

Kamp: sund och osund

Välkomna, mina käraste vänner. Guds välsignelser ges till var och en av er. Kärlek och styrka väller fram. Öppna era hjärtan så att ni kan tona in er på den här kraften.

Ingen av er behöver någonsin möta en svårighet som ni inte är tillräckligt starka att övervinna. Tvivla inte på resurserna av styrka som finns i din själ. Sträck er efter till dessa inre resurser. De kommer att ge er en större styrka än att vara beroende av hjälp från en yttre källa. Välsignelser och gudomlig hjälp är bara möjliga genom styrkan som redan finns inom er, men som ligger vilande. Denna kraft strömmar inifrån, aldrig utifrån.

Lär er att lita på denna inre styrka som ni har makten att frigöra. Ni sträcker er så ofta efter yttre ingripanden i stället för att inse att ingenting kan komma till er från livet när man inte är rustad inombords för att använda det och därmed bli starkare och klokare. När du litar på dina inre resurser, kommer ditt självförtroende och din självaktning verkligen att stärkas. Hjälp utifrån kan temporärt vara behagligt, men den ökar inte ditt självförtroende, din självtillit, din självständighet och din självaktning. Vänd er alltså inåt. Inse att de universella lagarna arbetar på ett sådant sätt att ingenting som helst skulle kunna vara bortom din kapacitet. Om det ibland ser ut som det, är det bara för att du tvivlar på eller blundar för resurserna som finns inom dig.

Människor säger ofta att livet är svårt och smärtsamt, att det är en förvirrande och förbryllande prövning, att det inte finns någon mening med det. De tror att de är separerade från livet, men det är de inte! Oavsett hur ditt liv ser ut, är det en exakt avbildning av hur du upplever dig själv. Ditt personliga liv, så som det manifesteras för dig, utgör ett konglomerat av alla dina inställningar och egenskaper. Det är det största möjliga misstaget, och ett av de mest fundamentala, att tro att du är en sak och livet som du har placerats i är en annan sak. Det är inte så. När dessa ord har en inre innebörd och verklighet för dig, kommer du att ha nått ett utvecklingsstadium där du inte längre behöver vara rädd, där du inte längre känner dig som ett hjälplöst löv för vinden. Så länge du separerar dig själv från ditt liv, befinner du dig inte bara i en illusion, utan du befinner dig i rädsla och disharmoni. Vilket förtroende du än har för dig själv, för dina förmågor och möjligheter, kan du också ha för livet. Glädjen i ditt hjärta och din förmåga att uppleva den glädjen blir ditt liv. Allteftersom du upplever din förmåga att hantera motgångar och besvikelser, att göra avkall på din vilja om så behövs, minskar möjligheten av att livet kommer att skrämna dig. När du väl

granskar dig själv och ditt liv ur denna synvinkel, har du tagit ytterligare ett steg mot att integrera dig själv och ditt liv, vilket är vårt mål.

Livet är förstås också en kamp. Men det finns en sund och konstruktiv liksom en osund och destruktiv kamp. Olika filosofier och religioner uppmanar er att ”ge upp kampen”. Detta är en sann lära, men den förstås ofta som att det innebär att ge upp eller ge efter, att inte hävda sina rättigheter. Du känner att du måste bli passiv och apatisk och inte längre försöka uppfylla dig själv och dina mål. Detta leder till likgiltighet och lättja, till stagnation och till och med masochism. Det leder till grymheten att inte bry sig om att förbättra omständigheter som kan förbättras – i dig själv och i världen runt omkring dig.

En sund kamp tömmer aldrig ut dina energier. Den är aldrig gagnlös, även om den inte alltid direkt skördar framgångar. En sund kamp kännetecknas av en avslappnad aktivitet och förmågan att acceptera nederlag, av väldefinierade mål med sunna bakomliggande motivationer, av att uppmärksamheten riktas mot ett problem i sig snarare än att ett problem används för att täcka över dolda psykologiska avvikelser. I en sund kamp kämpar du aldrig emot dig själv. Att övervinna orenheter och omognad innebär inte att du kämpar emot dig själv, utan snarare att du tillåter dessa aspekter att nå din medvetenhet så att du kan förstå och komma till rätta med dem. Detta är sättet att övervinna det som är störande och destruktivt, inte genom att kämpa emot det.

