

Hva er kjærlighet?

OM DEN LILLE OG STORE KJÆRLIGHETEN



Det sies at når vi dør passerer livet i revy. Kanskje når vi forlater kroppen og den fysiske verden venter det en annen? Skal vi tro dem som har vært der, er det kun én ting sjelen blir avkrevd regnskap for: "Hva elsket du?" Før vi havner der kan det være godt å være forberedt. Hva vil det si å være glad i noen? Hva er kjærlighet?

—
TEKST: CHRISTIAN PAASKE

To former for kjærlighet: En mor elsker sine barn, men hvorfor ikke elske alle barn?

En forelsket elsker kun den utvalgte, men hvorfor ikke elske alle?

Vi begrenser vår kjærlighet til familien og de aller nærmeste, men hvorfor ikke elske alle våre medmennesker?

Kanskje finnes det to måter å elske – den lille og den store kjærligheten? Kanskje er den lille kjærligheten en forberedelse til den store? For kanskje å oppdage den store kjærligheten i den lille? For hva hjelper det å søke den store kjærligheten hvis en ikke mestrer den lille? Eller med Nils-Fredrik Nielsens tristesse: «Han gikk så mye opp i kjærlighetsbegrepet, at han ble umulig å være sammen med.»

DEN ENSOMME KJÆRLIGHETEN

Problemet er at vi elsker kun oss selv. Det er umulig å elske et annet menneske. Neppes noe å si på en date. Det jeg elsker er bildet jeg har i sinnet av det andre mennesket. Jeg elsker kun

meg selv, for det er ingen andre å elske. Når jeg ser skjønnheten i en rose, seg jeg min egen skjønnhet. Alt det vakre jeg ser i den elskede er speilbilde på mitt eget indre. Skjønnheten er i øynene som ser.

Jeg er grunnleggende alene. Jeg er fanget i sinnets fengsel av å oppfatte meg som en bestemt person med en kropp, personlighet, alder, kjønn, utdannelse, relasjoner, nasjonalitet og et sted å bo. Så lenge det er min identitet er jeg per definisjon mangelfull. Kroppen har for eksempel store begrensninger. Den kan bli trett eller syk, og det vi alltid være noen som er sunnere, sterkere eller vakrere. For ikke å snakke om det ultimate skrekkszenariet, kroppens utløpsdato: Døden! Den største begrensningen og årsaken til alle mine problemer er likevel dette: Jeg får ikke det jeg vil ha.

DEN SMERTEFULLE TILFREDSTILLELSEN

Denne eksistensielle følelsen av mangel driver meg til å søke etter lykke og tilfredstillelse utenfor meg selv. Jeg søker etter lykken

i andre mennesker og ting, eller i de opplevelsene de kan gi meg.

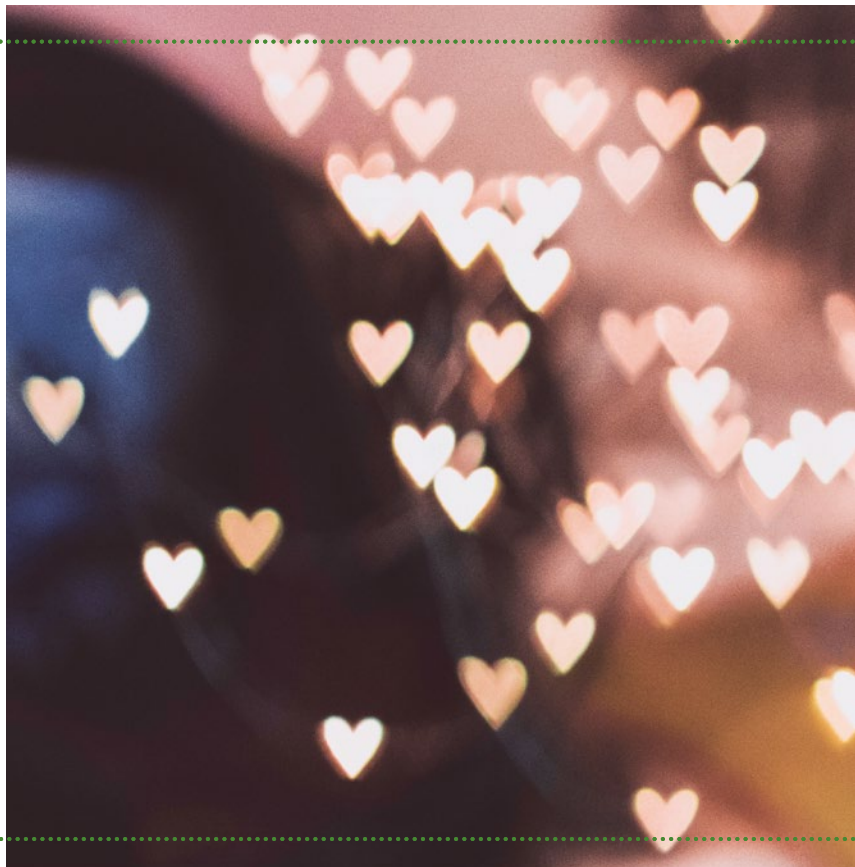
Når jeg får det jeg vil ha, blir jeg genuint lykkelig, – et kort øyeblikk. Tilfredstillelse går nemlig alltid over. Når isen er spist, oppstår snart behovet etter is en gang til. Når kjærlighetsforholdet er slutt oppstår savnet, smerten og lengselen av å få den elskede tilbake og oppleve kjærlighetsrusen en gang til. Når noen dør kommer den bunnløse sorgen av å ønske personen tilbake i live.

