

Don Miguel Ruiz

Kjærlighetens kunst

Oversatt av Lisbeth Lyngaas

Forlaget Lille Måne

*Til foreldrene mine, barna mine, søsknene mine
og resten av familien
som jeg er knyttet til gjennom kjærighet,
og også gjennom vårt blod og slektens røtter.*

*Til min åndelige familie,
som jeg er knyttet til gjennom vår beslutning
om å skape en familie basert på betingelsesløs kjærighet,
gjensidig respekt og praktisering av
kjærighetens kunst.*

*Og til min menneskelige familie,
hvis sinn er fruktbar jord for
kjærighetsfrøene i denne boka.
Måtte disse kjærighetsfrøene
blomstre i livet ditt.*

Innhold

Innledning: Mesteren	15
1 Det sårede sinn	19
2 Tapet av troskyldigheten	35
3 Mannen som ikke trodde på kjærligheten	52
4 Kjærlighetens vei, fryktens vei	62
5 Det fullkomne forhold	77
6 Det magiske kjøkkenet	93
7 Drømmemesteren	105
8 Sex: den verste demonen i helvetet	117
9 Jaktgudinnen	128
10 Å se med kjærlighetens øyne	137
11 Å helbrede den emosjonelle kroppen	150
12 Gud i deg	167
Bønner	182

Takk

JEG ØNSKER Å FÅ UTTRYKKE MIN TAKKNEMLIGHET TIL Janet Mills, som behandlet denne boka som sitt eget barn, og som utformet den med all sin kjærlighet og innsatsvilje.

Jeg vil også få takke alle dem som ga av sin tid og kjærlighet og hjalp oss til å få realisert denne boka.

Endelig vil jeg få uttrykke min takknemlighet til Skaperen for den inspirasjonen og skjønnheten som ga denne boka liv.

Toltekerne

FOR TUSENVIS AV ÅR SIDEN VAR TOLTEKERNE I DET SØRLIGE Mexico kjent som «kunnskapsrike kvinner og menn». Antropologene har omtalt toltekerne som en nasjon eller rase, men de var egentlig vitenskapsmenn og kunstnere som utviklet et samfunn der de kunne utforske og forvalte gammel åndelig kunnskap og praksis. Mestere (*nagualer*) og studenter levde sammen i Teotihuacan, den gamle pyramidebyen utenfor Mexico City. Den var kjent som stedet der «mennesket blir gud».

I århundrenes løp ble nagualene etter hvert tvunget til å holde forfedrenes visdom hemmelig og bare praktisere den i det skjulte. Årsaken var europeernes erobring og et alvorlig misbruk av personlig makt blant noen av lærlingene. Nagualene måtte skjule kunnskapen for dem som ikke var innstilt på å bruke den med klokskap, eller for dem som ønsket å utnytte den til å oppnå personlig vinning.

Heldigvis tok flere slekter av *nagualer* vare på toltetekernes esoteriske lære og brakte den videre opp gjennom generasjonene. Kunnskapen var innhyllet i et slør av hemmelighet i flere hundre år, men gamle spådommer fortalte at det ville komme en tid da visdommen måtte få komme tilbake til menneskeheten. Nå har don Miguel Ruiz, som er en *nagual* fra Ørneridder-slekten, blitt inspirert til å dele toltetekernes store lære med oss.

Toltetekernes lære stammer fra den samme grunnleggende sannhet som alle andre hellige esoteriske tradisjoner verden over. Den er ingen religion, men hedrer alle åndelige mestere som har undervist på jorden. Den handler om det åndelige, men kan mest presist beskrives som en levemåte særpreget av enkel tilgang på lykke og kjærlighet.

*En tolteker er en kjærlighetens kunstner,
en åndens kunstner,
en som i hvert øyeblikk,
i hvert sekund, skaper den mest vidunderlige kunst –
kunsten å drømme.*

*Livet er bare en drøm,
og hvis vi er kunstnere,
kan vi skape livet vårt med kjærlighet,
og da blir drømmen vår
et kunstverk.*

INNLEDNING

Mesteren

DET VAR EN GANG EN MESTER SOM SNAKKET TIL EN folkemengde. Budskapet hans var så vakkert at alle følte seg berørt av de kjærlige ordene. I mengden sto det en mann som hadde lyttet til hvert ord mesteren hadde sagt. Denne mannen var svært ydmyk, og han hadde et stort hjerte. Han ble så berørt av mesterens ord at han følte han måtte invitere ham hjem til seg.

