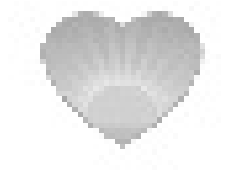


Sydämen alkemia

Sydämen alkemia

Miten saan ja annan enemmän rakkautta



Elizabete Clare Prophet

JA

Patrícia R. Spadaro

Sydämen alkemia
Miten saan ja annan enemmän rakkautta
Elizabeth Clare Prophet ja Patricia R. Spadaro

Finnish Edition Copyright © 2007 by Summit Publications, Inc. Alchemy of the Heart by Elizabeth Clare Prophet and Patricia R. Spadaro, from Pocket Guides to Practical Spirituality 10-Book Series. Copyright © 2000 Summit Publications, Inc. All rights reserved.

This book was originally published in English and printed in the U.S.A. This Finnish edition is published under the terms of a License Agreement between Lumina Osuuskunta and Summit University Press.

Suomenkielisen laitoksen kustannusoikeus © 2007 Summit Publications, Inc. Sydämen Alkemia, Elizabeth Clare Prophet ja Patricia R. Spadaro. Kymmenen kirjan sarja Oppaita käytännön henkisyyteen. Copyright © 2000 Summit Publications, Inc. Kaikki oikeudet pidätetään. Englanninkielinen alkuperäisteos on julkaistu ja painettu Yhdysvalloissa. Suomenkielinen laitos on julkaistu Lumina Osuuskunnan ja Summit University Pressin välisen sopimuksen mukaisesti.

Summit University Press, 63 Summit Way, Gardiner, Montana 59030-9314 U.S.A. (Tel: 406-848-9500 - Fax: 406-848-9555 -

Email: info@summituniversitypress.com -

Web site: <http://www.summituniversitypress.com>). Yhteydenotot Suomessa: Helsingin Summit Lighthouse ry., PL 146, 00511 Helsinki.

Tämän kirjan ja sen osien käyttäminen, jäljentäminen ja siirtäminen missä muodossa tahansa ilman Summit University Pressin kirjallista lupaa kielletään. Arvostelija voi lainata lyhyitä katkelmia arvostelussaan.

Summit University Press on tavaramerkki, joka on rekisteröity Yhdysvaltain patentti- ja rekisterihallituksessa (U.S. Patent and Trademark Office). Kaikki oikeudet sen käyttöön pidätetään.

Ensimmäinen painos 2007
ISBN 978-952-99488-1-9
Kustantaja: Lumina Osk
Painopaikka: Gummerus Kirjapaino Oy
Vaajakoski 2007

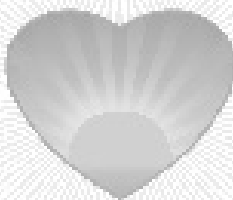
Sisällys

1.	AVAA SYDÄMESI	7
	Kyky rakastaa	9
	Sydämen näkökulma	14
	Venytä sydänlihaksiasi	21
	”Koska rakastan, siksi...”	29
2.	VOIMISTA SYDÄNTÄSI	37
	Myötätuntoinen yhteys	38
	Kerää vahvuutta	43
	Hoida itseäsi	48
	Kasvata sydäntäsi	56
	Sydämen voima	61
	Vaali kiitollisuutta	66
	Kuinka voin rakastaa, kun...	73
3.	SYDÄMEN PARANTAMINEN	83
	Armahtava sydän	84
	Itsensä voittamisen mysteeri	92
	Anteeksiannon rituaali	99
	Sovinto Jumalan kanssa	103
	Antaudu ylevälle rakkaudelle	108
	Sydämen puhdistaminen	114
4.	SUOJELE SYDÄNTÄSI	123
	Sydämen vartiointi	124
	Hengellinen varjelu	131
	Pehmeiden voima	142

5.	SYDÄMEEN ASTUMINEN	147
	Salainen kammio	148
	Jumalallinen kipinä	152
	Sydämeen keskittynyt rukous	155
	Rukouksia ja meditaatioita sydämeen astumiseksi	158
	Viitteet	180

ENSIMMÄINEN OSA

Avaa sydämesi



Suurin ja täydellisin rakkaus syntyy silloin,
kun tuot kuuluviin sydämesi äänen omalla
yksilöllisellä tavallasi – ja me kaikki soitamme
sydämen laulua hiukan eri tavoin.



