

Kathleen Keating

# Den lille boken om kjærlighet

Oversatt av Jorunn Carlsen



Den lille boken om kjærlighet

ISBN 978-82-92605-41-7

**Forlaget Lille Måne © 2007**

Originaltittel:

The Love Therapy Book © Kathleen Keating 1992

Utgitt etter avtale med Browne & Miller Literary Associates Ltd., Chigago, USA.

All rights reserved.

Norsk utgiver:

Forlaget Lille Måne AS, Pilestredet 8, 0180 OSLO

[www.lillemaane.no](http://www.lillemaane.no) / [post@lillemaane.no](mailto:post@lillemaane.no) / Tlf. 21 50 47 40 / Faks 21 50 47 49

Omslagsdesign og sats: Tom Christian Henriksen, Goldspot.

Trykk og innbinding: AIT Trykk Otta AS

Papir: 90 g. Ensolux cream

Det må ikke kopieres fra denne bok i strid med Åndsverkloven eller avtaler om kopiering inngått med KOPINOR. Ved sitering i aviser, artikler og annet må kildehenvisning tydelig fremkomme.

## **Kjærlighet**

At ett menneske skal elske et annet menneske:  
det er kanskje den vanskeligste oppgaven  
som er betrodd oss,  
den største oppgaven  
den endelige prøven, og beviset,  
den gjerningen som all annen gjerning  
bare forbereder.

*Rainer Maria Rilke*

Til min mann, Fred Schloessinger,  
for kjærligheten som vekker meg

Til mine barn, Matt og Ann Keating,  
for kjærligheten som fryder meg

**Til den skeptiske, den kyniske, den utrøstelige  
– til alle som har mistet troen på kjærlighetens kraft ...**

Jeg har snublet, dyttet, dradd  
og dirigert hele mitt liv  
mot utvidelsen av min guddommelige menneskelighet,  
en indre storhet  
som sprer sjelen ut foran meg  
og utvider min ånd rundt meg.  
Noe lukket og kaldt inni meg  
fortsetter å dreie meg mot kjærlighetens evige glød  
til jeg smelter og flommer over  
i tårer og skrik og latter og brøl,  
og vitaliteten spinner rundt meg som en dans.  
Jeg kan ikke stoppe nå.  
Jeg har tatt sjanser  
med overlegg, fordi jeg tror på kjærlighet,  
og tilfeldigvis fordi jeg var naiv.  
Jeg har ikke bare brent meg, jeg er blitt oppslukt  
av håpets flamme.  
Men etter smerten har jeg alltid, forbauset,  
gjenoppstått igjen og igjen  
og igjen.  
Hver gang jeg børster av meg erfaringens aske  
er jeg dypere og rikere  
og nærmere det underet som egentlig er meg,  
og som vi, som menneskehetens familie,  
egentlig er.

**... hold fast på troen!**

I likhet med en drage, er kjærligheten et magisk paradoks. Av og til rasende. Av og til mild. Alltid mystisk.

Kjærligheten er magisk fordi vi har en vidtfavnende forestillingsevne som lar oss finne veien til andres indre virkelighet.

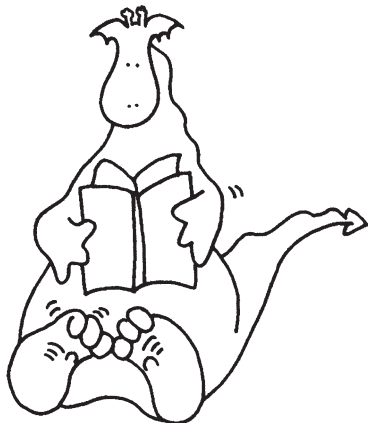
Kjærligheten er et paradoks fordi dens legende kraft både er enkel og komplisert, både lett og vanskelig. Å bestemme seg for å være åpen for kjærlighet kan være besværlig, men kjærlighetsterapiens teknikker er lette å mestre.

Alle kan være en kjærlighetsterapeut. Denne lille boken kan være en hjelp til å bli mer følsom når det gjelder måten å gi og ta imot kjærlighet på. Å ta kjærlige og oppfinnsomme valg er like lett som å lære noen grunnleggende trinn i "dragedans".

Kjærlighetsterapi er en mulighet for gjensidig vekst og bedring. Den kan utøves mellom kolleger, venner, kjærester, familie, barn, med dem vi har et forhold til gjennom blods- eller andre bånd – eller bare med en som finner veien til hjertet vårt.

Dragen er vår metafor, fordi den er et gammelt symbol på visdom og forvandling – de magiske virkningene av kjærlighetsterapi. Dragene våre er lekne, fordi de skal gjøre ære på den skapende ånd som er kjærlighetens innerste vesen. Måtte disse livlige, små dragene være din ledetråd på reisen til sentrum av hjertet ditt – der kjærligheten begynner.