All tilfredstillelse opphører. Alt som har en begynnelse har en slutt. Alt som fødes dør. Savnet og smerten er omvendt proporsjonal med tilfredsstillelsen.

Likevel fortsetter vi å søke etter lykken i tilfredsstillelse slik sufi-mystikeren Nasrudin gikk på torvet og kjøpte en stor pose chili. Satte seg under et tre og spiste den ene kruttsterke chilien etter den andre. Tårene stod ut av øynene, men likevel fortsatte han å spise. Han ventet nemlig på den søte...

Tilfredstillelse er en bitter pille med sukkerglasur.

«DEN STØRSTE BEGRENSNINGEN OG ÅRSAKEN TIL ALLE MINE PROBLEMER ER DETTE: JEG FÅR IKKE DET JEG VIL HA.»



FLUKTEN FRA UTRYGGHET

Vi er skapt med denne ensomheten og følelsen av å være isolert fra andre. Det følger uunngåelig med et sinn med et ego biologisk programmert til å være identifisert med et individ. En viktig funksjon av selvoppholdelse og overlevelse, med den uheldige bivirkningen at det gjør alle til egoister. Så lenge denne programmeringen er virksom og ikke gjennomskuet og mestret, hvilket blant mennesker er sjeldent, er vi isolerte behovsøkende, sultne spøkelses som aldri får nok. Vi får tilfredstillelse her og der, men blir aldri varig tilfreds.

Denne skjulte frustrasjonen og manglende aksept av å være alene, gjør at vi søker ut over oss selv. Vi knytter oss til andre, deltar i fellesskap, søker vennskaper, forelsker oss, gifter oss, skaper familier, samfunn og er sosiale vesener. Vi er ikke som katter. Vi er flokkdyr de fleste av oss. Alt sammen for å maskere og flykte fra utryggheten. Med god grunn. Barn dør om de ikke får berøring, kjærtegn, omsorg og trygghet. Vi er sårbare og skjøre som mennesker. Det skal lite til for å knuse våre hjerter eller skade et følsomt sinn.

EN STILLTIENDE FORRETNINGSAVTALE

Når vi ut fra en følelse av mangel søker etter kjærlighet, nærhet, forening, tilknytning og relasjon til andre fører det ofte til en forret-

ningsavtale: En stilltiende kontrakt av gjensidig behovstilfredstillelse: Klør du ryggen min, skal jeg klø din. Er du snill med meg, skal jeg være snill med deg.

Natur og biologi hjelper til ved at noen er vi mer tiltrukket av andre. Noen har vi god kjemi med, danser i takt og de frembringer det beste i oss. Med andre kan det være omvendt. I forplantningens tjeneste aktiveres drifter, hormoner og lykkefremkallende endorfiner og tenner gnisten i forelskelsens nyttårsfyrfyrverkeri. Noe måtte jo naturen finne på for at det er bryet verd å formere oss.

