

Grundläggande inställningar och övningar för att öppna centrumen – Den rätta inställningen till frustration

Välkomna, mina vänner. Må mina ord nå er djupaste förståelse och bli en välsignelse för er väg i det här livet. Detta föredrag bygger vidare på det föregående, där jag började tala om betydelsen av livsenergicentrumet. Dessa centra utgör fysiskt osynliga men likväl distinkta områden i det mänskliga livssystemet. Öppnandet av centrumen skapar en full förmåga att leva och känna. Deras stängda tillstånd är ansvarigt för olycka, negativitet och avsaknad av känslor. Hur stängda centrumen är avgör precis i vilken grad man lever i en överklighet och därmed i ett tillstånd av stridigheter och avtrubning. Att leva på ett glädjande, fruktbart, meningsfullt sätt innebär att centrumen är öppna i motsvarande grad.

Många andliga filosofier diskuterar dessa centra och förmedlar övningar som främjar medvetenheten om dem och hjälper till att öppna dem. Dessa metoder är oftast mer eller mindre mekaniska, såsom koncentrations- och andningsövningar. Om man, som jag tidigare har antytt, lägger större vikt vid sådana övningar än på sina bakomliggande inställningar – sina nuvarande inställningar, inte de som skulle existera i en fullkomlig person – ger dessa övningar bästa fall ett fåtal resultat och de är endast övergående. I värsta fall kan de vara skadliga genom att åstadkomma en öppning hos en individ som inte är i harmoni med den andliga verkligheten. Om du inte är stark och självständig – ansvarig för dig själv i djupaste bemärkelse – är kraften i energin som strömmar in i systemet för mycket att bära. Detta är anledningen till att vårt huvudsakliga fokus alltid ligger på den allmänna utvecklingen och det allmänna växandet, för på detta sätt kan det inte gå fel. Vårt övervägande tillvägagångssätt i arbetet på denna väg måste vara att konfrontera det sanna tillståndet hos era känslor och föreställningar och sedan avlägsna de falska idéerna som skapar rädsla och andra negativa känslor liksom rädslan för känslor i sig. Detta är det absolut grundläggande tillvägagångssättet, men när man väl har utövat en viss grad av självkonfrontation, utan att hålla fast vid de gamla mönstren av självbedrägeri och illusion, och därför har uppnått en viss grad av befrielse och självförverkligande, kan ytterligare metoder användas.

I det förra föredraget talade jag om två aspekter: vad som avgör hur energicentrumerna fungerar generellt och hur varje centrum fungerar specifikt. I kvällens föredrag ska vi diskutera den tredje aspekten: övningarna och inställningarna som hjälper till att öppna dessa centra. Jag vill dock ännu en gång understryka att det kanske ännu inte är helt möjligt för många av er att åstadkomma ett verkligt öppnande. Detta bör inte göra er modfälda. När du är redo inombords, kommer du att veta och öppnandet kommer att inträffa naturligt. Under tiden kommer även det synbarligen framgångslösa försöket att ha ett indirekt värde och en fördel: det kommer att lösgöra en viss förhållnad psykisk substans, det kan göra kontakten med den större visdomen inom dig mer tillgänglig, det kan underlätta din förmåga att koncentrera dig och meditera och det kommer att öka din generella medvetenhet om dig själv och andra. Allt detta är en förutsättning för att åstadkomma ett mer djupgående lösgörande och en ny medvetenhet.

Även om ni alltså inte omedelbart kan följa eller förstå mina förslag, spelar det ingen roll. Många gånger har ämnena som jag har diskuterat förstått fullt ut och använts först mycket senare. Men även den flyktiga intellektuella förståelsen kan indirekt bidra till att göra den djupare förnimmelsen snabbare tillgänglig. När du förhåller dig på ett naturligt, spontant, organiskt sätt till ämnena som diskuteras, beror det på att något inom dig har arbetat sig fram mot detta sinnestillstånd. Det är många saker som avgör denna vägs naturliga, organiska process. Efter att de första hindren har övervunnits, blir denna väg en självupprätthållande verklighet som frambringar sina egna behov och budskap, om du är i samklang med den. Jag kan alltså omöjligt förutse när ni verkligen och i kärlek kommer att kunna tillämpa vad jag säger här. Men ni kan säkerligen använda något av det på ert eget sätt, vilket ni kommer att märka genom att försöka och genom att meditera. Vissa av mina ord kommer ni utan tvekan att kunna ta in, oavsett var ni för närvarande befinner er på er individuella väg.