En sund kamp gör dig alltid starkare. Du simmar inte emot strömmen och kampen kommer således inte att förtära dig och lämna dig utarmad. Det krävs inte någon ansträngning för att tillåta att det som finns inom dig kommer till ytan. Faktum är att ni ödslar mycket energi för att förhindra detta inre material från att komma upp och sedan undrar ni varför ni är så trötta. Efter att ha uppnått en viss ålder, har man inte längre tillräckligt med energi för att hantera livet, men om denna energiström skulle vändas, skulle livet bli mycket annorlunda. Ni slåss med all er makt mot att bli medvetna om det som finns inom er och blockerar ständigt flödet av era känslor. Detta är en osund kamp. Om ni bara skulle ge upp den, skulle ni lätt kunna lägga energin där den är användbar, meningsfull och fruktbar. Närhelst energin används i sin rätta kanal, fyller den på sig själv automatiskt. Men när den används i en kanal som inte är avsedd för den, gör den inte det. Det finns således inte tillräckligt med energi kvar för att försvara dig mot att utnyttjas, för att utveckla din potential eller för att arbeta mot dina mål. Förmågan att ta hand om allt detta kommer att uppstå som en naturlig biprodukt när den fruktlösa kampen för att hålla kvar dolda negativa inställningar under ytan, i den falska tron på att de kan avlägsnas genom att man ignorerar dem, upphör.

I en sund kamp finns det ingen ångest, ingen rädsla, ingen osäkerhet, inget tvivel. När du kämpar för ett synbarligen sunt mål men registrerar negativa känslor, kommer du att veta att det måste

pågå även en osund kamp. På något dolt sätt måste du kämpa emot dig själv – kanske emot ett tvivel eller emot en själviskhet eller en inställning som döljer en bristande integritet – för annars skulle dessa negativa, utarmande känslor inte kunna finnas där. När du känner dem, är det dags att sluta kämpa och låta dina dolda känslor nå ytan.

Alla mänskliga inställningar och känslor kan jämföras med strömmar. De rör sig i ett kretslopp där inre och yttre krafter påverkar varandra. Men den styrande faktorn ligger alltid i jaget. När man försöker skifta kontrollen till yttre omständigheter i hopp om att skadan kan repareras utifrån och förväntar sig hjälp för att återanpassa jagets och livets disharmoniska flöde, förhindrar man det fria flödet som för med sig en medvetenhet. Det yttre fokuset separerar dig mer och mer från den verkliga kontrollen som du har till ditt förfogande – den enda meningsfulla kontrollen: en fullständig medvetenhet om jaget.

När du inte gillar, eller till och med är rädd för, vissa känslor och inställningar inom dig, blockerar du medvetenheten om dem. Detta innebär att hindra strömmen av känslor som borde flöda på ett fritt sätt. Använd analogin om strömmen, även om den förstås inte är ny, som ett nytt sätt att se det, så att ni kan visualisera skadan som uppstår genom att tränga undan. Ni behöver en ny kraftimpuls för att bli inspirerade att avlägsna barrikaderna. Mina vänner, försök alltså visualisera varje känsla, varje inställning och reaktion som en ström. Om man barrikaderar en ström, vad händer? Det är möjligt att dämna upp en flod. Vattnet kommer att flöda till dammen och kommer då att hejdas. Men ju mer vatten som ansamlas bakom dammen, desto större blir energin i det ansamlade vattnet tills det spränger dammen, översvämmar och förstör inte bara dammen i sig, utan också all naturlig och frisk växtlighet och alla naturliga och friska strukturer. Att förstöra barriaden på ett så våldsamt sätt är inte nödvändigt. Dammen i din själ behövde aldrig uppföras, men eftersom du valde att bygga den, behöver den avlägsnas. Du kan gradvis och systematiskt avlägsna den genom dina egna ansträngningar: detta är självkonfrontationens medvetna process. Att vänta på att naturen tar ut sin rätt innebär att barriaden kommer att svepas bort av vattnets kraft. När livet hanterar dig hårt, när de ansamlade destruktiva inställningarna vars ursprung ligger bakom barriaden till slut bryts loss, upplever du kriser och sammanbrott av olika slag och grader.

