

## Rörlighet i avslappning – Lidande genom livskraftens anknytning till negativa situationer

Välkomna, mina käraste vänner. Ni är alla välsignade, var och en av er. Må förståelsens styrka som inryms i dessa välsignelser hjälpa er att ta in detta föredrag, inte bara med er yttre utan också med er inre förståelse. Ni har alla gjort framsteg under året som har passerat, var och en på sitt sätt; de flesta av er har gjort avsevärda framsteg. Det är ofta svårt att utåt sett utvärdera vad som utgör verkliga framsteg. De största framstegen är ofta de som är minst märkbara i andras ögon. Ni har alla uppnått en ytterligare förståelse och uppfattningsförmåga som gör det möjligt för er att möta era egna liv på ett annat sätt. Även de av er som inte har påbörjat det faktiska arbetet på denna väg måste ha vuxit inombords, för annars skulle ni inte ens vara här.

Detta föredrag är ett försök att kombinera en övergripande förståelse av det material som vi tidigare har studerat, med öppnandet av den framtida riktningen i arbetet på denna väg. Jag hoppas att detta försök kommer att lyckas så att ni kommer att förstå mer på djupet det material som har getts er och som ni redan har införlivat i ert personliga arbete som ett upplevt faktum och inte enbart som en teoretisk undervisning. Detta föredrag kommer samtidigt att öppna upp nya perspektiv för er på vissa punkter och fungera som en vägkarta som ni kan följa.

Hela universum genomsyras av en dynamisk livssubstans. Denna substans består av krafter av en sådan enorm makt att människor bara har börjat upptäcka dem vagt och i begränsad utsträckning. Huruvida denna kraft är fysisk, såsom elektrisk kraft eller atomkraft, eller en mental kraft gör ingen skillnad, för det är samma kraft, eller olika aspekter av samma kraft. Den här kraften utgör en mycket lättpåverkad massa, en substans som kan styras och formas endast av medvetande.

Resultatet av detta formande är materia i dess olika täthetsgrader. Det är emellertid även någonting mer subtilt än en viss materia; det är livet självt, såsom det utvecklas för individen. Det är upplevelse. Det är betingelser, omständigheter eller öde om man så vill. Oavsett vad du upplever och vilka omständigheter du befinner dig i, är detta den materia, eller den form, som är resultatet av det sätt på vilket medvetandet präglar livssubstansen. Detta är ett mycket, mycket

kort sammandrag av allt som jag har talat om under dessa år. Jag upprepar det kort här för att göra det som följer mer förståeligt.

Denna enorma livssubstans är i ständig rörelse. Låt oss gå in lite djupare i vad detta innebär, in i den kosmiska rörelsens särskilda metod och rytm. Om ni verkligen förstår detta, har ni i sanning en ytterligare nyckel till era liv.

Denna kosmiska rörelse som tränger igenom allting som existerar, utgör en blandning av rörlighet och avslappning. Rörlighetens nyckel, kombinerad med avslappning, öppnar världen. Den utgör varandets tillstånd, eller varandets förenande princip. Dualiteter eller konflikter uppstår endast genom missuppfattningar. Den särskilda dualiteten eller förvrängningen av den förenande principen vad gäller rörlighet i avslappning, leder till följande missuppfattning: Avslappning betraktas å ena sidan som icke-rörelse eller stagnation, rörlighet betraktas å andra sidan som spänd ansträngning. Detta är särskilt viktigt att förstå, eftersom dessa missuppfattningar ligger till grund för mänsklighetens problematiska situation.