Som ni kommer att se är övningarna som jag föreslår aldrig enbart mekaniska. De har alltid en direkt relation till era egna inställningar och era innersta uppfattningar om er själva och om livet och till de känslor, tankeprocesser och handlingar som era inställningar och inre idéer framkallar. Ett meningsfullt och tryggt förfarande kommer därmed att upprättas.

När centrumerna är öppna befinner sig personen helt och hållet – invändigt och utvändigt – i ett avslappnat tillstånd där det inte finns någon krampaktighet. Låt oss undersöka vad orden ”invändigt och utvändigt” betyder. Dessa ord kan lätt tas för givna och slätas över. Det är synnerligen viktigt, mina vänner, att ni förstår dem exakt. Jag har i andra sammanhang nämnt att varje funktion och organ i personligheten existerar i den fysiska kroppen såväl som i den osynliga kroppen, som utgör modellen som den förstnämnda formas efter. Jag kommer att hoppa över en närmare förklaring av det faktum att det finns flera sådana subtila kroppar. För denna diskussion räcker begreppen ”invändigt och utvändigt”. Det finns ett inre och ett yttre medvetande, som inte

är lika grovt definierbara som det medvetna och det omedvetna sinnet. Det finns ett inre vetande och det finns ett yttre vetande – det förra är inte alls nödvändigtvis omedvetet. Det finns en inre förnimmelseförmåga och det finns en yttre sådan. Det finns en inre tankeprocess och det finns en yttre sådan. Ni har alltså inre funktioner och yttre funktioner, vilka bäst kan förklaras av de frivilliga och ofrivilliga fysiska gensvaren. Mycket av era fysiska funktioner sker på en frivillig grund. Er direkt tillgängliga hjärna kan skicka befallningar som får andra delar av kroppen att svara. Du bestämmer dig för att flytta din hand, att resa dig upp, att röra dina ben i den ena eller andra riktningen, att uttrycka ett ljud med dina stämband – eller att inte göra något av dessa saker. Dessa funktioner bestäms av er yttre, direkta vilja. Sedan finns det inre funktioner som inte kan påverkas direkt av er vilja: hjärtslagen, blodomloppet, matsmältningssystemet. Men de, liksom alla andra inre funktioner, kan påverkas indirekt.

På samma sätt finns det inre och yttre avslappnade tillstånd. Allteftersom du tonar in i dig själv mer – dina tankeprocesser, dina känslomässiga svar och ditt kroppstillstånd – kommer du att rätt så tydligt kunna särskilja och uppleva båda lager av verkligheten. Medvetenheten börjar alltid med det yttre lagret, som människor inte är naturligt medvetna om. Ni behöver i själva verket ägna uppmärksamhet åt det under avsevärd tid innan ni är förmögna att fastställa på ett tydligt, koncist sätt vad ni medvetet tänker, känner och upplever. Allt detta är vanligtvis så diffust och rörigt, så vanemässigt överslättat, att om du blir tillfrågad om vad du tänker eller känner just nu måste du vanligtvis bekänna att du inte vet. Det är på samma sätt med det kroppsliga tillståndet, såvida man inte råkar befinna sig i ett ovanligt starkt smärtsamt eller behagligt tillstånd. Era spända tillstånd har blivit en så ingrodd vana att ni inte längre är medvetna om att er yttre muskulatur är spänd i ett eller annat område. Detta liknar mycket de mentala och emotionella nivåerna: Ni har blivit så vana vid att tänka på ett visst sätt, att känna vissa känslor, att ni inte kan föreställa er något annat och inte ens kan urskilja vad ni tänker eller känner. En stor del av all slags egen utveckling består därför alltid av att öka förnimmelsen av jaget – vad du tänker, känner och upplever på alla nivåer.

Efter att du har uppnått medvetenhet om de yttre tankarna, känslorna och de fysiska tillstånden, börjar den inre medvetenheten att växa. Förmågorna har nu övats upp i en ny riktning för uppmärksamheten, för att ”lyssna in”, så att säga. Det är därmed inte längre fullt så svårt.

