

Avtrubbning av det levande centrumet genom misstolkning av verkligheten

Välkomna, mina käraste, käraste vänner. Välsignelser till var och en av er. Välsignad vare denna kväll. Må er förståelse för detta föredrag öppna ert sinne och er syn så att ni alla avancerar ytterligare ett steg i ert självförverkligande.

Något av det svåraste att uppnå är att fullt ut förstå den nuvarande situationen, hur den utgör individens direkta skapelse. Just eftersom denna förståelse skulle kunna vara omedelbar och nära, tycks den vara avlägsen. Just för att sambandet är så lätt tillgängligt, tycks det se ut att kräva mycket möda och kamp för att erhålla det. När man väl har fått en känsla för det, blir det enkelt och naturligt och det är uppenbart att sambandet har funnits där hela tiden. Även de av mina vänner som har varit engagerade i arbetet på denna väg under en lång tid, förbiser fortfarande det som har störst betydelse och undgår att se sig själva som de är. De förstår inte sin nuvarande situation, vad den innebär beträffande det egna innersta väsendet, eftersom flyktmekanismen ofta är så djupt befast. Detta föredrag avser återigen att skaka om er, för att göra er mer medvetna, för att få er att vakna upp till er själva och er omedelbara yttre situation.

Närhelst du befinner dig i en situation som inte är önskvärd, som lämnar dig ouppfylld på något sätt, får ditt vanligtvis diffusa missnöje dig att sträva efter en annan situation. En tydlig målriktning och en precis idé om ett bättre sätt att leva kan endast lyckas när den nuvarande situationen, med dess brister, helt och fullt förstås. Att sträva mot en annan situation när den nuvarande situationen inte förstås fullt ut, måste leda till misslyckande och frustration.

Hur kan den nuvarande situationen förstås fullt ut, mina vänner? Det kan bara ske genom att bli fullt medveten om vad du verkligen saknar. Du måste sätta ord på exakt vad du skulle vilja vara annorlunda i ditt liv. Detta måste vara den första medvetenheten. Den andra medvetenheten måste vara i vilken utsträckning du lider av det du saknar. För även detta trycks ofta undan och erkänns inte. Hur mycket saknar du egentligen det som du saknar? Nöj dig inte lättvindigt med en diffus, allmän bekräftelse. Den fulla intensiteten i den delvis förträngda längtan och frustrationen behöver luftas. Den tredje medvetenheten i detta avseende måste vara en full förståelse för din nuvarande situation. Och detta innebär förstås – efter ovanstående bekräftelser – att fastställa

varför du uthärdar din nuvarande situation. Det är nödvändigt att du på djupet förstår hur den nuvarande situationen är ett direkt resultat av vem du är.

Jag har diskuterat detta många gånger i det förflutna. Jag upprepar det nu inte bara för att koppla ihop det med föredraget som här följer, utan också för att jag ser hos er, mina vänner, att detta fortfarande är vida förbisett, trots era goda framsteg. Jag uppmanar därför er alla att följa detta enkla förfarande och ge er fulla uppmärksamhet åt vad ni känner och upplever just nu och varför det är så.

På vilket sätt är din yttre situation en symbolisk representation av ditt inre tillstånd? När du till slut tar in det faktum att ditt yttre tillstånd – oavsett hur oönskat det kan vara – är ett exakt resultat av vad du är, tänker, känner och vill, kommer du omedelbart att förstå att din yttre situation inte kan vara annorlunda. När du på djupet vet att den inte kan vara annorlunda, då har du helt utnyttjat, tagit in och förstått ditt nuvarande nu, hela din situation. Av denna förståelse, denna djupgående analys, följer vetskapen om att varje nuvarande situation måste vara en direkt länk till det inre väsendet. Du kommer att upptäcka att den nuvarande situationen är ett exakt resultat av hela summan av din personlighet. Detta inkluderar naturligtvis de gynnsamma omständigheterna. När du förbiser och försummar glädjen i alla de goda omständigheterna i ditt liv, måste du i samma grad vara omedveten om dina värden. Allteftersom du lär dig i varje stund att värdera, uppskatta och glädjas åt vad livet erbjuder dig, måste du samtidigt bli medveten om det goda i dig, dina värden och tillgångar. Detta kommer att ge dig en större styrka att komma ut ur onda cirklar och självframkallande negativa inställningar och gör förståelsen för den oönskade situationen mer realistisk vad gäller din inre personlighet. Du erhåller en mer avrundad bild av hela din person och ditt liv.