Noen forlovelser ender lykkelig, andre med ekteskap, skal vi tro Alexander Kielland. Når forelskelsens rus har lagt seg, ender forsøket på å forlenge den ofte med ekteskap. Løftet om å holde sammen i gode og onde dager inntil døden ville de færreste akseptert på en arbeidsplass. Ved alteret eller hos byfogden er vilkårene, atmosfæren og forventningspresset annerledes. Alle gir sitt ja, selv om over halvparten av alle ekteskap i dag ender med skilsmisse.

Slik var det ikke før. Da var ekteskapet først og fremst en økonomisk avtale for å sikre trygghet for barn og familie. Kjærlighet var en bonus for de heldige. I dag skal kjærligheten holde ekteskapet sammen. Er det derfor så mange ekteskap ryker?

FRA TOSOMHET TIL ENSOMHET

Dem vi elsker er samtidig dem som sårer oss mest. I familien knytter vi bånd av både kjærlighet og hat. I familien er vi alle i samme båt. Alle blir inkludert, alle har sin plass og selvskrevne tilhørighet. Det gir samtidig rom til å behandle hverandre på måter de færreste ville akseptert utenfor familien. Ingen forlater skuten uansett hva som skjer.

Denne familieloyaliteten har i de senere årene gått i oppløsning. Prisen for å dele fellesskap med personer alt for forskjellige fra oss selv ble for høy. Da var det bedre å forlate stammen og flokken og leve alene, eller søke fellesskap med mer likesinnede. De fleste lever i dag alene.

DRØMMEBILDETS PROJEKSJON

Den største frustrasjonen i parforhold og ekteskap er likevel konsekvensene av å holde partneren ansvarlig for min lykke. Det vi kaller kjærlighet er oftest en projeksjon. Drømmebildet jeg har av partneren overfører jeg på en denne personen. Så lenge partneren lever opp til drømmebildet går det greit, men straks partneren viser seg å ha helt andre sider og kanskje sin egen vilje, bryter helvete løs.

Så lenge partene holder hverandre som gisler for sin kjærlighet er det ingen frihet i forholdet. Partene ser ikke hverandre som selvstendige frie personer, men som objek-



ter for sin trygghet og behovstilfredstillelse. Det er ikke voksen kjærlighet, men den lille kjærligheten av to uselvstendige personer som lener seg opp av hverandre. Fallers den ene, faller begge.

HVA MED SEX?

Sex er ikke kjærlighet, men sex uten kjærlighet er mekanisk, nedverdiggende og dødt. Ikke alle er klar over hvor dypt sex stikker. Det forener oss med et annet menneske fysisk, emosjonelt, mentalt og sjelelig. Det kan holde partene sammen. Men kan også skape energimessig og følelsesmessig kaos med mange seksualpartnere og lemfeldig omgang med sex.

Sex er best når man er to. Fysisk ernærer det hverandre gjennom utveksling av vitale kroppsvæsker. Mentalt og emosjonelt kan det skape forening gjennom hengivelse og ekstase og åpne for dypere sjelelig kontakt. Sex kan være et middel til høyere mål, men kanskje vi ikke bør tape av syne at den primære funksjonen med sex er å få barn.

Dyr har sex for å formere seg. For mennesker er det omvendt. Drifter og behov ser ut til å overstyre evnen til familieplanlegging. Før kom barnene 9 måneder etter bryllupet. Nå er det ofte omvendt.

Sex føyer seg inn i de fleste parforhold av avtaler om gjensidig utveksling av tjenester.

Det er å gi hverandre nytelse. Partene blir lett sex-objekter for hverandre. De er kun subjekter i forhold til hverandre i den grad sex er frivillig og partene evner å respektere den enkeltes frihet og selvstendighet.

