

Försvaret

Välkomna, mina käraste vänner. Gud välsigne var och en av er. Välsignad är er väg. Välsignade är era bemödanden.

Vi har upprepade gånger diskuterat era försvarsmekanismer. Vi har arbetat mycket på detta ämne och ni har i viss grad lärt er att känna igen deras närvaro. Ni förstår dock inte helt vad som händer med hela ert system när man blir försvarsinriktad. En sådan kunskap kommer att vara mycket användbar för ert fortsatta arbete och er fortsatta självobservation. Det kommer att betyda en hel del för er att förstå processerna i er fysiska, mentala, emotionella och andliga natur och specifikt vad som händer på alla dessa nivåer i personligheten när man är försvarsinriktad. Ni har börjat observera en inre hård knut, eller en mur, när ni drar er tillbaka i rädsla och sluter er, vilket innebär att skydda er. Denna försvarsreaktion är dock så inbäddad i er och har blivit så mycket en självklar vana, att ni mestadels är omedvetna om att ni befinner er i försvarsställning. Ni behöver därför förstå mer om det här ämnet. Titta noga efter och bli starkare medvetna om försvarsreaktionen, så att ni kan komma över den.

När man är i försvarsställning, är man rädd. Du känner dig hotad och i fara. Det finns helt visst realistiska faror och det mänskliga systemet är rustat att hantera dem. Om du utsätts för en faktisk attack, drar sig alla dina förmågor tillbaka från sina vanliga aktiviteter och riktas mot och koncentreras på denna fara. För att hantera ett akut problem just nu, behöver du att alla dina förmågor fokuserar på den enda saken.

Hela systemet går då igenom en förändring enbart i syfte att hantera nödsituationen. I ett sådant ögonblick frigör körtelsystemet ett visst ämne som skjuter igenom hela nervsystemet, höjer blodtrycket och ökar pulsen. Allt detta sker i syfte att fokusera dina förmågor just på faran, öka hastigheten på den lämpliga reaktionen och snabba på din uppfattningsförmåga. När du befinner dig i en verklig fara är detta bra och viktigt, för annars, med enbart dina normala reaktioner och varseblivningar till ditt förfogande, skulle du inte kunna mobilisera den energi som är nödvändig för att skydda dig. Med körtelreaktionen kommer du emellertid att utveckla mer styrka – fysisk eller mental – än vad du normalt har för att försvara dig. Eller du kommer snabbt att bedöma och

besluta huruvida det bästa sättet att hantera den särskilda faran är att försvara sig genom en motattack eller genom att fly.

Under ett vanligt liv inträffar sådana faktiska faror endast emellanåt. Ämnet som frigörs från körtelsystemet innehåller ett visst gift som inte kommer att vålla någon skada om försvarsmekanismen bara är verksam i dessa sällsynta fall. När faran är över och systemet går tillbaka till sin normala funktion, absorberas giftet och löses upp. Detta gift är ett nödvändigt stimulerande medel i stunden, men om stimuleringen är varaktig, är skador på systemet oundvikliga. Det är samma sak med vissa läkemedel som är viktiga för en bot, men om man formar en vana att ta dem, skadas man i det långa loppet.

När du är i försvarsställning i psykologiska konflikter, av irrationella, orealistiska anledningar, ifrågasätter inte ditt körtelsystem om skälet är giltigt. Det giftiga ämnet frigörs i det ögonblick som du är rädd, och varje gång du är i försvarsställning, är du rädd. Det är därför viktigt att orealistiska rädslor upphör och att man inte går omkring i livet och är i försvarsställning utan giltig anledning, annars kommer det giftiga ämnet att påverka ditt blodomlopp och nervsystem och en fysisk skada kommer att uppstå på ett eller annat sätt. I enlighet med din individuella beskaffenhet och de olika organens fysiska motstånd, kommer skador att uppstå förr eller senare, mer eller mindre märkbart, i den ena eller andra delen av kroppen. Detta är den fysiska sidan.

När det gäller den mentala sidan av er natur, när du befinner dig i en faktisk realistisk fara, kommer alla mentala förmågor automatiskt att koncentrera sig – med hjälp av det giftiga stimulerande medlet – på det aktuella problemet. Du kan inte koncentrera dig på något annat. Du kommer inte att kunna ge plats åt sannings- och visdomstankar, förutom dem som handlar om faran i stunden och om att skydda dig. Alla andra beaktanden som annars är viktiga för att leva ett harmoniskt och meningsfullt liv, kommer att uteslutas. Om denna reaktion sker i enstaka stunder då en faktisk fara föreligger, är detta bra och ändamålsenligt. När den faktiska, realistiska faran är över, kan du återgå till det normala och dina tankeprocesser kan återigen koncentrera sig på livets många aspekter, på andra och på dig själv, som alla inte har något att göra med att skydda sig från fara.