Så länge du är vag och diffus om vad du saknar och så länge du förnekar vad du saknar, kan du omöjligt förstå ditt liv. Att förstå sitt liv på detta sätt är nyckeln till att förändra det till något mer önskvärt och uppfyllande.

De flesta av er, mina vänner på denna väg, har emellanåt förstått era liv och er själva som en enhet på det sätt som nämns här. Dessa stunder är alltid en djup upplevelse av varandets verklighet, av att vara dynamiskt levande, av ljus och sanning. Att uppnå detta verkar så svårt bara för att det är så omedelbart och nära. Det verkar så mycket lättare att önska sig något diffust annorlunda, eller till och med helt annorlunda – i en inställning där missnöje och spänd kamp, en klagande sinnesstämning, harm och självömkan råder. Under tiden bortser du från: a) den verkliga längtans intensitet; b) närvaron av reservationer mot denna verkliga längtan; c) deras ”skäl”; d) tankarna, känslorna, emanationerna, inställningarna i det inre och yttre beteendet som följer av detta; samt e) hur dessa måste påverka andra och därigenom skapa den nuvarande situationen. Du förbiser

ofta att den nuvarande situationen är ett resultat av många år av djupt befästa tanke-, handlings- och känslomönster och inte omedelbart kan förändras efter att vissa insikter har gjorts. Effekten av dessa insikter tunnas ut när de inte frambringar ett omedelbart resultat. Att förvänta sig omedelbara resultat är ett barnsligt krav på livet, en arg vägran att samarbeta med livets lagar, vilket alldeles säkert inryms i orsakerna till den bristande uppfyllelsen i sig. Detta får dig också att förbise det goda som finns i ditt liv och att du undgår att glädja dig och uppskatta.

När du blundar för att ditt innersta jag och din yttre situation är ett, beror det alltid på att du flyr från dig själv. Du vill inte riktigt helt och fullt se dig själv som du är, utan ser på dig själv bara på ett begränsat sätt och med reservationer. Ställ frågan, ni alla, vill du verkligen se dig själv helt och fullt, som du är? Odlar du ett sådant syfte genom att uttrycka den önskan, särskilt i stunder när du är missnöjd och disharmonisk? Eller är du snabb med att lättvindigt förse dig med rationaliseringar för din disharmoni? Eller erkänner du faktiskt att den måste finnas inom dig – då du har tillräcklig kännedom om sanningen i dessa saker – men låter det stanna vid det, utan att vara villig att verkligen titta efter? Det enkla förfarandet att uttrycka den djupa och fulla avsikten och önskan om att hela tiden se hela sanningen om sig själv används fortfarande inte tillräckligt. Det skulle kunna finnas en så mycket större befrielse om detta fullföljdes mer i detalj och med en större uppmärksamhet på jaget i den omedelbara situationen.

Anledningarna till den starka tendensen att fly från jaget – och därmed oundvikligen från livet, med alla sina goda möjligheter – är mångfaldiga. Under loppet av dessa föredrag har vi diskuterat många av de möjliga motiven och anledningarna till att man flyr. Låt oss nu särskilt uppmärksamma en viss aspekt som jag bara har berört på ett allmänt och diffust sätt, av det enkla skälet att ingen av mina vänner var helt redo att se denna aspekt inom sig. Den kunde bara diskuteras och kontempleras i mycket allmänna ordalag. De senaste månaderna har medfört betydande framsteg för flera av mina vänner och många av er kan nu därför acceptera det jag har att säga.