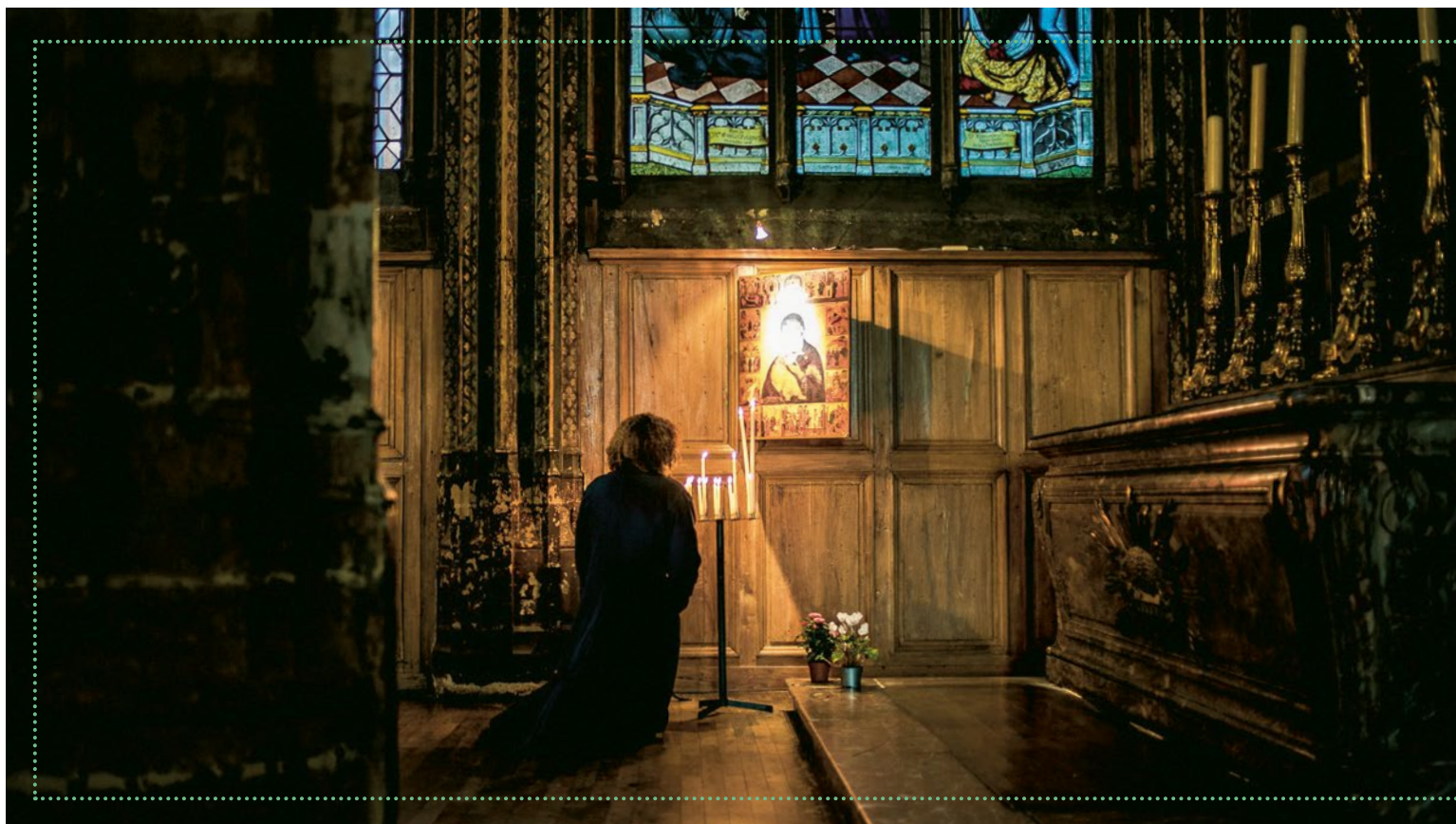
Det er vanskelig fordi et objekt som gir meg nytelse og tilfredstillelse, vil jeg gjerne sikre meg jevnlig tilgang til, enerett og helst eie og kontrollere. Utenom sjalusi skaper det også frykten for å miste. Partneren kan gå lei og finne en annen. Da kommer prestasjonsangsten og frykten for ikke å være bra nok. Sex er et område hvor det er vanskelig å holde tungen rett i munnen.

HVEM ER JEG EGENTLIG?

