

Frigörelse och frid genom att övervinna rädslan för det okända

Välkomna, mina käraste vänner. Ni är alla välsignade, var och en av er. Välsignat är varje ert bemödande i riktning mot egen utveckling, befrielse och självförverkligande.

Ett av de grundläggande mänskliga villkoren består i kampen för att övervinna dualiteten mellan livet och döden. Alla andra problem, svårigheter, rädslor och spänningar som ni behöver tampas med, springer ur detta grundläggande villkor. Oavsett om detta yttrar sig direkt som en rädsla för döden, åldrande eller det okända, är det alltid en rädsla för tidens gång. Alla är uttryck för samma grundläggande rädsla.

För att mildra dessa rädslor har mänskligheten skapat filosofiska, andliga, religiösa begrepp. Men begrepp, även om de följer av en viss individs försök att förmedla vidare en sann upplevelse, kommer inte att lindra den verkliga spänningen. Det enda sättet att verkligen övervinna rädslan och förena den stora dualiteten är genom att dyka in i det första okända som ni fruktar så mycket: ditt eget psyke.

Detta låter lättare än vad det egentligen är. Att utforska de okända hörnen av det egna sinnet är inte på långa vägar enbart en fråga om att lösa upp dualiteter. Det finns många som ivrigt följer en väg där de utforskar sig själva och ändå undflyr vissa aspekter av sina innersta jag. Spänningen och störningen bortförklaras sedan lättvindigt. Dessa människor kan till och med ha gjort betydande framsteg och löst upp vissa inre konflikter, men stora delar av deras psyke förblir okända.

I den grad som du är omedveten om vad som pågår inom dig, kommer du att vara rädd för tidens gång och det "stora okända". När man är ung, kan dessa rädslor vara dämpade. Men förr eller senare kommer varje människa att konfronteras mer direkt med rädslan för döden. Jag vill återigen understryka det: I den grad som du känner dig själv, uppfyller du ditt liv, dig själv, din vilande potential. Och i samma grad kommer döden inte att fruktas, utan upplevas som en organisk utveckling. Det okända kommer inte längre att vara ett hot.

Självupptäckstens väg förkroppsligar denna kamp, mina vänner. Flyktvägarna, även inom ramen för denna väg, är för brokiga för att räkna upp. Endast genom din oupphörliga villighet att se,

utvärdera, förstå och förena dig själv genom att vara skoningslöst sannfärdig, kommer du till slut att lyckas.

Ett av de största hindren för att övervinna rädslan för döden, består av rädslan för att släppa barriärerna som separerar er från det motsatta könet. Så länge dessa barriärer finns, måste rädslan för döden också finnas där lika starkt. Det finns ett mycket direkt samband mellan dessa tre: rädslan för ens eget omedvetna, rädslan för kärlek med det motsatta könet, samt rädslan för döden. Sambandet mellan de två första börjar uppenbaras för er, men triadens tredje del kan fortfarande vara en ny tanke. Det kommer dock att upphöra att vara en fascinerande teori när du väl själv upplever sambandet, i bemödandet att förstå dig själv. Du kommer då att veta sanningen i dessa ord.

Självförverkligandet är avhängigt självförverkligandet som man respektive kvinna. I slutänden kan du inte uppfylla dig själv utan att övervinna barriären mellan dig och det motsatta könet och på så sätt verkligen blir en man eller en kvinna. Självförverkligandet inrymmer naturligtvis även andra aspekter. Du kanske är omedveten om vissa möjligheter som du äger: dina talanger, din styrka, dina inneboende goda egenskaper, såsom ditt mod och din resursrikedom, din vidsynthet, din kreativitet. Inget av detta kan dock verkligen utvecklas i sin naturliga prakt såvida inte en man verkligen blir en man och en kvinna verkligen blir en kvinna. Självförverkligandet som äger rum samtidigt som barriären mot att förenas med en partner kvarstår, kan enbart vara delvist och villkorligt. Denna barriär indikerar i själva verket en barriär mot områden i jaget som du vänder dig bort från att utforska och förstå. Den indikerar ett motstånd mot en fullt vuxen jagförnimmelse och ett insisterande på en konstlad barndom. Detta omsorgsfullt livnärda parasitiska tillståndet förhindrar frigörelse genom att övervinna rädslan som är ett resultat av dualiteten.

