken alliansebygging eller krigshandlinger har noe med kjærlighet å gjøre, samme hvor edelt motivet ditt måtte føles i ditt indre. Du respekterer ikke andre frihet og selvstendighet. Du gjør derimot det du kan for å få makt over andre og bestemme over dem. Du er tatt av negativ energi, og trenger å følge etikken under punktet om dette som kommer seinere.

Hva om andre driver med alliansebygging eller går til krigshandlinger mot deg? Har du lov til å forsvare deg, din frihet og din selvstendighet? Svaret er ja. Selvfølgelig har du det. Men det finnes alltid flere alternativer. Du kan prøve å komme tilbake til forhandlingsbordet eller å snakke konstruktivt sammen igjen. Du kan velge flukt i stedet for kamp. Det vil si at du viker unna og lar de andre vinne. Fordelen med dette er at du lettere kan unngå å bli tatt av negativ energi selv. Eventuelt skrifter du livsmiljø dersom seieren deres ikke er til å leve med. Det finnes altså flere andre muligheter enn kamp. Det er lov å forsvare seg på sakplanet. Når andre er hensynsløse og bare tar hensyn til seg selv, har du rett til det samme. Problemet med kamp på sakplanet er at du gjerne også følelsesmessig vil bli preget av kampen. Derved mister du kontakt med lys og kjærlighet, og er ikke bedre enn de andre.

Eksempel - Diskusjon

En moske i Oslo søkte om lov til å rope inn til bønn en gang i uka. Noen venner diskuterer dette. En person synes at det må de da få lov til, så lenge kirken ringer til gudstjeneste en gang i uka. En annen sier: ”Herregud! Det kan du da ikke mene! Hvordan skulle det gå om vi fikk bønnerop flagrende om ørene våre daglig? Vi er da tross alt et kristent land. Muslimer er jo bare en minoritet. De får ta hensyn til oss som tross alt er et stort flertall og som bodde her lenge før de kom til landet!”

Kommentar: Dette utsagnet respekterer ikke den andres frie mening. Utsagnet er et psykisk angrep for å prøve å få den andre til å ikke våge å ha avvikende mening som tillater bønnerop en gang i uka. Skulle vedkommende respektert den andres mening, måtte han ha sagt: ”Jeg mener at” Da uttrykkes en personlig mening. Personen hever seg ikke lenger opp til dommer over hva som er rett og galt, tillatt og ikke tillatt å mene. Personen som ble angrepet sier som svar: ”Jeg føler at du angriper meg og prøver å blåse meg ut av min egen mening med psykisk energi” Den andre blir da rasende og sier at man må da tåle at man diskuterer saker og ting og er uenige. Kommenter: Personen som ble angrepet respekterer nå den førstes frihet og selvstendighet. Han uttrykker sine egen følelse og opplevelse av hva den andre gjorde. Den andre personen angriper nok en gang i stedet for å si f.eks.: ”Jeg har lyst til å diskutere så fillene fyker. Jeg synes det er gøy å være litt usaklig og at temperaturen går høyt. Det er i orden at du også gjør det. Det er ikke så alvorlig ment.” Dette utsagnet respekterer den andres frihet og selvstendige mening.

Eksempel – Råd på egne premisser

To venninner snakker sammen. Den ene sier at hun har lyst til å skille seg fra mannen sin. Hun føler at det ikke er noe kjærlighet igjen i forholdet. Den andre sier: ”Det må du da ikke finne på. Dere som har så søte barn sammen. Han som har så god stilling, så du bare trenger å jobbe halv jobb.”

Kommentar: Igjen blir ikke den andres følelsesliv og tankeliv respektert. For den andre bryter skilsmisse tydeligvis mot uttalte stammelover for hva man gjør og ikke gjør. Et svar som respekterte den andres frihet og selvstendighet ville vært: ”Mener du alvor med å skille deg? Har du tenkt godt nok gjennom det?” Dette svaret godtar at den andre bestemmer over sitt eget liv, og ber om mer informasjon på den andres premisser.

3. Jeg søker og uttrykker sannheten

Kjærligheten gror i tillitens jord. Tillit forutsetter åpenhet og ærlighet. Vi kan bare stole på hverandre dersom vi velger å snakke sant. Om aksept og omsorg kan sies å være hjertets feminine kvalitet, kan sannhet kan sies å være hjertets maskuline kvalitet. Et av de ti bud i bibelen heter at du skal ikke bære falsk vitnesbyrd mot din neste. Visdommen om betydningen av å snakke sant er med andre ord eldgammel og i tråd med god, kristen tradisjon. Det er også i tråd med Buddhas lære. I hans lære om den åttedelte veien til opplysning er en av reglene at man skal øve seg på rett tale. Med dette menes at man ikke skal lyve og eller snakke stygt om andre. Sannhet er rett og slett grunnlaget for tillit. Og tillit må være tilstede for at man skal våge å åpne sitt sårbare hjerte. Derfor har jeg valgt å sette sannhet som den tredje leveregel for å skape kjærlighet.

