

Positivt tänkande: det riktiga och det felaktiga slaget

I Herrens namn välkomnar jag er, mina vänner, och jag kommer med hans välsignelser. Det finns många människor som, när de kommer i kontakt med Gud, med den absoluta sanningen, med andevärlden, tror att vissheten i den upplevelsen kommer till dem genom ett förbluffande "bevis" som de förväntar sig att ta emot personligen. Men mina vänner, det kan inte ske på det sättet. Ni önskar er detta slags bevis på grund av att ni tror att det kan avlägsna ert tvivel. Tvivel är i sig förståeligt nog. Ert tvivel kan dock aldrig försvinna med den sorts bevis ni hoppas på.

Tvivel utgör motsatsen till tilltro, och tilltro, mina vänner, utgör i verkligheten ingenting annat än vissheten i allting som ni nu kan betvivla: det utgör den *inre* upplevelsen. Den inre upplevelsen kan inte komma till stånd genom yttre händelser. Vi har här alltså att göra med två helt olika medvetandenivåer. För att åstadkomma någonting inom dig, behöver du förbereda såväl de inre som de yttre betingelserna genom att upptäcka och övervinna dina inre blockeringar och hinder, kort sagt, allting som står i vägen för tilltro i dess sanna bemärkelse.

Låt oss anta att du skulle få beviset du hoppas på, men utan att först avlägsna dina inre hinder. För stunden skulle du säkert bli imponerad. Du kanske säger: "Detta är verkligen märkligt; detta är underbart, det är häpnadsväckande." Men efter att den första effekten har klingat av, kommer tvivlet inom dig att dyka upp igen. Du skulle säga till dig själv: "Kanske mediet visste om det" eller "Allt detta var en tillfällighet". Ni förstår, när yttre händelser inte styrks i det inre, måste alltså även den största yttre effekten blekna efter ett tag eftersom dessa två varseblivningsnivåer aldrig kan ersätta varandra; de kan endast integreras genom en stadigvarande inre utveckling. Upplevelsen av den absoluta sanningen är som en levande organism; den måste skötas om, vårdas och utvecklas. Den kan inte komma till dig genom en mirakulös yttre händelse.

Det fysiska växandet sker sakta men säkert, steg för steg; växandet märks knappt medan det pågår, tills man plötsligt upptäcker hur den tidigare utvecklingen gradvis har fortsatt och uppnått ett nytt stadium. Allt fysiskt växande sker gradvis och processen skiljer sig inte det minsta för det andliga eller emotionella växandet. Genvägar har aldrig någon varaktig effekt och är därför alltid en fars. Genvägar och andra plötsliga åtgärder som är avsedda att undanröja det långsamma växandets möda, är i linje med de mörka makternas lagar. De är mycket effektiva, mycket snabba, men aldrig varaktiga. Att växa

och utvecklas långsamt är emellertid i linje med den gudomliga lagen och måste så småningom krönas med framgång.

Det skulle gynna alla mina vänner att komma ihåg att man inte kan komma till den slags tilltro som vi här talar om genom en enda upplevelse, oavsett hur häpnadsväckande den än är. Tilltron erhålls snarare genom att arbeta andligt, genom att gå på denna fullkommandets väg, genom att lära känna sig själv som man verkligen är, genom att förstå sina inre konflikter och upptäcka på vilket sätt man har överträtt andliga lagar, även om det bara sker i en känslomässig reaktion. Steg för steg, när du fortsätter att befria dig från dina inre kedjor, kommer tvivlet att återkomma mindre och mindre ofta. Det kommer inte plötsligt att försvinna, men det återkommer mer och mer sällan, med mindre och mindre styrka, tills det helt och hållet försvinner. Detta är det *enda* sättet, mina vänner.

Detta är, som jag sa, lagen för alla gudomliga processer. Allting som är verkligt och stadigvarande växer långsamt med största möjliga personliga ansträngning, lite i taget. Medan processen vecklar ut sig, kanske du inte ens är medveten om i vilken utsträckning du och din tilltro, din upplevelse av det absoluta och din förnimmelse av det, växer.