Kyky rakastaa

Kauniit sielut ovat yleismaailmallisia, avoimia ja valmistautuneet kaikkeen. – Montaigne

Eräänä hyvin varhaisena aamuhetkenä Malcolm Muggeridge saatteli Äiti Teresan Kalkutan rautatieasemalle pitkin katuja, jotka olivat täynnä nukkuvia kodittomia kaupunkilaisia.

”Kun juna lähti liikkeelle ja lähdin pois”, Muggeridge kertoi, ”tuntui kuin olisin jättänyt taakseni koko maailmankaikkeuden kauneuden ja ilon. Jotain Jumalan yleismaailmallisesta rakkaudesta oli tarttunut Äiti Teresaan.”

Jotain Jumalan yleismaailmallisesta rakkaudesta oli tarttunut myös Muggeridgeen, sillä elävän liekin ruumiillistumat ovat muuntimia – ne muuntavat kaiken, mihin ne koskevat. Esimerkiksi äsken mainittu kovettunut englantilainen lehtimies ja agnostikko muuttui täysin saatuaan tavata Äiti Teresan, jota hän haastatteli ensimmäisen kerran 1960-luvulla. Hän kirjoittaa: ”Äiti Teresa edustaa minulle toimivaa rakkautta ... Synkkinä aikoina hän on palava ja loistava valo.”¹

Kuka ikinä oletkin ja olipa kutsumuksesi mikä tahansa, myös sinä voit olla rakkauden muunnin. Voit koskettaa toista sydäntä ja monia sellaisia sydämiä, jotka odottavat vain sinua – sieluja, jotka vastaavat vain sinun sydämesi sanomaan.

Päästyämme asioiden ytimeen ymmärrämme, että meidän on tärkeintä maailmassa vahvistaa kykyämme rakastaa. Eräs oppilas kysyi kerran Gautama Buddhalta, olisiko oikein sanoa, että osa hänen koulutuksestaan tähtää rakkauden ja myötätunnon kehittämiseen. Buddha vastasi, ettei niin ole oikein sanoa, sillä koko koulutus tähtää alusta loppuun saakka rakkauden ja myötätunnon kehittämiseen.

Apostoli Johannes sanoi pohjimmiltaan saman asian kuvatessaan kauniisti rakkautta kirjeessään: ”Uutta käskyä en sinulle kirjoita, vaan sen, joka meillä on ollut alusta asti: rakastakaamme toisiamme.” Hän myös totesi, ettei rakkaudeton ihminen tunne Jumalaa, sillä Jumala on rakkaus. Jos Jumala on rakkaus ja meidät on luotu hänen kuvakseen ja kaltaisekseen, kuten Ensimmäinen Mooseksen kirja ja Idän pyhät kirjoitukset opettavat, silloin mekin olemme ytimeltämme rakkautta. Jumala loi maailmankaikkeuden, jotta me – ja hän – voisimme kokea vielä enemmän tämän rakkauden ihmettä.

Tästä syystä useimmat elämämme tärkeät kysymykset, joskaan eivät kaikki, koskevat luontaista tarvettamme antaa ja saada rakkautta. Kun valitamme kokemaamme arvostuksen tai kunnioituksen puutetta

tai jopa huonoa itsetuntoamme, todellisuudessa me silloin kaipaamme rakkautta. Kun tunnemme pakkoa lähteä elämän labyrintin kiemurteleville käytäville koko niiden tuskallisuudessaan, halumme taustalla on yrietyksemme löytää jälleen jumalallisen rakkauden kokemus, jonka olemme saaneet synnyinlahjaksemme.

Labyrintti johtaa meitä korkeiden huippujen ja syvien rotkojen halki omalle sisäiselle maaperällemme. Tämän maiseman on muotoillut karmamme, joka on seurausta menneistä valinnoistamme rakkauden ja rakkaudettomuuden välillä. Kussakin uudessa tienristeyksessä joudumme aina tekemään valinnan: rakastammeko vai emmekö, avaammeko sydämemme ja jaammeko muille lahjojamme vai sulkeudummeko teeskennellen, ettei kotona ole ketään.