Vi mennesker lyver på flere måter. Vi har *hvite løgner*. Vi sier f.eks. at vi ikke har tid til å gjøre noe. Sannheten er ikke at vi ikke har tid, men at vi ikke har lyst. Vi våger bare ikke å ha tillit til at den andre kan godta oss slik vi er, når vi sier det rett ut. For på stammenivå fungerer man ut fra rett og plikt framfor lyst og ulyst. Vi mennesker kan også komme med *svarte løgner*. Svarte løgner er at vi lyver fordi vi vil noen andre vondt eller å oppnå noe på andres bekostning. I verste fall er dette bevisst. Ofte er det ubevisst. Den som kommer med den svarte løgner tror på den selv, og merker ikke at vedkommende er tatt av negativitet. En tredje måte å lyve på er gjennom falskhet og manipulasjon. Gjennom atferd framstiller vi oss på en annen måte enn vi virkelig er. Vi skjuler våre egentlige motiver. Vi smigrer en annen ikke for å være god mot vedkommende, men for oppnå fordeler. Vi er følelsesmessig interessert i en annen person, men søker kontakt under dekke av å ha samme hobby. Vi foregir oss å ville samarbeide med noen, men ønsker egentlig å utkonkurrere vedkommende. Det er nesten ikke grenser for hva jeg gjennom årenes løp har opplevd at mennesker kan få seg til å gjøre. Det synes å være en grunnleggende mangel på etikk. Det gamle budet om at du skal ikke lyve er fortsatt et ideal og ikke en integrert del av folks etikk.

Fordi så mange mennesker har et så slapt forhold til det å være ærlig, er leveregelen ”søk sannheten – snakk sant” så viktig for kjærligheten. Bare ved at du er villig til å ransake deg selv og dine motiver, kan du finne ut om du faktisk ønsker en annen vondt. Og ønsker du en annen vondt, kan du vite at du har en utfordring med å holde deg til objektive fakta og ikke forvrengte og forverre disse i den andres ufavør. Når vi krangler vil vi typisk bruke ord som aldri og alltid. Da forvrenger og forverrer vi fakta. Søk i stedet sannheten. Øv deg på rett tale, slik Buddha anbefalte. Å søke sannheten og snakke sant er en viktig grunnøvelse på vei mot å bli et bedre menneske. Når du har lært

deg dette, kan andre stole på deg og betro seg til deg. Du kan bli et menneske som sprer kjærlighet rundt deg.

Å søke sannheten innebærer at du søker å finne hele bilde om en sak. Dersom andre framstiller en sak for deg, tar du ikke deres mening for god fisk med en gang. Du kjenner etter i ditt eget hjerte om dette kan stemme. Din sannhet behøver ikke være andres sannhet. Dersom noen er i negativ energi når de forteller deg om en annen, bør du spesielt være på vakt. Da er det stor sannsynlighet for at en tredjeperson blir baktalt. Sjekk med personen selv eller andre om det du blir fortalt stemmer. Eller du kan be personen som baksnakker om å si noe positivt om personen det gjelder. Hvis det er umulig for vedkommende, har du en klar indikasjon på at vedkommende ikke er objektiv og neppe har gode hensikter. Sannhet dreier seg om å være objektiv. Det vil si at du ikke blir så subjektiv at du bare ser din side av saken. Du må også evne å sette deg inn i saken sett fra den andres side. Hjertet er en finjustert vekt som skal veie både dine og andres behov for å finne den beste løsning for begge parter. Derfor må du evne å sette deg inn andres virkelighet, synspunkter og behov også.

Det jeg har sagt her, gjelder selvfølgelig for deg også når du er frustrert, sint eller annet overfor en tredjeperson. Pass på at du er så objektiv og balansert som mulig. Snakk om både positive og negative sider, slik at du unngår å baktale vedkommende. Gjennom baktaling sår du vondt blod mellom mennesker. Ofte slår det tilbake på deg selv også, ved at den andre baktaler deg til gjengjeld. Derfor er det et godt prinsipp å slutte å baktale andre. Likevel er det viktig å være klar over at det kan ha sin pris. Dersom den andre fortsetter å baktale deg, vil vedkommende kunne klare å skape en allianse mot deg. Et godt prinsipp er da å møte løgn med sannhet. Bare fortell sannheten slik den er, med tilgivelse overfor den andre. Slik sprer du det gode i stedet for det onde. Er det vanskelig å tilgi den andre, kan du gå inn i en prosess med dette. Det skal jeg omtale senere under regelen om å vende negativ energi til positiv energi.

4. Jeg er tålmodig med meg selv og andre

Å praktisere disse leverreglene er krevende. De er idealer vi strever mot. Tålmodig aksepterer jeg at jeg selv og andre svikter i forhold til dem i nuet. Tålmodig øver jeg meg på å bli bedre til å praktisere kjærlighetens leveregler. Det er viktig å ikke få dårlig samvittighet i form av skyld- eller skamfølelse for å ikke å klare å innfri idealene alltid. Da fungerer det feil. Det er to grøfter. Den ene er å kreve for mye av seg selv og få dårlig samvittighet for ikke å innfri kravene. Den andre grøfta er å være så tilgivende overfor seg selv og slapp i bestrebelsene at det ikke blir noen utvikling.