Om man dock ständigt eller ofta befinner sig i ett psykologiskt tillstånd där man avvärjer en fara och attack vid en tidpunkt när det i själva verket inte finns någon fara för attack, kommer utvecklingen av de mentala förmågorna ofrånkomligen att lida. Dina begrepp förblir omogna och begränsade, även om du råkar ha en bra hjärna. Din syn kommer att vara alldeles för begränsad för att hantera livet på ett adekvat sätt.

Allt detta sker på ett så subtilt och lömskt sätt att man är helt omedveten om det. Du kan inte skilja mellan faktiska och orealistiska hot, eftersom försvarstillståndet har blivit en självklar vana. Detta hindrar dig från att se sanningen om andra, om livet och om dig själv. Det hindrar dig från att se dina möjligheter och din potential att göra riktiga val. Allt detta beror på att hela ditt mentala system är inriktat på att avvärja en inbillad fara och på att försvara dig mot den. Samma processer är sålunda verksamma när faran är överklig som när man befinner sig i en faktisk fara. I en faktisk fara, får din förhöjda varseblivning dig att fatta beslut om huruvida du vill initiera en motattack eller, om detta är hopplöst farligt och lönlöst, fly och skydda dig genom att gömma dig. Det finns inget utrymme för att överväga något annat. Ett liknande förfarande äger rum när försvarsmekanismen är verksam i en neurotisk, överklig situation. Antingen väljs den aggressiva falska lösningen eller så drar du dig tillbaka från livet eller blidkar, vilket berövar dig din integritet. Alla dessa försvar bottenar i rädslan för att bli utsatt för risken för fara. Du lever i ett ständigt krigstillstånd, med de flesta av dina mentala förmågor inriktade på att försvara dig, vilket inte ger dig tillräckligt med utrymme att hantera livet på ett adekvat sätt. Man kan lätt se att en sådan kraftfull ensidig koncentration endast är nödvändig i de sällsynta fall då en faktisk fara föreligger, men är synnerligen skadlig och begränsande när det inte föreligger någon sådan fara.

Den emotionella sidan av er natur, när man möter en faktisk fara, känner bara skräck och ilska. I de sällsynta fall då en verklig fara föreligger, är det bra att det är så, eftersom dessa två känslor ger den nödvändiga drivkraften och styrkan att försvara sig. Alla andra känslor dras tillbaka i det ögonblicket. Om du vid sådana tillfällen vore i stånd att ha alla möjliga andra känslor, skulle den nödvändiga styrkan att försvara sig vara frånvarande. När faran är över, kan den normala och integrerade personen dock snabbt återvända till ett tillstånd där många andra känslor kan kännas, förutom rädsla och ilska.

Om man ständigt är i försvarsställning, är emellertid de dominerande känslorna skräck och ilska. Jag behöver knappast diskutera hur skadligt detta är för dig och för din omgivning. Närhelst du såras, tror du felaktigt att du är under attack. Du tror att det finns en fara för din säkerhet. Du trycker därmed omedelbart undan smärtan – din primära reaktion – och ersätter den med ilska och fientlighet. Du börjar låta din försvarsmekanism, vilka de individuella falska lösningarna nu är, att gå i krig. Givetvis är du inte längre i sanning. Smärtan som du upplevde, obehaglig som den kan ha varit, utgör inte någon verklig fara och påkallar inte utarbetade försvar som är oändligt mycket mer skadliga än den ursprungliga smärtan någonsin skulle kunna vara. Du är heller inte längre medveten om den ursprungliga smärtan, utan bara om den sekundära reaktionen – ilskan. Att trycka undan sanningen initierar en självalienerande process, en process där man psykologiskt fjärrar sig från sig själv.

Ni kan alla börja se hur förhärskande denna försvarsinställning är. Den kan vara subtil och inte lätt att upptäcka, men när ni väl är på rätt spår, blir du starkare medveten om dess varaktiga förekomst. Ni försvarar er inte bara mot smärta som en förmodad dödlig fara, utan också mot att er vilja frustreras och därmed mot allting som inte går enligt era önskemål. Allt detta representerar omedvetet ett hot mot er säkerhet, som i verkligheten är innehållslöst. Frustrationer kan vara oönskade, men inte nödvändigtvis farliga. En försvarsmekanism är dock genom själva sin natur en process för att avvärja fara. När processen används för en faktisk fara är den meningsfull; när den inte gör det, är hela systemet satt ur balans. Era förmågor är begränsade i en utsträckning som ni ännu inte helt kan förstå. Självbevarelsedriften är med andra ord verksam när den inte behövs. Närhelst instinkter som ursprungligen var avsedda för att möta en specifik fara används i andra situationer, förvrängs det mänskliga psyket och sätts ur balans.