Genom att inte dämna upp floden, låter ni smutsen och resterna fritt flyta till ytan för att avlägsnas. Det ständigt förnyande vattnet i sin renhet och friskhet kommer till slut att svepa floden fri från spillrorna. Är detta inte ett faktum i naturen? Samma sak gäller för era själsströmmar. Genom att vara rädd för och inte titta på spillrorna av tidigare smärtor och deras medföljande destruktiva tendenser, ansamlar du dem bakom barriaden och de kommer ofrånkomligen att översvämma dig en dag när du inte kan kontrollera vad som sker. Men det finns ingenting att vara rädd för när du tillåter spillrorna att nå ytan. När du börjar avlägsna dina blockeringar kommer du

att börja uppleva negativa känslor som inte liknar någonting du har känt tidigare. Frestelsen är då att lägga på locket igen. Akta er för den frestelsen. De varma, positiva, generösa, kärleksfulla, osjälviska känslorna måste följa så småningom och de negativa känslorna kommer inte längre att vara skadliga för er. Att inte vilja se det negativa avlägsnar inte dess existens.

När du kämpar emot din osäkerhet och förnekar dess existens, reser den sig bakom dammen, liksom vatten som sväller. Så länge dammen håller, känner du ett diffust obehag. Du känner dig hämmad utan att förstå varför och du kommer att förnimma att en del av din bästa potential är underutnyttjad. Du har inte greppat situationen, inte heller känner du osäkerhetens fulla kraft som blir starkare allteftersom den byggs upp bakom barriaden. En dag kommer vissa yttre händelser att översvämma dig med all den förtvivlan i hjälplösheten och osäkerheten som du aldrig hade vågat möta. Genom att kämpa för att förtränga osäkerheten, ökar du den i själva verket. Genom att förneka dess existens, gör du den större och starkare än vad den annars skulle vara. Samma sak gäller för alla andra känslor eller inställningar – rädsla, tvivel, fientlighet eller vad som helst – principen är densamma. De naturliga lagarna gäller för alla skapade krafter, vare sig de består av faktiska floder eller känslans floder och strömmar.

Är det inte mycket klokare att avlägsna barriaden? Att vänta tills naturen bryter ner den kommer att lämna dig hjälplös. Känslorna kommer att översvämma dig och du kommer inte att förstå deras innebörd eftersom deras ansamlade kraft har blivit alltför stark. Vänta inte till en sådan tidpunkt. Alltför ofta väntar man på en kris innan man är villig att inventera sig själv.

Det är vårt mål i detta arbete att undvika en lönlös kamp. För detta syfte behöver vi avlägsna barriaden innan den avlägsnar sig själv, tillåta flödet att ta fram det som finns inrymt i det och möta de känslor som ni hellre skulle undvika – tvivel, aggression, avundsjuka, ägandebegär, självcentrering och jagets viktighet – i korthet, allting inom er som tillhör det sårade barnet i er.

Varför gör människor motstånd mot att bli medvetna om dessa känslor? Låt oss vara mycket tydliga med vad motstånd egentligen innebär. Det indikerar inte enbart att man inte vill göra detta arbete. Ni skulle inte ha något emot arbetet om det inte krävde att man avlägsnade det som blockerar strömmen. Det finns inte bara en ström inom er. Eftersom ni består av många inställningar och känslor, finns det många strömmar. Vissa av dem är lyckligtvis inte blockerade; de skapar en sund och konstruktiv inställning till dig själv och till ditt liv. Det finns andra strömmar där barriaden inte är alltför stark och motståndet inte är alltför svårt att övervinna. Men det finns ett antal strömmar som du medvetet har stängt av för att du trodde att det skulle skydda dig att göra så.

När du påbörjar arbetet, inser det medvetna jaget inte att detta ”förbjudna område” behöver beröras, eftersom dess förekomst helt har ignorerats. Först när ditt arbete närmar sig dessa områden, utan att du ens inser vilka de är, kommer motståndet att manifesteras sig. För vissa personer sker detta i början av deras inre utforskande. För andra kan arbetet ha fortskridit under en tid och mindre barrikader kan ha avlägsnats, vilket frigör vissa strömmar, innan de förbjudna områdena kan beröras.