5. Jeg deler min positive energi med andre

Med positiv energi mener jeg at du ønsker å ivareta deg selv og andre på best mulig måte. Du har mot til å være deg selv og tillit til det gode i verden. Når du er i positiv energi, har du mulighet til å være noe positivt for andre. Har du lyst til å være god mot andre, så vær det. Ikke hold deg selv tilbake. Har du lyst til å be om noe fra andre, så gjør det. Dette er også positiv energi. Har du lyst å ta i et tak for felles beste, så gjør det. Når du deler en glede, blir den dobbelt så stor. Positiv energi sprer seg som ringer i vannet til glede for deg selv og andre.

Det kan hende at du er i positiv maskeenergi når du prøver å være god mot andre. Altså at det er noe tilgjort ved måten du er på. Det er i orden. Du øver deg uansett på å være i positiv energi og å gjøre dette til en vane. Etterhvert som du lærer deg å bevisstgjøre maskeenergi og frigjøre livsenergi, vil du begynne å være positiv på en naturlig måte. Energien kommer innenfra følelsene, ikke som en bestemmelse fra hodet.

Det finnes mange former for positiv energi. En form for positiv energi er å gi til andre noe du tror er godt for dem. Å dele positiv energi med andre, er rett og slett å

skape kjærlighet og livsglede i verden. Kanskje er det noe tilgjort ved det i starten, dvs. at det er maskeenergi. Men etterhvert kan du lære å være i livsenergi og gi på en dypere og mer ekte måte. Ansvarlighet er en annen form for positiv energi. Med ansvarlighet menes at du går inn med en positiv ledelse for å gjøre det beste ut av en situasjon. Å være omsorgsfull er en annen form for positiv energi. Du ser andre mennesker og deres behov. Du lar deres behov være like viktige som dine egne behov. Du lytter på andre og er der for dem. Dette er kjærlighet i praksis. Gjennom å være god mot andre, er får du selv gaven å få bety noe for andre. Du får ekte verdi som et godt menneske. Dette er kanskje den største gaven du kan få. Rettferdighet er enda en annen form for positiv energi. Du er ikke ensidig ute etter å karre til deg selv. Du klarer å se saken fra den andre partens side også. Du søker en løsning som er til å leve med for begge parter. Varig fred og godt samarbeid kan bare tuftes på rettferdighet. Så gjennom å være rettferdig, kan du selv få en bedre og mer fredfull hverdag både hjemme og på jobben.

Å be om noe fra andre er også positiv energi. Du har tillit til den andre og gir vedkommende en anledning til å vise omsorg og føle seg som et godt menneske. Kravmentalitet er noe annet. Det dreier seg om å skulle ha noe fra en annen, og er uønsket maskeenergi. Det finnes en gylden regel som skiller mellom disse to tingene. Det er at *du kan ønske og be, men ikke kreve*. Dersom du er åpen for at den andre kan svare nei og ikke reagerer negativt på dette, da er du i rett energi. Da ønsker og ber du. Dersom du reagerer negativt på om den andre ikke gir deg det du ber om, er du i kravenergi. Da er du i negativ energi og det neste punktet blir aktuelt.

6. Jeg kjenner etter i hjertet mitt om den andre vil bli glad for det jeg sier og gjør

De foregående levereglene har jeg selv øvd på å praktisere i en årrekke. Gradvis har jeg blitt bedre til å mestre dem. Likevel har det med jevne mellomrom gått galt innimellom. Det vil si at jeg ikke har klart å følge levereglene i praksis. I ettertid har jeg sett at dersom jeg hadde brukt denne syvende leveregelen, kunne jeg unngått å skape problemer i forholdet til andre.

Hjertet er en finstemt vekt som vi kan veie våre intensjoner på. Er du trygg på at du vil glede andre, så gjøre det. Blir det likevel ikke godt mottatt, har du i alle fall gjort ditt beste. Føler du en uro i kroppen, er dette et tegn på at du har gal motivasjon. Føler du ro og trygghet, er dette tegn på at du har rett motivasjon. Spør du deg om din handling vil glede andre, og svaret er ja, er motivasjonen rett. Da skal du gjøre denne handlingen. Spør du deg om din handling vil glede andre, og svaret er nei, er motivasjonen gal. Da skal du enkelt og greit la være å gjøre denne handlingen. *Bare hjertet kan kjenne det rette svaret*. Hjertet er en vekt som veier alt opp mot hverandre – dine behov og den andres behov – den åndelige mening og de fysiske lover. Intuitivt gir hjertet deg det beste svaret som forener alt i en helhetlig løsning. Jo mer bevisst du velger, desto oftere vil du intuitivt velge det riktige for deg selv og andre. Denne siste regelen er kanskje den enkleste regel, kanskje den eneste regel vi trenger for å skape kjærlighet.