Om vi nu tittar på den andliga sidan av er natur när ni möter en faktisk fara, är det återigen nödvändigt att förmågan att känna är begränsad till rådande ögonblick. Kom ihåg att hela er vidd av känslor reduceras till skräck och ilska just för att detta gör det möjligt för er att skydda er fysiska säkerhet. En sådan koncentration lämnar inte utrymme för kärleksfulla, varma, ömma, förstående och medkännande känslor. I stunder av fara drar du dig därför tillbaka och samlar dina krafter för motattack eller flykt. Du sträcker dig inte längre ut i världen; du försöker inte längre överbrygga klyftan mellan dig och andra. Att avlägsna separationen mellan dig och andra, eller kommunicera och förenas, utgör inte dina omedelbara angelägenheter. I stunder när en fara faktisk råder, skulle sådana positiva känslor vara skadliga. När faran är över, går du tillbaka till att känna alla varma, goda, utåtgående och utåtriktade känslor. Samma sak gäller för kreativiteten, en annan sida av er andliga natur. Oavsett hur kreativ en person normalt sett kan vara, i stunder där en akut fara råder är kreativiteten tillfälligt avstängd och återkommer först efter att faran är över.

När du mer eller mindre ständigt befinner dig i försvarsställning för att du felaktigt tror att en smärta eller frustration, en kritik eller ett avvisande, utgör en fara som du behöver skydda dig mot, begränsar du vidden av dina känslor. Du begränsar också kreativitetens möjligheter, din förmåga att nå ut i livet och kommunicera med andra, att älska och förstå och känna och uttrycka dig själv. Kort sagt, ditt andliga liv försämras allvarligt. Genom en sådan självpåförd begränsning isolerar du dig mer och mer och upprättar just de mönster som får andra att såra och frustrera dig om och om igen för att du ovetande avvisar dem. Du behöver därför försvara dig mer, och två fullfjädrade onda cirklar sätts i gång. Den ena är en ond cirkel inom dig själv och den andra är en ond cirkel mellan dig och andra, som utlöser din försvarsmekanism och som får båda parter att ömsesidigt avvisa varandra.

När du försvarar dig i onödan för att det inte existerar någon faktisk fara, frigör du giftiga ämnen i din fysiska kropp. Du begränsar tankarnas och känslornas vidd och kortsluter dina kreativa

processer. Du ser inte de många möjligheterna i livet och i kommunikationen med människor. I stället isolerar du dig med ditt aktiva försvar mot en överklig fara. Faktiska faror där du behöver all din försvarsutrustning inträffar mycket sällan. Du behöver inte lära dig hur du ska använda dina försvar. De utgör automatiska processer i varje människa. Till och med ett barn kommer att ha automatiska reaktioner utan att behöva ha lärt sig.

Jag skulle vilja lyfta fram ytterligare en viktig sak: Ju mer de instinktiva förmågorna används för en överklig fara, desto mindre kommer de att fungera på ett effektivt och spontant sätt när det krävs för ett verkligt skydd. En person vars inre system ständigt är inriktat på att försvara sig mot överkliga faror är därför ofta oförmögen att hantera verkliga attacker och hot. Han eller hon är förlamad, hjälplös och blir i själva verket ett byte och betar sig som ett offer när han faktiskt inte är det. Detta tillstånd kan aldrig avhjälpas genom att förstärka försvaren för verkliga faror. Detta kommer inte fungera. Däremot kommer försvaren automatiskt att återaktiveras om och när du lär dig att upphöra att försvara dig när det inte finns något behov av att göra det.

Det är därför som vi behöver avlägsna det överkliga försvaret mot överkliga faror. Sådana ”faror” utgör att bli känslomässigt sårad, att bli avvisad, att din vilja frustreras samt kritik. När du känner dig anklagad för något som är sant, halvsant eller osant, känner du dig i dödlig fara. Om du översätter dina känslomässiga reaktioner på en sådan kritik, ser du lätt att dina känslor säger ”Jag är i fara”.

Låt oss nu undersöka sanningen i saken. Är du verkligen i fara eller hotad på grund av en smärta, frustration eller kritik? Du behöver själv bekräfta att det inte är så. Inte ens en obefogad kritik kan äventyra dig, förutsatt att din inställning till den är mogen och realistisk. Stämmer det inte att kritiken, som du så energiskt försvarar dig mot, ofta hotar att blotta något som du inte vill se? Kanske är det obekvämt för dig att överväga att förändras, eller du tror att om sanningen kom ut, skulle du inte vara älskad och värdig respekt och du försvarar dig mot det som är sant, även om sanningen kanske kommer från människor som på sitt eget sätt är lika ofullkomliga som du.

