

# At gøre det negative positivt

## De positive følelser:

### Kærlighed

På græsk bruger man tre forskellige ord for kærlighed. Når vi har svært ved at definere kærlighed, er det, fordi det bruges på så mange forskellige plan og om forskellige følelsesmæssige forbindelser. Lad os forsøge at beskrive den mest almindelige betydning: ”Kærlighed er den indre trang efter at blive ét med – eller bibeholde inden for sin egen indflydelsessfære – det, den eller dem, som man finder tiltrækkende.” Kærlighed er den vigtigste følelse, fordi den er stammen, og de andre følelser er grene på denne stamme. Der ville ikke eksistere nogen følelse overhovedet, hvis ikke der allerførst var en eller anden grad af kærlighed til stede.

Romantisk kærlighed kommer almindeligvis til udtryk i forholdet mellem mand og kvinde. Korrekt brug af denne energi fører til forening, enhed og en følelse af glæde. Ukorrekt brug kan få mennesker til at forsøge at begrænse friheden hos andre, som ikke responderer på kærligheden på den måde, som man ønsker.

### Lykke og Glæde

Lykke opnås, når den eller det, man elsker (ud fra ovenstående definition) bliver til rådighed.

Når for eksempel en mand elsker en kvinde, og hun tillader sig selv at besvare hans kærlighed, så opstår der glæde.

Hvis du elsker et bestemt hus og flytter ind i det, så vil du føle dig lykkelig.

Hvis du elsker dine børn, og de udvikler sig i den retning, som du ønsker, vil du føle dig lykkelig.

Den positive brug af lykke er at dele den med andre. Den negative brug er at rette den udelukkende mod selvet.

### Tro og tillid

Grundlaget for disse følelser ligger også i kærligheden. Disse følelser opstår, når man ser frem til noget, som er elsket. Tro og tillid kan være meget positive, hvis grundlaget for dem er baseret på virkeligheden og blandet med kærlighed, men de kan også være meget negative, hvis grundlaget hviler på illusion og er blandet med selvished. Hitler for eksempel havde stor tro på og tillid til det, som han gjorde.

## De negative følelser:

### Vrede

De negative følelser har også deres udspring centreret i kærlighedsenergien. For eksempel forårsages vrede af frustrationen over ikke at kunne opnå det, som ønskes – eller fordi det tager for lang tid.

Alle, som påstår, at de aldrig bliver vrede, siger i virkeligheden, at de aldrig bliver frustrerede over ikke at kunne få det, de ønsker eller elsker. Vi oplever alle sammen frustrationer og begrænsninger, indtil vores vilje er fuldstændig harmoniseret med Guds vilje, som er almægtig. Og når det sker, har vi overvundet døden. Så hvis vi stadig er dødelige væsner, så skal vi ikke bedrage os selv, men se vores begrænsninger og vrede følelser i øjnene, når de opstår. Selvbedrag skaber flere begrænsninger og således mere vrede. Ærlighed åbner døren til at fjerne begrænsningerne og dermed formindske vrede.

Vrede er hverken god eller ond, men er blot et udtryk for en begrænsning. Den kan blive ond, hvis den ikke styres på en harmløs måde af sindet. Den fremkalder også dårlige resultater, hvis den tilsløres eller undertrykkes. Modsat er det en god ting, hvis den blot styres af sindet frem mod en konstruktiv brug for at sætte fart i personligheden, så begrænsningerne kan fjernes.

Jesus blev vred, fordi tilbedelsen af Faderen, som Han elskede, blev misforstået og modarbejdet. Han brugte sin vrede konstruktivt til at hæve bevidstheden hos dem, der misbrugte templet, og hjalp således med til at fjerne de begrænsninger, som han var imod.

