

Den nye drøm:

Himlen på Jorden



Du kan se alting med kærlighedens øjne. Du kan være dig bevidst, at du er omgivet af kærlighed.

Dette er, hvad mennesker har søgt efter i årtusinder.

Denne måde at leve på er mulig, og det ligger i dine hænder.



af Don Miguel Ruiz, spirituel lærer

Jeg vil gerne have, du glemmer alt, hvad du har lært i hele dit liv. Dette er begyndelsen til en ny forståelse, en ny drøm.

Den drøm, du lever i, har du selv skabt. Det er din sansning af virkeligheden, og du kan lave om på den når som helst. Du har magten til at skabe helvede, og du har magten til at skabe himlen.

Hvorfor ikke drømme en anden drøm? Hvorfor ikke bruge dit sind, din fantasi og dine følelser til at drømme himlen?

Brug bare din fantasi, og noget helt kolossalt vil ske. Forestil dig, at du har evnen til at se verden med nye øjne, når som helst det passer dig. Hver gang du åbner øjnene, ser du verden omkring dig på en ny måde.

Luk nu øjnene, og luk dem så op igen og se ud.

Hvad du får at se, er kærlighed, der kommer ud af træerne, kærlighed, der kommer ud af himlen, kærlighed, der kommer ud af lyset. Du vil sanse kærlighed fra



alt omkring dig. Dette er tilstanden af salig fryd. Du sanser kærlighed direkte fra alting, indbefattet dig selv og andre mennesker. Selv når mennesker er bedrøvede eller vrede, kan du se, at de bag disse

følelser også udsender kærlighed.

Jeg vil gerne have, at du ved at bruge din fantasi og dine nye sanseøjne ser dig selv leve et nyt liv, en ny drøm, et liv, hvor du ikke behøver at retfærdiggøre din eksistens, og hvor du er fri til at være den, du virkelig er.

Forestil dig, at du har tilladelse til at være lykkelig og til virkelig at nyde dit liv. Dit liv er frit for konflikter med dig selv og med andre.

Forestil dig, at du lever dit liv uden frygt for at udtrykke dine drømme. Du ved, hvad du har lyst til, hvad du ikke har lyst til, og hvornår du har lyst til det. Du er fri til at lave om på dit liv på den måde, du virkelig har lyst til. Du er ikke bange for at bede om det, du har brug for, at sige ja eller nej til noget eller nogen.

Forestil dig, at du lever dit liv uden frygten for at blive bedømt af andre. Du indretter ikke længere din adfærd i forhold til, hvad andre kunne tænke om den.

Du er ikke længere ansvarlig for nogen andens mening. Du har ikke brug for at kontrollere nogen, og der er heller ikke nogen, der kontrollerer dig.

Forestil dig, at du lever dit liv uden at dømme andre. Du har let ved at tilgive andre og give slip på de domme, du har. Du har ikke brug for at have ret, og du har ikke brug for, at andre har uret. Du respekterer dig selv og alle andre, og de viser dig respekt til gengæld.

Forestil dig, at du lever uden frygt for at elske og ikke blive elsket. Du er ikke længere bange for at blive afvist, og du har ikke brug for blive accepteret. Du kan sige "Jeg elsker dig" uden skam eller retfærdiggørelse. Du kan færdes i verden med dit hjerte fuldstændigt åbent og uden at være bange for at blive såret.

Forestil dig, at du lever dit liv uden at være bange for at løbe en risiko og udforske livet. Du er ikke bange for at miste noget. Du er ikke bange for at være i live i verden, og du er ikke bange for at dø.

Forestil dig, at du elsker dig selv, præcis som du er. Du elsker din krop, præcis som den er, og du elsker dine følelser, præcis som de er. Du ved, at du er fuldkommen, præcis som du er.

Grunden til, at jeg gerne vil have dig til at forestille dig disse ting, er, at de alle sammen er helt igennem mulige! Du kan leve i en tilstand af nåde, i en tilstand af salig fryd, i drømmen om himlen. Men for at opleve denne drøm må du først forstå, hvad den er.

Kun kærlighed har evnen til at hensætte dig i den tilstand af salig fryd. At leve i salig fryd er som at være forelsket. At være forelsket er som at leve i salig fryd. Du er højt oppe i skyerne. Du sanser kærlighed, hvor du end er.



Det er helt igennem muligt at leve på denne måde hele tiden. Det er muligt, for der er andre, der har gjort det, og de er ikke anderledes end dig. De lever i salig fryd, fordi de har lavet om på deres regler og drømmer en anden drøm.