Områdena som ni inte vill titta på är inte nödvändigtvis fula eller onda. Ett förhindrat växande är slutändan alltid livsförgörande och självcentrerat, men tonvikten behöver inte ligga på en själviskhet, utan snarare på en falsk självbevarelsedrift. För att uttrycka det annorlunda, motståndet är ett försvar mot exponering, smärta och sårbarhet.

Det är av yttersta vikt att bli medveten om motståndet. Om du tittar på vissa tidigare stadier i din utveckling ur den här synvinkeln, kommer du att erinra dig att varje större befrielse alltid föregicks av ett motstånd mot att titta in i dig själv. Oavsett vilken form motståndet kan ha tagit, var du alltid tvungen att övervinna det, att uppbåda din vilja att se på dig själv i sanning. Detta behövde vara det starkaste, det viktigaste målet, annars skulle du inte kunna ha lyckats. Men tro inte för ett ögonblick att du, på grund av dessa tidigare ansträngningar, inte kommer att behöva gå igenom samma kamp igen. Detta utgör den sunda kampen för att övervinna den osunda kampen mot att bli medveten om dig själv.

Lär dig att upptäcka tecknen på ditt motstånd mot att avlägsna barrikaden. Tecknen kan vara mångfaldiga, men när du fokuserar din uppmärksamhet på dem kommer du inte att missa dem. Du kommer att lära dig att ta synbarligen rättmätiga ursäkter med en nypa salt.

Motståndet finns inte bara för att din idé om dig själv inte motsvarar verkligheten som du hittar bakom barrikaden; inte heller räcker det med att säga att barrikaden tjänar som ett förmodat försvar mot livets smärtor. Detta är för allmänt. En dold anledning till att upprätthålla barrikaden är att du djupt i din själ förgäves hoppas på att det är möjligt att förbli ett barn. Barn tycks ha fördelen av att bli skänkta det som de behöver för att vara lyckliga och trygga. De kan undvika mödan att själva erhålla det. Illusionen är mycket frestande: att ha rätt att ta emot utan att behöva stå på egna ben. Erinran av denna fördel med barndomen kombineras med rädslan för att beröra de ansatta områdena där de tidigare smärtorna finns. Eftersom de psykiska krafterna har tenderat mot en avsiktlig hjälplöshet, har egot förblivit svagt och kan nu därför inte lita på sig självt. Detta ger i sin tur en ursäkt för att vara beroende av andra för sina behov. Man vill inte ge upp tron på att lycka, uppfyllelse och trygghet kan komma från andra, så man håller fast vid detta hopp. Detta utgör en huvudsaklig anledning till motståndet mot att avlägsna barriären.

När du väl har avlägsnat den, kommer du att veta att du har hållit fast vid ett oberättigat hopp och att du inte ville erkänna detta. Du kommer att veta att du inte ville gå igenom all möda för att bli ansvarig för ditt liv och att du hittills inte ville axla bördan av att ha misslyckats i detta avseende.

Att vara beroende av andra för sina behov kan ta många former och gälla många olika aspekter av yttre och inre inställningar. Ni behöver ta reda på hur detta gäller för er.

På samma sätt som ett barn är hjälplöst, är också en krympling det. Båda är beroende av andra. Det motsträviga psyket består därför inte enbart av barnet som ännu inte har vuxit upp, utan består också av en avsiktlig krympling.

Du är å ena sidan rädd för din hjälplöshet och ger dig inte chansen att inte vara hjälplös, inte heller att pröva huruvida hjälplösheten är verklig eller ej. Du är å andra sidan rädd för motsatsen: att du faktiskt har många fler resurser än vad du skulle vilja erkänna. Att erkänna dem skulle kräva vissa förpliktelser och att man tar på sig ett eget ansvar, men du skulle hellre ta på dig ett falskt ansvar eftersom detta tycks vara ett lättare sätt att få godkännande. Även detta kan bara bekräftas i subtila, dolda områden som inte är lätta att upptäcka såvida inte en betydande självkänedom har erhållits.