Det är inte bara människor i början av denna väg, eller de som befinner sig på tröskeln, som behöver känna till dessa fakta. Även de som redan befinner sig i sin riktiga inre utvecklingsprocess, finner sig ibland, dock mindre ofta och med mindre inverkan, vara ansatta av sitt ursprungliga tvivel. För dessa oundvikliga stunder av tvivel vill jag ge er, mina vänner, några enkla råd, så att ni kan veta hur man ska gå till väga för att bemöta tvivlet.

De flesta av er vet att det finns två krafter i människans själ. Det högre jaget eller den gudomliga gnistan är den del av er som strävar uppåt; det är den del av er som önskar en fullkomlighet för hela människan, en fullständig integrering av alla separerade delar. Det högre jaget känner till den större sanningen som ditt medvetna jag tvivlar på, och vill förmedla den här kunskapen till ditt medvetande. Den andra delen är det lägre jaget, som inte bara omfattar era brister och svagheter, utan även er okunnighet och alla inställningar med vilka ni medvetet eller omedvetet överträder den gudomliga lagen. Denna del är rädd för den andliga världens obestridlighet. Kunskap innebär även ansvar och i er lägre natur föredrar ni att förbli okunniga eftersom man därmed befrias från förpliktelsen att besegra sitt lägre jag, vilket verkligen inte är lätt att åstadkomma. Det finns samtidigt en längtan inom er efter sanningen om den andliga verkligheten som ni fortfarande tvivlar på, eftersom sanningen, svår som den kan vara att uppnå, innebär evig lycka och salighet. Men ditt lägre jag med sin rädsla och av sina egna skäl, försöker att få dig att tvivla på den delen som önskar sanningen för att undvika besvikelse.

Det högre jaget och det lägre jaget är därför i krig med varandra. Närhelst det finns en inre disharmoni, betyder det att era två naturer strider. Närhelst tvivlet visar sig igen, är det ditt lägre jag som talar. När tvivlet är borta, talar det högre jaget. Du vet då att Gud, hans underbara skapelse, hans andevärld, är

den slutgiltiga sanningen där allt är möjligt, där det inte kan finnas något olyckligt tillstånd. Men när det lägre jaget är starkare, tror du att tvivlet, förtvivlan, hopplösheten trots allt kan vara sanna. Nu finns det bara en enda fråga för dig att avgöra och den är vilken sida som har rätt. Vilken sida utgör faktiskt sanning? Allt du bör göra medan du tvivlar är att dra dig tillbaka i tystnad. Formulera detta argument i en tydlig, koncis tanke och ställ Gud den enkla frågan: Vilken sida är sann? Och håll dig sedan öppen för svaret. Förvänta dig inte att svaret alltid kan ges till dig omedelbart. Fortsätt bara att vara medveten om frågan under dagarna som följer. På ett eller annat sätt kommer du så småningom att få svaret.

Svaret är i själva verket redan avgjort i ditt inre, även om du kanske ännu inte vet om det. Det är uppenbart av bara det faktum att när du tvivlar är du deprimerad och när du upplever sanningen känner du dig lycklig. Sanningen måste alltid göra dig lycklig – till och med en obehaglig sanning. Alla mina vänner på denna väg har upplevt hur de ibland måste stöta på mindre smickrande eller obehagliga aspekter inom sig. Men när önskan om den inre sanningen blir större än allting annat, kommer den obehagliga sanningen alltid att stärka och bringa lycka. Om ni ingående observerar era känslor, kommer ni på samma sätt att upptäcka att en osanning, angenäm som den kan förefalla för stunden, aldrig ger riktig ro, för djupt inom er har ert högre jag alltid det rätta svaret och ni måste känna det. Sanningen kommer således aldrig att göra er deprimerade, mina kära vänner. Och där hittar ni svaret på frågan som ni ännu inte har avgjort när ni befinner er i tvivel. Men om du inte skulle vara nöjd med din egen inre röst som berättar sanningen för dig och om du önskar ytterligare svar, formulera dina känslor och fråga Gud igen: ”Vad är sant? Jag är beredd att ta emot ditt svar.” Jag lovar att svaret kommer, förutsatt att du inte låter frågan helt lämna ditt sinne. Fortsätt snarare tålmodigt att vara medveten om den på ett avslappnat och lugnt sätt och ta itu med dina vanliga sysslor. Sanningen kommer att visas för dig och du kommer att veta vilken av de två stridande sidorna inom dig som har det rätta svaret.