Alla missuppfattningar, allteftersom ni upptäcker dem under ert personliga arbetes gång, utgör avledning av denna dualitet. Avslappning kan endast existera i icke-rörelse, det vill säga stagnerande passivitet, i motsats till en rörelse som utgör en spänd, orolig, greppande, strävande ansträngning. Det ser ut som att man måste välja mellan dessa två alternativ. Närhelst sådana alternativ förekommer, måste strider följa, för dessa är ett resultat av konflikter. Det blir här nödvändigt att transcendera denna dualitet och uppnå varandets förenande princip. Detta gäller givetvis för alla nivåer av personligheten. Jag kan inte nog betona att mina föredrag inte på något sätt utgör abstrakta filosofiska avhandlingar, utan mycket praktiska vägvisare för ert omedelbara liv, mina vänner. Bortse aldrig från detta faktum.

Låt oss här och nu börja se hur detta stämmer. När ni undersöker missuppfattningarna, bilderna, allteftersom de vecklar ut sig genom ert arbete och ni tittar på dessa missuppfattningar tillräckligt på djupet, kommer ni ofrånkomligen att upptäcka att de faller in under denna splittring. Även ur ett rent intellektuellt perspektiv, borde ni lätt kunna se att förvrängningen av rörlighet och avslappning utgör den primära dualitet som ligger till grund för alla missuppfattningar och resulterar i en situation där man bara ser två lika otillfredsställande alternativ. Denna primära missuppfattning förvränger den kosmiska rörelsens harmoniska rytm.

Ni kommer att uppleva den här sanningen ännu mer dynamiskt och personligt när ni lyssnar på era själsrörelser, era egna inre uttryck och emanationer. Om ni lugnt observerar vad som strömmar ut från era egna psykiska krafter, kommer ni att upptäcka denna förvrängning av rörelse där ni stagnerar på grund av att icke-rörelse tycks vara så frestande. Den tycks vara det lätta tillstånd

som själen längtar efter. Eller så tycks rörelse vara så nödvändigt på grund av att du inte vill stagnera och en skuld piskar dig i en strävande, alltför spänd rörelse. Du kanske inte ens kan sätta fingret exakt på vad du strävar efter så hårt. När ni observerar era egna psykiska emanationers tillstånd, kommer ni att kunna identifiera just denna dikotomi.

Detta är mycket viktigt, för i den stund som du kan bekräfta denna förvirring och förvrängning av dina personliga kosmiska krafter, kommer du genom detta erkännande, genom denna acceptans, genom denna observation eller medvetenhet, sakta men säkert att komma närmare att rätta ut denna obalans i rörelsen. Allteftersom du fortsätter att omorientera dina fram till nyligen omedvetna, men nu medvetna uppfattningar, värderingar, din förståelse för livet och dig själv liksom din relation till livet och till dig själv, börjar rörelsen att harmoniera med det stora kosmiska flödet. Rörlighet i avslappning kommer alltmer till stånd.

Samma sak gäller för den fysiska nivån av tillvaron. När du observerar vad ditt tänkande, ditt kännande och reagerande utstrålar och följaktligen observerar just denna obalans, kommer du också att se att samma obalans påverkar din fysiska kropp. Eftersom livsprincipen i sig består av harmonin mellan rörlighet och avslappning, måste dödens fenomen ha sin grund i att denna princip missförstås, så att en dualitet uppstår. När detta missförstånd har fortskridit tillräckligt långt och påverkar fler och fler aspekter av individen, äger fenomenet döden rum på de yttre nivåerna. Men där en balans upprättas, fortsätter livet och döden blir en omöjlighet.

De yttre, fysiska nivåerna följer efter automatiskt, allteftersom den psykologiska obalansen rätas ut. Detta innebär dock inte att du inte också kan hjälpa till utifrån och in, genom att utifrån odla och lära dig konsten rörelse i avslappning. Genom att arbeta med den inifrån och ut och utifrån och in, kommer processen att påskyndas och harmonin upprättas snabbare. Det är mycket viktigt för er att fullfölja detta, mina vänner.

Den dynamiska livskraften är en ytterst livfull princip, och denna livfulla, dynamiska avslappning är särskilt tillgänglig för det mänskliga medvetandet i kärleksrelationen mellan könen. När er strävan eller längtan efter denna upplevelse är knuten till ett negativt tillstånd, måste svårigheter och frustration följa.