När du börjar med muskelspänningar i den yttre kroppen, är det nödvändigt att först känna, vara medveten om spänningen, för att därefter med viljan göra den avslappnad. Paralleller kan dras till de mentala och emotionella funktionerna: även där är det nödvändigt att först veta att du känner och tänker en viss sak, för att förändra det, om tanken är osann och känslan är destruktiv. I den grad du har uppnått yttre medvetenhet och därför är i stånd att förändra vissa reaktioner och sätt att fungera, blir de inre områden och deras sätt att fungera automatiskt mer tillgängliga.

I syfte att öppna centrumen är det nödvändigt att det finns ett avslappnat tillstånd på alla nivåer. Avslappning innebär inte inaktivitet, förlamning, att vara hopsjunken i en orörlig livlöshet. Tvärtom: endast i ett avslappnat tillstånd kan den levande energin strömma fram genom systemet. Det är därför en av de viktigaste aspekterna av praktiserandet att observera det spända tillståndet på alla nivåer. När yttre avslappning väl har blivit ditt vanliga tillstånd, kommer din medvetenhet om inre knutar och spända kramper att följa helt naturligt. Du kommer plötsligt att upptäcka vad du tidigare aldrig har känt: att även om din yttre kropp känns bra, samordnad, utan smärta eller spänningar, finns det inre ”knutar”. De är inte smärtsamma, men du känner att de finns. Du kommer att veta att de alltid har funnits där, du har bara inte lagt märke till dem.

Koncentrationsövningar för att observera det spända tillståndet för att få det att slappna av, är därför alltid ytterst användbara. När din yttre kropp väl har uppnått avslappningen, känner sig frisk och vital och du därför kan bli medveten om de inre kroppsblockeringarna, kommer du att veta hur det skulle vara om dessa blockeringar löstes upp. Du kan inte lösa upp dem med din direkta vilja, för du har nu att göra med de ofrivilliga inre funktionerna som inte kan styras direkt på den fysiska nivån mer än vad du med din vilja kan få dig själv att känna annorlunda just nu. Du kan tillkännage för dig själv att du skulle vilja känna annorlunda, då dina nuvarande känslor grundar sig i falska idéer och är destruktiva för dig och känns obehagliga. Du kan söka efter mer förståelse så att du indirekt kan påverka dessa destruktiva känslor, tills du en dag plötsligt reagerar på ett nytt sätt när du minst förväntar dig det, helt spontant. Det är på samma sätt med de inre kroppsblockeringarna.

Kanske det bästa sättet att uttrycka hur man först upplever de inre kroppsblockeringarna är att säga att det känns som om det fanns statiska, tilltäppta områden i kroppen. Denna medvetenhet är alltid av mycket stor betydelse. När blockeringarna väl ger efter, kommer du att känna en behaglig energi och fröjd som flödar genom hela ditt väsen. Du kommer till att börja med förnimma och veta att detta tillstånd existerar inunder de spända områdena, även innan du faktiskt upplever det. Ditt inre vetande kommer att berätta detta för dig.

Att känna till de två tillstånden – den tillfälliga blockering som du upptäcker inom dig nu, samt den flödande energin som potentiellt är din – för dig betydligt närmare din egen potential för att vara och uppleva. Samma sak gäller återigen på den mentala och emotionella nivån. När du blir mycket stilla och lyssnar in i dig själv, kommer du att upptäcka en känslomässig spänning och kramp; du kommer att se hur ditt sinne är antingen överdrivet upprört eller trögt – ytterligare yttringar av underliggande spänning som har blivit alltför obehaglig att bära. Först efter att du är medveten om spänningen är det möjligt att hantera den på ett konstruktivt sätt – inte innan.

Att stilla observera dig själv hjälper dig att uppnå detta. Ett sådant tyst fokus kommer att göra dig medveten om ditt onormala tillstånd. Låt oss för övrigt vara tydliga med att den överväldigande majoriteten av människor lever i ett onormalt tillstånd: deras tillstånd är inte ett sant förverkligande av människans naturliga möjligheter. Du kommer också att bli medveten om det naturliga, normala tillståndet som också existerar inom dig, "bortom" det onaturliga tillståndet. Det öppna, fria och naturliga tillståndet som gör rättvisa åt dig och din förmåga att uppleva livet är inte något som mödosamt måste uppnås för att du inte är i besittning av det nu. Det finns redan, du kan bara inte känna det mer än vad du i början kunde känna kramperna och spänningarna.