Den förmodat dödliga faran som ni känner er tvungna att avvärja är ofta sanningen själv, mina vänner. Och ni försvarar er mot den genom att peka ut sanningen hos den andra personen, som den andra inte heller vill se. Den ena kanske är starkare och den andra svagare, men vad gör det för skillnad när alla har sin egen rytm och sitt eget värdesystem. Ingen kan jämföras med någon annan. Att utvärdera på den grundvalen är aldrig giltigt. Två parter påpekar således sanningar om varandra och var och en kan ha rätt i en viss grad, samtidigt som de inte vill se hela sanningen om sin egen sida.

Du tror felaktigt att om dina svagheter, eller åtminstone vissa specifika svagheter, skulle blottas, skulle andra ha rätt att avvisa dig och inte älska dig. Och detta kan du inte bära. För att avvärja den skenbara faran använder du därför alla dina försvarsmekanismer för att bevara din status som en intagande människa. Du använder en sådan tung stridsutrustning bara till din egen skada, för det är aldrig sant att människor avvisar en person enbart på grund av en brist eller en svaghet.

Om ni observerar livet omkring er på nära håll, kommer ni utan tvivel att se, att det som orsakar avvisandet är att sanningen döljs. Det är därför som ett frivilligt erkännande av den värsta bristen eller förvrängningen framkallar en acceptans, medan ett försvar mot ett avslöjande framkallar förakt, ogillande, avvisande och rädsla och gör ofrånkomligen den andra personen försvarsinriktad. Om ett frivilligt erkännande ännu inte är möjligt, kanske för att sanningen ännu inte är helt sedd, då kommer villigheten att se, som endast kan komma när man inte är i försvarsställning, att ha en liknande gynnsam effekt. Endast efter att du har försökt den här nya reaktionen, kommer du att se hur mycket mer konstruktiv och fördelaktig ärligheten är.

Närhelst du är i försvarsställning, kan ditt främsta mål inte vara sanningen. När det gäller verkliga faror, utgör den verkliga faran stundens sanning, men när det gäller överkliga faror ligger sanningen någon annanstans. Vid sådana tillfällen frågar du dig inte: ”Stämmer det? Finns det ett korn av sanning i det?” Vad du i stunden bekymrar dig över är: ”Har jag rätt eller har den andra personen rätt?” Det är denna begränsade uppfattning om ”jag-kontra-den-andra-personen” som fördunklar frågan om vad som är rätt eller sant.

Försvaret kan ofta utgöra ett grundläggande sätt att leva där man inte involverar sig, och endast när det påkallas väljs ett mer direkt försvar. Du försöker då antingen att fly eller att inskränka problemet och lägga det på en annan nivå där du kan bevisa att du har rätt. Det tredje alternativet är en motattack som pekar ut den andra personens brister. Det är en stor skillnad mellan att göra detta som ett försvar av ens egna oönskade egenskaper och göra det i sanning och för sanningens skull.

Det borde vara lättförståeligt att försvarsinställningen inte är sanningsframkallande. Den ger inte sanningen och verkligheten något andrum. Varhelst en försvarsmur sätts upp, ägnar du dig i den stunden åt att avvärja en anklagelse som du tror kan medföra ett avvisande, frustration och smärta. I den stunden blir det viktigare för dig att bevisa att anklagelsen är obefogad, även om den innehåller inslag av sanning, snarare än att upptäcka inslagen av sanning som anklagelsen innehåller. Du flyr därmed från sanningen och därför från dig själv och från livet. Förespeglingar och självbedrägeri, självalienation och isolering måste följa på det.

Försvarsinställningen skadar inte bara din fysiska kropp, utan begränsar dina tankar, vidden av dina känslor, dina begrepp och din kreativitet, ditt andliga liv, din förmåga att relatera till andra, din inre frihet, ditt månande om sanningen och därmed också din förmåga att älska och respektera dig själv och andra. Allt detta beror på en helt felaktig uppfattning om fullkomlighet, där du tror att ditt värde och din godtagbarhet står på spel på grund av att du har ofullkomligheter.