Eksempel

Hva skal du gjøre dersom en annen ikke er god mot deg? Skal du si i fra? Vil den andre bli glad for at du sier i fra? Eller vil vedkommende reagere negativt? Dette varierer fra person til person. La anta at den andre personen ikke tåler kritikk særlig godt og derfor neppe blir glad for å høre din kritikk. Hva skal du gjøre da? Nøkkelen til løsning av dette problemet er tilgivelse og tålmodighet. Dersom du uttrykker forståelse og tilgivelse overfor den andre, er det mindre sannsynlig at han vil føle seg angrepet om du nevner dine innvendinger. Så er det kanskje heller ikke så lett for den andre å endre atferd eller mening med en gang. Derfor trengs det tålmodighet fra din side. Du kan bringe saken på banen innimellom, uten at det blir masete. Stadig uttrykker du forståelse

og tilgivelse. Slik øker du sannsynligheten for at det etterhvert vil kunne endre seg. Er det helt umulig å leve med den andres egomønstre slik vedkommende er, står du igjen med selvivaretakende grensesetting som siste mulighet. Du må skille lag for å beskytte deg selv. Da er det kanskje bedre for deg å søke til et mer positivt livsmiljø som samsvarer mer med dine egne livsverdier.

7. Jeg velger å være ekte og levende

Dette dreier seg om å gå gjennom lydmyren. Det dreier seg om å ikke holde masken, men velge å være ekte og levende. Dypest sett dreier dette seg om en langvarig selvutviklingsprosess der vi gradvis blir mer og mer oss selv slik vi egentlig er. Dette er hovedtemaet i det siste heftet. Derfor utdypes ikke dette her.

8. Jeg venter, vender om og blir vennlig igjen ved negativ energi

Med negativ energi mener jeg f.eks. at du er sint og ønsker å gi andre en lærepenge. Du hater og ønsker å gjøre andre vondt. Du er sur og misfornøyd og krever av andre. Du er sjalu eller misunnelig og unner ikke andre det de har, av frykt for å miste det lille du selv klamrer deg til. Du føler skyld eller skam og føler deg ikke god nok som du er. Negativ energi innebærer at du angriper deg selv eller andre. Du godtar ikke virkeligheten slik den er. Negativ energi er basert på frykt og mistillit. Du frykter for at du ikke kan leve med virkeligheten slik den er. Og du har mistillit til det gode i deg selv, i andre eller i verden. Negativ energi er det motsatte av kjærlighet. Når du lever ut negativ energi i det virkelige liv, skaper du ukjærlighet. Et av de største bidragene du kan gi til å skape kjærlighet, er derfor å slutte med å skape ukjærlighet.

Derfor heter regelen ”vent, vend om og bli vennlig igjen” når du er i negativ energi. Når du er i negativ energi, er det en god regel å vente med å gjøre noe. Ikke fatt noen beslutninger når du er i negativ energi. Ikke ta denne energien ut på andre. Bare rett og slett vent. Gammelt norsk folkevett sier at du skal telle til ti når du er sint. Når du ikke utagerer den negative energien, vil den romstere i bevisstheten din. Slik får du hjelp til å finne den underliggende årsaken til den negative energien. Nærmest uten unntak er det et utilfredsstilt behov som er grunnen til den negative energien. Hva er dette behovet? Hva er det du trenger som du ikke har? Vi har lett for å søke i det ytre for å kompensere for det vi mangler i vårt indre. Spør deg derfor hvordan du kan utvikle deg selv, slik at du dekker ditt eget behov. Kanskje du kunne bli bedre til å be om omsorg fra andre? Slik får du selv mer omsorg. Slik får andre gleden av å gi. Ved at du ventet ble den negative energien vendt om til positiv energi og du ble vennlig igjen.

Av og til er det svært vanskelig å bli positiv igjen. I stedet for å fortsette å prøve å gi slipp på negativiteten, kan du gå inn i negativiteten gjennom en symbolsk utlevelse. Hvis du er sint på en person som ikke forstår deg, kan du f.eks. slå på en madrass som et uttrykk for hvordan du ønsker å banke opp den andre. Slik får du ladet ut den negative energien og kan bli ferdig med den. Da sitter den ikke lenger fast i følelsene. Gjennom symbolsk utlevelse kan du oppnå to ting. For det første vil du si ja til deg selv. Når du er i negativ energi føler du faktisk for å gjøre noe negativt. Det er helt i orden så lenge du ikke lever ut dette i det virkelige liv. Faktisk kan det være morsomt å ta ut negativ energi symbolsk. Det andre du oppnår er at du ”på liksom” får gjort det du har lyst til med den andre. Slik slipper energien lettere taket i deg. Det vanlige er at etter en symbolsk utlevelse kommer den positive energien tilbake. De gangene dette ikke skjer, betyr det at det er enda mer som må ut først. Du trenger en utlevelse til, eller å gjøre det mer levende og kraftfullt. Hjelper ikke dette heller, kan det hende at du ikke ønsker å komme tilbake til lyset. Kanskje du ikke vil gi slipp på de kravene du har til den andre. Da hjelper det lite å banke på en madrass. Kjærlighet forutsetter at vi er selvstendige individer. Da kan du ikke kreve av andre. Hensikten med den symbolske utlevelsen er

på en måte å riste av deg kravenergien. Ønsker du i stedet å beholde kravenergien, nytter det ikke med symbolsk utlevelse. Hensikten med en symbolsk utlevelse er at du skal bli bevisst og erkjenne at du krever av den andre, for så å gi slipp på kravet fordi det ikke er kjærlighet.

