

Meditationens process

(Meditation för tre röster: egot, det lägre jaget, det högre jaget)

Välkomna, alla mina vänner här. Kärlek och välsignelser, hjälp och inre styrka kommer till er för att upprätthålla er och hjälpa er att öppna ert innersta väsen. Jag hoppas att ni fortsätter och odlar den här processen, så att ni levandegör hela ert väsen – alla nivåer av ert väsen – och skapar en helhet inom er.

I kvällens föredrag vill jag tala om meditation. Jag har förstås talat om detta många gånger tidigare. Jag har nämnt att det finns många aspekter av och sätt att närma sig meditation. Nu är tiden mogen att tala om detta viktiga ämne på ett mer omfattande sätt, för att hjälpa er att använda den här aktiviteten på ett mer effektivt och meningsfullt sätt. För att verkligen förstå meditationens dynamik, innebörd och process och erhålla maximal nytta av den, behöver ni ha klarhet i vissa psykiska lagar som jag har diskuterat vid andra tillfällen. En av dem är att tre grundläggande nivåer i personligheten måste involveras om meditationen verkligen ska vara effektiv.

Dessa tre grundläggande nivåer i personligheten kan vi kalla:

- (1) egots medvetna nivå, med allt medvetet vetande och viljande;
- (2) det omedvetna, egoistiska barnets nivå, med all dess okunnighet, destruktivitet och anspråk på allmakt; samt
- (3) det övermedvetna universella jaget, med dess överlägsna visdom, makt och kärlek, liksom dess omfattande förståelse av det mänskliga livets händelser.

I en effektiv meditation aktiverar den medvetna egonivån både det omedvetna, egoistiska, destruktiva jaget och det övermedvetna, överlägsna universella jaget. En ständig växelverkan mellan dessa tre nivåer måste äga rum, vilket kräver en mycket stor vakenhet från ditt medvetna egojags sida.

Det medvetna egot måste vara fast beslutet att tillåta det omedvetna, egoistiska jaget att avslöja sig, uppenbara sig, visa sig i medvetandet, uttrycka sig. Detta är varken så svårt eller så enkelt som det kan låta. Det är svårt, mina vänner, enbart på grund av rädslan för att man inte är så fullkomlig, så utvecklad, så god, så rationell, så idealisk som man önskar vara och även låtsas att man är, så att egot på medvetandets yta nästan blir övertygat om att vara den idealiserade självbilden. Denna ytliga övertygelse motverkas ständigt av den omedvetna vetenskapen om att denna bild inte är sann, med följderna att hela personligheten i hemlighet känner sig ohederlig och skräckslagen för att blottas. Det är ett viktigt tecken på självacceptans och växande när en människa är i stånd att tillåta det egoistiska, irrationella, direkt destruktiva barnet uppenbara sig i den inre medvetenheten och erkänna det i alla dess specifika detaljer. Detta i sig kommer att förhindra ett farligt, indirekt uttryck som personens medvetande är ovetande om på grund av att det inte är i kontakt med det och de oönskade resultaten tycks därför komma utifrån. Om er meditation inte ska vara en skev strävan, måste den hantera denna slags blindhet.

Det egoistiska barnets antisociala begär och anspråk, övertygelser och inställningar behöver blottläggas i sina exakta detaljer. Det verkar svårt att acceptera att det finns någonting i dig som skiljer sig så mycket från hur du vill vara och hur du tänker om dig själv. Meditationen måste ständigt uppmuntra detta inre uppenbarande, inte bara i allmän bemärkelse, utan framför allt i specifika dagliga situationer som är obehagliga eller otillfredsställande.

Det medvetna egot behöver nå ner och säga: ”Vad som än finns i mig, vad som än är dolt som jag borde känna till om mig själv, vilken negativitet och destruktivitet som än finns, bör tas fram i ljuset. Jag vill se den, jag förbinder mig till att se den, oavsett hur sårad min fåfänga blir. Jag vill vara medveten om hur jag medvetet vägrar att se min del varhelst jag har fastnat och hur jag därför överdrivet koncentrerar mig på andras brister.” Detta är den ena riktningen för meditationen.