Da mesteren var ferdig med å snakke, gikk mannen gjennom mengden, så mesteren inn i øynene og sa: «Jeg vet at du har det travelt, og at alle ønsker å snakke med deg. Jeg vet at du knapt har tid til å høre hva jeg har å si. Men hjertet mitt er så åpent, og jeg føler en så sterk kjærlighet til deg at jeg bare må få invitere deg hjem til meg. Jeg vil tilberede det beste måltidet jeg kan for deg. Jeg regner ikke med at du vil svare ja, men jeg måtte bare si det.»

Mesteren så mannen inn i øynene, og med det

vakreste smil sa han: «Forbered alt. Jeg skal komme.» Så gikk mesteren sin vei.

Da mannen hørte disse ordene, ble hjertet hans fylt av glede. Han kunne nesten ikke vente med å få tjene mesteren og uttrykke sin kjærlighet til ham. Dette ville bli den viktigste dagen i livet hans. Mesteren skulle være sammen med ham! Han kjøpte inn den beste maten og vinen, og fant frem vakre klær som han ville gi mesteren i gave. Så løp han hjem for å forberede alt til mesteren skulle komme. Han vaske hele huset, tilberedte det mest vidunderlige måltid, og dekket bordet vakkert. Hjertet hans strømmet over av glede fordi mesteren snart skulle komme.

Mannen ventet spent da noen banket på døra. Han åpnet ivrig, men istedenfor mesteren sto det en gammel kone der. Hun så ham inn i øynene og sa: «Jeg er så sulten. Kan du gi meg litt brød?»

Mannen var litt skuffet over at det ikke var mesteren. Han så på kvinnen og sa: «Kom bare inn.» Han viste henne til den plassen han hadde forberedt for mesteren, og ga henne den maten han hadde laget til mesteren. Men han var spent og kunne nesten ikke vente til hun var ferdig med å spise. Den gamle kvinnen ble rørt over hvor gavmild mannen var. Hun takket ham og gikk.

Mannen hadde bare så vidt fått gjort i stand bordet for mesteren igjen da noen banket på døra. Denne gangen var det en annen fremmed som hadde reist gjennom ørkenen. Den fremmede så rett på mannen og sa: «Jeg er tørst. Kan du gi meg noe å drikke?»

Mannen ble igjen litt skuffet fordi det ikke var mesteren. Han inviterte den fremmede inn og viste ham til den plassen han hadde forberedt for mesteren. Han serverte vinen han hadde tenkt å gi til mesteren. Da den fremmede gikk, gjorde mannen alt klart til mesteren enda en gang.

Noen banket på døra igjen. Da mannen åpnet, sto det et barn der. Barnet så opp på mannen og sa: «Jeg fryser. Kan du gi meg et teppe som jeg kan ha rundt meg?»

Mannen var litt skuffet over at det ikke var mesteren, men han så barnet inn i øynene og følte kjærlighet i hjertet. Raskt samlet han sammen de klærne han hadde tenkt å gi til mesteren, og kledde opp barnet med dem. Barnet takket ham og gikk.

Mannen forberedte alt for mesteren igjen, og så satt han og ventet til sent på kveld. Da han skjønnte at mesteren ikke kom, ble han skuffet, men han tilga mesteren med én gang. Han sa til seg selv: «Jeg

visste at jeg ikke kunne forvente at mesteren skulle komme til dette enkle hjemmet. Han sa riktignok at han skulle komme, men det må ha skjedd noe viktig så han måtte gå et annet sted. Mesteren kom ikke, men i det miste sa han at han ville komme, og det er nok til at hjertet mitt kan være lykkelig.»