När du har övervunnit de inre hindren och är tillräckligt mogen för att förbli i ett sannfärdigt tillstånd, kommer bevisen som du önskade att visa sig för dig även utifrån, inte en gång, utan hundra gånger. Men syftet med sådana bevis är inte att få dig att se verkligheten som den faktiskt är, att övertyga dig och övervinna ditt tvivel; bevisen blir snarare mer underbara än du någonsin drömde kunde vara möjligt. De kommer helt enkelt som en naturlig biprodukt av din inre seger när du går vägen till Gud. När du inte längre behöver bevis, kommer du rikligt att få dem. Dessa händelser blir bara en ytterligare bekräftelse för dig och gör dig med säkerhet lycklig, de kommer dock inte att utgöra en betingelse utan vilken du inte kan tro på och acceptera sanningen. Detta är återigen djup visdom och den gudomliga lagen.

Nu skulle jag vilja tala om ett mycket omtvistat ämne hos mina vänner: positivt tänkande. Positivt tänkande är verkligen mycket viktigt för den som vill växa andligt. Tyvärr missförstås det ofta och används felaktigt. Att bygga rena och riktiga tankar i överensstämmelse med den gudomliga lagen är

naturligtvis en väsentlig del av en andlig väg. Eftersom era tankar utgör en verklighet, har de form och substans. Orena tankar skapar disharmoniska former, vilket i slutändan måste påverka era liv och öden. Inte bara medvetna tankar har den effekten, utan även känslomässiga reaktioner och undermedvetna tankar. I vilket fall som helst frestas den andligt och emotionellt omogna personen att trycka in allt obehagligt i det undermedvetna, där det gör oändligt mycket mer skada än någon medveten tanke, även den värsta.

Allting kan hanteras och bemötas när det är medvetet, medan det pyr som en tidsbomb när det är instängt i det undermedvetna sinnet. Disharmoniska former bygger sig själva precis lika destruktivt där som ur medvetna tankar. Det positiva tänkandets flitiga elever uppmanas därför ofta att göra precis det som är värst för dem. De är så måna om att inte hysa några negativa tankar att de är benägna att trycka in alla negativa tankar i sitt undermedvetna och därmed bortse från avvikelsen mellan vad de vill tänka och vad de faktiskt fortfarande tänker eller känner.

Det bör understrykas att tankar kan styras av den medvetna viljan, precis som era handlingar; ni kan dock inte direkt styra era känslor. Du kanske vet mycket väl att det är syndigt att hata, men när det fortfarande finns hat inom dig kan du inte förändra denna inre ström bara för att du försöker tvinga dig. På samma sätt, om du inte älskar en person, kan du inte tvinga dig att göra det, hur mycket du än kan vilja det. Förändringen kan endast åstadkommas indirekt, genom att styra på avstånd, så att säga. Med varje steg uppåt du tar på denna väg, kommer känslorna att förändras automatiskt, naturligt och gradvis.

Ett sätt att åstadkomma detta är att göra ditt undermedvetna känt för ditt medvetande. Men systemet för det positiva tänkandet fungerar på motsatt sätt; det försöker alltför mycket att få dig att övertyga dig själv om något som bara existerar på ytan och som inte är rotat i dig. Man lever därmed en lögn, välmenad som den kan vara. Och detta är det mest skadliga av allt! Det är därför absolut nödvändigt att rättframt möta det som faktiskt fortfarande finns inom dig och konfrontera det. När du är så angelägen om att tänka positivt, riktigt som det är på det lämpliga sättet, kan du hamna i fara dels genom din egen goda vilja, dels genom den sida hos dig som avskyr att erkänna obehagliga strömmar inom dig. Du ignorerar då det som faktiskt finns inom dig och låser in det där det kommer att jäsa och motarbeta dig betydligt mer än negativa tankar som förblir medvetna. Detta är ett viktigt beaktande som ni alla bör komma ihåg.

Positivt tänkande bör onekligen praktiseras. Observera era tankar, men observera dem stillsamt på ett obundet och avslappnat sätt, utan skuld-känslor, så att ni kan förnimma när era känslor inte alltid löper parallellt med era tankar eller med hur ni vill att era tankar och känslor ska vara. Ni måste lära er att se ert lägre jag och acceptera dess nuvarande tillfälliga existens – hur tillfällig beror helt på er. Det lägre jaget utgör fortfarande en verklighet på det plan där ni lever nu, och man kan inte blunda för någon verklighet på vilket plan det än kan vara.