Grunnen til at de fleste kommer skeivt ut over hoppkanten i jakten på lykken og drømmen om den perfekte kjærligheten er en uvitenhet om hvem jeg er. Årsaken til at jeg er mangelfull og begrenset er fordi jeg tror jeg er en begrenset person. Det er fort gjort fordi det er unektelig slik jeg opplever meg selv. Jeg opplever meg selv fysisk adskilt og forskjellig. Ikke bare til andre mennesker, men til alle objekter: Stoler, bord, hus, biler, fjell og mine omgivelser. Dette er hva Einstein kaller en form for optisk illusjon:

«Mennesket er en del av helheten, som av oss kalles «universet», en begrenset del i rom og tid. Mennesket opplever seg selv, sine

«Tilfredstillelse er som en bitter pille med en glasur av sukker. Savnet og smerten er omvendt proporsjonal med tilfredsstillelsen.»



«Det jeg elsker er bildet jeg har i sinnet av det andre mennesket. Jeg elsker kun meg selv, for det er ingen andre å elske.»

tanker og følelser som noe som er atskilt fra resten - en form for optisk illusjon av sin egen bevissthet. Denne illusjonen er et slags fengsel for oss, som begrenser oss til våre personlige behov og til sympati for kun de personene som står oss nærmest. Vår oppgave må være å frigjøre oss fra dette fengselet ved å utvide vår medfølelse til å omfavne alle levende vesener og hele naturen i sin skjønnhet.»

I og med at jeg kan observere meg selv; kroppen, tankene, følelsene og personligheten, kan jeg ikke være denne personen. Jeg er det som observerer eller vet om denne personen. Det er subjektet av min egen væren, eksistens, oppmerksomhet og bevissthet. Dette er så nærliggende at jeg ikke legger merke til det. Det tilsvarer at jeg ikke legger merke til lyset som gjør det mulig å oppleve noe som helst. Denne tilstedeværelsen og oppmerksomheten er den jeg er. Jeg eksisterer og er bevisst. Det er det eneste jeg med sikkerhet kan vite. Jeg kan ikke benekte min egen eksistens. Jeg kan ikke si at jeg ikke eksisterer eller ikke er bevisst. Uten oppmerksomhet er det ikke mulig å oppleve noe som helst.

JEG ER KJÆRLIGHET

Det jeg elsker er hva jeg retter min oppmerksomhet mot. Sitter jeg foran datamaskinen hele dagen er det min store kjærlighet. Tilbringer jeg timevis fordypet i bøker elsker

jeg å lese. Tilbringer jeg mye tid med mine barn er det fordi jeg elsker dem. Liker jeg å tilbringe mye tid med min partner er det han eller henne jeg elsker. Er jeg ofte i skog og mark er kanskje naturen min største kjærlighet. Fylles jeg av en dyp åndelig lengsel, tiltrekkes av enkelhet og stillhet er kanskje Gud min elskede. Tilbringes det meste av dagen på jobben skulle en tro at arbeidet er den største kjærligheten? Er det ikke nettopp hva frustrerte partnere sier: «Du elsker meg ikke lenger. Du gir meg ingen oppmerksomhet og ser bare på TV hele kvelden?»

Oppmerksomhet er det jeg er. Det er min egen væren. Kjærlighet er ikke noe jeg gjør – det er den jeg er. Alt jeg gjør, gjør jeg ut av kjærlighet. Alle mine handlinger er motivert ut fra at jeg elsker meg selv så høyt at jeg vil ha det så godt som mulig til enhver tid. Å klø et myggestikk gjør jeg for å få det litt bedre. Selv å hjelpe andre gjør jeg fordi det gir en god følelse. Selv å hate og skade noen gjør jeg fordi det gir en god følelse å hate og skade andre. Selv personer som tar selvmord gjør det fordi de elsker seg selv. De vil at smerten skal gå vekk, slik at de kan få det godt.

LYSPÆREN ELLER STRØMMEN

Dette er lettere å forstå enn å praktisere. Identifikasjonen med å være en begrenset person, at jeg er kroppen og personligheten, stikker



OM CHRISTIAN PAASKE

Entusiastisk bidragsyter til samfunnsdebatt, selvutvikling og spiritualitet. En ekte sannhetssøker på jakt etter kunnskap og innsikt. Drevet med selvutvikling, yoga, meditasjon siden 1976. Startet Yogasenteret i Stavanger i 1985. Astrologisk fagredaktør i tidsskriftet Medium og arrangerer Alternativmessen i Stavanger og Bergen.

så dypt i underbevisstheten at den intellektuelle forståelsen er ikke nok til å fjerne denne uvitenheten. Men forståelse er en begynnelse. Det er bedre enn ingenting.