Langsomt ryddet han vekk maten, satte vekk vinen og gikk og la seg. Den natten drømte han at mesteren kom hjem til ham. Mannen var lykkelig for å se ham, men han visste ikke at han drømte. «Mester, du kom! Du holdt ord.»

Mesteren svarte: «Ja, jeg er her, men jeg har allerede vært her. Jeg var sulten, og du stilte mitt behov for mat. Jeg var tørst, og du ga meg vin. Jeg var kald, og du ga meg klær å ha på meg. Alt du gjør for andre, gjør du for meg.»

Mannen våknet, og hjertet hans var fylt av lykke, for han forsto hva mesteren hadde lært ham. Mesteren elsket ham så høyt at han hadde sendt tre mennesker for å gi ham den viktigste av alle leksjoner: Mesteren lever i alle. Når du gir mat til den som sulter, når du gir vann til den som er tørst, og når du kler opp den som fryser, gir du din kjærlighet til mesteren.

1

Det sårede sinn



DU HAR KANSKJE ALDRI TENKT OVER DET, MEN PÅ ET eller annet plan er vi alle mestere. Vi er mestere fordi vi har kraft til å skape og styre vårt eget liv.

Samfunn og religioner verden rundt skaper utrolige mytologier, og på samme måte skaper vi våre egne. Vår personlige mytologi er befolket med helter og skurker, engler og demoner, konger og hverdagsmennesker. Vi skaper en hel befolkning i sinnet vårt, og blant dem flere personligheter for oss selv. Deretter lærer vi oss å mestre det bildet vi skal bruke i visse sammenhenger. Vi blir kunstnere i å forstille oss og projisere bildene av oss, og vi blir mestere i å være det vi tror vi er. Når vi møter andre mennesker, plasserer vi dem straks i kategorier og tildeler dem en rolle i livet vårt. Vi skaper oss et bilde av andre basert på hva vi tror de er. Vi gjør det samme med alt og alle rundt oss.

Du har kraft til å skape. Kraften din er så sterk at det du tror, blir sant. Du skaper deg selv, uansett hva du tror du er. Du er slik du er fordi det er det du tror om deg selv. Hele din virkelighet, alt du tror, har du skapt selv. Du har samme kraft som alle andre mennesker i verden. Den viktigste forskjellen mellom deg og andre er hvordan du bruker kraften, hva du skaper med den. Du kan være lik andre på mange måter, men ingen i hele verden lever livet sitt akkurat på samme måte som du.

Du har trent hele livet på å bli den du er, og du gjør det så godt at du mestrer det du tror du er. Du mestrer din egen personlighet, dine egne oppfatninger. Du mestrer hver handling, hver reaksjon. Du trener i år etter år, og du blir en mester i å være det du tror du er. Når vi kan se at vi alle er mestere, kan vi se hva slags mestring vi har.

Når vi er barn og har et problem med noen, blir vi sinte. Uansett årsak skyver dette sinnet problemet vekk, og vi får det resultatet vi ønsker. Det skjer igjen – vi reagerer med sinne – og nå vet vi at hvis vi blir sinte, skyver vi problemet vekk. Så trener vi om og om igjen til vi blir mestere i sinne.

På samme måte blir vi mestere i sjalusi, mestere i tristhet, mestere i selvfornektelse. Alt vi opplever

av dramatik og lidelse, stammer fra trening. Vi lager oss en leveregel, og vi trener på den leveregelen til vi mestrer den fullt og helt. Den måten vi tenker, føler og handler på, blir så rutinemessig at vi ikke lenger trenger å følge med på hva vi gjør. Vi oppfører oss på en bestemt måte ut fra handling og reaksjon.

For å bli mestere i kjærlighet må vi trene på kjærlighet. Forholdets kunst handler også om mestring, og den eneste måten å bli mester på er ved å trene. Å mestre et forhold dreier seg derfor om handling. Det dreier seg ikke om begreper eller om å oppnå kunnskap. Det dreier seg om handling. For å kunne handle må vi nødvendigvis ha en viss kunnskap, eller i det minste litt mer bevissthet om hvordan mennesker handler og opptrer.