Når det blir fastlåste problemer, er tida inne for *selverkjennelse*. Det er alltid noe i deg som gjør at det har blitt vanskeligheter mellom deg og andre. Dersom du klarer å endre på dette, er erfaringen at den andre ofte vil kunne endre seg også. Selv om du ikke oppnår fullt ut det du egentlig ønsker, vil det alle fall kunne bli en forbedring som er godt for begge. En viktig ting i denne prosessen er å kunne skille mellom sak og følelse. Vær saklig når dere diskuterer saken. Ta følelsene i et annet forum, eller når begge er innstilt på dette. I forrige hovedkapittel ble metoder for konfliktløsning gjennomgått.

Når du slutter å ta ut negativ energi på andre, f.eks. sinne og kjefting, mister du et kraftig maktmiddel. *Å ikke leve ut negativ energi innebærer å godta at du kan komme opp i situasjoner der du er avmektig.* Dette et stort skritt å ta. Og det er et viktig skritt å ta for å slutte å skape frykt og styre andre via surhet, sinne, fordømmelse, skremsler, trusler eller annet. Dersom andre ikke vil noe, vil de det faktisk ikke. Dersom en regel er som den er, er den faktisk slik inntil den blir endret. Dersom noen tolker en regel på en vrien og vrang måte og du ikke lykkes i å få dem til å endre standpunkt, er det faktisk slik. Det er tillatt å være uenig på sakplanet. Det er tillatt å kjempe for sin sak på en redelig måte, f.eks. gjennom en ny behandling av saken, klagesak, ankesak, rettsak eller annet. Men det gjelder å skille sak og følelse. På det følelsesmessige plan vil din egen livskvalitet være høyest dersom du klarer å godta i ditt indre at du ikke kan bestemme utfallet av saken. Du bare ønsker og ber, og la være å kreve. For når vi krever, blir lykken i vårt indre avhengig av at vi vinner. Når vi må vinne, tar gjerne menneskets mørke sider overhånd. Også når du kjemper for en sak på sakplanet, er det derfor best å godta at du kanskje ikke får din vilje.

I de ti bud finnes det flere bud som har å gjøre med at du ikke skal leve ut negativ energi i det virkelige liv. Vi har budet om at du skal ikke stjele og at du skal ikke slå i hjel. Dette er ekstreme former for negativ energi. I dag er det mindre og mer skjulte former for negativ energi de fleste av oss trenger å øve oss på å stanse. Et bud heter også at du skal ikke misbruke Herren din Guds navn. En vanlig tolkning av dette er at man ikke skal banne. Antakeligvis har det en mye videre betydning. Det kan også tolkes som at man skal ikke dunke bibelsteder i hodet på andre for å holde dem fast i flokkmentalitet, og hevde i Guds navn at dette er den eneste mulige tolkning av bibelen. Budet om at du skal ikke drive hor (bryte ekteskapet) er også et bud som har til hensikt å hindre utlevelse av negativ energi. Slik ser vi at i de ti bud inngår det flere leveregler som handler om å ikke leve ut negativ energi. Også i Buddhas åttedelte vei finnes det flere leveregler som har til hensikt å stanse utlevelse av negativ energi. Buddha sier følgende. Øv dere til rett tenkemåte, slik at dere ikke får lyst til å gjøre andre noe vondt, men heller kan dele med andre av det dere har. Øv dere i rett handling, slik at dere gjør det som er riktig. La være å drepe, la være å stjele og la være å misbruke andre. Øv dere til rett levemåte, så dere ikke lever av å skade andre levende vesener.

Det er mange former for negativ energi. Noen av disse formene er konkret omtalt i de ti bud og i Buddhas åttedelte vei til opplysthet. I stedet for å lage mange regler, en for hver form for negativ energi, har jeg valgt å knytte leveregelen til negativ energi generelt. Poenget er å søke å unngå negativitet både i det lille (f.eks. et lite stikk i en vits) og i det store (f.eks. å stjele eller å drepe).

9. Jeg tar timeout hvis negativ energi tar overhånd

I forrige regel forslø jeg at når du er i negativ energi, skal du vente, vende om og bli vennlig igjen. Det kan være vanskelig å gjøre dette når du blir angrepet av en annen. Angrepene kan gjøre deg redd eller såre deg. Kanskje du merker at du begynner å bli negativ du også. Kanskje har du allerede tatt litt igjen. Da er tiden inne for å stanse. Du kan foreslå for den andre at dere begge stanser mens leken er noenlunde god. At dere heller kommer tilbake til saken ved en seinere anledning. Det er dette jeg mener med å ta *timeout*. Timeout kommer fra ballspill, f.eks. håndball. Når et lag er inne i en negativ bølge, kan det be dommeren om å stanse spillet i noen minutter slik at de får summet seg. Det samme kan du gjøre i en diskusjon som går gal vei og bare blir til økende uvennlighet og eventuelt uvennskap. For når to begynner å krangle, kommer de lett inn i en prosess der kampen trappes opp. Begge synker dypere ned i frykt og mistillit og kommer lengre og lengre fra hverandre. En negativ spiral er i gang. Det er akkurat som opptrapping til en krig mellom to nasjoner. Den ene sårer den andre. Dette er så vondt at den andre tar igjen med enda kraftigere mynt. Så har man det gående. En av de viktigste måtene å skape kjærlighet på, er å ikke skape ukjærlighet. Det vil si at man nekter å delta i eller å trappe opp problemer til konflikt og åpen kamp. Når den negative energien tar overhånd søker man å gjennomføre en timeout - en pause – slik at dialog og diplomati kan komme igang igjen.