## **Had**

Had er den energi, som rettes mod en person eller en ting, som man anser for ansvarlig for den begrænsning, man oplever, eller som årsagen til at man ikke kan få fat i det, som man elsker og begærer. Hvis man giver nogen ud over sig selv ansvaret for, at man ikke får opfyldt sit behov, så vil had være en automatisk følelse. Når det sker, bør man acceptere, at man føler således, og man bør forsøge at samarbejde med den person, som vækker følelsen. Hvis et samarbejde ikke er muligt, kan man kun fjerne hadet ved igen at harmonisere sin vilje fuldstændigt med Guds vilje. Når man bliver en del af den, så indser man, at der intet findes, som kan gribe forstyrrende ind i den vilje, og derfor er der ingenting at hade.

Had, som manifesterer sig uden mental styring, bliver meget skadelig, men når den styres intelligent, og man kommunikerer og accepterer årsagen, kan alle involveredes bevidsthed hæves, og det skadelige kan forsvinde. Had er i virkeligheden sjælens advarende stemme, som fortæller os, at vi er på vej til at gøre skade. Når vi lytter til stemmen, så forsvinder hadet, og vi bliver lige så harmløse som duen og så vise som slangen.

## **Sorg og ulykkelighed**

Sorg og depression opstår, når det, som vi tilsyneladende ønsker eller elsker, tabes eller forsinkes og ikke kan opnås straks.

Kristus, den største af os alle, var ind imellem sørgmodig. Derfor burde det heller ikke føles ydmygende for os at indrømme, at vi har lignende følelser.

Lige før korsfæstelsen sagde han: ”Min sjæl er fortvivlet til døden.” (Matthæus 26:38). Han ville helst være blevet på jorden og have bygget Guds rige blandt menneskene, men det var ikke Guds vilje. Da Han indså, at dette ønske, som han havde, ikke kunne opfyldes, følte han sorg, nøjagtigt ligesom vi gør, når vi må forlade en elsket person eller ting for altid.

Sorg er negativt, hvis vi dvæler ved fortiden og nægter at lade os trøste af det fremtidige gode. Modsat er den positiv, når vi indser, at den fremtid, vi bygger, vil bringe os mere lykke end fortiden, som vi lægger bag os. Når vi holder denne tanke i bevidstheden, så kan vi godt være lykkelige selv midt i sorgen.

## **Jalousi**

Dette er nok den mest kontroversielle følelse. Når som helst jeg har undervist og sagt, at der findes et godt aspekt af jalousien, har der altid været nogen, der har svaret, at jalousi er et hundrede procent negativt, og at et udviklet menneske er hævet over den. Lad os undersøge jalousi nærmere ved først og fremmest at definere den.

Jalousi er en energi, som opstår som en advarsel for at gøre os opmærksomme på, at det, som vi elsker og ønsker at forene os med, er i fare for at blive adskilt fra os, og at vi er nødt til at gøre noget for at fastholde enheden.

Jalousi frister os mere end nogen anden følelse til at narre os selv, fordi den betragtes som en følelse, der udelukkende opstår hos uoplyste mennesker. Et andet problem i forhold til at forstå denne følelse er, at modsat vrede, had og sorg, så er det ikke alle, som oplever de betingelser, som fremkalder denne følelse.

De fleste følelser af jalousi opstår i forbindelse med forholdet mellem mænd og kvinder, som er forenede eller tæt forbundne. Der er to betingelser, som må være opfyldt, for at fremkalde jalousi:

- Et ønske om en forening eller enhed
- En trussel (virkelig eller indbildt) mod denne enhed

Hvis et menneske ikke har nogen i sit liv, som han ønsker at være ét med, så er der ingen, der har magt til at fremkalde jalousi. Hvis et menneske har én i sit liv, som han ønsker at være ét med, og de har et engageret forhold til hinanden og er dedikerede over for hinanden uden at ønske sig andet, så mangler den anden betingelse for jalousien (truslen), og følelsen vil ikke fremkaldes.

Hvis et forhold kun er ensidigt i forbindelse med at føle sig forpligtet, så vil den halvdelen i forholdet, som ikke føler sig forpligtet, ikke føle jalousi, men det vil den anden part. Hvis begge er enige om at have et løst forhold med et lavt niveau af forpligtigelse, så vil der normalt ikke opstå jalousi, eller kun i meget ringe grad.