Aspekten som jag vill diskutera består inte enbart av fientlighet. Fientlighet har blivit en för vag term, nästan meningslös i sin upprepade användning. Låt oss avsiktligt vara så raka som möjligt. Hos de flesta människor – hos vissa mer, hos andra mindre – finns det element av grymhet. Denna grymhet är svår att se i vitögat. Men när man faktiskt ser och möter den, måste en lättnad och befrielse följa, eftersom det inte längre finns något som blockerar vägen för att vara helt i sanning med sig själv. Så länge grymheten i dig inte är fullt insedd, så länge du flyr från den, kan du inte vara klar och bekväm, orädd och avslappnad i dig själv. Du kan inte vara god vän med dig själv. Du kan vara god vän med dig själv när du accepterar, erkänner, förstår och öppet och uppriktigt arbetar på de grymma aspekterna, även innan du helt kan avlägsna dem. Men så länge du fortfarande kämpar emot grymheten på det felaktiga, självbedrägliga sättet – nämligen genom att

förneka och dölja – måste du vara i ständig friktion med dig själv och därmed ofrånkomligen med livet och med andra. Eftersom du inte kan vara bekväm med den du är, kommer ditt liv och att leva med dig själv att kännas fel; problem uppkommer utan lösningar. Lösningar kan enbart visa sig i horisonten i precis samma grad som du möter inom dig det som du är mest rädd för – och detta är vanligtvis grymhet. Du kan inte tänka dig något värre, ingenting mer skrämmande än denna aspekt av dig själv.

En pålitlig måttstock för att avgöra huruvida det fortfarande finns oidentifierad inre grymhet är mängden rädsla du har kvar. Tänk på din rädsla för andra människor – generellt eller specifikt – rädsla för livet, rädsla för döden, rädsla för det okända. Ju räddare du är – för hänsynslöshet och separation, för avvisande och förnedring, för fysisk och mental grymhet – desto mer måste precis dessa samma aspekter slumra inom dig, ännu inte helt bekräftade. Så länge detta är fallet – oavsett hur stora eller små de oidentifierade aspekterna är – kommer du att vara i konflikt. Du kommer att fly från de områden i ditt liv som tycks vara svåra och obekväma. Att de är obehagliga för dig nu, är ett tecken på att de inrymmer just den nyckeln som du behöver. Om du bara upphörde med att fly och verkligen tittade på dig själv, skulle du se att du undviker vissa yttre och inre situationer och varför du gör det. Dessa situationer bär på hemligheten som du fortfarande är ovillig att avhölja, trots alla dina goda ansträngningar. Så länge du inte kan möta dig själv och andra utan reservationer, kan du emellertid inte uppfylla ditt liv. Det innebär att du vill fortsätta att bedra dig själv genom att undvika dessa aspekter. Du kanske diffust känner något som liknar detta, men det finns en stor skillnad mellan detta och att verkligen undersöka sig själv.

De som har börjat att göra det, måste redan ha övervunnit det värsta. Detta är inte nödvändigtvis en fråga om tid, om hur länge man har arbetat på denna väg – inte på något sätt.

Låt oss nu diskutera varför grymheten finns. Efter att ha bekräftat att den finns, vad sen? Innan jag besvarar den frågan, ska jag påminna er om detta innersta centrum i varje människa som aktiverar er alla med allt vad ni behöver för att leva ett fruktbart liv. Detta levande centrum förser dig med energi, livskraft, visdom, seende, lösningar, kärlek och harmoni. Det finns djupt inom varje individ. Hos en ung person, ett barn, manifesteras det som en mycket sårbar plats. Dess själva levande natur kommer från ett ömt och mjukt centrum. När barn blir sårade och förbryllade – när de missförstår händelserna runt omkring dem – fortsätter de att härda denna sårbara plats för att försvara sig själva mot dess mjuka öppenhet. Genom dessa olika försvarsmekanismer blir det levande centrumet mer och mer överlagrat, dolt och täckt av hårda substanser. Utan en vuxen och realistisk förståelse – det vill säga ett moget ego – kan barnet inte hantera detta mjuka, formbara levande centrum där de mest mäktiga, kreativa och intelligenta krafter inryms. För sitt eget skydd måste det separera sitt levande centrum från sitt medvetande. När barnet emellertid växer och blir en vuxen individ, när egot blir moget, blir separationen ett olyckligt handikapp. Individen lever på