Hvis begge parter godtar å ta en timeout, fungerer dette meget bra. Begge kan komme tilbake til positiv energi igjen via en selverkjennelsesprosess. Hvis begge spør seg hvordan de selv har bidratt til problemet man diskuterer, får de et godt grunnlag for å møtes igjen. Da er det ikke lenger bare den andre som har skylda eller skaper problemer. Begge har bidratt og begge må endre seg i prosessen for å skape en god løsning av problemet. Slik er grunnlaget lagt for at positiv energi kan komme tilbake gjennom erkjennelse og tilgivelse. Timeout er en meget hensiktsmessig måte å unngå negativ energi på. I mitt eget parforhold praktiserer vi dette med hell. Vi er blitt så vant til denne metoden at nå kan vi som regel vende den negative energien bare etter noen minutters pause. For begge har tillit til at den andre også ønsker å komme tilbake til positiv energi. Slik bevarer vi kjærligheten i nuet.

Ved lagspill i idretten er det dommeren som gir tillatelse til timeout når den ene parten ber om det. I hverdagen vår har vi ingen dommere som kan hjelpe oss å håndheve spillereglene. Likevel kan det hende at du trenger en timeout for å hindre at du selv blir enda mer negativ. Du merker f.eks. at du begynner å bli sint og får lyst til å såre den andre. Da kan du ta en ensidig timeout. Du sier at du ikke vil snakke om dette i negativ energi. Du vil gjerne snakke om det, men du vil vente til begge er i positiv energi. Så håndhever du en timeout ved at du forlater den andre i nuet, eller ber vedkommende om å gå, ettersom hvordan forholdene er. Problemet med timeout oppstår når den andre parten ikke godtar en slik pause. Dersom du velger en ensidig timeout, vil du indirekte gjøre den andre maktesløs. Når man begynner å krangle, er begge parter det jeg kaller overviljesterke. De vil tvinge sin mening og vilje over på den andre. Problemet er at det som driver dette egomønsteret, nettopp er frykten for å være avmektig. Når du tar en ensidig timeout, gjør du den andre avmektig. Derfor vil du kunne oppleve at effekten av å ville ha timeout blir at den andre blir rasende. Eller at vedkommende blir sint på deg for lang tid framover. Det er fordi vedkommende ikke vil tillate deg at du setter grenser for vedkommendes negativitet og maktbruk. Personen kjemper med nebb og klør for at du ikke skal få en ny rettighet i form av å sette grenser for vedkommendes negativitet. Da kan det hende at det er bedre å la være å ta timeout. Kanskje du kan tillate deg en hvit løgn. Si at du må en tur på toalettet først. Så kan dere snakke videre sammen etterpå. Slik ”vinner” den andre ved at dere skal fortsette, men du får likevel sneket det til en pustepause der du kan prøve å gjenvinne selvkontrollen og en positiv intensjon.

Av og til kan vi føle at vi trenger en selvivaretakende grensesetting i form av en timeout, uansett hvor rasende den andre måtte bli. Da bør du være rede til å godta at det kanskje blir brudd mellom deg og den andre. For gjennom timeouten tar du din egen frihet, og ikke sjelden blir resultatet en frihetskamp. Dersom den andre blir rasende over at du vil ha en pause til dere begge er positive igjen, betyr det at den andre ikke ønsker å respektere din frihet og selvstendighet. Vedkommende ønsker å ha kontakt og styre gjennom sinne, kjefting og krancling. Står du hardt på at du vil ha et fritt psykisk rom, og den andre like hardt på at du ikke har rett til det, blir brudd uungåelig.

10. Jeg velger alltid å komme tilbake til mot og tillit

På kjærlighetens vanskelige vei er det slik at vi innimellom blir tatt av frykt og fordømmelse i forhold til andre. Vi føler at de ikke tar hensyn til oss som vi trenger. Kanskje er vi redde for maktutøvelsen deres. Kanskje vi fordømmer dem for deres atferd eller deres meninger. Når vi er tatt av frykt og mistillit, er hjertet vårt stengt. Da kan vi ikke skape kjærlighet.

Når vi er tatt av frykt og mistillit, gjelder det å skille sak og følelse. På det følelsesmessige plan gjelder det alltid å komme tilbake til mot og tillit, igjen og igjen. Slik utvider du ditt eget hjerterom og øker kjærlighetsevnen. Det er alltid en grunn til at andre er som de er og gjør som de gjør. Gjennom å forstå deres bakgrunn og egomønstre, vil du gjerne forstå årsaken til at de oppfører seg som de gjør. Slik blir det lettere å tilgi. Som regel speiler de også en side ved deg selv. Du projiserer over på den andre det du ikke vil se i deg selv. Ved å gjenkjenne dette i deg selv og akseptere denne siden av deg selv, blir det lettere å tilgi den andre. Enda en mulighet er å tenke på positive sider ved mennesket du har problemer ved. Alle har både positive og negative sider. Når du minner deg selv om de positive sidene ved et annet menneske, blir det lettere å tilgi de negative sidene. Når du har kommet tilbake til mot og tillit, er du i positiv energi igjen. Du kan ta ansvar for å skape lyttende kommunikasjon, omsorgsfullt samarbeid og fruktbar konfliktløsning.