Ett annat missförstånd eller missbruk eller en annan felanvändning som ofta uppstår ur principen om att tänka positivt är följande: Alla vill vara lyckliga. Detta är en mycket naturlig önskan som kommer från det högre jaget och även från det lägre jaget, men bara det högre jaget vet att det finns ett pris att betala för lyckan. Priset är all den ansträngning som behöver göras på denna väg: självkännedom, övervinna sina brister, lära sig de andliga lagarna generellt och tillämpa dem specifikt och personligen, och så vidare. Det lägre jaget, å andra sidan, vill uppnå lyckan med yttre medel och utan priset av att besegra sig själv. Och grunden för att besegra den lägre naturen är självkännedom, egen ärlighet och självanalys. Det lägre jaget vill i sitt högmod vara fullkomligt utan att göra det nödvändiga och ofta tröttsamma arbetet för att uppnå detta. Både det högre och det lägre jaget vill således ha lycka, men vart och ett på olika sätt. Det högre jaget vet att en yttre fullkomlighet endast kan uppnås genom en inre fullkomlighet, och detta är lycka. Det lägre jaget är inte villigt att betala något pris; det vill både äta kakan och ha den kvar.

Om ni har svårigheter i era liv, vet ni alla att de kommer från er lägre natur och är resultatet av att ni överträder den gudomliga lagen i något avseende och ofta i många avseenden. Mogna människor måste vara beredda att acceptera hur lagen fungerar som ett sätt att hedra Gud. De kommer inte att försöka komma undan att betala priset. Ett felaktigt tillämpat eller missförstått positivt tänkande vill ofta ha yttre fullkomlighet alltför snabbt, enbart genom att lära sig tankekontroll. Detta räcker inte. Er lägre natur lånar den principen eftersom den passar väldigt väl med vad den vill. Det första steget till ett *sant* positivt tänkande är att ta konsekvenserna av vad du har gjort i det förflutna, oavsett om de gäller en tidigare inkarnation eller detta nuvarande liv, och säga: ”Jag har gått emot lagen och verkningarna måste falla ut. Det betyder bland annat att jag måste acceptera konsekvenserna i det här livet.”

Vi observerar ofta människor som mycket ihärdigt försöker praktisera positivt tänkande. En anledning till att de försöker så ihärdigt är att deras tankar, utan deras vetskap om det, inte är klart formulerade; när deras önskan om lycka kommer från det lägre jaget är de benägna att träta med Gud och med ödet när de stöter på problem och svårigheter. Sanningen om att Gud från början inte ville att man skulle ha svårigheter och att man själv är ansvarig för dem kan accepteras intellektuellt. Men känslomässigt har man inte lärt sig den sanningen så länge man är ovillig att betala. Att betala innebär att acceptera svårigheterna och veta att de bara är tillfälliga, för Gud är kärlek och vill att alla hans barn ska vara lyckliga. Men lyckan kan endast uppnås genom att medvetet acceptera lagen om orsak och verkan och inte försöka undvika verkan genom enbart tankekontroll.

Lyckan kan inte komma till dig så länge du älskar dig själv så högt att lite smärta blir alltför hemskt för dig att bära. Endast genom att acceptera den här smärtan kan du bli tillräckligt lösgjord från ditt ego tills smärtan inte längre är nödvändig för din utveckling. Detta betyder inte att man ska resignera och känna hopplöshet, där man vältrar sig i sina små smärtor och vedermödor. Det betyder att du bör

vara helt medveten om att du själv har förorsakat varje svårighet i ditt liv och du behöver därför gå igenom den, bära den, acceptera den, och viktigast av allt, finna dess orsak inom dig för att avlägsna den en gång för alla. Orsaken kan endast upptäckas på självkännedomens väg. Upptäck den brist hos dig som är ansvarig för din yttre svårighet och avlägsna bristen i vetskap om att grundorsakens yttre manifestation inte kan försvinna omedelbart, utan måste lösas upp genom en långsam, organisk växandeprocess. Så länge den här processen pågår, hedra Gud genom att acceptera hans lagar; älska inte dig själv så mycket att du undandrar dig lite smärta, utan axla den modigt och ödmjukt och gör inte din egen lilla bekvämlighet så viktig. Detta är det sanna och bästa sättet att utöva positivt tänkande.