Jeg vil at du skal forestille deg at du bor på en planet der alle lider av en hudsykdom. I to eller tre tusen år har folk her lidd av den samme sykdommen. Hele kroppen deres er dekket med infiserte sår, og de sårene gjør virkelig vondt når man tar på dem. Folk tror selvfølgelig at det er slik huden normalt skal være. Selv legebøkene beskriver denne

sykdommen som en normal tilstand. Når folk blir født, er huden deres frisk, men rundt tre- eller fireårsalderen begynner de første sårene å dukke opp. Innen folk er blitt tenåringer, er hele kroppen dekket av sår.

Kan du forestille deg hvordan disse menneskene vil behandle hverandre? For å forholde seg til hverandre må de beskytte sårene sine. De rører knapt ved hverandres hud, for det gjør for vondt. Er du så uheldig å røre ved noens hud, er det så smertefullt at hun straks blir sint og berører din hud bare for å ta igjen. Instinktet til å elske er likevel så sterkt at du betaler en høy pris for å ha forhold til andre.

Forestill deg at det skjer et mirakel en dag. Du våkner, og huden din er fullstendig helbredet. Du har ingen sår lenger, og det gjør ikke vondt hvis noen tar på deg. Det føles vidunderlig å ha en frisk hud som du kan ta på, for huden er laget for sanseopplevelser. Kan du forestille deg at du har frisk hud i en verden der alle har en hudsykdom? Du kan ikke ta på andre fordi det gjør vondt for dem, og ingen tar på deg fordi de regner med at det vil gjøre vondt for deg.

Kan du forestille deg dette, kan du kanskje forstå

at hvis noen kom fra en annen planet for å besøke oss, ville de oppleve det samme med oss mennesker. Men det er ikke huden vår som er full av sår. Det gjesten ville oppdage, er at menneskesinnet lider av en sykdom som kalles frykt. På samme måte som vi her har beskrevet at huden er infisert, er den emosjonelle kroppen full av sår. Disse sårene er infisert med følelsesmessig gift. Denne fryktbaserte sykdommen viser seg som sinne, hat, tristhet, misunnelse og hykleri. Følgene av denne sykdommen er alle de emosjonene som får menneskene til å lide.

Alle mennesker lider av den samme sinnssykdommen. Vi kan til og med si at denne verden er et sinnssykehus. Men denne sinnssykdommen har eksistert i verden i tusenvis av år. I bøker om medisin, psykiatri og psykologi beskrives sykdommen som normal. Den betraktes som noe normalt, men jeg kan forsikre deg om at den ikke er normal.

Når frykten blir for sterk, begynner det rasjonelle sinnet å svikte og kan ikke lenger takle alle sårene og all giften. I psykologibøkene kaller vi dette sinnssykdom. Vi kaller det schizofreni, forfølgelsesvanvidd og psykose, men disse sykdommene oppstår når det rasjonelle sinnet er så skremt og

sårene så smertefulle at det er bedre å bryte kontakten med omverdenen.

Menneskene lever i evig frykt for å bli såret, og dette skaper dramatikkk hvor vi enn går. Folk forholder seg til hverandre på en så følelsesmessig smertefull måte at vi blir sinte, sjalu, misunnelige og triste uten noen åpenbar grunn. Selv det å si «jeg er glad i deg» kan være skremmende. Men selv om det er smertefullt og skremmende å forholde seg følelsesmessig til hverandre, fortsetter vi å gå inn i forhold, vi gifter oss, og vi får barn.

For å beskytte de følelsesmessige sårene og dempe frykten for å bli såret skaper menneskene noe svært sinnrikt i sinnet sitt: et velutviklet system av fornektelse. I denne fornektelsen blir vi de fullkomne løgnere. Vi lyver så fullkomment at vi lyver for oss selv, og vi til og med *tror* på våre egne løgner. Vi legger ikke merke til at vi lyver, og av og til når vi attpåtil vet at vi lyver, rettfærdiggjør vi løgningen og unnskylder løgningen for å beskytte oss mot smerten fra sårene.