När allt motstånd mot okända områden i ens inre har försvunnit så att man inte längre är rädd för sig själv, kan man omöjligt vara rädd för andra människor, inbegripet det motsatta könet. En stor inre frihet och tillit, som bottnar i en objektiv, realistisk inställning, frigör kontrollens hårda grepp som står i vägen för att låta sig gå in i varandets tillstånd. När du uppfyller dig själv, finns det inte längre någon barriär, inte längre något fasthållande i rädsla för det okända, i misstro mot jaget eller mot den andra. Samma fasthållande hindrar dig från att komma in i tidlöshetens kosmiska ström som upplevs i den högsta lycksaligheten i föreningen med en partner och som upplevs i den högsta lycksaligheten i det som ni kallar döden.

Döden har många ansikten. De som är rädda och håller sig hårt fast vid det lilla jaget, kan uppleva döden som en förskräcklig avskildhet och isolering, men för dem som inte är rädda för att leva fullt ut, att sträcka sig ut och inte längre bevara det lilla jaget, är döden den härlighet som förening på den här jorden kan vara och mer! Självförverkligandets kamp måste därför i slutänden

innebära: För det första, att avlägsna barriärerna mellan ditt medvetande och de dolda områdena i ditt psyke. Dessa dolda områden är inte alltid övertäckta och omedvetna – de finns ofta mitt framför dina ögon om du väljer att titta på dem. För det andra, att avlägsna barriärerna mellan dig och din motpart, vem han eller hon nu kan vara vid en given fas. Och den tredje barriären finns mellan dig och den kosmiska strömmen. Närhelst denna ström bär dig, kommer du att uppleva dess riktighet. Den är verksam i detta skede där ni befinner er, den är organisk. Men människor som är rädda för sig själva, för den andra och därmed för varandets ström, litar inte på tidens gång. De håller sig fast vid det lilla jaget och skapar en mur av moln mellan sitt högre medvetande och sin tillfälliga medvetenhet.

De tre grundläggande hindren består av högmod, egenvilja och rädsla. Alla brister, problem, förvirringar, förvrängningar, konflikter och missuppfattningar kan härledas till högmod, egenvilja och rädsla i en eller annan form. Samma triad utgör barriärerna för de tre vägarna att expandera sig själv. Låt oss titta på detta mer ingående.

Ta först barriären mellan medvetande och det omedvetna: högmod. Det blockerar vägen på grund av att du kanske inte gillar vad du upptäcker om du vågar dig in i det okända inom dig. Det kanske inte är smickrande eller förenligt med din idealiserade självbild. Även om din upptäckt inte visar sig vara nedsättande, är du rädd för att den kan vara det. Vikten av att vara beundrad får dig att anamma andras normer och värderingar, vars godkännande du söker. Detta skapar ett block av högmod, en mur, ett moln som hindrar insikt.

Egenviljan ger upphov till en farhåga för att vad du upptäcker kan tvinga dig att göra något som ditt lilla ego inte är benäget att göra eller ge upp något som det är ovilligt att ge upp. Egenviljan vill att det lilla egot har kontrollen, så att du kan hålla dig fast vid det kända.

Rädslan blockerar vägen när både högmodet och egenviljan indikerar en brist på tillit; rädslan får dig då att tro att den slutliga verkligheten inte är att lita på. Den kosmiska verkligheten finns innesluten i ditt djupa omedvetna som de kosmiska händelsernas ström. Om du går in i den strömmen, kan den inte vara annat än välvillig och föra med sig glädje, uppfyllelse och meningsfullhet. När strömmen misstros och du därför håller fast vid det du känner till, i tron att du kan lyckas bättre än genom att ta risken att gå in i det okända, skapas murar av rädsla. Det är denna rädsla som blockerar en full självinsikt.