ett hämmat sätt och utelämnar den bästa och mest tillförlitliga aspekten av hela sitt väsen. Först när han eller hon fortsätter att avtäcka den igen och integrera den med det vuxna egot, blir personligheten hel och rustad att hantera livet.

Att detta nakna, sårbara levande centrum existerar kan konstateras inte bara genom att erinra dig din barndom med dess starka känslor och djupa upplevelser, både positiva och negativa, utan genom att du verkligen observerar dig själv. Du kan inte undgå att bli medveten om stunder när denna sårbara plats är närvarande. Du kan vidare lägga märke till hur du då fortsätter för att göra det osårbart. Du fortsätter med andra ord att använda processen som inrättades i barndomen, men som nu fungerar väldigt mycket till din nackdel, för det är ett felaktigt sätt att skydda dig och bäst hantera livet. Medlen för att inaktivera det levande centrumet varierar: att separera sig och dra sig tillbaka, härda sig, avtrubba sina känslor, förneka sina verkliga känslor och ersätta med förfalskade känslor och också att bli grym. Alla dessa åtgärder tjänar till att göra den sårbara platsen inom dig osårbar, eftersom detta tycks vara det enda ”säkra” sättet.

Du förbiser och ignorerar det faktum att sårbarheten är själva materialet, så att säga, med vilket du kan styra ditt liv på det mest dynamiska och fruktbara vis. Denna sårbara plats är i själva verket det levande centrumet som all energi och visdom härstammar från. Det är det inom dig som gör det möjligt att fullt ut uppleva och glädjas, att ta emot och ge njutning. Den kraftfulla energin som erhålls från det levande centrumet kan utnyttjas mycket konstruktivt och meningsfullt i insikten om att det levande centrumet måste bli en medveten aspekt som ska integreras med egot. Om denna integrering hindras på grund av missförstånd och okunnighet, kommer energin att bli destruktiv. Resultatet av den inverterade kraften måste vara kaos, separation, sönderfall, förvirring, lidande och en inre uppdelning och avtrubning som gör att livet verkar svårt, motbjudande, avlägset och meningslöst.

Aktiveringen av ditt verkliga jag, eller det gudomliga centrumet, är inte något som du erhåller utifrån – eller ens inifrån dig som något avlägset som du ännu inte har upplevt. Det finns många tillfällen när du vagt och dunkelt upplever det verkliga jaget, såsom i en naturlig, icke överdriven sorg. Men du ser till att förneka upplevelsen, för att du inte vet hur man klarar av den, hur man hanterar den. Du slätar ut upplevelsen och förhindrar de djupare, rikare dimensionerna som kommer från ditt innersta centrum.

Så länge det innersta centrumet fortfarande befinner sig i samma tillstånd som när du var barn, är det ännu inte kapabelt att hantera livet. Den inre visdomen inrymd i det levande centrumet börjar manifesteras först efter integreringen med egot. I barnets tillstånd är det inre centrumet enbart levande, fyllt med känsla, energi och förmåga att uppleva, att njuta, liksom med ännu outnyttjad potential för kreativitet och intelligens. Vad du behöver lära dig att göra nu är: 1) observera att det

levande centrumet existerar; 2) observera den mekanism genom vilken du motverkar dess yttringar och härdar den sårbara platsen; 3) avsiktligt hejda mekanismen som inaktiverar det och tillåta det levande centrumet att veckla ut sig. Genom lämpliga meditationer kommer integreringen mellan det levande centrumet och egot att äga rum, så att dess substans blir stark och motståndskraftig utan att förlora sin mjuka, levande känsla.