Den andra riktningen måste vara mot det universella högre jaget som har krafter att överskrida det medvetna jagets begränsningar. Dessa högre krafter bör också påkallas för att blottlägga det destruktiva lilla jaget, så att motståndet kan övervinnas. Egots vilja ensam kan vara oförmögen att åstadkomma detta, men egot kan och måste meditera för att be de högre krafterna att hjälpa till. Du bör också be det universella medvetandet att hjälpa dig att förstå det destruktiva spädbarnets uttryck på ett korrekt sätt, utan överdrift, så att du inte går från att ignorera det till att göra det till ett monster. En person kan lätt skifta från ett yttre självförhållande till en dold inre självnedvärdering. När det destruktiva spädbarnet uppenbarar sig, kan man falla offer för övertygelsen om att detta destruktiva jag utgör den slutgiltiga, sorgliga verkligheten. För att erhålla ett fullständigt perspektiv på det egoistiska spädbarnets uppenbarelse, behöver man ständigt be om det universella jagets vägledning.

När spädbarnet börjar uttrycka sig mer fritt på grund av att egot tillåter det och tar emot det som en intresserad, öppen lyssnare, samla då in detta material för fortsatt undersökning. Vad som än visar sig bör undersökas vad gäller dess ursprung, resultat, ytterligare förgreningar. Vilka bakomliggande missuppfattningar är ansvariga för självdestruktiviteten, hatet, trotset, elakheten, den hänsynslösa egenviljan som visar sig? När missuppfattningarna känns igen, minskar skulden och självhatet i samma proportion.

Vilka är konsekvenserna när man för en tillfällig tillfredsställelser skull ger efter för dessa destruktiva impulser? När frågor som dessa verkligen arbetas igenom, försvagas den inre viljan att vara destruktiv – återigen i proportion till förståelsen av den specifika orsaken och verkan. Om den här delen av arbetet slätas över och tas för given utan någon särskild och krävande insikt, är uppgiften endast halvgjord. Meditationen måste ta itu med hela problemet av den omedvetna negativiteten, steg för steg. Interaktionen är trefaldig. Det observerande egot måste inledningsvis vilja det och åta sig att nå in i och exponera den negativa sidan. Det behöver också be om det universella jagets hjälp. När spädbarnet uppenbarar sig, bör egot återigen be om det universella jagets hjälp att stärka medvetandet för det fortsatta arbetet, som består i att utforska de bakomliggande missuppfattningarna och det höga priset som betalas för dem. Det universella jaget kan – om du tillåter det – hjälpa dig att övervinna frestelsen att ge efter för destruktiva impulser om och om igen. Att ge efter på ett sådant sätt leder inte nödvändigtvis till handling, utan kommer till uttryck i känslomässiga förhållningssätt.

Att meditera på det här sättet kräver en hel del tid, tålamod, uthållighet och beslutsamhet. Kom ihåg att varhelst du är ouppfylld, varhelst det finns problem, varhelst det finns konflikter i ditt liv, bör din inställning inte vara att med vända koncentrera sig på andra eller omständigheter utanför din kontroll, utan vända dig inåt och utforska orsakerna som finns inbäddade i din egen egocentriska barnsliga nivå. Meditationen är en absolut förutsättning här: Den innebär att samla sig, att lugnt och stilla vilja veta sanningen om denna specifika omständighet och dess orsaker. Sedan behöver man lugnt vänta på ett svar. I detta sinnestillstånd kommer en frid att infinna sig till och med innan du förstår fullt ut varför du har en viss negativitet. Att närma sig livet på ett sådant sannfärdigt sätt kommer redan att ge dig mer av den frid och självaktning som du saknade så länge du höll andra ansvariga för ditt lidande.