För att sammanfatta: Förbudet mot att tillåta flödet av alla känslor in i ditt medvetna sinne beror för det första på en rädsla för ofullkomligheten, för det andra på rädslan för att behöva göra dig av med inställningar som antas skydda dig från att bli sårad, samt för det tredje på att du insisterar på att förbli ett barn eftersom andra då är ansvariga för dina behov, din lycka och din trygghet. Jag måste återigen varsko er om att det inte är lätt att identifiera dessa förbud, även om många känslor redan har nått medvetenhetens yta. Om ni framhärdar, kommer ni att upptäcka er rädsla för att vara hjälplösa, eftersom ni också är rädda för att veta att ni inte behöver vara hjälplösa om ni inte önskar vara det. Det finns också en rädsla för att behöva ge upp den barnsliga önskan om omedelbar tillfredsställelse av alla era önskningar.

Dessa motstånd gör dig avskuren från din livsström, även om den här strömmen till att börja med för med sig vissa spillror i sitt kölvatten. Men är det inte mycket bättre att låta spillrorna flyta fritt där du kan se dem? Att se dem gör det möjligt för dig att avlägsna dem; annars kommer de att ansamlas bakom barrikaden allteftersom vattnet stiger.

Känn igen tecknen på motståndet, mina vänner! Observera dig själv. Se hur du alltid är frestad att skjuta undan en obehaglig känsla i hopp om att den kommer att "försvinna". Observera hur du försöker hitta enkla förklaringar som inte riktigt tillfredsställer dig. Observera hur du hittar på ursäkter för att inte titta på dessa störningar och hur allting annat verkar vara viktigare. Se upp för

de enkla rationaliseringarna, för de är farligast. Orimliga rationaliseringar – som finns även hos de klokaste människorna – är mycket lättare att hantera eftersom de kräver mindre ansträngning för sanningen att tränga igenom. Men de synbarligen giltiga rationaliseringarna utgör den verkliga faran: de kräver en uppriktig ansträngning och att man odlar en sannfärdighet.

Var och en av er som ägnar er åt andlig utveckling och inre växande kan ställa er följande frågor: ”Vad är viktigast för mig för att kunna uppnå en maximal egen ärlighet? Vilka av mina aktiviteter kan mest hjälpa mig i detta? Bedrar jag mig själv när jag vill tro att någon annan aktivitet än självinsikt kan ge mig andlig utveckling? Är det möjligt att växa utan det? Är mina ansträngningar tillräckliga eller skulle jag kunna göra mer? Om jag skulle kunna göra mer, varför tillåter jag denna förtegenhet? Kan det vara så att jag odlar en upptäckt av mig själv bara inom de områden som inte gör ont, som inte skapar oro i mig? Om det är så, då måste jag överväga sannolikheten att jag motstår att veta vad som finns i mig. Vad är min inställning till mig själv i den här bekännelsen? Om jag vill fortsätta med mitt motstånd, är det inte bättre att jag åtminstone vet att jag saknar modet att titta på mig själv, snarare än att låtsas motsatsen? Har jag modet för den bekännelsen? Kan jag erkänna att det finns vissa områden i mitt väsen där jag är modig och fullt villig att se sannfärdigt på mig själv, medan det kan finnas andra områden där det motsatta gäller?” Ställ dig alla dessa frågor och lyssna sedan noggrant. Be om att inte bedra dig själv med svaren. Om ni gör detta, mina vänner, kommer det att betyda mer än ni vad ni alls för närvarande kan föreställa er. När dessa frågor väl besvaras sanningsenligt, kommer ni att uppleva skillnaden mellan en sund och en osund kamp.

Om det finns tvivel i dig och du inte vill tvivla, kanske du kämpar emot tvivlet genom att förneka att det finns, men du avlägsnar det inte. Detta är precis vad ditt motstånd, vad din barrikad gör. Den utgör en förespegling av att inte tvivla, den utgör inte verkligheten. Tvivel är bara en av många känslor. Det finns anhopningar av negativa känslor i kombination med vissa inställningar som du motstår att känna igen. Upphör med motståndet. Låt de negativa känslorna flyta fritt till ytan och du har då ingenting att frukta från dem.

En osund kamp består av motstånd och den är lönlös på grund av att du kämpar för att få dig att tro på något som inte motsvarar verkligheten. Så enkelt är det och det behöver inses i dessa termer.

