

Den inre filmen

Nina Matthis

Skrivet: 1 juli 2010. Soul Word: 3 aug 2010.

Kärleken är så angelägen, har du märkt det? Den hörs knappt, den hojtar inte, den domderar inte med oss. Men den finns överallt, vill hela tiden nå fram.

Den hoppas, tror, längtar, jublar eller bara flödar helt stilla. Kärleken är tilliten djupt inom oss; *den som vet*.



Personligheten tror att den vet. Det kan den inte göra. Men den tror det ändå. Och den får hela tiden slåss för allt det där som den tror är sant.

Personligheten är oerhört aktiv. Den måste hela tiden skapa sig själv genom sina utvalda illusioner. Den vaknar varje morgon och tänker på ett ögonblick: Vem är jag?

Jo, visst ja! Och så spelas filmen upp om ett liv baserat på tankar och känslor, som inte nödvändigtvis måste vara sanna. Faktiskt, om vi undersöker den där filmen noga, kan vi upptäcka att mycket lite av det som visas är sant. Och en annan sak; mycket av det där som inte ens är sant, sätter envist krokben för oss i livet.

Du kan undersöka själv. Hur ser exempelvis filmen om din barndom ut? Är det en lycklig berättelse? En sorglig berättelse? Eller förändras den lite beroende på vem du pratar med eller vilket humör du är på när du återberättar den?

Även om du har en känsloladdad berättelse kring din uppväxt som är bevisligen sann, till exempel: "Mina föräldrar skildes när jag var nio år", och de faktiskt skilde sig när du var nio år - fråga dig då *vilken känsla* som livnär sig på den berättelsen. Vrede? Besvikelse? Frustration? Skuld? Uppgivenhet? Eller är det tanken på att vara drabbad av en orättvisa, som retar dig? Personligheten tar nämligen tag i vilken känsla som helst och använder den för sitt eget syfte; att stärka den känslomässiga energin.

Om så är fallet är mitt förslag; undersök vilken känsla som är *mest sann*. Ofta finns en känsla av saknad eller sorg bakom andra känslor så som vrede, frustration eller uppgivenhet. När du hittar den ursprungliga känslan, som du kanske inte var medveten om, förändras de andra känslorna. Om du exempelvis upptäcker en djup saknad bakom din frustration, släpper de övriga känslorna taget om dig. Du har hittat *den egentliga känslan*, och den känslan står närmre ditt hjärta än de andra känslorna. Och i hjärtat förvandlas känslor till "guld".

Vi kan alltid fråga oss om de föreställningar som upprör oss är sanna. Eller om de kommer från den kraft inom oss, som vill bevara våra känslomässiga illusioner. Vi kan lugnt och vänligt undersöka våra tankar och känslor och se efter om de gynnar vår utveckling till kärleksmedvetande eller om de bara gynnar sig själva.

Vad vi än upptäcker om vår egen inre film, så behöver vi inte förneka den eller skämmas för personlighetens alla knep för att överleva. Vi kan älska personligheten

också, som har lärt oss så mycket om känslor. Vi kan förstå hur den fungerar, utan att förtrollas av den eller fästa oss vid den. Vi kan så sakta vänja oss vid, att vi är fria från berättelsen om vårt jag.

© Nina Matthis 2010