Med den här inställningen kommer du att uppfyllas av den djupa övertygelsen om att Guds värld är en lycklig värld där du inte har något att vara rädd för, där du har så mycket att se fram emot. Din tidsuppfattning kommer också gradvis att förändras och blir inte bara en intellektuell uppfattning, utan även en djup intuition som berättar för dig hur kort tidsspännet är för din lilla smärta när den ses från det andliga och enda verkliga perspektivet. Ni har alla ofta hört, från mig eller andra, att svårigheterna inte är lika viktiga som hur man tar dem. Och jag har visat er hur svårigheterna ska bemötas.

”Den som vill vinna sitt liv kommer att förlora det. Den som är redo att ge upp det kommer att vinna det.” Vad betyder detta, mina vänner? Det betyder att om man ständigt är så rädd för lite smärta, om man håller fast så hårt vid sitt ego och vid sin lilla känslighet eller fåfänga, ger man inte upp sitt liv; man håller snarare fast vid det alltför hårt och måste därför förlora det. Att förlora, i andlig bemärkelse, betyder att man inte kan finna frid, harmoni eller lycka, vare sig i det inre eller i det yttre. Men de som inte tar sig själva så allvarligt, vars bekvämlighet och allt som hänför sig till egot inte är så oerhört viktigt, vars egna små smärtor och egen sårade fåfänga inte spelar så stor roll, som inte ständigt tänker: ”Om jag visar min tillgivenhet eller mina sanna känslor, vad kommer människor att tänka? Jag kan bli sårad eller jag kan äventyra något”, de som verkligen ger upp sitt egojag, kommer att ta emot livet, återigen i andlig bemärkelse. De kommer att finna inre harmoni genom att gå med lagen och finner den kärlek och respekt från andra som de aldrig skulle ha funnit genom att hålla fast vid sig själva så hårt.

På den andliga vägen är det därför ytterst viktigt att lära sig att ge upp sitt liv i den sanna bemärkelsen, vilket också innebär att man kan acceptera smärta. Den missförstådda tillämpningen av positivt tänkande utelämnar hela kapitlet om andlig utveckling.

Nästa gång, mina kära vänner, ska jag tala om hur vi andar ser människor, den mänskliga personligheten som en hel enhet och hur den påverkar reningsprocessen eller fullkommandets väg eller psykologisk terapi, vad man nu vill kalla det. Jag vill ge er den andliga infallsvinkeln på detta ämne. Och jag vill informera er om att mitt nästa föredrag kommer också att vara på engelska, så att fler av er

kan dra nytta av det. Sedan får vi se om vi ska ha ett föredrag på tyska igen eller inte. Men de tyska föredragen kommer i vilket fall att äga rum mindre ofta.

Innan vi går över till era frågor, skulle jag vilja att du, min vän Walter, organiserar frågorna framöver. Det skulle vara lämpligt om du i förväg skulle diskutera med alla deltagare frågorna som de vill ställa. Jag föreslår att du sedan sällar frågorna och ser till att de ställs i en ordning efter deras betydelse och deras intresse. Om alla frågor inte kan besvaras vid den tidpunkten, kan resten tas med till nästa sammankomst. Det är lämpligare att hantera frågorna på detta vis, för då uppstår det inga pauser. Som det är nu, tvekar ofta vissa vänner som kanske väldigt gärna vill ställa frågor, för att de är blyga. De tror att någon annan kanske vill ställa en fråga och de vågar inte vara den som talar först. Det blir då en onödig paus och den tiden skulle kunna utnyttjas. Nu när er krets växer sig större och större, skulle dessa saker kunna fungera bättre om de organiseras på ett lämpligt sätt. Men innan jag går över till de planerade frågorna, undrar jag om det finns något kring det förra föredraget som ni först skulle vilja fråga om. Först därefter kommer vi att gå över till de planerade frågorna.

Och nu, mina kära vänner, är jag redo för era frågor och ska besvara dem efter bästa förmåga.

FRÅGA: Varför bör ett svar på våra tvivel komma som en antiklimax?