Om en sådan meditation odlas, kommer du att upptäcka en sida hos dig som du aldrig har känt till. Du kommer i själva verket att börja få kännedom om två aspekter: De högsta, universella krafterna kommer att kommunicera sig till dig för att hjälpa dig att upptäcka din mest destruktiva, okunniga sida som behöver insikt, rening och förändring. Genom din villighet att acceptera ditt lägre jag, kommer det högre jaget att bli en mer verklig närvaro i dig. Du kommer i verkligheten

alltmer att uppleva det som ditt riktiga jag och förtvivlan över att vara dålig, svag och otillräcklig kommer på så sätt att falla åt sidan.

Många människor mediterar, men de negligerar de två sidorna i sin strävan och går därför miste om integreringen. De kan i hög grad förverkliga vissa av de universella krafterna som kan göra sig gällande där personligheten är tillräckligt fri, positiv och öppen, men de ofria, negativa och stängda områdena negligeras. De förverkligade universella krafterna kommer inte av sig själva att driva igenom en integrering med jagets utvecklade del. Det medvetna egojaget måste bestämma sig för denna integrering och kämpa för den, annars kan det universella jaget inte nå fram till de blockerade områdena. En enbart partiell integrering med det universella jaget kan leda till ett ännu större självbedrägeri om medvetandet vilseleds av den faktiskt existerande partiella integrationen med de gudomliga krafterna och blir ännu mer benäget att bortse från den negligerade sidan. Detta leder till en skev utveckling.

Nästa steg i meditationen är att omskola det destruktiva spädbarnet som nu inte längre är helt omedvetet. Detta spädbarn med sina falska övertygelser, sitt envisa motstånd, sin illvilja och sitt mordiska raseri, måste omorienteras. En omskolning kan dock inte äga rum om man inte är fullt medveten om varje aspekt av detta spädbarns övertygelser och inställningar. Detta är varför meditationens första del – den blottläggande, undersökande fasen – är så grundläggande. Det säger sig självt att denna första fas inte är något som man blir klar med, så att den andra och senare den tredje fasen kan börja. Detta är inte en process som går i en följd; faserna överlappar varandra. Att utforska, förstå och omskola går ofta hand i hand, medan de vid andra tillfällen måste fortgå separat. En känslighet för detta måste odlas; inga regler kan upprättas för att befria er från behovet av att känna in er själva och veta vad man ska använda och när.

Det är lätt att se förbi det som är stagnerat inombords. Även om meditationens första tillvägagångssätt används på rätt sätt och du är i stånd att se nya aspekter av det destruktiva barnet i dig, kanske processens andra del försummas. En förståelse av orsakerna och verkningarna kanske inte arbetas igenom. Eller kanske den tredje omskolande aspekten inte helt genomförs.

När hela processen fullföljs, sker en enorm förstärkning av hela ditt jag. Flera saker börjar hända i er personlighet, mina vänner. För det första blir din medvetna egopersonlighet i sig starkare och sundare. Den kommer att bli starkare i en god, avslappnad bemärkelse, med en större beslutsamhet, medvetenhet, meningsfull riktadhet och en större koncentrationsförmåga med skarp uppmärksamhet. För det andra odlar du en mycket större självacceptans och förståelse av verkligheten. Overkligt självhat och självförakt kommer att försvinna. Lika överkliga krav på att vara speciell och fullkomlig försvinner också. Falskt, andligt högmod och fåfänga liksom falsk självförnedring och skam försvinner. Genom att de högre krafterna ständigt aktiveras, känner sig

jaget mindre och mindre övergivet, hjälplöst, förlorat, hopplöst eller tomt. Hela universums mening i alla dess fantastiska möjligheter uppenbarar sig inifrån, allteftersom denna större verklighet visar dig vägen för att acceptera och förändra ditt inre destruktiva barn.

Denna gradvisa förändring gör det möjligt för dig att acceptera alla dina känslor och låta energin flöda genom ditt väsen. När din lilla, småaktiga, elaka sida accepteras utan att du tänker att detta utgör den totala, slutliga verkligheten, då blir det överlägsna jagets skönhet, kärlek, visdom och oändliga makt mer verkligt. Denna makt kan inte leda till orealistisk arrogans, speciellhet och självidealisering när man ständigt har att göra med sitt lägre jag. En sådan inställning leder till en balanserad utveckling, integrering och en djup, betryggande känsla av din egen verklighet. En realistisk, välgrundad självuppskattning måste följa av det.