På det saklige plan er det lov å hva forskjellige meninger og interesser. Det er helt naturlig at det er slik. Vi mennesker er jo svært forskjellige. Ofte er sakens natur også slik at det som gavner en person, vil medføre en ulempe for en annen person. Gjennom å skille sak og følelse kan dere unngå at den saklige uenigheten skaper følelsesmessige problemer. Gjennom å bruke *5-trinnsmetoden* og *Hjerteløsningsmodellen* som kommer i neste hovedkapittel, kan dere skape en prosess der alle parter blir hørt og dere sammen finner den beste løsning. Disse metodene kan hjelpe mennesker til å komme ut av skyttergravene og få et mer helhetlig perspektiv på saken. Modellene og metodene inviterer de involverte parter til å tenke på og ta hensyn til andres behov og interesser i tillegg til egeninteressen. Å bruke disse metodene er mot og tillit i praksis, et mye større mot enn å kjempe med nebb og klør for å forsvare seg.

Underveis i livet får vi likevel påkjenninger som frister oss til å stenge av for kjærligheten. Inni oss sier en stemme at aldri mer skal vi åpne hjertet, når andre gjør oss så vondt. Aldri mer skal vi legge vår sjel i å arbeide for det gode, når det er slik at bare utakk er verdens lønn. Aldri mer skal vi ha tillit til noen andre, når de svikter oss på denne måten. Lytter du til disse stemmene i ditt indre, stenger du av for kjærligheten for odt. Ønsker du å arbeide for det gode og oppleve kjærlighet i ditt liv, har du intet annet valg enn å åpne hjertet igjen. Nok en gang måte du våge å ha mot og tillit i hjertet ditt. Nok en gang må du våge å ta ansvar for det gode, sanne og rette. Å lytte til frykten er å gå mot hjertets stemme. For frykt er det motsatte av kjærlighet. Mot er forutsetningen for å kunne skape kjærlighet. På fransk ligger dette innebygget i språket. På fransk heter hjerte *cour* og mot heter *courage*. Begge ordene ha altså samme røtter. Begge deler dreier seg dypest sett om det samme.

Når du har kommet tilbake til mot og tillit, kan du nok en gang praktisere kjærlighet på det andre bevissthetsnivået. På det åndelige plan har du nok en gang kommet tilbake til forpliktelsen om å arbeide for det gode, rette og sanne. På det jordiske plan kan du fungere ut fra rettsprinsippene om frihet, ansvar og tillit. Du kan gi deg selv frihet, for du ønsker godt i ditt hjerte. Du kan gi andre frihet, fordi du har tillit til dem. Når dere har frihet, følger ansvaret med. Kjærlighet er frihet under ansvar. Vi samarbeider tillitsfullt med hverandre for å gjøre det beste ut av det vi holder på med.

Kjærlighetens leveregler – Oppsummering

Leveregler som utgjør kjærlighetens fundament

1. *Mitt liv er mitt ansvar- Andres liv er deres ansvar*
Mine følelser og mitt liv er mitt ansvar.
Jeg har ikke rett til å kreve noe som helst av andre (Annet det som er avtalt).
Andres følelser og deres liv er deres ansvar.
Ingen har rett til å kreve noe som helst av meg (Annet det som er avtalt).
2. *Jeg respekterer andres frihet og selvstendighet*
Kjærlighet forutsetter at vi respekterer hverandres frie psykiske og fysiske rom.
Jeg hevder ikke å ha rett ved å være påståelig.
Jeg gir rom for avvikende meninger og skaper dialog og lytting.
Jeg prøver ikke å tvinge min vilje på andre. Jeg respekterer andres frie vilje.
3. *Jeg søker og uttrykker sannheten*
Jeg er åpen og ærlig mot meg selv på mine egne motiver. – Slik utvikler jeg meg selv.
Jeg slutter helt med svarte løgner (lar ikke egeninteresser få påvirke fakta og sannheten)
Jeg slutt mest mulig med hvite løgner (Kun tillatt når jeg vet at andre vil meg vondt.)
Jeg gir et balansert bilde når jeg forteller om noe. – Jeg baktaler ikke andre.
Jeg prøver å være objektiv og balansert – Jeg ser saken fra begge sider og unngår allianser.
4. *Jeg er tålmodig med meg selv og andre*
Å praktisere disse leverreglene er krevende. De er idealer vi strever mot.
Tålmodig aksepterer jeg at jeg selv og andre svikter i forhold til dem i nuet.
Tålmodig øver jeg meg på å bli bedre til å praktisere kjærlighetens leveregler.