Hvis mennesker, der befinder sig i en af de ovennævnte situationer, tror at de er ude over at føle jalousi, så er det en illusion. Grunden til at jalousi ofte betragtes som noget, der hører til mindre udviklede mennesker skyldes, at følelsen kan fremkaldes af indbildte trusler eller forestillinger. Et

menneske, der konstant forestiller sig begivenheder, som aldrig finder sted, vil være ubehagelig omklamrende og jaloux. Det er denne form for jalousi, de fleste betragter, som noget dårligt.

Hvis der finder en forening sted, som man er glad for, og der så opstår en situation, som truer med at aflede partnerens opmærksomhed fra forholdet og enheden, så vil der helt sikker opstå en følelse af jalousi, som vil komme gennem solar plexus chakraet hos den person, som stadig har sin fulde opmærksomhed på forholdet. Hvis sjælen ikke sendte denne ”gennemtrængende energi til at handle” og til at cementere foreningen, så ville der ikke være nogle tætte mand-kvinde forhold blandt menneskene.

Alle forhold oplever tidspunkter, hvor energien går på afveje, og hvor der nødvendigvis skal være en kraft, som gør os bevidste om, hvornår vi bliver afledt for meget. Hvis vi benægter eller ignorerer følelsen af jalousi, så vil vi aldrig udvikle et tæt forhold, som vil vare i mange liv, og som vil udvikles liv for liv, indtil vi opnår fuldstændig enhed. Når man opnår enhed, så vil de to forblive som én i fuldkommen kærlighed, og på dette tidspunkt vil hverken jalousi eller andre negative følelser være mulige, fordi en afledning af energien ikke længere er mulig.

Som alle andre følelser, positive som negative, må jalousi ledes af sindet under Åndens vejledning, ellers vil resultatet betragtes som ondt eller dårligt. Og det er netop på grund af denne mangel på intelligent styring, at især jalousi har fået sådan et dårligt rygte.

Den positive brug af jalousi er at få mennesket til at indse en mulig trussel mod enheden eller forholdet, som han gerne vil bibeholde. Uden denne følelse ville han måske ikke være bevidst om, at han bør gøre noget for at stabilisere forholdet, og foreningen ville gradvist blive opløst.

Susanne, Bent og Jens - følgende kunne være et eksempel på en positiv anvendelse af jalousi:

Bent og Susanne er forlovede og skal snart giftes, og de er meget forelskede i hinanden. Men for flere år siden var Susanne forelsket i Jens og ville gerne giftes med ham. Men Jens var ikke parat til at gifte sig og gik ind i hæren. Jens har netop afsluttet sin kontrakt og er vendt hjem igen. Nu er han klar over, at det ville have været meget bedre at gifte sig med Susanne end at gå ind i hæren, så han opsøger hende, da han kommer hjem. Susanne fortæller ham, at hun er forlovet, men Jens føler, at han nu er klar til et seriøst forhold og forsøger at gøre hende interesseret. Nogle af de gamle følelser, som Susanne nærede for Jens, blusser op igen. Hun elsker Bent og tror på, at han vil blive den bedste ægtefælle, men Jens ejer en magnetisme, som virker tiltrækkende på hende, og hun er en hel del optaget af, at Jens nu er seriøst interesseret i hende, hvilket han jo ikke var tidligere. Jens presser på, for at de skal ses. Hun siger nej. Hun er forlovet med Bent. Jens beder hende om at tilbringe lidt tid med ham – bare som venner. ”Hvad med at spise frokost sammen?” spørger han. Det lyder harmløst nok, tænker hun. ”Bare denne ene gang,” siger hun.

De spiser frokost, og Jens spørger, om de ikke skal gå en tur i parken bagefter. De snakker om gamle dage. Susanne husker de gamle følelser. ”Jeg er nødt til at se dig igen,” siger Jens. ”Hvad med i morgen? Jeg vil gerne vise dig min bedstefars væddeløbsheste. Så kan vi jo også snakke lidt mere.”