När du ser sanningen i dig själv och det blir din självklara vana att vilja ha och förbinda dig till den sanningen, kommer du att upptäcka en motbudande sida hos dig som du fram tills nu var alltför ovillig att se. Du kommer samtidigt också att upptäcka denna stora, universella, andliga kraft som finns inom dig och som i själva verket *är* du. Paradoxalt som det kan tyckas, ju mer kan du acceptera den elaka lilla varelsen, det okunniga lilla spädbarnet i dig utan att förlora din känsla av egenvärde, desto bättre kommer du att uppfatta ditt innersta väsens storhet, förutsatt att du verkligen inte använder upptäckterna om det lilla jaget för att slå ner på dig själv. Det lilla jaget vill förföra det medvetna egot till att stanna inom den neurotiska självbesträffningen, hopplöshetens och den morbida kapitulationens snäva gränser, vilket alltid täcker över ett outtalat hat. Det medvetna egot behöver förhindra den listen genom att använda alla sina kunskaper och resurser. Observera vanan där du straffar dig själv, känner hopplöshet och kapitulerar inombords och motverka den – inte genom att trycka bort den igen, utan genom att använda vad du vet. Genom att prata med den här delen av dig själv kan du påverka den med all den kunskap som ditt medvetna ego besitter. Om detta inte är tillräckligt, be krafterna bortom ditt medvetande att komma till din hjälp.

En annan viktig aspekt av att lära känna både det lägsta och det högsta inom dig, är att du får insikt om det medvetna egots funktion och förmågor, men också dess begränsningar. På den medvetna nivån är egots funktion att vilja se hela sanningen om både det lägsta och högsta i dig och att med all sin styrka vilja förändra och ge upp destruktiviteten. Begränsningen ligger i att egomedvetandet inte kan utföra detta ensamt och måste vända sig till det universella jaget för hjälp och vägledning och vänta tålmodigt utan att tvivla eller otåligt pressa på. Denna väntan behöver en öppen inställning vad gäller på vilket sätt hjälpen kan uppenbara sig. Ju färre förutfattade idéer du har, desto snabbare kommer hjälpen att nå fram och kännas igen. Hjälpen från det universella medvetandet kanske kommer på ett helt annat sätt än vad dina föreställningar kan ge utrymme för och detta kan visa sig vara ett hinder. En öppen, väntande, accepterande och

positiv inställning är också nödvändig, men att erkänna frånvaron av en sådan inställning kan också bli en konstruktiv bekräftelse på var jaget befinner sig just nu.

Det finns många olika sätt att meditera på. Det finns religiös meditation som består av att recitera fastslagna böner. Det finns meditation där det huvudsakliga fokuset läggs på att öka koncentrationsförmågan. I en annan slags meditation kontemplerar man över och tänker igenom andliga lagar. Det finns meditation där egot görs helt passivt och viljelöst och det gudomliga tillåts sitt eget inflöde. Dessa och andra former av meditation kan ha ett större eller mindre värde, men mitt förslag till vännerna som arbetar med mig är snarare att använda den tillgängliga energin och tiden till att konfrontera den delen av jaget som förstör lycka, uppfyllelse och helhet. Ni kan aldrig skapa den helhet som ni verkligen strävar efter, oavsett om detta mål är artikulert eller inte, om denna konfrontation kringgås. Detta tillvägagångssätt innefattar att ge röst åt det egoistiska, destruktiva jagets motsträviga aspekt som förnekar lycka, uppfyllelse och skönhet av vilken anledning som helst.