# Kjærlighetsterapiens prinsipper



# Definisjoner

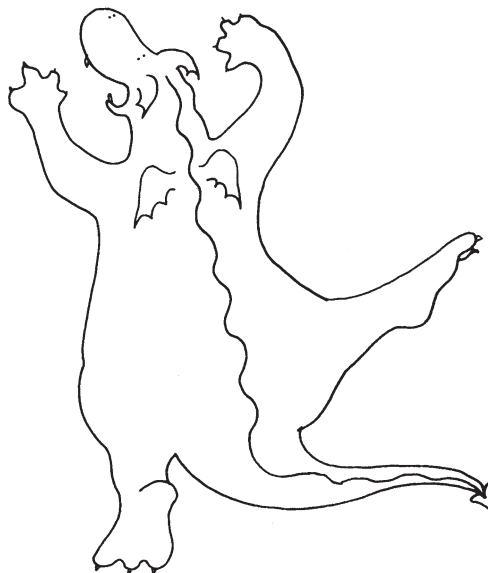
**kjærlighet** s., dype og varme følelser av hengivelse; sterke følelser av velvilje og forpliktelse. elske v., å utøve kjærlighet, dvs. å hengi seg helhjertet, å ha sterke positive følelser og respekt for noe eller noen.

**terapi** s., behandling, særlig med henblikk på å lege og bevare helse, gjenopprette sunnhet, adj. terapeutisk, å ha legende og helbredende evner.

**kjærlighetsterapi** s., 1. behandling som leger og gjenoppretter ved hjelp av dyp hengivelse og medfølelse  
2. å utøve helbredelsesprosess gjennom kjærlighet.

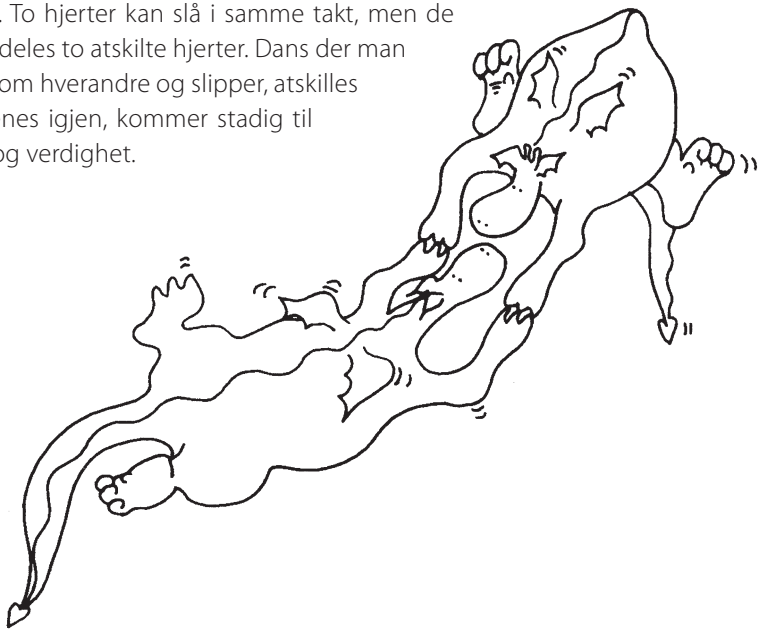
Kjærlighet er en drage  
som danser til dobbelte hjerteslag,  
som gråter,  
ler,  
synger,  
puster ild,  
får de atskilte,  
i harmoni.

Kjærlighet er en drage  
som danser  
til dobbelte hjerteslag.



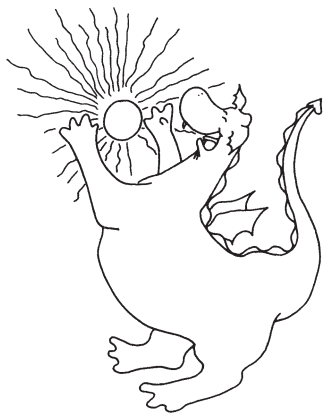
*Kjærlighet er en drage som danser til dobbelte hjerteslag.*

Det dobbelte, medfølende hjerteslaget betyr at man forstår hverandres følelser så fullkomment at det virker som om man er inni en annens hjerte. Et annet magisk paradoks når det gjelder kjærlighet, er at man kan føle et annet menneskes sorg eller glede som om det var ens egen, men samtidig kjenner sine egne følelser. To hjerter kan slå i samme takt, men de er fremdeles to atskilte hjerter. Dans der man holder om hverandre og slipper, atskilles og forenes igjen, kommer stadig til heder og verdighet.



*Kjærlighet er en drage som gråter.*

Kjærlighet gråter. Vi er åpne for hele regnbuens spekter av menneskelige følelser, inklusive smerte og tap. Når vi godkjenner våre behov – og godtar kampen for å tilfredsstille dem på en nyttig måte – klarer vi også å føle ømhet for andre i deres kamp. Tårer holder oss milde. Og de skaper et mykt, mottakelig rom i hjertet, der vi kan gi næring til drømmer og ønsker.



*Kjærlighet er en drage som ler.*

Kjærlighet ler. Vi har den vidunderlige evnen til å oppleve glede, undring og nysgjerrighet. Fordi vi er velsignet med humorens og lekenhetens gaver, bevarer vi troen på kjærlighet.

