

**Citater fra:**

*"Hjertet og Solar Plexus"*

*"Erindringens Tale"*

*"Balancepunktet"*

**Af Jes Dietrich**

---

*Dit liv er en stor proces af valg med det formål  
at udvikle dig selv og elske dig selv mere.  
Den dag du ikke behøver det længere  
vil du være fri  
og vide hvad kærlighed er.*

*Væren er at kende tingene på deres egenart og ikke på  
deres modsætnings egenart, da kontrasten tilfulde  
hidrører jeg'et, for hvilket væren er umulig.*

*Er der behov for at elske noget, da er der også adskilthed  
fra det som man vil elske - og deraf opstår behovet.  
Denne adskilthed er hele jeg'ets fundament.*

*Den eneste måde du kan sikre dig at din åndelige higen ikke er en flugt, er at opsøge dine indre nætter - at opsøge de dele af dig som er iboende i disse - at hente dig selv i dem. Da først vil du vide, at din åndelige higen ikke har sit udspring i dem.*

---

*Hvis du af en anden person bliver gjort opmærksom på en i dig iboende utilstrækkelighed, så vid blot at 'helbredelsen' af den såkaldte konflikt ligger i at se utilstrækkeligheden i øjnene - ikke personen.*

*Grunden til at en erindring fortrænges er at du ikke kan behandle den under de af jeg'et gældende love : at du derigennem skal kunne komme til at elske dig selv højere.*

*Du kan ikke have en gammel konflikt med nogen  
men derimod en gammel erindring om en gammel  
konflikt, der når den bliver fordøjet af jeg'et forårsager  
en ny sindstilstand i dig, som du kalder konflikt.*

*Konflikten er altså ny - altid -  
og kan dermed forandre sig hele tiden - med dig.  
Den eneste lighed som den gamle konflikt har med den  
nye er netop - ligheden.*

*Det som fortrænges er, som sagt, erindringen, men det  
er ikke deri smerten ligger. Smertens kerne ligger i dit  
jeg, i dit reaktionsmønster, og det går aldrig at  
fortrænge. Dvs, at det du har fortrængt er det, som  
bevidst minder dig om hvor smerteligt du har det -  
hele tiden.*

*Derfor, ændres din jeg-bevidsthed,  
da ændres alle de glæder og sorger som er i dig,  
thi ændres dit reaktionsmønster, da vil alt hvad der  
kommer blive reageret anderledes på.*

---

*Vores indre ubalance manifesterer sig i os, gennem livet,  
i os som en ikke accept af os selv,  
og vores indre balance manifesterer sig, gennem livet,  
i os som en accept af det vi er.*

*Vi bruger livet (på denne planet) til at udtrykke os –  
til os selv.*

*Hver eneste gang vi er utilfreds med vores liv, er det i  
virkeligheden os selv vi ikke kan acceptere.*

---

*Ved erkendelser opnår du at du ikke længere, forenden  
af tunnelen, både skal danne lyset og holde det  
brændende, men at det nu har fået sit eget liv. Derved  
kan du nu konsentrere al din energi om din egen  
vandring - mod lyset. Dog finder du en dag ud af, at det  
lys hvis liv du troede havde sin oprindelse fra din egen  
forestillingsevne hele tiden har haft sit eget liv og med  
dette påvirket din forestillingsevne til at danne sig selv  
for dine øjne. Din opgave består da i at fjerne det  
illusoriske fra dette lys og se det så virkeligt som det  
egentlig er.*

---

*Lad dine idealer forme din vej  
men glem aldrig at tage dig selv i hånden  
mens du går på den.*

*Vid, at du ikke både kan se idealet og dig selv i øjnene.  
Derfor - dømmers du dig selv i forhold til idealet, så vid  
at motivet for denne handling netop er det, som du ikke  
gør mens du dømmers - ser dig selv i øjnene.*

*Et ideal kan meget vel have det formål (på det  
dagsbevidste niveau) at det skal vise dig din  
uafhængighed af det, via det at du ikke efterlever det idet  
du indser at du ikke kan betragte idealet og dig selv -  
samtidig - og at det er vigtigere for dig at gøre det sidste.*

*Det som idealet lyder på ikke nødvendigvis bliver den  
forandring som vil indtræde efter at vi har handlet i  
forhold til det.*

*Alle begær, alle mål, alle idealer, er betinget noget andet end dem selv. De tjener blot dette andet da de ikke kan manifestere sig ved sig selv - endnu.*

*De eneste tidspunkter hvor begær giver mig problemer er disse hvor jeg forestiller mig at jeg er uden dem.*

---

*At vælge at være er i sandhed formularen på ikke være da valget tilhører alt andet end nuet - der hvor du er.*

*Væren er en evig proces hvor du til stadighed forandrer dig.*

*En erkendelse er blot et tegn på at du er kommet i kontakt med den del af dig selv, som er erkendelsen.*

*Alle erkendelser er i virkeligheden en kontakt med og  
erkendelse af din egen inderste egenart.*

*Du er ikke forskellig fra din oplevelse - du er oplevelsen.*

*Vi kan sige : 'jeg ved' - men ikke 'jeg oplever', men  
derimod at bevidstheden er i kontakt med den del af dig  
som er - som er selve oplevelsen.*