Ofta ställs frågan varför det finns destruktivitet, sjukdom, krig och grymhet. Svaren som har getts är ofta inte tillräckligt förstådda, men även när de i viss grad förstås, saknas något. Jag tror att de flesta av mina vänner nu är redo att förstå detta på en djupare nivå. Jag har ofta sagt att missuppfattningar skapar konflikter och detta är helt sant. Men det finns en ytterligare faktor utan vilken ingen missuppfattning, oavsett hur urspårad den är, skulle kunna ha någon makt. Den är detta: *Enbart negativitet, som i en destruktiv inställning, har en mycket mindre destruktiv effekt än*

*en destruktivitet som är knuten till och kombinerad med den positiva livsprincipen.* Det är detta som gör negativa manifestationer på det här jordiska planet särskilt allvarliga eller svåra. När en positiv kraft blandas med en negativitet eller en destruktiv inställning, skapar denna kombination med andra ord ondska. En verklig destruktivitet är därför inte enbart en förvrängning av sanningen och av de konstruktiva universella krafterna, utan en förvrängning som måste vara genomsyrad av den mäktiga livsprincipen och dess konstruktiva krafter. Om den positiva livsprincipen inte vore inblandad och oavsiktligt använd, då skulle ondskan eller destruktiviteten ha en mycket kort varaktighet.

Det bästa sättet, mina vänner, som ni kan tillämpa det jag säger här och få ut mer från detta föredrag än en diffus, abstrakt princip, är genom att titta på er själva utifrån följande perspektiv: Alla ni som befinner er på denna väg har upptäckt vissa sår och smärtor som ni utstod som barn. Vissa av er har börjat komma underfund med, om än näppeligen, att vid den stund som du blev sårad skedde en särskild process. Den erotiska principen, eller behagsprincipen, sattes i din smärtas och i ditt lidandes tjänst. Alla känslor som uppstod från denna ursprungliga smärta, beroende på karaktär och temperament, kombineras även med behagsprincipen. Denna sammanfogning skapar alla personliga svårigheter, alla ovälkomna omständigheter.

Alla de många själarna som lever på denna jord skapar, när man lägger ihop dem, mänsklighetens allmänna stridigheter. När ni efter att ha blivit medvetna om den här process inser hur många människor som, oavsett deras yttre agerande, bara kan uppleva behagsprincipen i grymma fantasier, kommer ni att förstå att detta är krigens själva kärna – hela grymhetens kärna. Detta bör inte få er att känna er skyldiga. Det bör snarare upplysa er och göra er fria att låta era inre processer transformeras, eftersom det är en missbrukad och missförstådd smärta som har skapat detta tillstånd. En grymhet utan behagsprincipen skulle aldrig kunna ha någon verklig makt. Bristen på medvetenhet om denna kombination av grymhet och behag mildrar på intet sätt effekten som den har på hela klimatet i mänsklighetens utstrålning.

Om du har upplevt grymhet, oavsett om denna grymhet var ett verkligt faktum eller din föreställningsförmågas skapelse, är din behagsprincip knuten till grymhet och är i viss mån verksam i samband med grymhet. Skulden och skammen är ofta så stark att hela fantasilivet förnekas, men ibland är det medvetet. Medvetenheten om detta behöver upprättas och förstås ur ett övergripande perspektiv, för om det finns en verklig förståelse, kommer både skulden och skammen att avlägsnas. Allteftersom förståelsen växer, kommer behagsprincipen gradvis att svara på positiva händelser.