Når du først har mærket, hvad det vil sige at leve i en tilstand af salig fryd, vil du elske det. Du vil forstå, at himlen på Jorden er sandhed – at himlen virkelig er til. Når du først har forstået, at himlen er til, når først du ved, at det er muligt at forblive der, så er det op til dig selv at påtage dig anstrengelsen for at gøre det.

For to tusinde år siden fortalte Jesus os om himlens kongerige, kærlighedens kongerige, men der var næsten ingen, som var parat til at høre det. De sagde: "Hvad taler du om? Mit hjerte er tomt, jeg mærker ikke den kærlighed, du taler om; jeg føler ikke den fred, du har." Det behøver du ikke at gøre. Bare forestil dig, at hans kærlighedsbudskab er muligt, så vil du opdage, at det er dit.

Verden er meget smuk og meget vidunderlig. Livet kan være meget let, når kærligheden er den måde, du lever på. Du kan elske hele tiden. Det er dit valg. Du har måske ikke en grund til at elske, men du kan elske, fordi det at elske gør dig så lykkelig. Aktiv kærlighed skaber kun lykke. Kærlighed vil skænke dig indre fred. Den vil lave om på din opfattelse af alting.

Du kan se alting med kærlighedens øjne. Du kan være dig bevidst, at du er omgivet af kærlighed. Når du lever på den måde, er der ikke længere nogen tågedis i dit sind. *Mitoten* er draget på ferie for altid.

Dette er, hvad mennesker har søgt efter i århundreder. I tusinder af år har vi søgt efter lykken. Lykken er det tabte paradys. Mennesker har arbejdet meget hårdt for at nå frem til dette punkt, og dette er en del af sindets udvikling. Dette er menneskeheds fremtid.

Denne måde at leve på er mulig, og det ligger i dine hænder. Moses kaldte det Det Forjættede Land, Buddha kaldte det Nirvana, Jesus kaldte det Himlen, og toltekerne kalder det en Ny Drøm.

Uheldigvis er din identitet blandet sammen med drømmen om Jorden. Alle dine trossætninger og regler er inde i tågedisen. Du mærker parasittens tilstedeværelse og tror, den er dig. Det gør det svært at give los – at slippe parasitten fri og skabe et rum for at opleve kærlighed. Du er knyttet til Dommeren, knyttet til Ofret. Lidelser får dig til at føle dig tryk, fordi du kender dem så godt.

Dommeren: Vores indre dommer dømmer alt, hvad vi gør, tænker og føler, ud fra regler, vi aldrig selv har valgt.

Ofret: Den del af os, der modtager dommen. Ofret bærer skyld og skam.

Mitoten: En tågedis. Alt, hvad vi tror om os selv og verden. Alle vores falske trossætninger. I Indien kaldet *maya*, illusion.

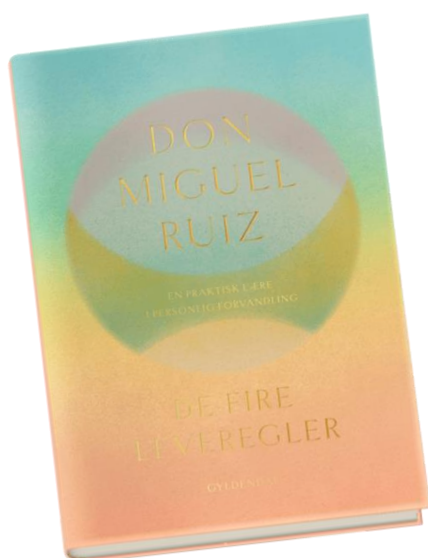
Parasitten: Alle de overbevisninger, der får os til at lide. Parasitten stjæler vores energi og glæde.

Men der er virkelig ingen grund til at lide. Den eneste grund til, at du lider, er, at du vælger at lide. Hvis du ser på dit liv, kan du finde mange gode undskyldninger for at lide, men en god grund til at lide kan du ikke finde. Det samme gælder lykken. Den eneste grund til, at du er lykkelig, er, at du vælger at være lykkelig. Lykke er et valg, og det samme er lidelse.

Måske kan vi ikke undslippe menneskets skæbne, men vi har et valg: at lide under vores skæbne eller at nyde vores skæbne. At lide, eller at elske og være lykkelig. At leve i helvede eller at leve i himlen. Jeg har valgt at leve i himlen. Hvad vælger du?

#

Don Miguel Ruiz er en internationalt kendt mexicansk spirituel forfatter og shaman med rod i toltekernes kultur, www.miguelruiz.com



Artiklen er et kapitel fra bogen
De fire leveregler
- En praktisk lære i personlig forvandling
af Don Miguel Ruiz,
Gyldendal 2022.

illustrationer:

side 1: Aaron Landman (byline) og Unsplash/Gian Cescon

side 2: iStockphoto

side 3: Unsplash/Alex Alvarez