SVAR: Jag ska berätta varför. När en människa förväntar sig svar från Gud och från andevärlden, föreställer han eller hon sig på något sätt att detta måste ske på ett mycket dramatiskt eller kanske till och med melodramatiskt sätt, det vill säga som något slags mirakel. Och samtidigt är det inte på det sättet som Gud verkar. Gud verkar genom dig eller genom andra människor, och svaren som ges tycks ske på ett sätt som är så naturligt att du i stunden kan vara osäker på om det verkligen var ett svar. Det finns också ett mycket gott skäl för detta, i själva verket ett antal skäl. Det ena är att det högsta tillståndet av lycka och nåd – upplevelsen, faktumet av att den andra världen existerar och är nära dig – inte får göras alltför lättåtkomligt. Du behöver prövas och prövas åter igen för att avgöra huruvida du är värdig att ständigt leva i sanningen. Kort sagt, du måste arbeta för detta; du måste hålla ögonen öppna, hålla dina inre känslor och din inre förnimmelse inställda på andevärlden. Du får inte ta det för givet; du måste träna dessa inre sinnen genom att observera och vara medveten. På så sätt arbetar du uppåt och använder allting som ges till dig från andevärlden, och det är på det sättet det bör vara. Om du bemöter det på ett riktigt sätt, blir resultatet oändligt mycket bättre; du kommer inte att bäras upp av vissa yttre händelser eller upplevelser, utan av styrkan och visdomen som du har utvecklat inom dig och du kommer att finna en varaktig styrka och lycka som vilar på fast mark och som aldrig kan dras undan dina fötter.

Svaren kommer således på ett "världsligt" sätt, nästan som av en slump – naturligt, inte övernaturligt. Och det är därför som ett svar kan tyckas vara en antiklimax. Om du inte är säker, ta den osäkerheten, uttala tydligt din fråga och be om sanningen. Fråga om detta var ett svar eller inte, och du kommer att

få det igen utan skuggan av ett tvivel. Detta faller sällan människor in, tyvärr, inte heller dem som är vana vid att be och som vänder sig till Gud med alla de små problemen och osäkerheterna. Ni är benägna att låta osäkerheterna jäsa i era känslor och skapa störningar i själen. Alla ouppklarade konflikter, stora eller små, försvagar er. Det skulle därför vara mycket tillrådligt att alltid vända er till Gud med alla saker när ni är osäkra. Be om upplysning, be om sanningen. Be om hans vilja när ett beslut ska fattas. På så sätt kommer ni mycket tidigare att nå det tillstånd som ni längtar efter.

FRÅGA: I vilken utsträckning är frihet från begär ett nödvändigt steg mot fullkommandets väg? Jag avser särskilt hur lärorna skiljer sig mellan öst och väst.

SVAR: Frihet från begär är också ofta missförstått, inte bara av västerlänningar, utan också av österlänningar. Det säger sig självt att ett visst begär måste finnas kvar i människans hjärta. Och det är återigen samma gamla historia: detta *hur* är viktigt, den exakta nyansen av det; svaret är varken ett ja eller ett nej. På ett sätt måste det med andra ord finnas begär, på ett annat sätt måste begären gradvis upphöra. Önskan om att nå Gud måste finnas kvar, att uppleva honom, tjäna honom och genom att tjäna honom, tjäna våra bröder och systrar. Denna önskan får inte enbart komma från intellektet som ett pliktstroget erkännande av vad som är det rätta; denna önskan ensam, eller snarare dess uppfyllelse, kommer att bringa lycka. Genom att växa andligt *förändras* enbart det man önskar. Frihet från begär bör dock tillämpas så långt vad egot beträffar. En obundenhet av detta slag kan återigen inte komma genom att man tvingar sig själv; den är det naturliga resultatet av ett andligt växande och är ett tillstånd som endast kan uppnås indirekt. Även här är det viktigt att kunna acceptera smärta på ett sunt sätt, som jag tidigare har förklarat. Om du är så mycket emot smärta, om allting kränger i dig vid tanken på det, har du ett mycket starkt begär att inte ha ont – och därför är du inte obunden. Du behöver träna dig i att din smärta, din fåfänga och din bekvämlighet inte spelar ett större roll än din medmänniskas. När du alltmer känner att du inte spelar en större roll för dig själv än någon annan som du kanske inte ens känner personligen, och inte anser dig vara viktigare, då befinner du dig ett steg närmare obundenheten – och därmed lyckan.

