



Att älska sig själv

Nina Matthis

Skrivet: 17 juni 2009. På Soul Word sidan: 29 juni 2009.

Det är väldigt populärt att säga, att man ska älska sig själv. Det finns till och med ett talesätt som säger, att man inte kan älska någon annan förrän man älskar sig själv. Men jag har lagt märke till, att vi ofta slänger ur oss de där orden utan att tänka efter vad de verkligen innebär. Man kan faktiskt undra: Vem älskar sig själv hela tiden? Är det egentligen möjligt att göra det? Eller är det bara tomma ord?

För vem älskar sig själv från morgon till kväll, när självbilden hela tiden förändras? Ibland till det bättre, ibland till det sämre, så som personligheten väljer att uppfatta det. Det är väl snarare så, att självkärleken kastas hit och dit, under en enda dag (eller en enda timme), och ofta dimper ner i betydligt lägre känslor än kärlek.

Personligheten har en fallenhet för att värdera allt den ser, för att på så vis *skapa sig själv*. Något är bra och något annat är dåligt. Något är vackert och något annat är fult. Någon är snäll och någon annan är dum. Något är rätt och något annat är fel. Något är lyckat och något annat är misslyckat. Och någonstans bland dessa flyktiga motsatser, hoppas egot på att hitta sig själv.

Personlighetens syn är dualistisk. Det innebär att den är sysselsatt med att dela upp världen omkring sig i motsatser. Men inte bara det – den har även fullt upp med att värdera sig själv. Ingenting undkommer de värderingar, som det lägre sinnet målar upp.

När vi ser oss själva som lyckade är gärna självkärleken där. Men när vi ser oss själva som misslyckade, vart tar självkärleken vägen då?

En bestående självkärlek tycks bli en önskedröm, så länge som vi identifierar oss med personligheten. När vi tror på våra värderingar, som om de vore sanningen själv, går vi helt enkelt "vilse i pannkakan". Vi tappar bort oss själva – den vi *verkligen är*. Vi hör inget annat än våra förvillade tankar. Vi *ser* inget annat än våra förvillade tankar. Och alla dessa tankar bekräftar sig själva oavbrutet, eftersom de inte vet om något annat än sin begränsade värld.

Det är en sorts dröm som varar tills vi upplever Närvaron och vaknar upp.

I den stunden får vi en glimt av *själens kärlek*. Det är en annan sorts kärlek än den kärlek som skiftar och styckar upp världen i delar. Det är en kärlek som inte bryr sig om jämförelser och värderingar, eftersom den är något helt annat och mycket större än det.

Den kärleken ser ingen skillnad på det den möter. Jo, för all del, den kan se skillnad – men den uppåddar inget motstånd mot det den ser. Den ser kärlek överallt. Den ser sig själv i allt. Den är oändligt mycket större än alla motsatser, så ”alla delar” fullkomligt drunknar i den kärleken och blir *ett* med den!

I den kärleken är det fullt möjligt att älska sig själv mer bestående, och att älska andra människor och allt levande på samma sätt - för allt kommer samman i den enheten.

Den kärleken behöver du inte leta efter, för den är redan *här*. Den bor i ditt eget hjärta, och den växer sig större inom dig för varje gång som du identifierar dig med din själ. Närvaron ökar - du kan känna den, vara den, välja den. Om och om igen. Och bara bevittna förändringen.

© Nina Matthis, juni 2009.