Om människor skulle lära sig att på djupet sondera sitt inre för att upptäcka och avlägsna den här försvarsmuren, skulle så mycket svårigheter kunna undvikas i den dagliga kommunikationen. Människor skulle inte ogilla varandra lika mycket. De skulle inte vara rädda för varandra. Den felaktiga känslan av att vara föremål för en attack som du måste försvara dig mot, gör ofta att du är rädd för och ogillar andra. Det gör också den felaktiga smärtan som du genomlider när någonting tas fram som du känner förminska ditt värde. En annan orsak till att du är rädd för och inte tycker om andra är den felaktiga känslan av att vara otillräcklig när livet och andra inte svarar på dina önskningar och frustrerar dig. En sådan bristande uppfyllelse är inte hälften så smärtsam som misstaget att tro om sig själv att man är otillräcklig. Kritiken skulle inte alls skada dig om du vore medveten om att andra inte kommer att tycka om dig mindre för att du har en viss brist och att du är villig att se och erkänna den.

I ett försvarstillstånd uppfattar, upplever eller tänker du inte sanningsenligt eller förnuftigt. Du känner inte varma, ömma och förstående känslor. Du befinner dig därför inte i verkligheten och du kan inte riktigt kommunicera. Ditt system är fokuserat på en enda liten punkt när du försvarar dig mot en inbillad fara. I detta tillstånd utelämnas en väsentlig del av livet och verkligheten i ditt beaktande.

Försvarsinställningen kan, som ni vet, ta många former på sätt som är så subtila att de gör dem omärkbara för andra tills en direkt ”attack” förs fram. Försvarsinställningen kan vara mycket starkare hos lugna, förtegnade människor som tyst går sina egna vägar än hos vissa människor vars försvar är mer uppenbara. För dem är rädslan för att bli attackerad så stor, och deras egen tillit till att de kan hantera det är så liten, att de ständigt är på flykt från livet och från andra människor. Men oavsett om försvaret består av en yttre aggressivitet eller ett tillbakadragande och en flykt, är båda lika skadliga och har samma negativa följder. Båda alternativen gör det omöjligt för dig att sträcka dig ut mot den andra personen, mot sanningen, mot att vara delaktig och mot livet självt. Dessa alternativ tvingar dig att hålla dig på din vakt och vara blind för livet, för andra människor och dig själv. Skadan som du åsamkar dig och dem som omger dig, som skapar disharmoni och separation, är omöjlig att beskriva fullt ut.

När du är i försvarsställning, kan du inte uppfylla andras behov, för att inte tala om dina egna. När du upptäcker att behovet av att försvara dig är en illusion och du upphör att försvara dig, är den

befriande känslan som du upplever omöjlig att förmedla. Man måste helt enkelt leva den för att känna till dess glädje. Släpp taget och ta emot vad som än kommer till dig. Titta på det lugnt med intentionen att inte avvärja det, utan att se sanningen. Den här inställningen kommer att förändra dina reaktioner. Din utstrålning kommer att ha en annan kvalitet. Hela ditt liv blir annorlunda.

Om ni kan lära er att upptäcka, observera och förstå – och därför till slut avlägsna – er försvarsinställning, blir ni befriade från en illusion. Det finns ingen större svårighet, inget större fängelse än en illusion. Det finns ingenting som är mer destruktivt på denna jord än att människor försvarar sig i onödan. Det finns ingenting som skapar mer disharmoni, mer osanning, mer fientlighet och mer friktion i det personliga såväl som i det offentliga livet, än denna försvarsinställning.

FRÅGA: Du säger att kroppen frigör gifter som skadar det fysiska systemet. Är det möjligt att läka en sådan skada på denna väg?

SVAR: Det är förstås möjligt. Om och när försvarsinställningen avlägsnas, kommer ytterligare gifter att upphöra att förorena systemet. Detta i sig medför en lättnad. Det är dock möjligt att skadan redan är så stor att resultaten från det förflutna inte helt kan avlägsnas från kroppen. Huruvida så är fallet beror på många variabler som är omöjliga att räkna upp nu. Men i princip är det möjligt.

FRÅGA: Menar du att vi bara ska lyssna på någon som kritiserar?

SVAR: Lyssna och utvärdera lugnt: Skulle det kunna finnas någon sanning i kritiken? Observera din inre skräckreaktion. Du kommer snart att upptäcka att din skräck är obefogad, även om kritiken är felaktig. Ingenting kan hända dig; du är inte i fara.

FRÅGA: Men vad händer om vi blir irriterade när man blir orättvist kritiserad?