Detta mycket distinkta fokus på dig själv är inte det minsta själviskt eller självcentrerat. Det ökar i själva verket din varseblivning av och förståelse för andra och ger dig en större förmåga att relatera till andra. För din sanna kontakt med andra kan endast existera i exakt samma grad som du är i sann kontakt med dig själv, vilket innefattar medvetenheten om och en förståelse för dina egna reaktioner och tillstånd på alla nivåer i ditt väsen.

Ni har börjat uppleva närvaron av en större verklighet och intelligens inom er, som ett resultat av er utveckling och ert växande och efter att ni medvetet har gått in för att aktivera den. Den här kontakten blir ständigt mer verklig. Dess vägledning är den mest pålitliga och klokaste tänkbara. Dess röst blir ständigt tydligare och mer urskiljbar. Vissa av er har börjat uppleva den här kontakten, åtminstone ibland. Ni har lärt er vissa tillvägagångssätt i er meditation som underlättar kontakten. Svårigheten ligger inte i att den större intelligensen inte alltid är tillgänglig. Svårigheten ligger i att ni glömmer bort att använda den eller motstår att göra det. Men hur det än må vara med det, de av er som känner den som mer än en teori har kanske börjat tänka på den som någonstans i området för solar plexus. Det är så, eftersom centrumet i solar plexus-området, som skisserades förra gången, utgör kanalen för kommunikation med den kosmiska sanningens inre visdom. Men detta innebär inte att den kosmiska sanningen är belägen i solar plexus.

Din inre visdom förser dig med jordnära svar när du kontakter den. Den ger genomförbara, realistiska lösningar och inspirationer som inte förnekar din grundläggande värdighet som människa och inte heller sentimentalt skämmer bort dig och låter dig komma undan med känslan av att vara speciell som dina omogna begär egenmäktigt vill förbehålla sig. Sådana svar är anledningen till att ni drar er för att kontakta er inre visdom. För den gudomliga visdomen gör dig helt ansvarig för dig själv, vilket ni felaktigt betraktar som en nackdel och överser det faktum att det bara är när man är ansvarig för sig själv som man verkligen kan leva och röra sig och vibrera i glädje och fröjd. Först då kommer du att vara trygg, för det är ditt beroende av andra som skapar så mycket rädsla hos dig. Det är denna rädsla som skapar spänningarna. Det är denna rädsla som, grundad i fullständigt felaktiga antaganden, får dig att avstå från att kontakta den gudomliga visdomen och hävda att du inte kan, snarare än att erkänna att du inte kommer att använda den.

Detta hinder måste under alla omständigheter övervinnas om du överhuvudtaget vill öppna upp dina livscentrum och låta den levande kraften strömma genom hela ditt väsen.

Den här frågan behöver konfronteras om och om igen. Varje störning erbjuder det bästa tillfället, för om du värdesätter sanningen i stunden, sanningen i problemet, mer än något annat och uttalar detta och släpper alla andra överväganden, kommer sanningen att ge sig till känna för dig och du kommer att veta att du verkligen är både mänsklig i din nuvarande felbarhet och gudomlig i din underliggande potential. För att förstå medvetandelagren som du är ett uttryck för, är det nödvändigt att tänka på den inre och den yttre ”hjärnan” som ett och samma organ. Det är bara det att den yttre hjärnan har glömt sin sanna natur och har förlorat kontakt med den inre. Din medvetna villiga intelligens måste återupprätta denna förbindelse, utan vilken det inte finns något fruktbart, glädjefyllt liv.

Var finns då det universella, inre medvetandet? Ju mer primitiv en person är, desto mer fjärrad känner han eller hon sig från det. I primitiva religioner tror människor därmed att det universella medvetandet håller till utanför som en distinkt personlighet, långt borta ”i himlen”. Ett mycket mer framskridet tillstånd är insikten om att Gud finns inom. Enligt denna uppfattning är det universella medvetandet dock fortfarande personifierat och lokaliserat. Det antas nu finnas i ett speciellt område i solar plexus. Detta synsätt är inte mer sant än föreställningen om att det okunniga, destruktiva omedvetna finns i ett speciellt område inom dig, även om det ofta kan tyckas som om ”budskapen” kommer ut genom detta centrum i solar plexus – som kanske inte är mer än en mun som förmedlar. Man skulle inte säga att munnen som talar orden är personen, eller hur? Det är samma sak här. Medvetandet – det separerade och individuella såväl som det kosmiska och universella – finns alltså varken i hjärnan eller solar plexus. Var finns det då? Det är viktigt för er att få en glimt av svaret, som är allt som ni till en början kan erhålla.