Hittills har vi diskuterat två faser i meditationsprocessen: Först att få insikt om det omedvetna, destruktiva egoistiska jaget och sedan att förstå de bakomliggande missuppfattningarna, orsakerna och verkningarna, innebörden och priset som betalas för de nuvarande destruktiva inställningarna. Den tredje fasen består av att omorientera och omskola den destruktiva delen. Det jag nu kommer att säga måste tas med stor försiktighet, annars kommer de subtila delarna här inte att uppfattas. Omskolningen kan mycket lätt missförstås och leda till att man på nytt förtränger eller trycker undan den destruktiva delen som börjar träda fram. Man behöver vara mycket varsam och medvetet ha målet att undvika det, dock utan att låta den destruktiva delen uppsluka dig. Den bästa inställningen gentemot den destruktiva delen som börjar träda fram är en inställning där du nyktert observerar, inte dömer och lugnt accepterar. Ju mer den träder fram, desto mer måste du påminna dig om att varken sanningen om dess förekomst eller dess destruktiva inställningar är slutgiltiga. De är inte de enda inställningar du har och inte heller är de absoluta. Framför allt har du makten inneboende i dig att förändra vad som helst. Du kan sakna drivkraften att förändra när du inte är fullt medveten om den skada som den destruktiva delen av dig gör mot ditt liv när den förblir oidentifierad. En annan viktig aspekt av den här fasen i denna slags meditation är därför att leta djupt och brett efter indirekta yttringar. På vilket sätt yttrar sig ett outtalat hat i ditt liv? Kanske genom att du känner dig ovärdig eller genom att hämma dina energier. Detta är bara ett exempel; alla indirekta yttringar behöver utforskas.

Här är det viktigt att påminna er att om där det finns liv, finns det ständig rörelse, även om denna rörelse temporärt är förklamad: materia utgör förklamat livsstoff. De frysta energiblocken i din kropp utgör temporärt förhårdnat livsstoff som har gjorts orörligt. Detta livsstoff kan alltid göras rörligt igen, men bara medvetande kan göra det, för livsstoffet är fyllt med medvetande, liksom

med energi. Huruvida denna energi temporärt är blockerad och fryst eller huruvida detta medvetande temporärt är dämpat spelar inte någon roll. Meditationen måste framför allt innebära att den delen av dig som redan är medveten och rörlig faktiskt har för avsikt att göra blockerad energi och dämpat medvetande rörliga och medvetna igen. Det bästa sättet att göra detta är att låta det frusna och dämpade medvetandet först av allt uttrycka sig. Här behöver du en mottaglig inställning, i stället för en reaktion som säger att det som kommer fram är förödande och katastrofalt. Den panikslagna inställningen till ditt eget destruktiva spädbarns framträdande gör mer skada än det destruktiva spädbarnet i sig. Du behöver lära dig att lyssna på det, att ta in det, att lugnt ta emot dess uttryck utan att hata dig själv, utan att trycka undan spädbarnet. Endast med en sådan inställning kan du börja förstå orsakerna till dess underliggande destruktivitet. Först då kan omskolningsprocessen börja.

Den förnekande, panikslagna, rädda, självavvisande och perfektionskrävande inställningen som ni vanligtvis har, gör varje del av denna meditation omöjlig. Den tillåter inte saker att träda fram, den tillåter inte att orsakerna till det som kan träda fram utforskas och den tillåter säkerligen inte en omskolning. Det är den accepterande och förstående inställningen som gör det möjligt för det medvetna egot att hävda sitt goda herravälde över en våldsamt destruktiv och stagnerad psykisk materia. Vänlighet, fasthet och djup beslutsamhet gentemot din egen destruktivitet är, som jag har sagt så många gånger, nödvändigt. Det är en paradox: Identifiera dig med destruktiviteten och var ändå fristående från den. Acceptera att den är du, men vet också om att det finns en annan del av dig som kan säga sista ordet om du så väljer. För att göra detta behöver du vidga begränsningarna i ditt medvetna egots uttryck till att innefatta att när som helst säga ”Jag kommer att vara starkare än min destruktivitet och kommer inte att hindras av den. Jag beslutar att mitt liv kommer att vara som bäst och fullast och att jag kommer och kan övervinna blockeringarna hos mig som gör att jag vill förbli olycklig. Denna egna beslutsamhet kommer att kalla in de högre krafterna som kommer att göra mig kapabel att uppleva mer och mer lycksalighet då jag kan släppa taget om det tvivelaktiga behaget i att vara negativ, vilket jag nu ser fullt ut.” Detta är det medvetna egots uppgift. Då och endast då kan det också kalla på vägledningens, vishetens, styrkans krafter och en ny inre känsla av kärlek som kommer från att vara genomsyrad av det universella jaget.