SVAR: Just känslan av irritation utgör beviset på din försvarsinställning. Utan försvar skulle du inte vara irriterad. Hur skulle du kunna vara det? Du skulle helt enkelt utvärdera kritiken och avgöra om det kan finnas någon sanning, en liten sanning eller ingen sanning alls i den. Alltför ofta är ni övertygade om att den är obefogad innan ni ens ger er själva chansen att upptäcka det möjliga kornet av sanning i den. Om det inte finns något spår av sanning i den, varför skulle du behöva bli irriterad? Vad kan denna kritik göra mot dig som orsakar irritation? Har du någonsin analyserat det ur den synvinkeln? Befogad eller obefogad kritik kan inte riktigt skada dig, såvida du inte tror att du inte kan vara älskad och respekterad om det finns någonting hos dig som kan kritiseras.

FRÅGA: Vad händer om den är en lögn? Om kritiken är osann?

SVAR: Jag sa det tidigare. Den kan inte skada dig om du lugnt tittar på den. Det är ditt försvar mot den som gör skadan. Lögnen i sig eller det felaktiga omdömet skulle aldrig kunna skada dig. Ju mindre du är i försvarsställning, desto mer är du i stånd att räta ut en ren lögn eller ett rent missförstånd. Jag avser inte att antyda att du aldrig måste försvara dig mot en påtaglig lögn eller ett skadligt rykte. Detta faller in under kategorin realistiskt försvar, som endast kan hanteras på ett adekvat sätt i den grad som den orealistiska försvarsinställningen är frånvarande.

FRÅGA: Om anklagelsen täcker över ett svek och man har en naturlig ilska över det, kanske ilskan täcker över ett självförsvar, men det är också en naturlig reaktion mot någon som har gett löften till dig som har uppfyllt din del, bara för att få veta att du blev sviken. Vad du blev lovad och hoppades på, uppfylls inte. Är inte detta en anledning till en naturlig ilska?

SVAR: Innan vi behandlar termen vad som är ”naturligt” och ”onaturligt”, skulle jag återigen vilja säga att jag inte antydde att människor borde ta en orättvisa eller ett svek utan att göra vad som är nödvändigt, konstruktivt och fruktbart för att avvärja det. Det finns många fall när det är fel att luta sig tillbaka och inte göra något. Detta skulle vara sjukt; det skulle vara att spela martyr och göra rättvisan till ett skämt.

Det är intressant att notera att ju mer försvarsinriktad en person är, desto mindre rustad är han att använda ett försvar eller en attack på ett konstruktivt sätt och desto mer kommer han att tendera att göra sig till ett offer och bli en martyr. Man kan vara aggressiv och hävda sig på ett lämpligt och sunt sätt. När aggressiviteten är sund och när den inte är det, kan inte avgöras med en generell regel. Skillnaden är för subtil och kan bara upptäckas när man sannfärdigt granskar sig själv. Faktiska faror är inte enbart fysiska i sin natur; de förekommer även på andra nivåer. Jag kan bara betona igen att ju friare man är från en orealistisk försvarsinställning, desto bättre kommer man att kunna hantera en fara genom ett sunt försvar. När de två försvaren blandar sig med varandra, försvagar och underminerar det osunda försvaret det sunda försvaret och minskar dess positiva effekt.

Sedan har vi frågan om vad som är ”naturligt”. Det är utan tvivel ”naturligt” att reagera på ett omoget, ofruktbart sätt, eftersom alla andra också reagerar så. Men det betyder inte att detta egentligen är hälsosamt eller att det inte är möjligt att växa ut ur dessa reaktioner – inte på ett forcerat sätt, genom att lägga lager ovanpå, inte genom att känna sig skyldig över att barnsliga reaktioner fortfarande existerar inombords, utan på det sätt som jag alltid förespråkar. Blev det klarare?

FRÅGA: Ja. Först måste man reda ut sin känslomässiga inveckling i relationen och sedan kommer man att hantera den realistiskt.

SVAR: Ja, det stämmer. Din osunda känslomässiga inveckling gör det omöjligt för dig att utvärdera situationen korrekt och du kan därför inte hantera den så som du annars skulle kunna göra.

FRÅGA: Jag tänker att det som vår vän sa om lögnen också utgör en realistisk fara?

SVAR: Ja, det skulle den kunna vara. Jag sa det. Allting beror på huruvida vi har med fakta och handlingar att göra, eller med de mer subtila tendenserna, inställningarna och kvaliteterna. Men när det kommer till detta arbete, där man ger röst åt sina intryck och känslor kring andra, kan sanningen i frågan inte nödvändigtvis omedelbart fastställas. Det krävs ett sonderande för att se huruvida det finns ett korn av sanning i det som den andra personen säger, även om det framförs på ett förvrängt sätt, kanske på grund av hans eller hennes egna problem eller bara på grund av mänskliga begränsningar. I dessa fall kan det inte lätt sägas att ”detta är en lögn”, eftersom dessa saker är mycket subtila.