När en personlig framgång eller ett personligt misslyckande inte griper tag i dig inombords – och båda kan göra det: det ena på ett behagligt sätt, det andra på ett obehagligt sätt – har du uppnått en del av den här obundenheten, i vilken ensam du finner en sann trygghet. För i annat fall är tryggheten du söker alltid beroende av saker utanför din kontroll. Allting måste falla ut väl så att du kan känna dig lycklig, nöjd och trygg. Men när så inte sker, är du förlorad och i greppet av dina inre krafter som du inte kan kontrollera. Du styrs med andra ord av dem och du förlorar ditt lugn, eller vad du trodde utgjorde ett lugn när saker gick bra. När man är obunden på det sätt som jag menar, är man emellertid oberoende; du behöver inte att yttre betingelser ger dig harmoni och trygghet. Du simmar helt med strömmen och pressar aldrig emot den. Ingenting kan då röra dig och få dig att tappa fotfästet.

Jag inser att detta är svårt att förstå för människor som ännu inte har kommit så långt. Jag tycker inte ens om att prata alltför mycket om detta tillstånd, för när utvecklingen fortgår som den ska, kommer det av sig självt och behöver inte diskuteras så mycket. Att höra dessa ord innan ni kan känna deras sanna essens kan till och med göra er rädda för att bli obundna, eftersom ni kommer att missförstå mig, mina vänner. Ni kommer att tro att denna slags obundenhet innebär att man inte längre älskar eller bryr sig om, att man blir resignerad och likgiltig. Men det stämmer inte det minsta! Likgiltighet innebär att inte vara levande, att inte vibrera av vitalitet. Och ju högre du befinner dig på denna väg, desto mer levande blir du. Du bryr dig om och du älskar verkligen, men annorlunda, utan egots kval, utan den skuggiga sidan som allt det goda har på ert tillvaroplan.

Era begär och beviljandet av dem, gör er inte riktigt lyckliga; de kan ge er en stunds tillfredsställelse, men aldrig sinnesro, lugn, varaktig lycka som aldrig kan förloras och som ni ofta omedvetet är rädda för, eftersom ni är rädda för känslor som ni ännu inte är tillräckligt mogna för att vidmakthålla. Så var inte rädda, mina vänner. Det här tillståndet är verkligen något att se fram emot. Det kommer inte att ske plötsligt, utan ni kommer att växa in i det. Liksom allting annat kommer även detta att utvecklas gradvis och organiskt om man fortsätter på denna väg, och i början kommer du inte ens att vara medveten om att en transformation äger rum inom dig. Du kommer bara att känna dig mer och mer i ro; saker som går fel kommer inte längre att påverka dig – först mindre än tidigare och till slut inte alls. Ilska, oro eller fientlighet kommer inte att gripa tag i dig. Du kommer att leva mer och mer varaktigt i ett glädjefyllt tillstånd. Och tänk inte att små glädjeämnen då kommer att ge er mindre njutning. Tvärtom, medan er nuvarande förmåga att glädjas hindras av er egen störda själ, av alla era begär och önskningsar, varav vissa inte kan uppfyllas, kommer ni verkligen att glädjas i det nya tillståndet.

Så länge du är i egots grepp, med dess rädslor och oro, kan du inte leva i nutiden. Ibland lever ni i det förflutna – och detta är dåligt. Och det är också sant att ni mycket ofta lever i framtiden, som på sitt eget sätt är lika dåligt. Detta gäller lika mycket för gamla människor. När du tror att det är viktigt att tänka på morgondagen eller nästa timme, lever du inte i just denna stund. Vad betyder detta? Det betyder att det finns ett begär knutet till framtiden. Ängslan kommer från ett begär av det felaktiga slaget. Om du är rädd för något, vill du att den saken inte ska hända. Hos de flesta av er är det så; ni lever nästan hela ert liv på något sätt i framtiden och ni låter därmed livet glida förbi. Ni går miste om att se och uppskatta det som är vackrast mitt framför era ögon; ni ser det inte för att ni är alltför upptagna av era begär. Nuet går förlorat för många av er på grund av era begär. Om denna slags obundenhet inte uppnås, går ni ständigt miste om lyckan i nuet. Och jag ber alla er, mina vänner, för vilka tanken på frihet från begär eller obundenhet fortfarande är lite skrämmande, tänk inte på det. Det kommer som en biprodukt, om och när man följer denna lyckans väg. Detta är vad jag har att säga.