Koska matka ei aina ole helppo, valitsemme toisi naan alhaalla kulkevan turvallisen tien voidaksemme vähän hengähtää. Emmekä aina edes palaa korkealla kulkevalle tielle. Se on ymmärrettävää. Ehkä olemme haavoittuneet syvästi tässä tai jossain aiemmassa elämässämme emmekä halua avata sydäntämme vain tullaksemme jälleen hylätyiksi. Ehkä olemme vihaisia muille tai jopa Jumalalle siitä, että olemme menettäneet jonkun meille rakkaan ihmisen. Tai ehkä tunnemme syyllisyyttä omien puutteittemme vuoksi ja olemme vakuuttuneita siitä, ettemme ansaitse rakkautta.

Joissain tilanteissa rakennamme tiedostamattamme muurin ympärillemme. Vetäydymme sydämemme

linnaan ja kasaamme kerros kerrokselta suojavalleja linnamme ympärille, jotta kukaan ei pääsisi liian lähelle meitä emmekä me pääsisi liian lähelle muita. Mutta nämä suojavaarustukset eristävät meidät juuri siitä, mitä me kaipaamme, eli toisin sanoen rakkauden antamisen ja saamisen läheisestä kokemisesta.

Tässä vaiheessa maailmankaikkeus valmistautuu herättämään meidät ja johtamaan meidät takaisin korkealla kulkevalle tielle. Opettajani ja edesmennyt aviomieheni Mark L. Prophet sanoi kerran: ”Kaikkien maanpäällisten kokemusten tarkoitus on opettaa meille rakkauden merkitystä. Kaikkien maanpäällisten suhteiden tarkoitus on opettaa meille rakkauden merkitystä. Kaikkinaisen sielun koulutuksen tarkoitus... on opettaa meille rakkauden merkitystä. Sillä rakkaus on maailmankaikkeutta ravisteleva voima ja kuulostaa ainoalta puhtaalta säveleltä, joka antaa jokaiselle ihmiselle vapauden ottaa vastaan oma jumalallinen läsnäolonsa, oma jumalallinen suunnitelmansa.”

Jos pystymme hyväksymään tämän totuuden – sen että kaikkien kokemustemme tarkoitus on opettaa meitä antamaan ja ottamaan vastaan enemmän rakkautta – silloin elämäntilanteeseemme tulee yhtäkkiä järkeä. Heräämme tarpeeseen kulkea korkealla polulla rakkautta vaalien. Ja näin vaelluksemme syviin rotkoihin ja korkeille harjanteille muuttuu pyhäksi matkaksi.

*Kolkutat todellisuuden ovelle,
ravistelet ajattelusi siipiä,
suoristat hartiasi ja avaat.*

—RUMI

Rainer Maria Rilke on neuvonut meitä suhtautumaan kärsivällisesti kaikkiin sydämemme ratkaisevammattomiin arvoituksiin, rakastamaan vain varsinaisia kysymyksiä ja käymään ne läpi heti sillä hetkellä. Mitä kysymyksiä meidän pitää käydä läpi matkallamme sydämen hallintaan? Seuraavassa niistä muutamia:

Kuinka voin avata sydämeni ja kertoa vapaasti muille rakkaudestani? Kuinka voin vahvistaa sydäntäni niin, että pystyn täyttämään syyn olemassaolooni ja tyynnyttämään kärsiviä? Kuinka voin parantaa oman sydämeni menneisyyden tuskasta ja avartaa kykyäni rakastaa? Kuinka pystyn antamaan muille ja siitä huolimatta löytämään aikaa hoitaa myös itseäni? Kuinka pääsen sydämeeni lietsomaan rakkauden sisäistä tulta? Kuinka voin kehittyä rakkauden eläväksi muuntimeksi?

Alkemia alkaa sydämen näkökulmien tutkimuksesta.



Sydämen näkökulma

"Missä on totuuden tyysija?" "Sydämessä", vastasi hän, "sillä sydämessään ihminen tietää totuuden."

– Brihad Aranyaka -upanishad

Muinaiset alkemistit tunnetaan parhaiten heidän yrityksistään muuttaa epäjaloja metalleja kullaksi. Mutta monet alkemistit työskentelivät myös hengen tutkijoina, jotka pyrkivät kokeillaan löytämään hengellisen muodonmuutoksen ja ikuisen elämän avaimet. He yrittivät muuttaa alhaisen minänsä epäjalot metallit parhaimpien kykyjensä kullaksi.