FRÅGA: Du talade om situationer där våra känslor blossar upp. Hur är det med människor vars känslor är dämpade och tyglade och som inte har några reaktioner?

SVAR: När en människa kommer in i det tillståndet, är det ett resultat av att vara överdrivet försvarsinriktad. Utåt sett och medvetet kan känslorna vara dämpade i avsevärd grad, men de finns fortfarande inombords. De pyr under ytan och gör sin skada. Detta är anledningen till att det är så viktigt i detta arbete att ta fram känslorna till ytan. Bara då kan de hanteras på ett adekvat sätt.

Så länge du inte känner ditt hat, till exempel, kan du inte befria dig från det. Det måste komma ut ur förträngandet och nå medvetenhetens yta för att du ska kunna förstå dess ursprung och sedan frigöra dig från det. Det är samma sak med försvarsmuren. Så länge du är omedveten om den, kan du inte göra något. Det första steget är därför att använda metoderna i det här arbetet för att ta fram och medvetandegöra det som hittills har varit nedsänkt. Det finns dock ingen person som helt saknar känslor. De finns på ytan, men aldrig namngivna och deras innebörd ifrågasätts aldrig. Dessa få känslor på ytan ger tillräckligt med material att arbeta med först. Även människor som övervägande har ett intellektuellt tillvägagångssätt och som avsiktligt dämpar sina känslor, har fortfarande vissa känslor. Ju mer försvarsinriktade människor är, desto mer begränsad är vidden av känslor som kan de känna. Men de kan bemöda sig för att sätta fingret på dem. I dessa fall

kommer de övervägande känslorna att vara skräck och ilska. Människor kan vara omedvetna om att dessa är känslor för att de är så vana vid att bortförklara dem.

FRÅGA: Ja, men för den person vars känslor är ärliga och öppna är det lättare att observera dem.

SVAR: Ja, absolut. Det är därför som det är av största vikt att bli medveten om alla känslor som man inte var medveten om. Först då kan vi gå in på de slags problem som vi nu ägnar oss åt.

FRÅGA: I mitt privata arbete upptäckte min hjälpare och jag att jag har ett otillräckligt begrepp om vad en människa är. Vad är en människa?

SVAR: Om jag skulle svara på det, skulle det troligen ta mig minst en månad med oupphörligt talande. Detta tror jag kan vara det bästa svaret för dig för att anpassa ditt begrepp till ett mer sanningsenligt begrepp. Jämför detta uttalande med det begränsade begreppet du har när du säger ”han är det eller det” eller ”hon är si och så”. Inse den oändliga variationen, mångfalden, motsägelsefullheten, tankens obegränsade möjligheter och potential, och vidden av känslor i varje människa. Varje människa har, i både en positiv och en negativ aspekt, alla känslor, tendenser eller egenskaper som du kan namnge. Anledningarna till att samma kvalitet uppvisar sin positiva fasett vid ett visst tillfälle och sin negativa vid andra tillfällen, hör till det mänskliga psykets vanskligt invecklade natur. Ju mer du förstår människans gränslösa möjligheter och potential, desto mer kommer du att förstå en enskild människa. Ju mer du tror, antingen medvetet eller omedvetet, att en människa bara är det ena eller det andra, med andra ord, ju mer begränsat ditt begrepp är, desto mindre kommer du å andra sidan att förstå om andra.

På ett märkligt sätt strävar människor omedvetet efter att begränsa den mänskliga personligheten, för att de tror att om en människa består av mindre, är det lättare att känna varandra. Detta är inte sant. Ju mer du inser de oändliga möjligheterna och aspekterna, desto mer förståelse och insikt får du. Detta är det bästa svaret jag kan ge dig. Varje beskrivning, oavsett hur detaljerad, skulle inte göra den rättvis. Den skulle vara begränsad och den skulle vara en överförenkling.

FRÅGA: Efter att en person har blivit mycket medveten om sina dolda strömmar – låt oss säga att han har blivit medveten om sjuttiofem procent av dem och kan se hur de fungerar – vad kan han göra för att träna det undermedvetna sinnet? Eller är det nödvändigt?