”Det ved jeg ikke rigtigt,” siger hun.

”Vi er jo bare to venner, der er lidt sammen. Jeg hverken angriber eller overfalder dig – det lover jeg,” ler Jens. ”Hvad med i morgen ved middagstid?”

I bedstefaderens hus tager de ud på en ridetur. De standser midt i et skovbevokset område. Jens ser hende dybt i øjnene, og de romantiske følelser vender tilbage til hende. Energien er så stærk, at det et øjeblik føles, som om Bent slet ikke eksisterer. Han kysser hende. Hun giver efter et øjeblik, men tænker så på at hun ikke burde gøre dette, hvis hun virkelig elsker Bent. Hun trækker sig væk og skynder sig at tage hjem. Den aften tænker hun over situationen. Hun elsker Bent og føler, at han vil blive den bedste ægtefælle, men Jens er mere udadgående og har en stærk indflydelse på hendes følelser. Hun er ikke sikker på, at hun vil kunne modstå ham, hvis de er sammen ret meget mere. Hun er heller ikke sikker på, om hun kan sige nej, hvis han inviterer hende ud igen. Hun føler sig meget oprevet.

Og hvad sker der for Bent, mens alt dette står på? Bent ved, at Susanne engang var forelsket i Jens. Da han hører, at Jens er tilbage i byen, mærker han en advarende følelse rejse sig i brystet. Han forsøger at ignorere den og siger til sig selv, at deres forhold er hævet over jalousi. Men han holder alligevel øjnene åbne efter faresignaler.

Han ved ikke, at Susanne mødes med Jens, men han bemærker, at hendes kys ikke er så intense som tidligere, og hun ser heller ikke på ham med helt det samme udtryk som før – hun virker en smule fjern. Han kan fornemme, at der er noget galt. Mon hun har mødt Jens, tænker han ved sig selv? Han vil gerne spørge hende, men han tøver alligevel. Det ville være mangel på tillid, tænker han. Men bare det at tænke på muligheden gør Bent irritabel og fjern. Susanne bemærker det og begynder at tænke på, om han bryder sig lige så meget om hende, som Jens gør.

Efter et par dages forløb er der en ven, der fortæller Bent, at han har set Susanne og Jens sammen. Nu ved han, at der er fare på færde. Hans fornemmelse var rigtig nok, men hvad skal han gøre? Han føler sig jaloux og vred. Han har lyst til at slå Jens og i sin vrede forlange, at Susanne aldrig, aldrig mere vil se Jens igen.

Derefter overvejer han så roligt som muligt situationen. Han regner med, at hvis han overreagerer, vil han ende med at støde Susanne fra sig. Han undersøger sine følelser. Han elsker Susanne og er helt bestemt jaloux på Jens, men nu må han styre den energi på en klog måde.

Han overvejer, om han skal forsøge at gøre Susanne jaloux ved selv at gå ud med en anden. Men han beslutter, at det ville være at spille hasard, og at hvis Susanne er bestemt for ham, så behøver han ikke at ty til den slags. Det ville også være en form for bedrag. Han er jo i virkeligheden interesseret i Susanne og ville spille komedie, hvis han skulle vise interesse for en anden.

Han elsker Susanne og vil gerne beholde hende, men han kan ikke se nogen nem løsning. Et eller andet siger ham, at hvis han bare lader, som om alting er godt og stoler på, at Susanne vælger at gøre det rigtige, så vil han miste hende, for Jens er meget charmerende. Men han føler, at Susanne vil have det bedre med ham selv end med Jens.

Til sidst beslutter han sig for at gøre det, han finder bedst. Han er ikke sikker på, om det er rigtigt eller forkert, og om han vil vinde eller miste hende, men han beslutter sig for at være fuldstændig ærlig. Han tager hen til Susanne og fortæller hende, hvad han ved, og hvad han føler. Susanne er oprevet og i forsvarsposition, men indrømmer til sidst at hun føler sig splittet mellem de to mænd.