Medvetande finns i varje cell, i varje molekyl, i varje atom, i varje minsta beståndsdel av den levande materien. Var och en av dessa oändligt små medvetandeenheter fungerar enligt precis samma oföränderliga lagbundenhet som den mänskliga personligheten. Relationen mellan varje cellmedvetande och människan är densamma som människans relation till mänskligheten.

I den grad som personligheten befinner sig i ett vad vi kallar självförverkligat tillstånd, eller ett tillstånd där den universella sanningen råder, accepterar de enskilda medvetandepartiklarna sanningen och överger missuppfattningar och misstag. Varje sjuk del av din kropp utgör en missuppfattning. Kroppen själv, som består av ”dödlig” materia, är ett resultat av långvariga felaktigheter i varseblivningen. Omvänt, i den utsträckning som hela organismen känner till sanningen, kommer de små enheterna till slut att anamma den och känna sitt ursprung och ansluta sig till den universella visdomen och det universella livet som finns inneboende i varje partikel av

tillvaron, oavsett hur separerad den må vara just nu. Liv måste därför mer och mer ersätta död, hälsa måste ersätta sjukdom, glädje måste ersätta lidande, trygghet måste ersätta rädsla. Den gudomliga lagens och visdomens yttersta sanning finns alltid ”inunder” eller ”bakom” den felande individen, de felande cellerna och molekylerna sig, de felande atomerna samt varje partikel av sinnesmateria.

Som ni kan förnimma i er växande medvetenhet om er själva, täcker era inre blockeringar och kramper bara över ett annat tillstånd där du är fri och flödande och känner glädje; du börjar se att bakom varje sjuk partikel hos dig existerar det ursprungliga, friska tillståndet. Sjuklighet är en produkt av dina cellers, atomers eller andra minsta partiklars misstag. Men dessa felaktigheter sker inte godtyckligt eller oberoende av hela din personlighet. Dina felaktiga idéer, falska rädslor och onödiga försvar skapar spänningen och misstaget i den mindre livsmaterien. Varje tillstånd där det finns känslomässiga stridigheter består återigen av subtil, osynlig livsmateria som befinner sig i misstag. Detta misstag skapades av individen och måste utplånas av individen.

I den grad du är kapabel till den slags självobservation som känner igen både det sjuka tillståndet och det friska och glädjefulla tillståndet som redan existerar inunder, rör du dig från en medvetandesfär och tillvaro till en annan. Arbetet på denna väg måste föra er till detta. Mycket av det vi har gjort tidigare handlade om att uppmärksamma alla misstag som skapar negativa känslor och destruktiva handlingar. Ni känner redan till från så mycket som ni har arbetat er igenom, att varje tillstånd där det finns rädsla skapar spänning och är ett resultat av misstag. Varje tillstånd där det finns fientlighet är ett resultat av misstag och skapar andra negativa känslor, alltså återigen spänning. När du är spänd, av vilken anledning som helst, måste du befinna dig i misstag på grund av att du måste vara rädd. Och varje minsta spänning stänger centrumen.

Varje övning – fysisk eller på annat sätt – varje meditation, varje granskning och konfrontation av jaget bör alltid sträva efter att avlägsna falska idéer och illusioner samt de ogenomförbara falska lösningarna och beteendemönstren som dessa ger upphov till. Ända sedan vi började tillsammans på denna väg, har jag frågat er om och om igen: Vilka är missuppfattningarna som får dig att sluta dig inför livet, som får dig att tillägna dig ofruktbara och ofta till och med destruktiva inställningar? Spänning måste alltid vara relaterad till misstag. I alla era tillvägagångssätt och övningar, oavsett vilka de är, observera detta felaktiga tillstånd och ha det i åtanke. Titta på dig själv ur denna synvinkel. Varhelst du känner en tilltäppning – det kan vara ett smärtsamt tillstånd i dina känslor eller i din kropp eller bara ett neutralt tillstånd där du vet att något förhårdnat inom dig hindrar dig från att leva fullt ut – gå in för att hitta det underliggande misstaget. Misstaget kan ha gått in i det fysiska sättet att fungera, så att den spänner en betingad reflex. Misstaget kan nu sitta i de minsta medvetandepartiklarna, men detta är alltid ett resultat av en övergripande idé som kan spåras och tas fram i dagsljuset av dig. Du kan helt enkelt försöka koppla de fysiska

gensvaren till ditt inre felaktiga tillstånd. Denna möda kommer att visa sig vara särdeles upplysande och befriande. Det är en nödvändig förutsättning för att öppna upp livs- och energicentrum.