Det er perspektivet som må forandres fra den lille til den store kjærligheten. Dette vet vi innerst inne. Det er i øyeblikkene av kontakt at den felles bevissthet i hverandre berøres og vi føler i et kort øyeblikk at vi er ett. Derfor søker vi hverandre. Derfor er det godt å være sammen med andre når slike åpninger skjer. Det skjer selv i de mest trivielle møter mellom mennesker som er seg selv. Inkluderer gjerne dyr – de er alltid seg selv.

Tilsvarende er det smertefullt å være sammen med andre når det ikke skjer. I de endeløse samtalen av meningsløst babbel fra personer så ute av kontakt med seg selv at de går i ett med stereotypiene og de syntetiske rollemodellene på TV-skjermen indoktrinert i det konforme forventningspresset av å gå i takt i den menneskelige saueflokk.

Når vi identifiserer oss med å være en person er vi som adskilte lyspærer. De har begrenset levetid. Når de ryker puttes de tilbake i esken og kastes. Når jeg forstår at min sanne natur er eksistens, væren og bevissthet, er jeg som strømmen. Det er den samme strømmen som får alle lyspærene til å lyse. Det finnes bare én strøm, slik det også bare finnes én eksistens, én bevissthet og én virke-

lighet. Jeg ér denne virkeligheten.

KJÆRLIGHETENS DILLEAMMA

Fordi dette er vanskelig å realisere er den lille kjærligheten kanskje en øvelse i den store? Det er sikkert bedre å mestre den lille kjærligheten bra, enn å mestre den store dårlig. For dem som begynner reisen fra den lille til den store kjærligheten er overgangen et dilemma. De havner mellom to stoler. Den ene virker meningsløs og det andre uoppnåelig. Andre forsøker å ri to hester på en gang med frustrasjon i begge ender. Andre oppsøker klostre, ashrammer og huler i himalaya, melder seg helt ut og søker varig tilfredshet i stillheten, i den rene væren, eksistens, bevissthet og varig lykke.

Alle har sin vei i søken etter den store kjærligheten. De fleste leter imidlertid feil sted. Hvordan kan jeg gjøre noe for å finne noe jeg allerede er? Kjærligheten jeg søker er ikke i andre, i objekter eller i opplevelser, men er den jeg er. Likevel går de fleste ut og kjøper brus, mens de har champagne i kjøleskapet.

OPPSUMERING

Den store kjærligheten oppstår med realiseringen av at det er ikke noe skille mellom livets fenomener. Det er ingen adskilthet. Alt er ett. Det finnes kun én ikke-dualistisk virkelighet. Jeg kan ikke stå utenfor denne

virkeligheten og observere den, men jeg ér denne virkeligheten. Da opphører det dualistiske perspektivet mellom subjekt og objekt. Alt er meg.

Noen vil si dette er å elske Gud. For mange vil dette fortsatt være dualisme. Det er først transformerende når en som Jesus, kan si: «Jeg og Faderen er ett.» Det er ingen adskilthet. Jeg er Gud. Eller som Jesus sa: «Jeg er verdens lys.»

Bevissthet og oppmerksomhet er verdens lys. Uten bevissthet er det ingenting å oppleve og ingen verden. Det er som å være på kino og forstå hvordan film virker. På lerretet ser det ut som de ulike personene lever hver deres individuelle drama og er adskilt fra hverandre. Men i realiteten er det den samme lyskilden i filmfremviseren som skaper alle disse formene og det tilsynelatende dramaet mellom dem. Å tro filmen er virkelig og identifisere meg med å være en bestemt person adskilt fra alle andre er dualisme. Det opphører når jeg forstår at jeg som bevissthet er lyskilden som projiserer alle disse formene på lerretet. Når jeg er lyskilden er jeg ett med alt. Alt er meg. Jeg er det. ☺