FRÅGA: När du talar om positivt tänkande så säger du att vi bör vara medvetna om hatet eller förbittringen vi känner. Men hur ska vi relatera det slags tänkande som vi borde ha till känslorna inom oss utan att hamna i konflikt?

SVAR: När du mediterar, lyssna i ditt inre. Bara observera dina inre känslor, reaktioner och tendenser. Försök att inte skylla dina sanna känslor av vilka skäl som än kan finnas. Säg till Gud: "Jag vill ha sanningen, inbegripet den tillfälliga sanningen om mig, om alla mina verkliga känslor och tankar." För du kan inte nå den absoluta sanningen om du inte först upptäcker din egen tillfälliga sanning, obehaglig som den kan vara. Be därför Gud om din egen sanning och var redo att möta den. Be framför allt om att få viljan att ha den genom att meditera över dessa ord. Eftersom du till exempel inte kan nå ditt mål utan att upptäcka din egen sanning, kan du befria dig från alla kedjor endast genom att känna, möta och besegra dig själv. Observera dig själv kliniskt. Notera sedan bara dina känslor; registrera dem med en obundenhet. Säg till dig själv: "Det är så här jag vill tänka och känna, men i det ena eller andra avseendet avviker fortfarande mina sanna känslor, mina inre tankar, från det jag förstår intellektuellt. Den här förståelsen har ännu inte nått mina känslor." Observera dig ständigt, varje dag. Ibland kommer det att finnas en större diskrepans, ibland mindre; det beror på många saker.

Om du övar på den här processen ett tag, lär du dig flera saker samtidigt. Först lär du dig att ta dig själv som du är och lär dig den ödmjukhet som så många av er saknar, eftersom ni alla vill vara fullkomliga och vara på toppen av berget, medan ni i verkligheten inte ens har nått den första dalen. Och detta utgör också ett slags högmod, förbundet med lättja. Man vill vara där utan att ta sig dit. Det lägre jaget vill återigen inte betala priset. Lär dig alltså ödmjukhet, lär dig att ta dig själv som du är, lär dig din sanna inre natur med dess många fasetter och inte bara fasetterna du vill se.

Hela processen är oerhört hälsobringande och den kommer att ge dig oändligt mycket mer styrka än någon form av önsketänkande som du kanske frestas att använda och som främjas av en missförstådd teori om positivt tänkande. Detta är mycket mer än positivt tänkande, för du lär dig att leva i verkligheten, den tillfälliga verklighet som du har skapat av dina tidigare inställningar. Om du bara gör detta under en tid och vänjer dig vid att objektivt, nästan kallt, acceptera ofullkomligheten som lever i din lägre natur utan att känna dig alltför störd, kommer du efter ett tag till nästa steg. Nästa steg är att meditera över den gudomliga lag som ditt inre karaktärsdrag har överträtt. Den som följer denna väg, den som uppriktigt vill gå den, kommer definitivt att vägledas till just den läraren, den som är bäst för hans eller hennes särskilda personlighet och problem. Detta måste ske och kommer alltid att ske eftersom man inte kan ta denna väg utan undervisning utifrån. Du kommer således att lära dig vilken särskild meditation som är bäst att använda för ditt problem. Hat eller förbittring kan ha olika orsaker eller motiv hos olika människor. Samma saker hos olika individer kan behöva olika tillvägagångssätt, olika slags meditationer. Men detta kommer senare.

Först måste den kliniska observationen av jaget, det lägre jaget från det högre jagets perspektiv, praktiseras och bemästras fullt ut, innan den andra fasen inträder. Du behöver först lära dig att ta dig själv som du är, att komma ner från den höga plats på vilken du har placerat dig själv. Ta dig själv ödmjukt och utan skuld känslor: ”Det är så här jag är, men det är så här jag vill vara, och för att överbrygga avvikelserna måste jag ha tålamod och viljekraften att arbeta oupphörligt, för annars kan jag inte förvänta mig att nå fram till den andliga platsen jag söker.” Efter att du har lärt dig det, kommer din särskilda andra fas att ge sig till känna för dig – det kan du tryggt lita på.

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 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.

2024-04-21