Rädsla för frustration är ett viktigt exempel på misstag som skapar spänning och negativa känslor. Vilken människa är inte, till att börja med, rädd för frustration? Denna rädsla behöver övervinnas, för den är ett misstag i sig. Det frustrerade tillståndet innebär alltid något som får dig att vilja kämpa i onödan mot frustrationen. Detta tvingar dig att bli kvar i ett sinnestillstånd som säger ”Jag får inte ha det här för att undvika det där” eller ”Jag måste ha det där för att undvika den här dåliga saken”. Dessa måsten är strömmar av rädsla-spänning. I samma grad som du är fixerad vid denna antingen/eller-dualitet, befinner du dig i misstag och spänning. Eftersom livet inte kan strömma in i dig i detta tillstånd, behöver du befria dig från misstaget. Det vill säga, du behöver först utkristallisera det ur dina diffusa tanke- och känslprocesser.

Frustration är inte farligt eller katastrofalt. Beakta och inse detta, mina vänner. Observera era reaktioner på frustration. Hur reagerar du på något oönskat som kommer i din väg? Många människor dras till metafysiska och andliga läror av precis fel orsaker. Det vill säga, de får höra att ett sant självförverkligande innebär slutet på frustration. Saken är den att även om detta är sant, kan du aldrig få slut på din frustration genom att vara rädd för den och därmed dra dig samman inför den. Du behöver först lära dig att acceptera den utan att överdriva dess påverkan på dig, utan att känna dig hotad av den. Så länge man vill uppnå det slutgiltiga förenade tillståndet för att man vill hoppa över stegen som leder dit, har man inte förstått den grundläggande principen om enhet kontra dualitet. Dualiteten kan endast transcenderas när inget av de två alternativen intensifierar ditt sätt att fungera på ett otillbörligt sätt. Frustrationen kommer att upphöra att finnas i precis samma grad som den inte längre gör dig upprörd. Du kommer att finna ett nytt rike av verkligheten där du blir uppfylld bara när du accepterar på ett realistiskt och konstruktivt sätt att frustration är en integrerad del av den nuvarande verkligheten. Den barnsliga önskan om allmakt som bannlyser frustration kan inte förverkliga människans gudomliga krafter där en verklig allmakt i slutänden finns. Verklig allmakt kommer inte ur nöd, desperation, girighet, högmod och egenvilja, utan ur att man har mött och framgångsrikt övervunnit illusionerna bakom dem.

Vi kan grovt indikera en persons utveckling ur perspektivet av hans eller hennes inställning till frustration genom att observera följande steg:

- 1) Det mest barnsliga och därmed mest besvärliga tillståndet är när frustration framstår som katastrof, därmed rädsla och spänning, därmed stängda livscentra, därmed olyckliga och fruktlösa tillstånd i alla avseenden.

2) Tillståndet av emotionell mognad som accepterar att man inte får det man vill, samtidigt som man använder sina bästa förmågor för att så småningom övervinna eller minska frustrationen. Den mogna personen accepterar den här nivån av verkligheten för vad den är, i vetskap om att begränsningar är den nuvarande verkligheten och att det därför också måste finnas frustration. Den här inställningen gäller för jaget och tillämpas även på andra.

3) När en person med den mogna inställningen väl har lärt sig att möta och hantera frustration, kan hon eller han nå det slutgiltiga tillståndet där varje alternativ eller möjlighet i livet inrymmer lika stor potential för utveckling och därför glädje. Det behöver inte vara enbart detta enda sätt. Friden och glädjen som kommer när de ständigt öppna centrumen, genom vilka universums energi strömmar fritt, har makten att skapa och återskapa omständigheterna, att forma dem. Detta formandet av omständigheter sker inte genom magi, genom att utöva makt och kontroll över andra så att de gör ens vilja. Det är ett resultat av personens förstärkta förmågor och resurser, genom vilka ständigt större möjligheter till lycka visar sig.