Kombinationen av behagsprincipen och grymhet kan förekomma antingen på ett aktivt eller passivt sätt. Det vill säga, ett behag upplevs antingen i åsamkandet av grymhet eller i uthärdandet

av den – eller både och. Att knyta behagsprincipen till ett tillstånd där den fungerar starkast i samband med grymhet, skapar ett tillbakahållande av kärlek, begränsar den och gör den faktiska upplevelsen av kärlek omöjlig. Kärlek existerar bara som en diffus trängtan som inte kan vidmakthållas eller fullföljas. Under dessa omständigheter är kärlek inte den frestande, njutbara upplevelse som den kan vara för en annan del av personligheten. Trängtan efter kärlekens njutning samt okunnigheten om det faktum att man avvisar dess faktiska upplevelse för att man är rädd för behagsprincipens anknytning till negativitet, skapar ofta en djup hopplöshet. Denna hopplöshet kan endast inses och omedelbart lättas när detta särskilda faktum uppfattas på djupet.

I mindre grova situationer, när barnet inte upplever så mycket öppen grymhet, utan ett diffust avvisande eller brist på acceptans, kommer behagsprincipen att knytas till en liknande situation, så att behagsströmmen bara aktiveras i samband med avvisande, trots den medvetna önskan om acceptans. Det finns många grader och variationer av detta. Det finns exempelvis situationer där ett barn upplever sig som delvis accepterat och delvis avvisat. Behagsprincipen knytas då till en exakt liknande ambivalens. Detta skapar då en konflikt i faktiska relationer.

Det första, grova fallet där grymheten knyts till behagsprincipen eller livsprincipen – de är samma sak – kommer att göra en relation så vanskelig att den ofta undviks helt och hållet. Eller så finner du den så skrämmande att du är förbryllad. Du känner dig då oförmögen att gå vidare med den. Eller du är så hämmad på grund av att skammen över önskan om att antingen åsamka eller utstå grymhet kan förhindra all spontanitet och får dig att dra dig tillbaka och avtrubba alla känslor.

Mina käraste vänner, detta är en oerhört viktig princip att förstå. Den gäller både för mänskligheten som helhet liksom för den enskilda individen. Den har i allmänhet inte blivit tillräckligt förstådd på grund av att psykologi och andlig vetenskap inte har slagits samman tillräckligt. Psykologin har gjort vaga försök för att greppa den här faktorn och den har förståtts i viss mån, men den vidsträckta betydelsen vad gäller civilisationen och dess öde eller dess utveckling är inte förstådd. Världen är nu redo att förstå detta faktum om livet.

Utveckling, mina vänner, innebär att varje individ gradvis förändrar behagsprincipens inre riktning genom processen av att personligen konfrontera och förverkliga sig själv. Fler och fler individer kommer i sin spontana reaktion att svara på positiva händelser, situationer, omständigheter.

Ni vet alla att man inte kan vilja en sådan inre förändring direkt. Den yttre viljans direkta uttryck kan och måste gå i riktningen mot att bevara och upprätthålla ett sådant arbete som vi gör på denna väg, vilket ökar förmågan att förstå och odlar viljan och modet att se på jaget för att upptäcka och övervinna motstånd. Och allteftersom du gör detta, allteftersom du använder din

vilja och egots förmågor på detta konstruktiva sätt, sker den verkliga förändringen, som vissa av er börjar uppleva, nästan som om den inte hade något att göra med dessa bemödanden, som om den vore en biprodukt, en utveckling som inte har någon koppling till detta. Det är detta som är den sanna utvecklingen! Det är på detta sätt som framsteg och växande måste ske.

Gradvis, genom denna växandeprocess, omdanar den ena individen efter den andra sina själsrörelser, sina själskrafter. Den kosmiska rörelsens uttryck inom psyket kommer då att knytas till rent positiva betingelser och omständigheter. Positiva eller njutbara känslor kommer inte längre att härledas ur negativa omständigheter. Ni är nu vana vid det senare och därmed undertrycker och förtränger ni kombinationen av njutbara känslor och negativa händelser.

I stället för att tränga undan den, förneka den och bortse från den, måste den konfronteras. Allteftersom ni ser den rättfram och förstår den utan skuld eller skam, måste ni under växandets gång lära er att all ofullkomlighet behöver accepteras och förstås innan den kan förändras. I den utsträckning som du lyckas se och möta och förstå din konflikt, kommer behagsprincipen således att ledas in i andra kanaler. När detta sker, kommer det att finnas rörlighet utan spändhet och oro och det kommer att finnas avslappning utan stagnation.