Ni tenderar förståeligt nog att glömma detta, mina vänner, och det är min uppgift att se efter att ni blir påmind om det vid lämpliga tidpunkter och förse er med den utrustning ni behöver, vilket innefattar starka exempel som närmar sig problemet från en ny infallsvinkel.

Kämpa alltså inte emot det som finns inombords, oavsett vad det är, för i förnekandet förbrukar ni era energier. Du vidmakthåller ett självbedrägeri och uppnår inte det resultat du önskar. Lär dig att acceptera att du bara är mänsklig och inte är föraktlig för att du bär på samma svagheter som alla dina medmänniskor. Du kommer på så sätt att bli snällare mot dig själv och detta kommer att göra det möjligt för dig att se och möta allting som finns i dig. En barsk ovänlighet mot dig själv är inte en dygd, mina vänner, som man kanske tror. Det är tvärtom, för det är högmodigt, arrogant och främjar självbedrägeri och osanningsenlighet.

Jag vill också påminna er om att närhelst du känner ett inre obehag, räcker det inte att leta efter den djupare innebörden. Du behöver också undersöka tillfällena när du kände på ett liknande sätt som barn. Synkronisera sedan dessa två känslor. Men det är nödvändigt att ha gjort vissa framsteg på denna väg innan detta förfarande blir meningsfullt och befriande. Annars kommer det bara att vara en tom, om än kanske intressant, spekulering. Glöm aldrig att de barndomssmärter som du inte har kommit till rätta med på ett moget sätt, får dig att barrikadera mot strömmen, att göra motstånd, att vara osann mot dig själv, att leva i destruktiva mönster, inre rädsla och osäkerhet. Dessa sår får dig att kämpa i fel riktning, vilket försätter dig i disharmoni med livets flöde. Bara om du förstår detta kan du komma in i strömmen, flyta med flodvågen av tid, rum och rörelse i harmoni med de universella krafterna.

De som aldrig har upptäckt och medvetet erkänt ett inre motstånd har fortfarande mycket att lära sig. De ligger långt bakom dem som frivilligt kan erkänna och därmed hantera sitt motstånd.

Om det finns spontana frågor rörande detta föredrag, får ni gärna ställa dem nu.

FRÅGA: Om någon har en förträngd rädsla och sedan har börjat inse det, och den insikten gör att rädslan svämmar över – du diskuterade idag hur det finns en kamp närhelst något svämmar över – hur kan man hantera det?

SVAR: Det är ett misstag att tro att om du tillåter dig att bli medveten om rädslan, kommer detta att orsaka en översvämning som du inte klarar av. Det är inte medvetenheten som orsakar svårigheten, utan inställningen till rädslan och vad som ligger bakom den. Den felaktiga inställningen består av den osunda kampen mot rädslan. Att kämpa i bemärkelsen av att intala sig att ”Jag borde inte vara rädd, jag vill inte känna rädsla eftersom det är obehagligt”, är att slåss mot den delen av dig som råkar vara rädd nu. Känslan av att vara översvämmad av rädsla kommer från att stålsätta dig själv mot vågen av rädsla. Dina försvar mot att inse att du är rädd är fortfarande verksamma.

Du har delvis avlägsnat barriaden eftersom du insåg att den förhindrar en utveckling, men en annan del av dig köpslår för att få rädslan avlägsnad innan den är helt framme ur sitt gömsle, med alla dess förgreningar. Om du slutar kämpa emot rädslan, om du kan säga ”Jag, en människa som många andra, befinner mig nu i rädsla”, kommer du till slut att flyta och stiga upp på rädslans våg snarare än att sjunka ner i den. Du kommer att simma i rädslan snarare än att drunkna i den. Detta kommer att avlägsna känslan av fara. Även om rädslan fortfarande kommer att vara närvarande, kommer den att upplevas på ett helt annat sätt. Att sjunka ner beror på att man kämpar emot vågen. Rädslan för att drunkna förhindrar människor att simma, även om de har förmågan att simma. Bara när du simmar, kan du se vad som ligger bakom rädslan.