SVAR: Jag kommer att upprepa det jag har sagt många gånger. Bara observera de felaktiga, barnsliga, osanna och förvrängda reaktionerna och begrepp. Ju mer du observerar dem, desto bättre kan du lära dig varför dina känslor inte fungerar i överensstämmelse med verkligheten och sanningen. Erhåll en klar förståelse för på vilket sätt de är felaktiga, otillräckliga, destruktiva,

ofördelaktiga och orealistiska. Jämför dessa reaktioner med din vetskap om – ännu bara teoretisk – de realistiska, sanningsenliga och fruktbara reaktionerna, utan att försöka tvinga dig att känna de senare. Bara jämför och förstå varför det ena sättet att reagera är ofruktbart och orealistiskt, medan det andra sättet är fruktbart och realistiskt. Erkänn fullt ut att du ännu inte är förmögen att känna och reagera på det önskade sättet och inse din omognad utan skuld, utan någon tvingande ström, och acceptera dig själv fullt ut som du är. Om du gör detta, utan att vara arg och otålig med dig själv, kommer dina känslor så småningom att börja ta in din hjärnas vetskap som hittills inte kunde tränga in i dina känslor. Det kommer att ge dig frid att helt enkelt observera de barnliga känslorna när de är verksamma, samtidigt som du vet och börjar förstå mer och mer fullständigt varför och på vilket sätt de är ofruktbara.

FRÅGA: Du ville tala om bakgrunden till de sju dödssynderna.

SVAR: Jag föreslår att ni förbereder en lista över dem. Jag nämnde förra gången att detta ämne inte bara kan läggas till ett föredrag, eftersom det skulle ta för lång tid. Skriv upp var och en av dem och fråga om var och en separat och jag kommer då att svara. Detta kommer att bli ett fördrag i sig.

FRÅGA: I de traditionella judiska och islamiska skrifterna, är texterna specifika när det gäller förtäringen av fisk, kött och fågel. Det befaller att ”av deras kött ska vi inte äta”. Kristendomen har inte något förbud mot fläsk. I Matteus femtonde vers sa Jesus: ”Det är inte det som går in i munnen som förorenar människan, utan det som kommer ut ur munnen.” Men under fastan iakttas begränsningar i kosten av kristna. Mina två frågor är: Har kostföreskrifterna sin grund i det som är orent eller i det som är heligt? Och vad är innebörden av fastan och att räkna dagarna?

SVAR: På din första fråga: Kostföreskrifterna gavs vid en tidpunkt när människors vetenskapliga och hygieniska kunskap var så otillräcklig att en sådan information kopplades till religion. Det var enbart sanitära skäl eller hälsoskäl som föranledde dem. Under vissa historiska perioder, under olika omständigheter, ändrades föreskrifterna. Nuförtiden är det onödigt för religionen att upprätta sådana regler. Dessa föreskrifter hade inte vid någon tidpunkt något med det andliga livet att göra. De utgjorde endast skyddsåtgärder för att skydda hälsan. Om mänskligheten vid denna tidpunkt fortfarande håller fast vid dem som en andlig nödvändighet, visar det ett grovt missförstånd om vad sann andlighet är. Det visar mänsklighetens ytliga tillvägagångssätt: människors obenägenhet att tänka. Er vetenskap kan idag upptäcka vissa omständigheter som gör det nödvändigt att iakttä vissa föreskrifter, så länge de specifika omständigheterna råder. När omständigheterna förändras, kommer föreskrifterna att avlägsnas. Att fortsätta att bevara dem utan något syfte eller skäl skulle vara meningslöst.

När det gäller din andra fråga: Fastans ursprungliga symboliska innebörd var att ge människor en period att gå in i sig själva, att rena sina system, inte bara fysiskt utan på alla nivåer. Det yttre är återigen endast en symbol för det inre. En kombinerad rening av kropp och själ är ofta hälsosamt, förutsatt att det görs på ett individuellt sätt och inte bara genom att följa dogmer. I vilken förklädning dogmer än visar sig, indikerar det en stelhet och avsaknad av eget ansvar att tänka själv. Det blir därmed något dött. Den levande andan har gått ur det. Den ursprungliga symboliska innebörden var att renas, kontemplera, en tid att titta i sitt inre och förbereda sig för ett nytt inflöde, en ny styrka att sträcka sig ut med.

Må ni alla bli mer och mer medvetna om era försvar. Må ni förstå vad de gör med hela ert system, med er tankeprocess, med er förmåga att känna, med ert fysiska system och med ert andliga liv. Må ni sålunda bli i stånd att släppa taget, ta emot, undersöka, urskilja och objektivt titta på en fråga utan att försvara er. Må ni inte längre tänka och känna i termer av ”rätt kontra fel” och bli därigenom i stånd att uppleva andra och sträcka er ut till dem. Försvaret får er att dra er tillbaka från andra och inte längre sträcka er ut. Må välsignelsen som återigen ges till er i kväll hjälpa er särskilt i detta avseende för ert fortsatta arbete och hjälpa er att befria er från de mest skadliga hindren i det inre. Var välsignade, var och en av er. Ta emot vår värme och vår kärlek, var och en av er. Var i frid. Var i 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.

2024-06-16