Jeg fikk nettopp en SMS fra Rune som bor i jungelen i Thailand. Ailo elsk deg selv. Lev i kjærlighet. Du fortjener det. Det satte meg på sporet av verdens mest berømte følelse. Den er besunget, beskrevet, hyllet, sveket, spyttet på og utnyttet for alt det den er verd. Alle løper etter verdens mest berømte følelse. Men kjærligheten har mange ansikter. Er det å være en sexy tenåring helt frem til graven blitt vårt største ønske???

Hollywood har funnet opp sin egen form for kjærlighet og eksporterer den til resten av verden. De har først og fremst oppfattet følelsens salgspotensiale og har har gjort den til en storindustri og til vår tids mest misbrukte drøm. Gjennom det har love gått ut av det vanlige språket, og blitt et mantra med mangfoldig mening og meningsløshet.

Et annet mantra heter sexy selger.

Drøm selger. Ungdom selger. Alle vil ha kjærlighet, får man den ikke, vil man kjøpe den. Kjærlighet brukes og misbrues for å tjene store penger. Verdens mest berømte følelse brukes til å selve omtrent hva det skal være. Selv stater har prøvde å temme dens private former og å overføre den til partiet.

Den enkleste psykologiske definisjonen på kjærlighet består i en todelt formel, kjærlighet med lidenskap, eller kjærlighet basert på vennskap. Den lidenskaplige kjærligheten skaper og knuser drømmer over en lav sko og ofte i løpet av kort tid

Vennskapskjærlighet er mer langvarig, mindre distraherende, en arena for nærhet, omsorg og fellesskap.

Lidenskap, intimitet og forpliktelse er en tredelt beskrivelse av den berømte følelsens innhold. Man kan også bli fylt av lidenskap på en venns vegne

Med utgangspunkt i flere tusen skriftlige utsagn om kjærlighet, utsagn fra forskjellige land og epoker har John Alan Lee lokalisert seks former for kjærlighet.

Den lekende kjærligheten består av flørt og flyktige forhold.

Den besettende kjærligheten får etter hvert islett av drama og sjalusi.

Eros- kjærligheten bygger på fysisk tiltrekning, idealisering og romantikk.

Nestekjærligheten er oppofrende og ubetinget.

Den kjærligheten som vennskap bygger på skaper sterke og stødige forhold, kameratskap og fellesskap.

Den pragmatiske kjærligheten bygger på praktiske ordninger, som i fornuftsekteskap.

Det finnes også en biologisk forklaring på kjærligheten. Det kalles også å ha god kjemi. I denne sammenhengen er sex viktig. Sex driver partnere inn i parringsritualer og kan gjennom det virke

som sement i pardannelsen.

Siden vi får avkom som må passes og pleies i mange år, kan fungerende sex være med på å holde par sammen til avkommet kan stå på egne bein. I løpet av den tiden kan andre av kjærlighetens fasetter vokse frem, som nærhet, det å kjenne hverandre, se hverandre og kunne komme hverandre i møte på dypere nivåer.

Ser man på psykologens funn kan man tro at kjærligheten kun erfares mellom menneskene. Hva så med kjærlighet til Gud?

I kristen mystikk kan kjærlighet være navnet på den emosjonelle intensiteten i forholdet mellom mennesket og Gud. Unio mystica er den tilstanden der menneskets og Guds tanker og vilje smelter sammen som ett. Nonner gifter seg med Jesus for å bli ett med Gud.

I buddhismen kan man i meditasjonen søke enhet med et opplyst vesen, kalt yidam. En yidam kan være både en kvinnelig eller mannlig guddom, dakini eller daka. Å bli ett med dette meditasjonsobjektet kan hjelpe en til å nå målet, opplysningen eller tomheten.

Men hva mente Rune da han skrev sin SMS til meg: Ailo, elsk deg selv. Lev i kjærlighet.

Det minner meg på noe Dalai Lama en gang sa i et foredrag i Oslo:
First, compassion for yourself. Then compassion for others.

Det betyr vel at man først må elske seg selv før man kan elske og hjelpe andre.

For å kunne elske seg selv, må man ha lært det. Barn kan lære det av gode foreldre. Men ikke alle har gode foreldre. Men man trenger forbilder for å kunne elske seg selv. Det er aldri for seint å finne dem og å begynne å lære seg denne kunsten.

Selv om kjærlighet skal praktiseres på jorda, er det ikke sikkert at følelsen har sin opprinnelse fra denne verden. Kanskje er kjærlighetens kilde et annet sted. Da er kunsten å finne ut hvordan man skal få en forbindelse direkte til kilden og å trekke kjærligheten ned i denne verden, inn i sitt bankende hjerte, for slik å kunne elske seg selv..

Det er gjennom å å skape en direkte kontakt med kjærlighetskilden at sjamaner og andre kan erfare kjærlighetens kraft. Kjærligheten ovenfra er en ren kjærlighet , en kjærlighet uten føringer, uten fingeravtrykk fra andre mennesker, og annerledes enn den kjærligheten som psykologene vanligvis kartlegger.

Å lære å fylle seg med kjærlighet og å elske seg selv på sjamanmåten funger som en form for biofeedback. Man har det så mye bedre når man er kjærlighetsfull.

I en periode i min læretid, fikk jeg i blant under sjelelige seanser og meditasjoner besøk av en åndelig kvinne. Jeg gjenkaller lett disse møtene. Ofte ble de innledet av en viss stemning. Så tok gardinened til å bevege seg. Deretter kom hun tilsyne i rommet. Hun kom altså til meg som en utsending fra kilden i form av en meget aktverdig kvinne fra en annen historisk epoke enn

den vi lever i nå.

Erfaringen vi hadde med hverandre var først og fremst sjelelig og mytologisk. Det var usedvanlig romantisk og lekende, men også evig, vennlig og oppofrende.

Foreningen mellom oss skjedde gjennom øynene. Vi så på hverandere til vi smeltet sammen, på perfekt vis. Hun kom for å gi meg det jeg trengte for å bli hel.

Disse ekstatiske møtene viste meg en grunnform for mannlig og kvinnelig forening og besjeling, der tid, kjønn og forskjeller opphørte, og er oppsto. Ikke jeg er. Ikke vi er. Bare er.

I disse stundene opphørte tilstander og definisjoner, og etterlot en utvidelse av meg selv, en erfaring av selve eksistensen.

Jeg tok til å tro at buddhistisk praksis og kristen mystikk springer ut av dette.

Om kjærlighet i verden:

Kjærlighet den kraften som kan trekke fragmenterte sjelebiter sammen igjen, til en hel sjelekropp.

Kjærlighet er det som gjør at kropp, følelser og sjel kan fungere sammen i harmoni og helhet. Slik blir også holisme er en definisjon på kjærlighet.

Kjærllighet er det som tar en med inn i stille eller stormfull ekstase i møte med kraften eller medmennesker..

Ingen eier kjærligheten, snarere eier den oss. Kjærlighet er hva skapelsen vil uttrykke ved å sette oss til verden. For å gi rom for kjærligheten, må vi fordøye smerten. Det er en healingpraksis for å lære å elske andre som seg selv.

Ailo Gaup