Triaden högmod, egenvilja och rädsla gäller också för barriären mellan jaget och en partner. Högmodet kommer in för att du, oavsett om du är man eller kvinna, är rädd för den synbarliga hjälplösheten – och därmed skammen – i att överlämna dig till en kraft som är större än ditt lilla ego. Kärlek mellan könen är en ödmjukande upplevelse och därmed högmodets fiende. Högmodet

vill styra och kontrollera; det vill inte överlämna sig till någon kraft, även om den här kraften är mycket önskvärd. Även om ni och alla andra går igenom livet och längtar efter att älska, blockerar ni det fortfarande och hittar sätt att kompromissa med själens motstridiga riktningar. Kraften som driver er in i kärlek är verkligen stor, för den kommer från er innersta natur. Drivkraften som kommer från högmod, egenvilja och rädsla trycker bort er från kärlek.

Egenviljan står i motsättning till kärlek eftersom den vill ha all kontroll; den kan inte ge upp sig själv. För dig tycks det som att du – felaktigt förstås – bara är trygg när du lyder och styrs av det lilla jaget. Du bär på missuppfattningen att detta att överlämna sig till kärlekskraften är samma sak som tanklös och huvudlös girighet, oförnuft och bristande realism. Så är det inte. Realism, objektivitet, förmågan att avstå och en orädd villighet att gå in i kärleken, är inte bara förenliga, utan ömsesidigt beroende av varandra. Upplevelsen blockeras av rädslan för att förlora din värdighet – vilket innebär högmod – och din jagförnimmelse¹ – vilket innebär egenvilja – när en sann värdighet och jagförnimmelse i verkligheten endast kan erhållas genom att ge upp högmod och egenvilja.

Rädslan för att förlora tryggheten och sitt självaste liv skiljer sig inte så mycket från rädslan som blockerar den lyckliga upplevelsen av att glömma jaget i föreningen med en partner. Vissa av er kanske förnimmer likheten, åtminstone ibland.

Triaden högmod, egenvilja och rädsla påverkar också inställningen till döden. Att dö innebär i slutändan att ge upp självstyret – och detta överlämnande, märkligt som det kan förefalla, tycks vara förödmjukande. För att undvika den ödmjukande sanningen att det lilla jaget inte är allsmäktigt, håller du fast vid det i högmod och egenvilja och skapar därmed allt starkare vågor av rädsla.

För att lösa denna felaktiga dualitet, särskilt konflikten mellan att ge upp jaget och att äga jaget fullt ut, skulle jag vilja presentera vad som verkligen kan låta som en paradox: Finner du dig själv på självförverkligandets så mödosamma väg bara för att bli i stånd att ge upp dig själv i förening med det andra könet och i döden? Sanningen är att du inte framgångsrikt kan ge upp det som du inte har funnit, för du kan inte frivilligt släppa taget om något som du aldrig riktigt har ägt. Endast när du frivilligt kan ge upp din jagförnimmelse kommer du att erhålla en större jagförnimmelse.

Om döden, eller att dö, nu kan vara så en lycklig upplevelse, varför uppfattas den då som så mörk? Varför finns det inte en dödsinstinkt, en trängtan efter döden, på samma sätt som exempelvis den starka instinkten att förlora sig själv i kärlek? Varför måste döden mötas utan hjälp av instinktiva krafter och varför måste människor arbeta så hårt för att övervinna rädslans

¹ Eng "selfhood", som också kan tolkas som känslan av att vara en egen individ eller självständighet. Övers. anm.