*Din rejse til ren væren går igennem erkendelserne.*

---

*I det øjeblik du ikke kan accepterer  
et andet menneskes sandhed  
da er det i virkeligheden forskelligheden  
fra din egen sandhed  
som du ikke kan accepterer.*

*Enhver handling i at overbevise andre om din sandheds  
ægthed, er blot et tegn på at du endnu ikke selv har  
fundet den.*

*Er "din" visdom ikke omhandlende dig selv  
da er den adskilt dig selv  
og bærer derfor ikke enhedens princip i sig  
og enhver visdom som ikke er opstået  
som følge af udlevelse af dig selv  
er i sandhed ikke visdom  
men "blot" overbevisning.*

---

*Den eneste måde at lære at elske på  
er ved at elske*

*Ikke at føle sig klar til at modtage kærligheden,  
er som hvis en fisk udtalte, at den først ville begynde sin  
søgen efter vandet  
når den var klar dertil*

*"Synd" er at hindre sig selv fri udfoldelse.*

*Vejen til fuldkommenhed er vejen til at kunne se  
det gode i alt*

---

*At kunne glemme sig selv er at huske på  
at man er andet og mere end dette og at vide,  
at denne genkaldelse kun kan opnås ved oplevelse,  
betinget af at man kan glemme sig selv*

*Vid at et nyt syn på verdenen i og om dig ikke er tegn på  
at disse har ændret sig men på at din bevidsthed kan  
indeholde mere af dem.*

*At handle med forandringen virkning som drivkraft, er  
ikke at handle for forandringens egen skyld men at  
efterleve et begær om hvad forandringen  
vil gøre i dit liv.  
Det er som at søge frugten for dens virkning i dig  
og ikke for dens egen skyld.*

---

*En øget bevidsthed er den eneste forandring som er til.*

*Bevidsthed er "et mål for" hvor meget du formår  
at være dig selv.*

*Forandring er "et mål for" en forøget selvåren.*

*Væren er en spontan udlevelse og udfoldelse af det du  
er, hvis drivkraft er sig selv.*

*Det er tidsspilde at bruge energi på at skabe sit liv og at  
overveje om det du møder er retfærdigt eller uretfærdigt.  
Begge dele er illusioner. Du kan ikke skabe det som  
allerede er skabt. Du kan kun tage imod det eller frastøde  
det, vise det tillid eller mistillid.  
Det er deri dit valg består.*

*I virkeligheden kan du dybest set kun miste en ting, og det er tilliden. Tilliden til at der er en indre mening og styring med dit liv - hele tiden - uanset hvad du gør...*

*Denne tillid er det indre formål med alle dine gerninger.*

*Denne tillid er det ydre manifest af din indre vilje.*

*Denne tillid er midlet, vejen og målet....*

---

*At kunne finde livet i dig selv,  
er den virkelighed  
som du møder i Hjertet.*

*Mennesker domineret af Solar plexus  
handler for at blive lykkelige,  
mens mennesker domineret af Hjertet  
handler fordi de er lykkelige.*

*Overgivelse til livet er at vælge Hjertet, som er den del af dig hvor du allerede har overgivet dig til livet. Fyldes du derfor af Hjertet, da følger overgivelsen som en naturlighed. At vælge at overgive dig er derfor når du står mellem Solar plexus og Hjertet, mellem kontrol og overgivelse - og vælger Hjertet.*

*Friwillig overgivelse til livet frigiver dig ikke for at have det fulde ansvar for dit liv.*

*Seløtillid er at have tillid til at du vil forblive tæt på dig selv uanset hvad du kommer ud for.*

*Det er ikke muligt at have problemer og seløkontakt - samtidigt.*

*Utilfredshed afføder compensation som motivation, mens tilfredshed afføder lyst som motivation.*

---

*Livets er forankringens legeplads,  
og uden livet kunne dine erkendelser ikke blive  
en fast forankret del af dig.  
Du har brug for livet til dette,  
og livet har ligeledes brug for  
at du bringer dine erkendelser ud i det.*

*Hjerte tilliden formår at sætte Solar plexus handlinger i  
et større lys, nemlig i lyset af vores personlige udvikling  
– i stedet for blot lyset  
af vores personlige tilfredsstillelse.*

*Solar plexus har brug for dit åndelige verdensbillede hvis  
du har et sådan. Hjertet har ikke brug for det,  
eller for at andre tror på det  
– for det er det.*

*Hjerte tilliden er det kompas  
der altid vil føre dig hjem  
til dit Hjerte*

*Hjertet er nærvær, og samtidig er en forudsætning for at  
du kan opleve Hjertet,  
at du formår at være nærværende.*

---

*Du skal ikke forandre dig selv! Det har du livet til. Din  
opgave er at tillade livet at forandre dig.  
I denne tilladelse indgår din frie vilje.*

*Forandring er når bevidstheden opdager  
at du allerede har forandret dig.*

*Selve forandringsprocessen er det som danner den  
bevidsthedsforandring der skal til for at du kan blive  
bevidst om det som er forandret.*

*Bevidsthed kan kun opstå ud af en eneste ting –  
vores evne til at være i nuet.*