Bent vidste på en eller anden måde, at situationen ville være sådan, og han fortæller hende stille og roligt, at han ønsker 100% engagement fra hendes side, fordi hans følelser ikke kan bære, at hun svinger frem og tilbage mellem ham og Jens. Han forklarer, at hvis han ikke ønskede fuldstændigt engagement fra hende, ville det ikke genere ham så meget, men han ønsker en fuld enhed mellem dem, så hun må tage en beslutning og vælge mellem Jens og ham. Han stiller ingen krav men fortæller hende blot, at der må tages en beslutning, hvis forholdet skal fortsætte. Han fortæller hende, at han elsker hende og gerne vil gifte sig med hende, men at han ikke kan leve med at dele hendes romantiske følelsesmæssige energier med andre.

Susanne kæmper med sine følelser i nogle dage og beslutter til sidst at gifte sig med Bent. Jens fortsætter med at konkurrere om hendes opmærksomhed, men Susanne afviser at sætte sig selv i en situation, hvor hendes kærlige energier kan blive drejet bort fra Bent, hendes forlovede.

Hvem kan påstå, at Bent blev jaloux, fordi han ikke var et højt udviklet menneske? Mon der findes nogen, der ikke ville føle nogen jalousi i denne situation? Sandsynligvis ikke. Det er en normal følelse, og uanset om vi er oplyste eller ej, så er vi alle sammen underkastet vores følelser, når den rigtige situation opstår. Hvorfor ikke være ærlige over for os selv og indrømme det?

Her er et andet kort eksempel. Marie har været gift med Søren i ti år. Hun elsker ham og vil deres enhed og forening.

Marie kommer tidligt hjem fra en ferie og finder Søren i sengen sammen med Vera, deres nabo. Marie føler vrede og jalousi, måske had, men hvem ville ikke det? Udvikling har intet med det at gøre. Det er sandt, at der ville være nogen, som kun følte lidt eller slet ingen jalousi over en utro ægtefælle, men i disse tilfælde føler de meget lidt eller ingenting for ægtefællen. Punktum.

### **Konklusion:**

Jalousi har – ligesom alle andre følelser – en negativ side. Bent kunne vælge at undertrykke Susanne, ikke lade hende ude af syne og ikke tillade hende at spise frokost med andre end ham selv. Han kunne kræve for meget af hendes tid. Han kunne begrænse hendes frihed. Han kunne aflytte alle hendes telefonsamtaler, læse hendes sms'er og åbne hendes mails og breve. Hvis han overreagerer på den måde, vil han skade deres forhold og enhed. Men ret handling (som i historien) kan redde et forhold og en enhed, også selv om den er motiveret af jalousi.

Det er i virkeligheden et spørgsmål om energier. Når samspillet i kærligheden forstyrres, vil der opstå negative følelser. Det vigtigste er, at man ikke lader dem føre til et selvbedrag. Og det gør man bedst ved at acceptere følelsen og bruge den konstruktivt.

Hvis menneskene forstod vigtigheden af ikke at lade følelserne snyde sig gennem selvbedrag, ville verden blive et langt mere åbent sted, og ingen ville skamme sig over deres følelser. Denne ærlige, følelsesmæssige kommunikation er en storslået nøgle, som fører os frem til vores tabte paradys. Når vi fjerner lag efter lag af selvbedrag, falder murene sammen en efter en - murene som skjuler Guds kraft inden i enhver af os, og illusionen forsvinder helt.

Det indre lys skinner klarere og klarere, indtil vi opnår fuldkommenhed ved forklarelsens indvielse, hvorefter mennesket skal leve med et synligt lys rundt om kroppen.

Ved at kommunikere vores følelser ærligt, neutraliseres al negativitet, og til sidst vil individet mestre sine omstændigheder, så han konstant kan holde sindet centreret i den højere kærlighedsenergi. På dette tidspunkt vil der – for ham i hvert fald – være ”Fred på Jord, Kærlighed til menneskene.”

Copyright J J Dewey