Gnagande, ihållande rädsor utgör orealistiska rädsor som inte hanteras ordentligt, oavsett vad det kan gälla. Under dessa kommer du alltid att hitta andra ”känslorömmar” som är blockerade och därigenom förhindras att flyta. Dessa andra känslor kan vara mångfaldiga: fientlighet, förnedring, högmod och skam, smärta, arrogans, jagets viktighet, självömkan, ett insisterande på orimliga krav, och många fler. Du kämpar emot dessa känslor precis som du kämpar emot rädslan. Det första lagret under rädslan består mycket ofta av starka fientligheter, vilket är särskilt tabu. Om de ges tillträde till medvetandets friska luft, kommer rädslan automatiskt att upphöra. Jag lovar att det kommer att vara så och detta har ofta bekräftats av vänner som redan har gått igenom den här fasen.

FRÅGA: Och om det inte är en psykologisk rädsla, utan en fysisk rädsla?

SVAR: Din inställning till en fysisk svårighet utesluter inte psykologiska avvikelser. En realistisk rädsla kommer att hanteras på det bästa och mest rimliga sätt som är möjligt. Om det obehagliga resultatet som man fruktar inte avlägsnas, då måste acceptansen av obehaget till slut infinna sig om det hanteras på ett moget och realistiskt sätt. Men en acceptans är omöjlig så länge man kämpar. Sinnet är kluvet. En del av det säger: ”Jag borde acceptera det som inte kan ändras” och en annan del säger ”Jag vill inte acceptera det”. Situationer resulterar i gnagande rädsor närhelst denna kluvenhet inte inses. Dessutom hålls de underliggande negativa känslorna fortfarande kvar i det dolda; de gör sig helt enkelt kända i samband med en nu verklig yttre orsak. Men att det finns en yttre orsak, avlägsnar inte deras närvaro. Livets ofrånkomliga svårigheter kan endast mötas om de psykologiska avvikelserna inses. Om en verklig yttre rädsla överväldigar dig, kämpar du emot en del av dig själv i livet. Och här kommer vi runt hela cirkeln till början av detta föredrag.

Fråga er, mina vänner, om ni är rädda för vissa händelser i livet. Är det inte så att ni tvivlar på er styrka och resursrikedom att gå igenom dem? Tackla det därifrån. Ett sista ord vad gäller detta: Tvivlet kring dina egna resurser har att göra med ditt barnsliga insisterande på att du måste få det på ditt sätt och din oförmåga att avstå från det. Ju mer du måste få det, desto mer kommer du att

vara rädd och desto mer kommer du att kämpa emot kännedomen om den här rädslan och om ditt barnsliga insisterande. Den emotionella mognaden vi söker består av förmågan att tolerera frustration och acceptera att allting inte alltid går ens egen väg. Denna acceptans kommer till slut att göra det möjligt för dig att styra över dig själv och bemästra livet, eftersom du kommer att flyta med vågen i stället för att streta emot den. Detta ensamt kommer att ge dig självförtroende.

Om du kan acceptera att inte få det du önskar, kommer det att ge dig den tillit till dig själv som du verkligen förtjänar. Om du måste få det du önskar utan att själv kunna förse dig med det, kommer du att förbli hjälplös och beroende och osäker. Om du kan acceptera frustration, kommer du att ha självförtroendet att veta att du kan hantera livet.

Mina käraste vänner, meditera djupt över dessa sista två meningar. Ni kommer då att börja se att händelsen som ni fruktar är mycket mindre skrämmande än det hjälplösa beroendet av att behöva få det ni önskar, samtidigt som ni avvisar era egna och livets begränsningar.

Mina käraste vänner, var välsignade, alla ni! Må kärleken som strömmar fram fylla er med mod och vetskapen om att ni inom er har allt ni behöver er för att bemästra varje situation. Må denna kärlek också ge er styrka och visdom, liksom den inre villigheten att verkligen förstå vad jag har sagt i kväll. För detta skulle innebära en sådan befrielse för er! Det skulle innebära skillnaden mellan att leva och bara leva halvt. Ni kan inte nog begrunda detta föredrag. Försök att göra det till en levd kunskap; tillämpa den personligen på er själva, snarare än att bara förstå den intellektuellt. Ta emot vår kärlek och våra välsignelser. Ni har ingenting att vara rädda för.

Fullfölj detta arbete och ni kommer att bli ständigt starkare, mer kreativa och mer harmoniska med er själva och med era liv. Ni kommer att bli mer levande än ni någonsin trodde var möjligt. 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 upphovsrättskyddade 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