Även omskolningen behöver ske genom relationen mellan de tre samspelande nivåerna, precis som detta var nödvändigt för att göra den destruktiva sidan medveten och utforska dess djupare innebörd. Omskolningen är beroende av insatserna från både det medvetna egot, med dess instruktioner till och dialog med det okunniga barnet, samt det universella, andliga jagets ingripande och vägledning. Vart och ett på sitt sätt kommer att påverka detta spädbarns gradvisa mognad. Egot bestämmer sitt mål att förändra det negativa inre barnets medvetande genom att vilja detta och åta sig det. Detta är dess uppgift. Att utföra den uppgiften fullt ut möjliggörs av att den djupare personligheten strömmar in, som avsiktligt behöver aktiveras. Här måste medvetandet

återigen tillägna sig ett tvåfaldigt tillvägagångssätt: Det ena består av en aktivitet som hävdar dess önskan om att transformera de självförgörande aspekterna, som leder dialogen och som lugnt men bestämt instruerar det okunniga barnet. Det andra består av en mer passiv, tålmodig väntan på de universella krafternas slutliga, men alltid gradvisa, uppenbarande. Det är dessa krafter som åstadkommer den inre förändringen när känslorna leder till nya, spänstigare reaktioner. Goda känslor kommer således att ersätta de som var negativa eller döda.

Att påskynda och pressa den motvilliga delen är lika ineffektivt som att acceptera dess direkta vägran att röra sig ur fläcken. När det medvetna egot inte inser att det finns en del av jaget som faktiskt vägrar varje steg mot hälsa, självförverkligande och det goda livet, kan en motverkande rörelse vara en rörelse som påskyndar och otåligt trycker på. Båda härrör från självhat. När du känner dig trängd och hopplös, ta detta som ett tecken för dig att söka efter den del inom dig som säger: "Jag inte vill förändras, vill jag inte vara konstruktiv." Påbörja resan och finn den rösten. Använd här återigen den meditativa dialogen för att utforska och låta det värsta inom dig uttrycka sig.

Ni kan se, mina vänner, hur detta att uttrycka den negativa delen, utforska dess innebörd och orsak och verkan, samt att omskola den, måste vara en ständigt växlande process, alternerande och ofta samtidig. Se hur samspelet mellan de tre nivåerna kombineras i reningens och integreringens bemödande. Meditationen fungerar här som en oupphörlig artikulation av vad som tidigare var oartikulerat. Den utgör en trefaldig kommunikation och konfrontation: från egot i riktning mot det destruktiva jaget och från egot i riktning mot det universella jaget, så att det universella jaget kan påverka både egot och det destruktiva jaget. Er egen sensitivitet kommer att växa dag för dag för att känna exakt vad som behövs vid varje given punkt på er utvecklingsväg.

Varje dag frambringar nya uppgifter, spännande uppgifter, vackra uppgifter. De bör inte behandlas i en anda av att vilja få det överstökad, som om livet bara kan börja då. Tvärtom, meditationsprocessen är att leva när livet är som bäst. Du kan börja varje meditation med att fråga dig själv: "Vad känner jag egentligen just nu kring den ena eller andra frågan? I vilket avseende är jag otillfredsställd? Vad är det jag kanske bortser från?" Därefter kan du be den universella anden inom dig att hjälpa dig hitta just dessa svar. Vänta tillitsfullt på vad som kan visa sig. Först när någon del av dig börjar visa sig kan du ha en direkt konfrontation, kommunikation eller dialog med den och ställa den ytterligare frågor och även instruera den. Med tålmod och beslutsamhet kan du omforma den förvrängda delen, men bara efter att den har fått uttrycka sig fullt ut. Du kan omforma, rikta om stagnerad psykisk energi med din villighet att vara helt ärlig, helt konstruktiv, kärleksfull och öppen. Om du upptäcker en motvillighet i detta avseende, då är det den som behöver konfronteras, utforskas och omskolas.

