

# Glädjen bakom allt

*Nina Matthis*

Skrivet: 9 maj 2010. Soul Word: 22 juni 2010.



Vi har alla möjliga sorters tankar. Minnestankar, framtidstankar, strötankar, fokuserade tankar, åsiktstankar, tankar om oss själva, tankar om andra, insiktstankar, försvarstankar, kärlekstankar och en mängd andra tankar. Det är inget fel på våra tankar, även om vi lätt kan bli snurriga av dem.

Men det finns samtidigt två typer av tankar: De tankar som lyfter fram själens kvaliteter och de tankar som motarbetar dessa kvaliteter. Man kan även säga, att det finns tankar som hjälper oss och tankar som motarbetar oss.

Tankar som lyfter fram själens kvaliteter hjälper oss, för de expanderar vår ursprungliga kärlek och ger oss energi. Men vi tror ofta att det är tvärtom. Vi tror att vi blir hjälpta av de tankar som försvarar våra reaktioner; de känslor som separerar oss från andra människor. Vi tror till exempel att vi måste stå upp för den "vi är", höja rösten eller få sista ordet i ett gräl. Vi får lätt för oss att vi är svaga annars, att vi är förlorare; någon som inte kan försvara sig eller vet vad hon vill.

Personlighetens eller egots tankar handlar om att överleva. Inte bara fysiskt, utan *tankarna i sig själva* vill överleva. Det är de tankar som upprätthåller vår person, den bild som vi har av oss själva. Dessa tankar är uppbyggda av en hel berättelse om vilka vi är och om vad livet är. Vad som är bra och vad som är dåligt, intressant och ointressant, vackert och fult, passande och opassande osv. Om det är sant spelar ingen större roll för personligheten, bara det fungerar och stärker upplevelsen och bilden av "jaget".

För utan dessa tankar, vad skulle "jaget" vara då?

Personligheten vill inte alltid tänka tankar som lyfter fram själens kvaliteter. Den känner inte igen sig i den enhetsupplevelse som själens kärlek består av. Varför skulle jag låta henne säga sista ordet? tänker personligheten. Vad får jag ut av att ha tålamod med honom? Varför skulle jag be henne om förlåtelse? Om han är dum mot mig är jag dum tillbaka. Om jag ger det här till dig vill jag ha något i gengäld.

Vi tror att dessa tankar stärker oss själva – men upplever i själva verket den smärtsamma separationen från vårt sanna jag.

Det *verkliga* jaget tävlar inte med personligheten. Det sanna jaget *är* och väntar. Det väntar på att vi ska upptäcka kärlekens underbara fördelar och släppa taget om illusionen av ett åtskilt och utsatt jag. Det sanna jaget vet nämligen, att det som personligheten fruktar mest; att släppa taget – innebär befrielse. Jaget vet att hur farligt det än kan verka, så landar vi helt mjukt i friden, friheten och glädjen inom oss.