Försök ni alla, mina vänner, att upptäcka ditt specifika inre "giftermål" mellan behagsströmmen och en negativ betingelse. När du upptäcker detta giftermål, inom dina egna själskrafter i specifika termer, kommer du att inse och fullt ut förstå vissa yttre manifestationer av dina problem. Denna lättnad genom en grundlig förståelse kan endast komma när du har modet att rättfram se detta giftermål. Allteftersom du blir förmögen att klart och koncist formulera detta giftermål mellan positiva och negativa krafter, kommer du tydligt att få en exakt bild av din bristande uppfyllelse. Du kommer att se varför du håller dig gömd från dig själv och från livet, varför du drog dig tillbaka från dina egna känslor, varför du förtränger och varför du är på din vakt vad gäller de mycket spontana och kreativa krafterna inom dig. Du kommer att se varför du blockerar känslor, ibland med en stor mängd smärta, och sedan försöker rationalisera och bortförklara dem. Även nuvarande psykologiska sanningar som är i ropet tjänar till att kamouflera den här enkla processen, mina vänner.

Gör försök för att upptäcka de två faktorerna som jag har diskuterat:

Upptäck först den subtila men likväl distinkta förvrängningen av den förenande principen vad gäller rörlighet och avslappning. Var har du rörlighet och spändhet? Var har du avslappning och stagnation, orörlighet? Observera dem i din mentala beskaffenhet, i dina känslor, såväl som i din kropp.

Upptäck därefter i vilket avseende livs- och behagsprincipen är knuten till en negativ betingelse. I vilken utsträckning yttrar sig detta – kanske i dina fantasier – och hur håller detta dig tillbaka från att uttrycka dig själv, från att förenas, från att uppleva, från att utan rädsla förverkliga dig själv med en själsgele?

Finns det några frågor i samband med detta ämne?

FRÅGA: Jag skulle vilja förstå lite mer konkret vad gäller detta giftermål mellan kärlekskrafterna och omständigheter som exempelvis grymhet. I fallet med barn som känner sig avvisade av sin mamma, exempelvis, innebär detta giftermål att personen inte kan uppleva njutning utan att också uppleva hämnd – någon form av sadistisk önskan gentemot mamman? Detta kanske bara sker i fantasin, aldrig i verkligheten, och då är personen vanligtvis inte medveten om att partnern representerar mamman?

SVAR: Ja, det skulle kunna vara precis detta. Eller det skulle också kunna vara så att njutningen bara kan upplevas i samband med att man återigen avvisas, eller avvisas lite grann, eller att man är rädd för att det kan ske ett avvisande.

FRÅGA: Men de upplevde inte behag när de avvisades.

SVAR: Givetvis inte. Men barnet använder behagsprincipen för att göra den negativa händelsen, lidandet, mer uthärdlig. Detta sker omedvetet, oavsiktligt och nästan automatiskt. Behagsprincipen går så att säga oavsiktligt samman med den negativa betingelsen. Det enda sättet att konstatera detta är genom att undersöka sitt fantasiliv. Det är på detta sätt som giftermålet etableras. De automatiska reflexerna riktas då in i en situation som kombinerar den medfödda behagsströmmen med den smärtsamma händelsen.

FRÅGA: Och barnet önskar återskapa detta avvisande?

SVAR: Inte medvetet naturligtvis. Ingen vill egentligen bli avvisad. Problemet är att människor medvetet önskar att bli accepterade och älskade, men omedvetet förmår de inte svara på en helt accepterande och gynnsam situation. I dessa fall har behagsprincipen redan letts in i den negativa kanalen och kan endast riktas om genom medvetenhet och förståelse. Konflikts själva natur är att behagsprincipen fungerar på det sätt som människor medvetet vill minst av allt. Man kan inte säga att en person omedvetet önskar att bli avvisad, men reflexen inrättades redan vid en tidpunkt när detta sätt att fungera gjorde livet mer uthärdligt för barnet. Förstår du detta?