Alkemia on itsensä muuttamista, joka on olennaisen tärkeää henkisen kasvun kannalta. Persian suurin mystikkorunoilija Jelaluddin Rumi kirjoittaa: "Ainoa totuus on muuttuvan elämän alkemia."²

Mestarialkemisti Saint Germain opettaa, että sydän on kaiken todellisuuden keskipiste ja että ihminen voi ymmärtää minkä tahansa tilanteen todellisuuden tutkimalla sitä sydämen näkökulmasta. "Kun keskityt sydämeesi, voit nähdä kaiken sellaisena kuin se on", hän sanoo.

Sydämen näkökulma on tietoista ajattelemista, tuntemista, tekemistä ja hengittämistä sydämellä.

Mitä ikinä oletkin tekemässä, vaikka vain tarjoamassa kupillista teetä jollekin, se voi olla sydämesi jatke. Ajattellessasi sydämen näkökulmasta tapasi kohdella muita muuttuu. Samalla muuttuu myös heidän tapansa kohdella sinua ja oma tapasi kohdella itseäsi. Tällainen ajattelutapa innostaa rehellisyyteen ja synnyttää myötätuntoa.

Erään viisaan munkin toverit kysyivät häneltä keran, mitä heidän tulee tehdä kun he näkevät munkkitoverinsa torkahtavan rukoushetken aikana. ”Kuu-luuko meidän nipistellä hänet hereille?” he kyselivät. Munkki vastasi: ”No, jos minä näkisin veljeni nukku-van, laskisin hänen päänsä polvilleni ja antaisin hänen levätä.”³ Tämä on sydämen näkökulmaa.

Silloin kun katsomme asioita sydämen näkökulmasta, meidän on säilytettävä sydämessämme lämmin ja avoin paikka, jonne joku tai jokin kärsivä voi vapaasti tulla. Sydämen näkökulma on juuri se luova nerokkuus, jolla me etsimme keinoa valaa rakkautta jokaiseen haasteeseen. Se auttaa meitä kiistatta löytämään ainutlaatuisia ja hienoja ratkaisuja visaisiin ongelmiin.

Wayne Muller kertoo kirjassaan *Legacy of the Heart* vietnamilaisen kansantarinan, joka osoittaa, kuinka näkökulman vaihtaminen voi muuttaa näennäisesti mahdottoman tilanteen mahdollisuudeksi antaa ja saada rakkautta. ”Helvetissä kaikille annetaan yllin kyllin ruokaa ja sitten metrin pituiset syömpuikot”, Muller kirjoittaa. ”Jokaisella on niin paljon

ruokaa kuin hän ikinä tarvitsee, mutta koska syömäpuikot ovat liian pitkät, kukaan ei koskaan saa ruokaa suuhunsa.

”Taivaassa kuva on täsmälleen samanlainen. Jokainen saa tarvittavan ruoan, mutta sielläkin syömäpuikot ovat metrin mittaiset. Tosin taivaassa ihmiset ovat oppineet käyttämään syömäpuikkoja ruokkiakseen toisiaan. Jo pelkkä myötätuntoinen ele voi hetkessä muuttaa helvetin taivaaksi.”⁴

Meillä on monia mahdollisuuksia toteuttaa asioita sydämen näkökulmasta. Kilpailuyhteiskunnassa monet ihmiset haluavat käydä kiinni toistensa kurkkuun, mutta on myös mahdollisuus toimia sydämen tasolla. Ihminen voi ajatella, puhua ja tuntea, mutta hän ei koe tekevänsä sitä kaikkea sydämestään ennen kuin tuntee, että ajattelijana on hänen sydämensä (ei hänen päänsä, egonsa tai puolustusmekanisminsa). Tämä kaikki vaatii harjoittelua, mutta sen voi toteuttaa.

Sydämen näkökulma auttaa meitä saamaan yhteyden toisen ihmisen sielun kauneuteen sen sijaan että kiinnittäisimme huomiota vain hänen ulkoisiin ominaisuuksiinsa. Yritämme olla tuomitsematta toista ihmistä, koska emme voi koskaan tietää, millaisia kuormia hän joutuu kantamaan – tai olemmeko tulkinneet oikein hänen tekonsa. Henry Wadsworth Longfellow kirjoitti aikoinaan: ”Kullakin ihmisellä on omat salaiset surunsa, joita maailma ei tunne. Ja usein me kuvailemme tällaista ihmistä kylmäksi, vaikka hän on vain surullinen.”