En mycket viktig aspekt i er självobservation är alltså att fokusera på er verkliga inställning till all slags frustration. Det kommer att ge er en bra mätare på ert rädsla-spänningstillstånd. Om du då kan uttrycka rädslan i ord, kommer du att ha brutit viktig mark. Du kommer också att se att genom att spänna dig inför en frustration, orsakar du mycket mer frustration för dig själv, eftersom själva spänningen innebär en förnekelse av livet så som det kommer till dig nu. En yttre omständighet skulle aldrig någonsin kunna skapa i närheten så mycket frustration som du påför dig själv genom att spänna dig inför den. Dina känslors flöde, din livskraft, är den ultimata källan till all uppfyllelse, utan vilken ingen yttre händelse kan vara verkligen meningsfull. Först när din livskraft flödar fritt, kan uppfyllelsen med andra också komma på ett verkligt djupt sätt, utan att göra dig hjälplöst beroende av någon annan. Du undviker därmed en hel del rädsla och möjlig fientlighet. När du slår av dina livscentra på grund av din försvarsinriktade rädsla för frustration, frustrerar du oupphörligt dig själv. En hel del hopplöshet har sina rötter i en sådan självfrustration.

Låt mig nu ge er två specifika meditationsövningar för att öppna era centra. Den första beskrev jag i ett svar på en fråga nyligen, men jag ska helt kort upprepa den.

Sitt ner på ett mycket avslappnat sätt, i den kroppsställning som detta instrument har. Sjunk inte ihop, sitt dock utan att spänna dig, där du helt bär upp dig själv, utan att vara stel. Ryggen ska vara rak och inte behöva luta sig mot stolens ryggstöd, utan hållas upprätt av sin egen balans. Slut ögonen och känn alla delar av din yttre kropp. Gör den medvetet avslappnad. Försök sedan och se vad som händer när du inte tänker. Tvinga dig inte att inte tänka, för detta skulle bara göra dig spänd. Försök snarare att göra det i andan av ”Jag skulle vilja inte tänka, men jag vet att jag inte är förmögen att göra det utan att vissa ofrivilliga tankeprocesser äger rum nästan hela tiden. Jag

kommer därför lugnt att observera mina tankeprocesser, i vilken utsträckning de tränger in i mitt sinne utan att jag kan styra dem.” På detta sätt, i en lugn, avspänd observation, kommer du så småningom att lyckas, under kanske en bråkdel av en minut, med att inte tänka. Du kommer i det ögonblicket att vara så stilla, så avspänd och samtidigt så redo och ”där” med din uppmärksamhet och medvetenhet, att de upprörda sinnesprocesserna kommer att lugna sig. Detta tillstånd är inte alls omedvetet kringirrande och dåsig. Det är i hög grad alert och vaket, en intensiv koncentration utan den minsta anspänning. Du kommer då att märka hur du ser tankeprocessen när den vill rusa in i dig. Du kommer att känna det som om du stod på tröskeln till en synbarlig intighet eller tomhet. Gör detta utan intensitet. Avsätt en minut eller två – kanske före eller efter meditationen som ni använder för att utforska ert inre eller rikta om er negativitet. Andas lugnt men tydligt genom buken. Känn din nedre mage röra sig rytmiskt in och ut, på ett så lugnt och regelbundet sätt du förmår. Varje in- och utandning bör uttrycka en mycket positiv och harmonisk sinnesinställning, tills det viljemässiga sinnet gradvis upphör att vara verksamt och enbart observerar det ofrivilliga sinnet.

Den här övningen hjälper er att lugna det upptagna, upprörda sinnet. Centrumet vid solar plexus kommer därför att öppnas. Genom den här övningen kommer en kanal till detta centrum att bli mer lösgjord och slutligen öppnas. På så sätt kommer en inre kontakt med din högre visdom att upprättas. Du kommer inte att få ett direkt, omedelbart märkbart resultat, men genom att göra den här övningen så avslappnat och lugnt som möjligt, kommer du plötsligt att märka att du balanserar på randen till ett synbart tomrum. Detta är början på ett nytt öppnande, vilket du kommer att uppleva endast i efterhand och indirekt, som om det hände helt oberoende av dessa metoder.