Detta är det enda meningsfulla sättet på vilket meditationen kan leda ditt liv i riktning mot lösningen av problem, mot växande och uppfyllelse och mot förverkligandet av din bästa potential. Om ni gör detta, mina vänner, kommer tiden när tillit till livet inte längre låter som en vag, fjärran teori som ni inte kan omsätta i personlig handling. Er tillit till livet, liksom självkärlek i friskaste bemärkelse, kommer i stället mer och mer att fylla er, grundad i realistiska övertåganden snarare än i ett önsketänkande.

Paradoxerna och motsatserna som ni ständigt har att göra med i livet kommer att förenas. Detta är viktigt, särskilt när ni mediterar över detta trefaldiga samspel inom er. Jag skulle nu vilja diskutera några av dessa viktiga paradoxer. Låt oss exempelvis undersöka begärets¹ paradox. Både begär samt frihet från begär är viktiga andliga inställningar. Bara för det dualistiska, separerade sinnet tycks de utgöra motsatser som leder till förvirring kring vilket som är rätt eller fel.

Människor önskar, för endast önskan kan ta er till meditationens fjärde aspekt. Denna består i att expandera era medvetna föreställningar för att skapa ny och bättre livssubstans, därmed livsupplevelse. Detta är skapandet som jag har talat om i tidigare föredrag. Om du inte önskar dig ett bättre och mer uppfyllt tillstånd, kommer du inte att ha något material för att skapa och forma livssubstansen. Att visualisera ett fullare tillstånd förutsätter en önskan eller ett begär. Dessa föreställningar behöver främjas av det medvetna egot, och det universella medvetandet behöver ingripa för att hjälpa till att skapa ett mer vidgat tillstånd.

Om man betraktar begär och frihet från begär som ömsesidigt uteslutande, kan man inte greppa eller känna den nödvändiga inställningen. Ett begär behöver finnas för att man ska tro på nya möjligheter och för att utvecklas vidare till större, mer uppfyllda tillstånd och självuttryck. Men om begäret är spänt, trängande och sammandraget skapar det en blockering. Ett sådant begär implicerar ”Jag tror inte att det jag vill kan ske”, vilket kanske är resultatet av ett underliggande ”Jag vill egentligen inte ha det”, på grund av vissa missförstånd eller obefogade rädslor eller en ovillighet att betala priset. Denna underliggande förnekelse skapar ett alltför spänt begär. Det behöver därför finnas en slags frihet från begär som skulle kunna uttryckas som: ”Jag vet att jag kan och kommer att få det ena eller andra, även om det inte är möjligt att förverkliga det just nu, i den ena eller andra specifika formen. Jag litar på universum och på min egen goda vilja tillräckligt så att jag kan vänta och kommer att stärka mig själv på vägen för att hantera den tillfälliga frustrationen av detta begär på ett bra sätt.”

Vilka är de gemensamma nämnarna hos ett sunt begär och en sund frihet från begär som gör meditationen och sannerligen alla livsuttryck verkliga och vackra? För det första finns det en

¹ Eng. "desire", som också kan tolkas som, och i texten även har översatts till, önskan. Övers. anm.