Toisinaan olemme niin kiinni omissa töissämme, ettemme uhraa aikaa lähestyäksemme elämää sydämemme kautta. Neljäkymmentä yhdysvaltalaista professoria vieraili Äiti Teresan luona Kalkutassa. Yksi heistä korotti äänensä: ”Sano meille jotain sellaista, mikä auttaa meitä muuttamaan elämäämme.” Professori ei ilmeisesti ollut osannut odottaa Äiti Teresan yksinkertaista ohjetta: ”Hymyilkää toinen toisillenne, uhratkaa aikaa toinen toisillenne, iloitkaa toinen toisistanne.” Toisin sanoen muistakaa sydän.

*Sydän on todellisuuden
heijastava peili.*

— LAHIJ

Rumi tarjoaa joitain kaikkein kaunopuheisimpia ja tarkkanäköisimpiä sydämen oppeja. Hän osoittaa, että sydämen näkökulma voi olla 180 asteen etäisyydellä siitä, mitä me kuvittelemme mielessämme. Eräässä Rumin runossa Mooses tapaa paimenen, joka puhuu aivan luontevasti Jumalalle. Innoittuneessa yksinpuhelussaan paimen tarjoutuu korjaamaan Jumalan kengät, pesemään hänen vaatteensa ja lakaisemaan hänen lattiansa. Mooses kauhistuu ja toruu paimenta sanoen, että moinen sopimaton tuttavallisuus kuulostaa siltä kuin tämä jaarittelisi enojensa ja setiensä kanssa.

Paimen vaeltaa katuvaisena aavikolle, mutta Jumala toruu yhtäkkiä Moosesta tämän erotettua paimenen hänestä. Jumala sanoo, etteivät tärkeitä ole palvonnan

muodot vaan palava sisäinen liekki. Hän ilmoittaa, ettei kuuntele puhetta vaan katsoo ihmisen sisimpään.⁵

Sydämen näkökulmasta mekin voimme nähdä meille tarjoutuvat mahdollisuudet osoittaa rakkauttamme tai oppia rakastamisesta jotain uutta. Patrikille elämän vaikeuksista on muodostunut yhä uusia herätyshuutoja ja kimmokkeita osoittaa jaloa rakkautta. (Tässä kirjassa muiden kuin julkisuuden henkilöiden nimet on muutettu.) Patrik sai 37-vuotiaana ensimmäisen kolmesta sydänkohtauksestaan. Nyt 61-vuotiaana hänelle on tehty kolme avosydänleikkausta, yhdeksän ohitusleikkausta ja kaksikymmentä sydänkatetrointia. Suorittaessaan äskettäin hänelle uuden kokeiluluontoisen sydänleikkauksen lääkärit eivät olleet lainkaan varmoja, kestäisikö hän sen. Hän kuitenkin kesti ja jopa komplikaationa tulleen vaikean keuhkopöhön.

Patrikin lääkärit myöntävät, että hän on elossa vain uskomattoman tahdonvoimansa ansiosta. Miehen itsensä sanojen mukaan hänet on pitänyt hengissä jumalallisen rakkauden etsintä. Hänen sydämensä asettamat terveysongelmat ovat herkistäneet hänet sydämensä henkisille mahdollisuuksille. Hän on alkanut ymmärtää, että elämä on vain valmistautumista ikuisuutta varten. ”Kaikki se, mitä olen käynyt läpi sairauteni vuoksi, on auttanut minua avautumaan henkisesti. Tuntuu kuin fyysisen sydämeni heikkeneminen olisi auttanut minua löytämään henkeni elävän rakennelman. Ja terveyteni heiketessä rakkauteni vain kasvaa.”

Muistellessaan varhaisvuosiaan Patrik tajuaa tuhonneensa itseään henkisesti. Hän sanoo olleensa monien ikäpolvensa miesten tavoin kuin rakettilentokoneessa, joka ei ollut matkalla minnekään. ”Pelkäsimme, ettemme pystyisi toteuttamaan kaikkea mitä ajattelimme vanhempiemme meiltä odottavan”, Patrik sanoo. ”Nyt tajuan, etten ota mukaan paljonkaan siitä, mihin käytin rutkasti energiaani. En ota mukaan autoani, en kotiani enkä edes yritystäni, niin hieno kuin se onkin. Sieluni on ainoa asia, joka minulla on silloin mukana.”