FRÅGA: Jag förstår inte riktigt hur någon njutning överhuvudtaget kan upplevas när någon avvisas, förutom i form av hämnd. Detta kan jag förstå.

SVAR: Kanske kan du också föreställa dig – detta ser man om och om igen – att när människor känner sig alltför säkra i att vara accepterade och älskade, förlorar de gnistan av intresse. Även detta rationaliseras genom att hävda att det är en oundviklig lag som sker genom vana eller andra omständigheter. Men det skulle inte behöva vara på det viset om det inte vore för de faktorer som har diskuterats i detta föredrag. Gnistan, intresset, det dynamiska flödet finns bara när det är en osäker eller en olycklig situation. Detta ser man ofta. Ibland kommer den negativa betingelsen till uttryck endast i fantasier. När de undersöks närmare, är dessa fantasier på ett eller annat sätt knutna till lidande, förnedring eller fientlighet. Detta kallas då masochism eller sadism. Förstår du nu?

SVAR: Ja, jag tror jag gör det.

FRÅGA: Eftersom alla barn upplever avvisanden och eftersom alla barn är omätliga i sina krav, när kommer det att bli ett slut på den här situationen? Det börjar alltid med varje inkarnation och i varje situation om igen.

SVAR: Ni kan se att det finns skillnader mellan människor: vissa fungerar på ett mycket sundare sätt än andra och deras behagsprincip svarar mycket starkare på en positiv situation. Där sker det en utveckling. När det finns en helt och hållet positiv situation i psyket, är det inte längre nödvändigt att inkarnera. Utvecklingen fortsätter då på andra nivåer. Varje människa bär på negativitet i viss grad och denna negativitet aktiveras, förstärks och understöds på något sätt av livskraften. Men det finns grader och detta är en tydlig indikation på utvecklingsprocessen.

I den ena ytterligheten finns det människor som inte ens kan ha någon direkt relation med en annan person, som bara lever i fantasier som är helt knutna till negativa upplevelser. I den andra ytterligheten finns det de som i mognadsprocessen har sammanfört fantasi och verklighet i en mycket positiv och gynnsam bemärkelse. Detta att sammanföra fantasi och verklighet innebär inte att förtränga fantasilivet, utan att verkligen övervinna det, eftersom verkligheten är mer önskvärd och mer njutbar, precis som positiva omständigheter är. Mellan dessa två poler finns det många grader. Ni kan se utvecklingsprocessen.

FRÅGA: Minskar rörlighet och spändhet, och avslappning och stagnation, allteftersom man avlägsnar behagsprincipen från det negativa?



SVAR: Givetvis. Det ena samspelar med det andra. Ni kan se hur samspelet mellan dessa två aspekter fungerar: I den utsträckning som en kombination av eller ett giftermål mellan livs- eller behagsprincipen och en negativ situation äger rum, måste det finnas en spändhet; det måste finnas en ängslan. I den utsträckning som det finns ängslan och spändhet, framstår orörligheten som en välkommen lättnad från ansträngningen och utmattningen i att kämpa emot jaget. När en kortslutning hindrar den verkliga upplevelsen av behagsprincipen, är detta i sig en stagnation. Det är en icke-rörelse, medan hela kosmos befinner sig i en evig, vacker rörelse. När du etablerar samma kosmiska rörelse inom ditt eget psyke, är du i harmoni med de kosmiska krafterna.

FRÅGA: Detta är den klaraste förståelsen jag någonsin har haft av vad som har hänt med mig i detta giftermål mellan negativitet och behagsprincipen: Jag behövde upprätta ett avvisande. Att se det så tydligt som jag gör nu och inse precis hur det fungerar, hur går jag nu till väga med det?