barriärer? Ni kanske frågar er varför det är så att vi på denna jord behöver slåss mot detta stora okända? Vid en första anblick tycks sådana frågor vara motiverade och logiska, men när man tittar närmare, kommer ni att förstå att saker måste vara som de är. Ni förstår, mina vänner, det skulle vara så lätt att önska sig döden för att man inte kan hantera livet när livet är smärtsamt och ouppfyllt. I detta oavslutade, blinda och mörka skräcktillstånd, skulle man alltför lätt fly in i döden, även om döden i detta fall inte skulle visa sig vara annorlunda än livet – för båda är i grunden samma sak. För att undvika en sådan destruktiv flykt, måste livsinstinkten vara mycket stark. Och den kan endast fungera så länge som döden förblir något okänt. Inga ord kan ta bort rädslan för det okända och livsinstinkten kan på så sätt hindra er från att välja döden utifrån negativa, destruktiva motivationer. Detta stärker uthålligheten att försöka och försöka igen, tills livet till slut bemästras genom att man förstår jaget och därmed universum. Endast i den strävan kommer till slut förståelsen att döden inte är något att frukta – eller att den fruktas endast i exakt proportion till den ännu existerande rädslan för att leva och att älska. Den skarpa klyftan mellan livet och döden, deras illusoriska motsättning, börjar därmed att krympa. Den sanna förståelsen av dessa ord kan endast komma när livet inte längre utgör något hot och inte längre behöver flys från, så att livsinstinkten inte längre behöver stå i motsättning till dödsinstinkten; de blir en och samma sak. Du behöver då inte längre rusa framåt, inte heller behöver du hålla tillbaka.

Om ni tittar på era medvetna och omedvetna inställningar till tidens gång, till livet och döden, kommer ni att upptäcka att de är identiska med varandra och med era innersta, dolda inställningar till kärlek, oavsett era medvetna, sunda önsknings. Ni kommer att upptäcka att rädslan för det okända spelar en roll i alla dessa inställningar. Ni kommer att upptäcka att ni ständigt pendlar mellan att försöka hålla tillbaka tiden i en räddhågad, krampaktig rörelse och rusa fram för att ni inte kan uthärda stunden. Det är sannerligen mycket sällan som ni befinner er i harmoni med den kosmiska strömmen i era liv, i er individualitet. Detta är vad inre frid, att vara i harmoni med Gud, verkligen innebär: Att inte hålla tillbaka, inte pressa sig fram, utan lösa upp sig i livsströmmen, i ett fullt ägande av sig själv, dock utan rädsla för att ge upp sitt ägande av sig själv. Detta är den stora upplevelsen som du är välsignad och privilegierad att ha när du finner din partner. Och detta kommer i slutänden att vara upplevelsen av att gå in i en ny medvetandeform.

Nyckeln till allt detta ligger i att upptäcka dig själv på de många nivåer som du fortfarande vänder dig bort från. När du undviker delar av dig själv, kan du inte undgå att projicera utåt på andra och in i det yttre livet det som tycks vara en skrämmande konfrontation av dig själv. Projiceringen kan därmed inte ge frid och befrielse, oavsett hur mycket ömtålig, temporär tillfredsställelse den tycks ge. Du hittar alltid skäl och ursäkter utanför dig själv för att slingra dig undan det som mest behöver tas itu med. Detta gäller praktiskt taget för alla mina vänner, åtminstone ibland.

Men ni alla gör också framsteg och varje litet steg i rätt riktning kommer till slut att skingra molnen, lösa upp barriärerna, mellan er och detta högre medvetande, den tidlösa strömmen. Detta medvetande förser dig med all den visdom, sanning och riktighet som du behöver för ditt dagliga liv. Vissa av er har emellanåt hämtat ur denna källa och upplevt den, bara för att förlora den igen. När ni kontaktar den här inre källan av frid, sanning och högsta lycksalighet, kommer ni att på djupet förstå skapelsens innebörd.