Tämä oivallus on antanut Patrikille uutta elinvoimaa. Se on myös herättänyt hänessä kiihkeän halun ilmaista rakkautta aina saadessaan siihen mahdollisuuden ja halun jakaa muille sitä, mitä hän on itse oppinut. Hän haluaa ennen kaikkea auttaa omia lapsiaan syventämään hengellisyyttään ja ymmärtämään, kuinka taianomaista elämä voi olla, jos me keskitymme sydämeen. ”Heidän ei tarvitse välittää niinkään paljon kilpailusta”, hän sanoo. ”Riittää kun heistä kukin on oma itsensä ja ottaa avoimesti vastaan haasteen löytää elinaikanaan hengellistä rakkautta.”

SYDÄMEN NÄKÖKULMIA

Tämän kirjan kunkin osuuden lopussa on jakso nimeltä ”Sydämen näkökulmia”, jossa tarjoamme erilaisia tapoja kehittää rakkauden antamis- ja ottamiskykyä ja samalla myös sydämen alkemiaa.

- **Luo oma sydänrituaalisi.** Ehkä suoritat sen aamulla noustuasi vuoteesta tai juuri ennen nukkumaan menoa. Aloita keskittymällä pelkästään sydämeesi. Sulje hetkeksi silmäsi ja tunne sydämessäsi asuva henkinen läsnäolo. Nyt on sinun aikasi yhdistyä jälleen henkiseen itseesi ja muistaa sisäinen vala, jonka sielusi kauan sitten vannoni tullakseen rakkauden eläväksi muuntimeksi. Palaa pitkin päivää tähän yksinkertaiseen rituaaliin etenkin silloin, kun elämäntilanteesi houkuttaa sinua siirtämään rakkauden asuinsijan pois sydäimestäsi.

- **Harjoittele sydämeen keskittymistä.** Kiinnitä päivän mittaan aika ajoin huomio sydämeesi. Yritä tietoisesti tuntea, että ajattelet, toimit ja jopa hengität aivan kuin sydämesi tekisi sen kaiken.

- **Etsi yksinkertainen rukous, vakuutus tai mantra,** joka auttaa sinua saamaan yhteyden omaan sydämeesi ja samalla Jumalan sydämeen, ja tee siitä osa päivittäistä hengellistä harjoitustasi. Jos tunnet tarvetta arvostella itseäsi tai muita, olet harmistunut jostakin tai sydämesi on jostain syystä luopumassa rakkaudesta, pysähdy hetkeksi. Suuntaudu uudelleen sydämeesi ja toista vakuutuksesi tai rukouksesi niin monta kertaa kuin haluat. Voit sanoa yksinkertaisesti näin:

Oi Jumala, sinä olet loistava!

(Tätä Universaalia Henkeä voi kukin kutsua itselleen sopivalla tavalla.)

*Oi jumalallinen Läsnäolo,
anna minun nähdä niin kuin sinä näkisit,
kuulla niin kuin sinä kuulisit
ja puhua niin kuin sinä puhuisit.*

Om mani padme hum

Tämä laajalle levinnyt buddhalainen myötätunnon mantra tarkoittaa ”Jalokivi lootuksessa”. Lootuksen jalokiveä on tulkittu monin tavoin, sitä on esimerkiksi kuvattu hengellisyyden tai valaistumisen avautumiseksi heränneen tietoisuuden lootuskukassa, viisauden ja myötätunnon hääjuhlaksi ja Buddhan (tai Kristuksen) heräämiseksi sydämessä.



venytä sydänlihaksiasi

Rakkaus ei ole vaivatonta,
päinvastoin, rakkaus on vaivalloista.

– M. Scott Peck

”Minulla ei ole yhtäkään tosi ystävää”, Shelley tunnusti selittäessään, kuinka yksinäinen hänestä oli tullut vuosien mittaan.

”Oletko sinä itse jonkun ystävä?” kysyin varovasti.

Hän ei ollut odottanut tällaista vastausta ja tuijotti minua hiljaisena totuuden valjetessa hänelle: kenelläkään ihmisellä ei voi olla ystäviä, ellei hän itse ole jonkun ystävä.

Samoin on rakkauden laita. Viehätysvoimamme salaisuus piilee siinä, että tulemme ensin itse kaipuimme kohteen kaltaisiksi. Älä siis yritä löytää rakkautta vaan olla itse rakkaus. Jos haluat vahvistaa kykyäsi antaa ja ottaa vastaan rakkautta, aloita antamalla ennistä enemmän rakkauttasi muille.