frånvaro av rädsla och närvaron av tillit. Om du är rädd för frustration, bristande uppfyllelse och deras konsekvenser, kommer spänningen i din själsrörelse att förhindra uppfyllelsen som du önskar. Du kommer slutligen till och med att ge upp all önskan. Friheten från begär blir då förvrängd, missförstådd och av fel slag, då alltför mycket spänt begär är närvarande. I sin slutliga analys kommer ett sådant spänt begär från rädsla orsakad av den infantila övertygelsen om att du blir tillintetgjord om du inte får det du vill ha. Du litar därför inte på din förmåga att hantera en bristande uppfyllelse, vilket gör dig överdrivet rädd för den. Den onda cirkeln fortsätter därmed. Rädslan framkallar en kramp som blir till ett förnekande av önskan. Dessa mycket subtila, dunkla inställningar behöver utforskas i er meditation, så att ni kan komma till det fjärde stadiet av den meningsfulla meditationen. I detta stadium uttrycker du din önskan med tillit till din förmåga att hantera både att den inte uppfylls och att den uppfylls och därför också till ett gott universum som är förmöget att ge dig det du längtar efter. Hindren längs vägen kan tas itu med när du vet att det slutgiltiga lyckliga tillståndet kommer att bli ditt oavsett. Begär och frihet från begär kommer då inte längre att utgöra oförenliga paradoxer, utan kompletterande inställningar.

Det tycks på samma sätt vara paradoxalt att postulera att det friska psyket behöver vara både involverat och obundet. Återigen behöver det finnas ett tvåfaldigt tillvägagångssätt för att förstå denna synbarliga motsägelse. Om obundenheten utgör en likgiltighet på grund av att du är rädd för att vara involverad och ovillig att riskera smärta och rädd för att älska, då utgör obundenheten en förvrängning av den verkliga inställningen. Om du är involverad på ett sätt som uttrycker en överspänd vilja som ditt infantila insisterande på att få det du vill ha utan fördröjning framkallar, då har det sunda, fruktbare sättet att vara involverad på inverterats.

Jag ska välja ett tredje exempel på synbarliga motsatser som bildar en omfattande helhet när de inte förvrängs. Låt oss ta den inre aktiva och passiva inställningen. På den dualistiska nivån tycks båda dessa ömsesidigt utesluta varandra. Hur kan man vara både aktiv och passiv på ett harmoniskt sätt? Det rätta inre samspelet innefattar båda dessa inre rörelser. Meditationen, exempelvis, måste, som jag här har förklarat, inrymma båda. Man är aktiv när man utforskar sina inre nivåer av medvetandet; man är aktiv när man helhjärtat engagerar sig och arbetar för att identifiera och övervinna motstånd; man är aktiv när man ställer sig själv fortsatta frågor för att låta den tidigare icke erkända destruktiva sidan uttrycka sig; man är aktiv när man för en dialog med och omskolar de infantila, okunniga aspekterna av sig själv; man är aktiv när man använder egomedvetandet för att ta hjälp av det andliga medvetandet; man är aktiv när man skapar en ny uppfattning vad gäller livsupplevelsen, i motsats till en gammal, begränsad uppfattning. När egot hanterar båda de andra "universumen" för att etablera en kontakt, är man aktiv. Men man måste också lära sig att vänta passivt på att båda dessa andra nivåer ska träda fram och uttrycka sig. Då råder den rätta blandningen mellan aktivitet och passivitet i psyket. De universella krafterna kan inte bära frukt hos en människa om inte både den aktiva och den passiva rörelsen är närvarande.

Detta är mycket viktiga begrepp att förstå, använda och observera inom er. Upptäck var de är förvrängda och var de fungerar väl. När trevågssamspelet inom dig äger rum, finns det alltid en harmonisk blandning mellan begär och frihet från begär, mellan att vara involverad och att vara obunden, mellan aktivitet och passivitet. När denna balans blir ett varaktigt tillstånd, växer det destruktiva barnet upp. Det dödas eller förintas inte. Det drivs inte ut. Dess frysta krafter löser upp sig själva till en levande energi som ni faktiskt kommer att känna, mina vänner, som en ny, levande kraft. Detta spädbarn får inte dräpas. Det behöver instrueras så att en frälsning kan komma till det, befria det, få det att växa. Om ni arbetar i riktning mot detta mål, kommer ni stadigt att röra er närmare mot att förena egots nivå och det universella jaget.

Detta är ett kraftfullt material. Var välsignade, var i frid, var 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