Sanningen är som solen, som alla planeter kretsar runt medan den förblir konstant och lysande, även om den ofta skymms av moln. Molnen består av ditt högmod, din egenvilja och din rädsla, din okunnighet och att du hejdar eller brådskar framåt i tiden. Men i de stunder som du uppfattar din sanning – låt den vara någonsin så banal eller till synes obetydlig när det gäller den kosmiska utvecklingen – skingras molnen och ditt högre medvetandes varma sol förnyar dig med styrka och välbefinnande, med glädje och frid. Denna sol inom er är ständigt redo att värma och liva upp er, men ni, mina käraste vänner, måste övervinna mycket mer. Då kommer alla rädsor, allt högmod och all egenvilja att falla bort. Att säga att de redan har gjort det, kommer inte att göra att det är så. Om det vore så, skulle många av era reaktioner, känslor och uttryck, liksom effekten som du har på andra och som de har på dig att vara drastiskt annorlunda.

Detta är inte ett lätt ämne att förstå. Det kräver mer än att man letar efter en förståelse med sinnet, som i sig kommer att åstadkomma lite. Det kräver den mer ingående förståelsen av ditt väsen som bara kan komma när du tittar på känslorna som håller dig borta från att vara lycklig just nu. Om du tittar på dina önskningar, rädsor och behov, din oro och dina reaktioner – rätt eller fel – i denna och varje stund, finner du det eviga nuet. I det kan du leva utan rädsla med rättmätig tillit till det okända. Du behöver inte bli fullkomlig; i en bemärkelse är du fullkomlig när du lugnt kan se, bekräfta och acceptera din nuvarande ofullkomlighet.

När du inte längre kämpar emot jaget och avlägsnar ditt högmod och dina förespeglingar och blir villig att förändras och därmed avlägsnar din egenvilja tillsammans med alla andra rädsor för jaget, för andra, för livet, för kärleken och döden – dunstar alla dessa bort som is i solen.

Finns det några frågor?

FRÅGA: Hur är det med en person som inte är rädd för döden för sin egen del, utan bara för människor som han älskar. Med andra ord, kan rädslan för döden vara för andra människor?

SVAR: Detta skulle lätt kunna vara en projektion. Det skulle också kunna vara en omkastning av rädslan för livet. Om man är rädd för livet, kanske vissa andra människor representerar tryggheten som man känner saknas i en själv. Man kan vara rädd för att bli ensam, för att ett faktiskt eller

irrationellt skydd saknas, genom att förlora andra. Bara för att dessa beaktanden inte ses i vitögat, på grund av en känsla av skam över att man egentligen inte sörjer så mycket av kärlek som av själviskhet, blir rädslan alltmer ihållande och störande. Om man har modet att titta på alla dessa tänkbara känslor, efter att ha övervunnit den initiala motvilligheten, kommer rädslan för andras död att minska; den bittra, skrämmande aspekten av den kommer att försvinna och man kan då titta på orsakerna till sin egen hjälplöshet. Att förlägga rädslan, eller andra negativa känslor, där de egentligen hör hemma, snarare än att uppleva dem i en förskjutning, är alltid en lättnad.

Men först då börjar arbetet: att ta reda på varför man är så rädd för livet att man måste hålla sig fast vid andra, varför man inte använder de medfödda förmågorna att leva fullt ut och därför inte längre är rädd för livet eller döden. Om du är rädd för livet, måste du också vara rädd för döden, oavsett huruvida du medvetet upplever det i händelser när ditt liv är, eller tycks vara, i fara, eller huruvida du är rädd för att förlora andra. Rädslan för att hantera livet kan visa sig som en rädsla för att förlora någon man älskar. Och så kan även rädslan för att förlora sitt liv. Att närma sig andras död väcker påminnelsen om att en dag kommer döden även att komma till jaget. Men den rädslan är fortfarande så diffus att man bara upplever den genom den andra personen. Det är först när en faktisk konfrontation sker som man verkligen bedöma huruvida man är rädd för att dö.