Fornektelsen er som en tåkevegg foran øynene våre som gjør oss blinde for sannheten. Vi bærer en sosial maske fordi det er for smertefullt å se oss selv, eller la andre se oss som vi virkelig er. Fornek-

telsen lar oss late som om alle tror det vi ønsker at de skal tro om oss. Vi setter opp disse barrierene som beskyttelse for å holde andre unna. Men barrierene holder oss også innestengt og begrenser friheten vår. Mennesker dekker seg og beskytter seg. Når noen sier: «Du trykker på knappene mine», er det ikke helt sant. Det som er sant, er at du berører et sår i sinnet hans, og han reagerer fordi det gjør vondt.

Når du er klar over at alle rundt deg har følelsemessige sår med følelsemessig gift i seg, kan du lett forstå forholdet mellom mennesker i det toltekerne kaller *drømmen om helvetet*. Slik toltekerne ser det, er alt vi tror om oss selv, og alt vi vet om verden, en drøm. Ser du på alle religiøse beskrivelser av *helvetet*, er det det samme som menneskenes samfunn, den måten vi drømmer på. Helvetet er et sted med lidelse, et sted med frykt, et sted med krig og vold, et sted med fordømmelse og null rettferdighet, et sted med avstraffelse som aldri tar slutt. Mennesker står mot mennesker i en jungel av byttedyr – mennesker preget av fordømmelse, preget av bebreidelser, preget av skyldfølelse, preget av følelsemessig gift – misunnelse, sinne, hat, tristhet og lidelse. Vi skaper alle disse små demonene i sinnet vårt

fordi vi har lært å drømme helvetet inn i vårt eget liv.

Vi lager oss hver vår personlige drøm, men menneskene før oss skapte en stor ytre drøm, samfunnets drøm. Den ytre drømmen, eller planetens drøm, er den kollektive drømmen til milliarder av drømmere. Den store drømmen omfatter alle samfunnets regler, lover, religioner, ulike kulturer og væremåter. All den informasjonen som er lagret i sinnet vårt, er som tusen stemmer som snakker til oss samtidig. Toltekerne kaller dette *mitote*.

Det egentlige vi er ren kjærlighet. Vi er *livet*. Det egentlige vi har ingenting med drømmen å gjøre, men mitoten hindrer oss i å se hva vi virkelig er. Når du betrakter drømmen fra dette perspektivet, og hvis du er bevisst på hva du er, ser du hvor tåpelig menneskene oppfører seg, og da blir det underholdende. Det som for alle andre er et stort drama, blir for deg en komedie. Du kan se hvordan folk lider for noe som ikke er viktig, som ikke engang er virkelig. Men vi har ikke noe valg. Vi er født inn i dette samfunnet, vi vokser opp i dette samfunnet, og vi lærer å bli lik alle andre. Vi driver med tull og tøys hele tiden og konkurrerer i rent tull og tøys.

Forestill deg at du kunne besøke en planet der alle hadde et annet slags følelsesmessig sinn. De forholder seg alltid til hverandre på en lykkelig, kjærlig og fredelig måte. Forestill deg nå at du en dag våkner på *denne* planeten, og at du ikke lenger har sår i den emosjonelle kroppen. Du er ikke lenger redd for å være den du er. Uansett hva folk sier om deg, og uansett hva de gjør, tar du det ikke personlig, og det gjør ikke vondt lenger. Du trenger ikke lenger å beskytte deg. Du er ikke redd for å elske, for å dele, for å åpne hjertet ditt. Men ingen andre er som deg. Hvordan kan du forholde deg til mennesker som er følelsesmessig såret og syke av frykt?



Når et menneske blir født, er det emosjonelle sinnet, den emosjonelle kroppen, helt frisk og sunn. Omtrent ved tre- til fireårsalderen begynner de første sårene å vise seg i den emosjonelle kroppen og bli infisert av følelsesmessig gift. Men observerer du barn som er to eller tre år gamle, og du studerer hvordan de oppfører seg, vil du se at de leker hele tiden. Du ser at de ler hele tiden. De har frodig fantasi, og måten de drømmer på, er som en eventyrlig

oppdagelsesreise. Når noe er galt, reagerer de og forsvarer seg. Men så gir de bare slipp og retter oppmerksomheten mot øyeblikket igjen, for å leke igjen, for å utforske og ha det gøy igjen. De lever i øyeblikket. De skammer seg ikke over fortiden, de bekymrer seg ikke over fremtiden. Små barn uttrykker det de føler, og de er ikke redde for å elske.