Leveregler når jeg er på mitt beste

5. *Jeg deler av min positive energi i det virkelige liv*
Ta ansvar for det gode, rette og sanne
Jeg gir til andre når jeg føler for det. Slik får jeg positive sirkler i gang.
Jeg ber om det jeg trenger fra andre – Jeg kan ønske og be, men ikke kreve.
6. *Jeg kjenner etter i hjertet mitt om andre vil bli glad for det jeg sier og gjør.*
Dette sjekkposten jeg bruker for å prøve å stanse negativ energi og lavere drifter.
Dette er en regel jeg bruker for å styrke hjertets vurderingsevne og godhet.
7. *Jeg søker å være ekte og levende*
Jeg søker å bevisstgjøre maskeenergi (ytre spill) og frigjøre livsenergi (ekthet)

Leveregler når jeg eller andre er på det verste

8. *Jeg venter, vender om og blir vennlig igjen ved negativ energi*
Er jeg tatt av negativ energi sørger jeg for å skille sak og følelse etter beste evne. På det følelsesmessige plan er det jeg som har et problem dersom jeg er negativ. Jeg velger selverkjennelse ved fastlåste problemer. Hva er mitt bidrag? Eventuelt tar jeg en symbolsk utlevelse av negativ energi for å frigjøre meg fra den.
9. *Vi tar timeout hvis negativ energi tar overhånd*
Slik kveler vi negativ ild i starten og unngår opprusting (krangel, allianse, maktkamp). Dette er som i diplomati der utsettelse og nye forhandlinger er en del av hverdagen. Dersom en tredjepart utenfor avtalen ikke godtar timeout, må du regne med økt kamp. Da kan du heller velge en hvit løgn for å få gjennomslag for en pause.
10. *Jeg velger alltid å komme tilbake til mot og tillit*
Innimellom vil det bli stunder da alt blir svart i din psyke og mot og tillit er borte. Ta den tiden du trenger. Så kommer du tilbake til mot og tillit igjen. Frihet, ansvar og tillit er den fruktbare jord der kjærligheten gror. Uten mot og tillit, er det ikke mulig å skape kommunikasjon og samarbeid fra hjertet. Jeg ærer og takker andre. Alt de er og gjør er en gave til meg på godt og vondt.

Å praktisere disse ti levereglene er hva jeg vil kalle å ha et etisk ego. Dvs. å ha et ego der vi lar hjertet styre i form av en etikk som viser oss riktig vei, inntil vi har åpnet hjertet og hjertets følsomhet kan veilede oss direkte i kjærligheten.

Andre sett med leveregler

De ti bud

For sammenligningens skyld gjengir jeg de ti bud.

1. Du skal ikke ha andre guder enn meg.
2. Du skal ikke misbruke Herren din Guds navn.
3. Du skal holde hviledagen hellig.
4. Du skal hedre din far og din mor.
5. Du skal ikke slå i hjel.
6. Du skal ikke bryte ekteskapet (eller m.a.o.: Du skal ikke drive hor).
7. Du skal ikke stjele.
8. Du skal ikke si falskt vitnesbyrd mot din neste.
9. Du skal ikke begjære din nestes hus.
10. Du skal ikke begjære din nestes kone, arbeidsfolk, husdyr eller noe som er hans.

De ti bud kan sies å være veivisning for menneskene til å forlate de to nederste bevissthetsnivåene, der vi tillater oss det meste for å overleve fysisk og psykisk. Dvs. å forlate råhet og brutalitet, det vi i dagens samfunn betrakter som kriminalitet. De ti bud er stadig vekk relevante. Men vi trenger bud som gir oss veiledning videre i prosessen. Kjærlighetens ti bud er ment som veiledning videre mot å heve bevissthet fra egonivået til hjertenivået.

Buddhas åttedelte vei

Jeg gjengir også Buddhas åttedelte vei til opplysthet.

1. Øv dere til rett *forståelse*, slik at dere kan se tingene som de virkelig er
2. Øv dere til rett *tenkemåte*, slik at dere ikke får lyst til å gjøre andre noe vondt, men heller kan dele med andre av det dere har.
3. Øv dere i rett *tale*, slik at dere ikke lyver og ikke snakker stygt om andre.
4. Øv dere i rett *handling*, slik at dere gjør det som er riktig. La være å drepe, la være å stjele og la være å misbruke andre.
5. Øv dere til rett *levemåte*, så dere ikke lever av å skade andre levende vesener.
6. Øv dere på rett *innsatsvilje*. Vær flittige, så dere ikke blir dovne og glemmer å trene.
7. Øv dere i rett *oppmerksomhet*. Vær våken og oppmerksom samme hva du gjør, og legg merke til hva du gjør, opplever, tenker og føler hver eneste øyeblikk.
8. Øv rett *konsentrasjon*, så dere kan finne glede og fred inne i dere selv.

Mange av disse reglene går på det samme som vi har vært inne på tidligere. I tillegg finnes det regler som har å gjøre med å utvikle høyere bevissthet i ditt sinn gjennom meditasjon. Og det finnes en regel som har med omtanke for planter og dyr å gjøre, ikke bare mennesker. Synes du at disse reglene er bedre enn de reglene jeg har satt fram, kan du gjerne heller holde deg til dem. Det er flere veier til målet enn bare en. Det viktige er at du lager deg din egen etikk som du faktisk har lyst til å holde deg til. Slik jeg ser det er det slik at levereglene for et etisk ego utfyller Buddhas leveregler. Buddhas åttedelte vei omfatter mere hele livet og alle dets aspekter. Levereglene jeg har laget er mer for ett aspekt av livet, dvs. å skille kjærlighet fra ukjærlighet.