Denna projektion gäller för både rädslan för att leva ensam och rädslan för ens egen död. Båda dessa indikerar samma sak.

Allt detta skulle behöva undersökas. Varhelst det finns en rädsla för livet eller för att konfrontera ett visst problem, kommer du att bli störd av rädslan för döden i en eller annan form. Den verkliga roten – i vilket avseende rädslan för jaget och livet existerar – kan ofta inte omedelbart identifieras. Den kan visa sig enbart genom symptom och man behöver leta efter dessa symptom och undersöka deras betydelse. Ta till exempel inställningen till arbetet på denna väg, påstådd och faktisk, inställningen till det motsatta könet, återigen påstådd och faktisk, reaktionerna på nuvarande livsförhållanden – allt detta behöver undersökas i en genomträngande sannfärdig anda. När du kan identifiera en rädsla för, eller för att använda en mer psykologisk term, ett motstånd mot, ditt innersta jag, kan du vara säker på att det måste finnas en rädsla för döden i lika stor utsträckning. Och likaså måste det finnas en rädsla för att älska, för att släppa taget om dig själv i den stora upplevelsen. Upptäck den, se den i dig själv och du kommer att ha övervunnit en hel del.

Dessa ord riktar sig förstås till alla.

Det är också viktigt att notera att ni ofta vilseleds i detta avseende, för i era fantasiliv existerar inte dessa rädslor. Du kanske förnekar att rädslan för att älska och att överlämna dig själv existerar, på grund av att du är starkt medveten om att du ivrigt längtar efter den uppfyllelsen och kan uppleva

den utan hinder i fantasin. Du tror då att yttre orsaker är ansvariga för din oförmåga att faktiskt förverkliga detta fantasiliv och att dessa orsaker inte har något med dig att göra. Men om du inte kan förverkliga detta fantasiliv, måste det finnas en motstridig ström av rädsla hos dig som förhindrar upplevelsen. Att upptäcka den, att lyfta fram den ur det dolda, är så väldigt viktigt. Det är ett gigantiskt steg framåt jämfört med att tro att man är fri från hinder, samtidigt som de hela tiden fortsätter att existera under ytan.

Genom detta föredrag har jag gett er olika vägar för att utforska era själers faktiska tillstånd vad gäller livet, kärlek och döden. Jag visade att den medvetna övertygelsen och känslan kring dessa tre stora krafter bara behöver vara den ena sidan: den andra sidan är att tillämpa en medvetenhet för att förena motstridiga krafter. Jag visade de olika symptomen genom vilka de dolda, motstridiga strömmarna kan detekteras. Att upptäcka dem är av allra yttersta vikt och kan leda er ut ur en tillfällig flaskhals i ert arbete.

FRÅGA: Skulle inte en rädsla för att bli lämnad kvar också förklara rädslan för att förlora sina nära och kära?

SVAR: Ja, detta är vad jag sa först. Osäkerheten, rädslan för att behöva konfrontera livet ensam – därmed rädslan för livet i sin rena form, när den väl bryts ner och analyseras.

Där det finns en rädsla för livet, måste det finnas en rädsla för kärlek och för döden. Där en av dessa rädslor finns, måste de andra två också finnas. När du fastställer den här länken inom dig, kommer du ofrånkomligen att uppleva ett växande, en befrielse, styrka, trygghet. Det kan inte vara på något annat sätt.

Ni är välsignade, var och en av er. Förtvivla inte, mina vänner, när ni förnimmer barriärerna som jag diskuterade i kväll. De avlägsnas mer effektivt genom medvetenheten om att de finns än genom att blunda för dem. Jag ber er att inse och förstå denna viktiga sanning. Gör den till er egen genom att pröva den, och ni kommer att glädja er. Var välsignade i denna nya medvetenhet, var och en av er. Var i frid, var i dig själv och därmed 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