*Kjærlighet er en drage som synger.*

Kjærlighet synger. Når vi lytter og snakker fra medfølelsens ståsted, utveksler vi mer enn rasjonelle tanker. Kjærlighetens dialog har en harmoni som gir håp til en såret sjel. Men denne sangen kommer både fra hodet og fra hjertet. For å sette sammen ord som gir uttrykk for kjærlighetens makt, trenger vi ikke en genial hjerne eller egenskapene til en helgen. Det vi trenger er noen ferdigheter som er lette å lære. Med litt innsats og et åpent hjerte kan en kjærlighetsterapeut gi meldinger som jager vekk frykt, gjenoppretter mening og skaper alternativer.



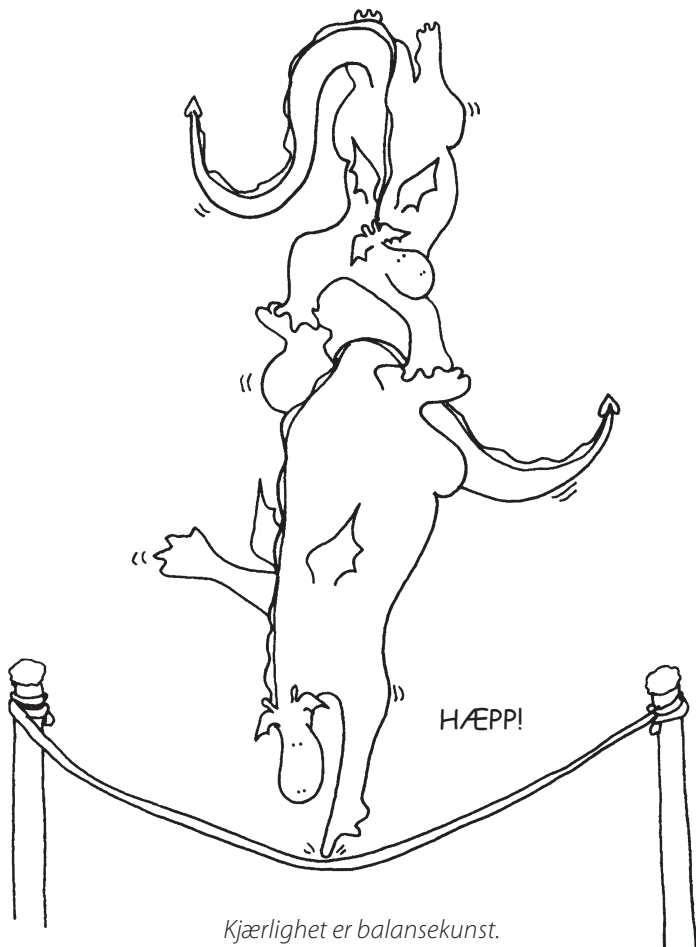
*Kjærlighet er en drage som puster ild.*

Slik varme forvandles til energi, forvandler kjærligheten oss fra skapninger som bare eksisterer, til modige mennesker som lever med et mer dyptpløyende mål. Vi blir universelle mennesker fylt av kjærlighet, og med en fast tro på samarbeid. Som kjærlighetsterapeuter gløder vi for å helbrede fremmedgjøring, skape glede og leve mer helt og fullt i nærvær av jordens herlighet og prakt.



*Kjærlighet er en drage som får de atskilte tilbake i harmoni med hverandre.*

Kjærlighet er en balansekunst, samarbeidets grasiøse eleganse i funksjon. Uten anklagens og kritikkens strammende bånd frigjøres medfølelsen til å danne og gjenskape en harmonisk helhet ut av våre forskjellige behov og overbevisninger. Gjennom den oppmuntrende prosessen som kjærlighetsterapi er, går vi behendig til verks med å utforske, samarbeide og forhandle frem en lykkelig balanse for alle. Resultatet av kjærlighetens innsats er et samfunn som lovsynger freden.

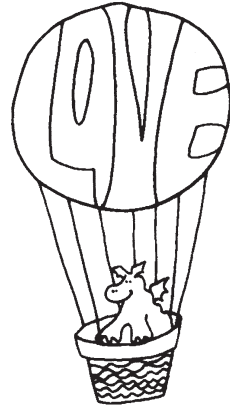


*Kjærlighet er balansekunst.*

# Fornuftsgrunnlag

Kjærlighet vil ...

- åpne sinnet
- løfte tanken
- utvikle selvaktelsen
- gjøre hjerter myke
- vekke sjeler
- fornye håpet
- spre lyset
- åpenbare sannheten
- avdekke meninger
- øke selvtilliten
- gi trøst
- utløse latteren
- øke entusiasmen
- vekke barmhjertighet
- avveie handlinger
- forene parter
- bygge bro over forskjeller



*Kjærligheten hever oss til skyene.*

overvinne vanskeligheter  
løse konflikter  
gi makt  
stagge uro  
stoppe fortvilelse  
rive skillemurer  
løse problemer  
opprette feil  
skape samarbeid  
forskjønne stemmer  
utviske hat  
oppdage tilfredshet  
gi tillit  
finne glede  
skape fred  
forene alle  
mennesker.