De lykkeligste øyeblikkene i livet er når vi leker akkurat som barn, når vi synger og danser, når vi utforsker og skaper bare for gøy. Det er vidunderlig å oppføre seg som et barn, for dette er normalt for menneskesinnet. Det er en normal menneskelig tilbøyelighet. Som barn er vi troskyldige, og det er naturlig for oss å gi uttrykk for kjærlighet. Men hva har skjedd med oss? Hva har skjedd med hele verden?

Det som har skjedd, er at når vi er barn, har de voksne allerede fått denne sinnssykdommen, og den er svært smittsom. Hvordan overfører de sykdommen til oss? De «fanger oppmerksomheten vår», og de lærer oss å bli som dem. Det er slik vi overfører sykdommen til barna våre. Det er slik foreldrene våre, lærerne våre, de eldre søsknene våre, hele samfunnet av syke mennesker infiserte oss med den sykdommen. De fanget oppmerksomheten

vår og tilførte sinnet vårt informasjon ved gjentakelse. Det er slik vi lærte. Det er slik vi programmerer en menneskehjerne.

Problemet er selve programmet, den informasjonen vi har lagret i sinnet. Ved å fange barnas oppmerksomhet lærer vi dem et språk, hvordan de skal lese, hvordan de skal oppføre seg, hvordan de skal drømme. Vi oppdrar mennesker på samme måte som vi oppdrar en hund eller alle andre dyr: med straff og belønning. Dette er helt normalt. Det vi kaller opplæring, er ikke noe annet enn oppdragelse av mennesker.

Vi er redde for å bli straffet, men senere blir vi også redde for ikke å få belønning, for ikke å være gode nok for mor eller far, søsken eller læreren. Behovet for å bli godtatt har meldt seg. Før det bryr vi oss ikke om hvorvidt vi er godtatt eller ikke. Hva folk mener er ikke viktig. Det er ikke viktig, for vi ønsker bare å leke, og vi lever i øyeblikket.

Frykten for ikke å få belønning utvikler seg til frykten for å bli avvist. Frykten for ikke å være god nok for andre får oss til å prøve å forandre oss. Den får oss til å skape et bilde av oss selv. Så forsøker vi å vise frem dette bildet alt etter hva de andre ønsker at vi skal være, bare for å bli godtatt, bare for å få

belønningen. Vi lærer oss å utgi oss for å være noe vi ikke er, og vi trener på å være en annen bare for å være god nok for mor, for far, for læreren, for kirken, for hva som helst. Vi trener og trener, og vi blir en mester i å være noe vi ikke er.

Snart glemmer vi hvem vi egentlig er, og vi begynner å leve ut bildene. Vi skaper ikke bare ett bilde, men mange ulike bilder alt etter hva slags grupper av mennesker vi forholder oss til. Vi skaper ett bilde hjemme og ett bilde på skolen, og når vi blir voksne, skaper vi enda flere bilder.

Dette gjelder også for et enkelt forhold mellom en mann og en kvinne. Kvinnen har et ytre bilde som hun prøver å vise frem til andre, men når hun er alene, har hun et annet bilde av seg selv. Mannen har også et ytre bilde og et indre bilde. Når folk er blitt voksne, er det indre og det ytre bildet så ulike at de knapt samsvarer lenger. I forholdet mellom en mann og en kvinne finnes det minst fire bilder. Hvordan kan de virkelig bli kjent med hverandre? Det blir de ikke. De kan bare forsøke å forstå bildet. Men det er flere bilder å forholde seg til.