SVAR: Det är oerhört viktigt att du blir medveten om den specifika negativa situationen som behagsprincipen hos dig reagerar på. Denna medvetenhet får inte bara vara intellektuell, utan faktiskt upplevd i känslan. Du behöver avlägsna begränsningen för att tillåta detta i ditt medvetande. Inse att detta inte är en förödande dom, att det inte innebär slutet för dig om du tillåter det i ditt medvetande. Det stämplar dig inte som förlorad, som du omedvetet tror, utan snarare motsatsen. Detta är en ny början och en väg ut ur en felaktigt antagen, förödande dom som du trodde gällde dig. När du tillåter den klara och koncisa formuleringen av denna särskilda sammanfogningspunkt i din känslomässiga upplevelse, när du med mod upplever hur behagsprincipens automatiska reflexer är inriktade på det negativa, i vetskap om att det inte behöver och kommer inte att förbli så, samtidigt som du tyst och lugnt önskar att växa, då kan du inte undgå att göra framsteg.

I det här sammanhanget skulle jag vilja lägga till ytterligare en sak, inte bara för dig, utan generellt. Det är också till hjälp, mina vänner, att skilja mellan två vanliga reaktioner på denna konflikt. Båda är mestadels omedvetna. Den första är ett strikt förnekande, så att det inte finns någon medvetenhet, inte ens i fantasin. Detta kommer från rädsla, skuld och skam och tron på att man är hemsk på grund av den. Den andra gäller för dem som är fullt medvetna om sina fantasier, men som inte kan uppleva behagsprincipen på något annat sätt, oavsett huruvida de faktiskt har relationer med andra eller inte. Detta uppstår när sex och kärlek är separerade, eller eros och kärlek, eller eros och sex. I dessa fall finns det ett halvt medvetet motstånd mot att ge upp detta fantasiliv av rädsla för att njutningen kommer att gå förlorad helt och hållet. Personen kan då inte föreställa sig att den rena, friska behagsprincipen manifesterar sig på ett mycket vackrare och mer tillfredsställande sätt när det positiva smälter samman med det positiva. Man föreställer sig att detta skulle vara ointressant och tråkigt. Denna slutsats dras på grund av att den faktiska relationen i det verkliga livet i dessa fall aldrig är lika tillfredsställande som fantasin. Man antar

därför att om man ger upp fantasin, så ger man upp njutningen. Och man vill således inte ge upp sin njutning.

Det är viktigt att urskilja vilket av de två motstånden som gäller för dig först. Är det förnekandet av kopplingen mellan den automatiska behagsreflexen och en negativ situation? Eller är det fasthållandet av hela komplexet av rädsla för att du måste leva utan någon njutning alls? Båda motstånden är resultatet av missuppfattningar. Dessa särskilda motstånd skapar exempelvis en förväxling av rörelser: antingen den ansträngda rörligheten att sträva bort från det som är nu – därmed ansträngning, spändhet, rädsla – eller att inte vilja förändras av rädsla för att lida nederlag i processen – därmed stagnation.

Som jag nämnde i början av detta föredrag, kan all dikotomi, all dualitet, reduceras till denna grundläggande tudelade rörelses enkla gemensamma nämnare. När ni ser detta, kommer ni att finna detta vara till stor hjälp.

Det råder ingen tvekan om, mina käraste vänner, att var och en av er, som verkligen önskar det, alltmer kommer att finna skönheten, friden, det dynamiska livet, den inre tryggheten som finns i det självförverkligande som ni har börjat odla. Ni upplever därför stunder där ni lever i det eviga nuet av dig själv, i stället för att sträva bort från det. Varje nu måste ge er svar. Om ni kommer ihåg detta enkla faktum i era meditationer, kommer era meditationer att bli mer fruktbara allteftersom ni går vidare. Vad ni har att se fram emot i stundande tider, kommer att vara ännu mer befriande än vad ni redan har börjat uppleva.

Var välsignade, 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](http://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