Den andra övningen som jag föreslår har mycket nära beröring med ämnet för det här föredraget – att observera yttre och inre kroppsblockeringar. Sätt dig på samma vis. I denna övning kan du också ligga ner horisontellt. Slappna återigen av och känn in din kropp. Låt varje del av de yttre funktionerna medvetet slappna av. Du kommer därefter att upptäcka spända områden som du inte har varit särskilt medveten om tidigare. Se i vilken utsträckning som du medvetet kan mjuka upp dem och var detta inte är möjligt. Detta kommer att visa dig huruvida området tillhör det yttre eller inre systemet. När du väl tydligt kan urskilja området och känna blockeringen eller knuten eller tilltäppningen, ställ frågor om dess innebörd. Koppla den till sinnet och känslorna som skapar den. Vad består rädslan av som skapar den här spänningen? Fråga dig själv: Vad är det direkta sambandet mellan den specifika kroppsspänningen och rädslan? Sänd tanken till dessa celler, som har sitt eget medvetande. ”Vad är missuppfattningen bakom spänningen?” Svar kommer att visa sig för dig. Du kommer först antagligen bara att lägga märke till de yttre blockeringarna. Men ju mer du fortskrider, desto större blir medvetenheten om den inre verkligheten. Du kommer då att använda samma tillvägagångssätt på denna nivå – det kommer bara att bli lättare då.

Genom att få mer och mer kontakt med ditt eget system och bli medveten om tillstånd som du aldrig har varit uppmärksam på, kommer du inte bara att känna igen kroppsliga spänningar, utan du kommer att göra samma sak på sinnets och känslans område. Ett rörligt, lösgjort tillstånd ger även där upphov till fröjd, en känsla av att vara levande, ständigt flödande strömmar av välbehag och energi, i motsats till blockeringen som förhårdnar och förhindrar flödet. Blockeringen kan tydligt kännas när du riktar din uppmärksamhet mot den.

Känslans enhet med sinnet och kroppen kommer att bli alltmer sammanhållen och varaktigt etablerad. Sinnet bär på missuppfattningen, känslan svarar på den genom negativa, destruktiva känslor och kroppen uttrycker allt detta genom att dra sig samman, bli spänd, stel, rigid – vilket också äger rum bakom slappheten i ohälsosamma former av skenbar avslappning. När du väl kan sammanföra dessa tre nivåers sätt att fungera till den punkt där störningen finns, kommer du att ta dig till nästa steg som består av att lösa upp den. Jag kommer att hjälpa er när tiden kommer.

Jag lämnar er med välsignelser för var och en av er här. Tro inte på att detta är ett tomt ord. Det bär på en styrka som kan bli en drivkraft och en dörröppnare för er, om ni så önskar. Var i frid, var vad du är, älska dig själv som du är, oavsett hur felbar du är just nu. För då kommer du verkligen att vara Gud.

Redigerat av Judith och John Saly, 1996.

Översatt från engelskan av Magdalena Rosell, språkgranskat av Clifford Weinmann, 2024.

För mer information om hur du kan finna och delta i Pathwork-aktiviteter över hela världen, besök www.pathwork.org

Följande tillkännagivanden är avsedda som en vägledning kring användningen av namnet Pathwork® och detta föredragsmaterial.

Varumärke

Pathwork® är ett USA-registrerat varumärke som ägs av The International Pathwork Foundation (här kallad stiftelsen Pathwork) och som inte får användas utan uttryckligt skriftligt tillstånd från denna stiftelse. Stiftelsen kan dock efter eget gottfinnande tillåta att andra organisationer eller personer, såsom exempelvis filialer och avdelningar, får använda varumärket Pathwork®.

Upphovsrätt

Upphovsrätten till Pathwork Guide-materialet tillhör med ensamrätt stiftelsen Pathwork. Detta föredrag kan reproduceras i enlighet med stiftelsens varumärkes- och upphovsrättspolicy, men texten får inte ändras eller förkortas på något sätt. Inte heller får upphovsrättsmärket, varumärket eller eventuella andra tillkännagivanden tas bort. De som tar del av materialet får endast debiteras kostnaden för reproduktion och distribution.

Varje person eller organisation som använder stiftelsen Pathworks varumärke eller upphovsrättsskyddade material anses ha gått med på att följa stiftelsens varumärkes- och upphovsrättspolicy. Önskar du mer information om eller en kopia av denna policy, kontakta stiftelsen.

2024-08-24