Når en mann møter en kvinne, lager han seg et bilde av henne ut fra sitt ståsted, og kvinnen lager seg et bilde av mannen ut fra sitt ståsted. Så prøver

han å få henne til å passe inn i det bildet han lager av henne, og hun prøver å få ham til å passe inn i det bildet hun lager av ham. Nå har de seks bilder seg imellom. De lyver selvfølgelig for hverandre, selv om de ikke vet at de lyver. Forholdet deres er basert på frykt, og det er basert på løgner. Det er ikke basert på sannhet, for de kan ikke se gjennom all denne tåken.

Mens vi er småbarn, er det ingen konflikt med de bildene vi utgir oss for å være. Bildene blir ikke egentlig satt på prøve før vi begynner å forholde oss til den ytre verden og ikke lenger er beskyttet av foreldrene våre. Det er derfor det er spesielt vanskelig å være tenåring. Selv om vi er forberedt på å opprettholde og forsvare bildene våre, vil verden slå tilbake så snart vi prøver å vise dem for den ytre verden. Ikke bare i privatlivet, men også offentlig begynner den ytre verden å bevise for oss at vi ikke er det vi utgir oss for å være.

Vi kan ta et eksempel med en tenåringsgutt som utgir seg for å være svært intelligent. Han blir med i en debatt på skolen, men en som er mer intelligent og bedre forberedt, vinner debatten og får ham til å virke latterlig i alles øyne. Han forsøker å forklare seg og unnskyldte seg og rettfærdiggjøre bildet sitt

for sine jevnaldrende. Han er vennlig mot alle og forsøker å redde bildet sitt overfor dem, men han vet at han lyver. Han prøver selvfølgelig så godt han kan å la være å bryte sammen overfor sine jevnaldrende. Men så snart han er alene og ser seg i et speil, går han og knuser speilet. Han hater seg selv. Han føler at han er dum, at han er den verste. Det er en stor sprik mellom det indre bildet og det bildet han forsøker å vise den ytre verden. Jo større sprik det er, desto vanskeligere er det å tilpasse seg samfunnets drøm, og desto mindre glad vil han være i seg selv.

Mellom det bildet han utgir seg for å være, og det indre bildet han har av seg selv når han er alene, ligger det mange løgner. Begge bildene er helt uten kontakt med virkeligheten. De er falske, men han ser ikke det. Kanskje andre kan se det, men han er helt blind. Gjennom fornektelsen forsøker han å beskytte sårene, men sårene er virkelige, og han har det vondt fordi han forsøker hardt å forsvare et bilde.

Når vi er barn, lærer vi at alle andres synspunkter er viktige, og vi styrer livet vårt etter disse synspunktene. En enkel kommentar fra en annen kan sende oss dypere ned i helvete. Det kan være et

synspunkt som ikke engang er sant: «Du ser stygg ut. Du tar feil. Du er dum.» Synspunkter har mye makt over den forvirrede atferden til folk som lever i helvete. Det er derfor vi trenger å høre at vi er gode, at vi gjør det bra, at vi er pene. «Hvordan ser jeg ut? Hvordan lød det jeg sa? Hvordan synes du jeg får det til?»

Vi trenger å høre andres synspunkter, for vi er oppdratt av disse synspunktene og kan bli manipulert av dem. Det er derfor vi søker anerkjennelse fra andre. Vi trenger følelsesmessig støtte fra andre. Vi trenger å bli godtatt av den ytre drømmen via andre mennesker. Det er derfor tenåringer drikker alkohol, tar narkotika eller begynner å røyke. Det er bare for å bli godtatt av andre mennesker som har disse synspunktene. Det er bare for å bli betraktet som «kule».

Mange lider på grunn av alle de falske bildene vi forsøker å vise frem. Mennesker utgir seg for å være noe svært viktig, men samtidig tror vi at vi ikke er noe som helst. Vi anstrenger oss hardt for å være noen i samfunnets drøm, å bli sett og anerkjent av andre. Vi prøver hardt å være viktige, å være en vinner, å være mektige, å være rike, å være berømte, å gi uttrykk for vår personlige drøm, og å

presse drømmen vår på andre mennesker rundt oss. Hvorfor? Fordi mennesker tror at drømmen er virkelig, og vi tar den svært alvorlig.