Ni finner er själva i den besvärliga belägenheten av att äga ett vuxet ego med alla dess förmågor intakta, dock separerat från det sårbara levande centrumet. Det sårbara levande centrumet är separerat från ert vakna medvetande – detta är ert problem.

Ju mer det levande centrumet på ett orealistiskt och bristfälligt sätt ”försvaras” och blockeras, förnekas och täcks över, desto mer kommer vissa aspekter av jaget att uppstå som man känner skam och skuld över. En av de allvarligaste formerna är den som består i grymma impulser. Grymheten kommer verkligen att upphöra att existera i djupet av den mänskliga själen – inte bara i handling och medvetna tankar, utan i de omedvetna känslorna – när det levande centrumet inte förnekas och hindras, utan känns igen, observeras och tillåts att vara verksamt. Det levande centrumets intensiva känslor kan då jämföras med verkligheten, allteftersom det vecklar ut sig. Egots förmågor kommer att hjälpa till i processen; förnuftet och intelligensen kommer att justera obalanser och avvikelser från verkligheten. Men när förnuftet används för att förneka känslornas djup, vidd och riklighet allteftersom de manifesterar sig från det levande centrumet, hämmar den mänskliga personligheten sig själv och försätter sig ur balans. För samman det levande centrumets manifestation, med dess sårbarhet och dess känslors styrka, med din vuxna förståelse och egots förmågor.

Grymhet kan endast existera som en följd av att egot är separerat från det levande centrumet. För att uttrycka det i mer praktiska termer: Grymheten existerar på grund av att verkligheten misstolkas, vilket får individen att ytterligare inaktivera det levande centrumet. Det är inte bara barnet som misstolkar det som händer runt omkring det. Där barnet har gjort det, är precis var den vuxna individen fortsätter att göra det, just nu – såvida inte och förrän allt detta har upptäckts och korrigerats. Inom områdena där era svårigheter finns, fortsätter alla ni att misstolka verkligheten. Ni uppfattar inte vad som pågår runt omkring er. Ni ser inte saker så som de egentligen är, utan missförstår dem.

Hur kan man upptäcka ett sådant missförstånd? Bara genom att först bekräfta för dig själv vad det är du faktiskt tror och sedan tolka vad det innebär. Detta gäller för allting som får dig att känna dig disharmonisk. Fråga dig själv hur du tolkar vad andra känner och tänker om dig.

Låt oss ta ett praktiskt exempel för att göra det mer förståeligt. Du känner dig kränkt, diskriminerad, avvisad. I regel erkänner du detta bara diffust. Du kanske säger orden, men du bekräftar inte fullt ut i vilken utsträckning du känner detta, inte heller varför du känner detta eller vad som får dig att tro att dina känslor är berättigade och passande. Du kan gå till nästa steg och fråga dig: "Är detta verkligt eller tror jag bara på det? Skulle det kunna vara annorlunda?" Även om du faktiskt erkänner att du känner dig avvisad, låter du det vanligtvis stanna vid det och du lever i en dimma, i ett dunkel, där du inte fullt ut undersöker huruvida det är verkligt eller inte. Du kanske verbalt bekräftar att det eventuellt inte är verkligt, men sedan finns det en annan nivå där du faktiskt tror att det är verkligt. Denna nivå är inte fullt ut insedd och undersökt.

Grymhet utgör den största stötestenen för att möta sig själv, för att leva i den dynamiska, äventyrliga skönheten i varje nu. Den utgör också den största faktorn i att man flyr från sig själv och är i slutändan ett resultat av att verkligheten misstolkas. Du kan inte tolka verkligheten korrekt så länge du inte tydligt och precist formulerar vad det är du tror – hur du tolkar händelser som tycks påkalla smärtan och försvaret – och så länge du inte beaktar möjligheten av att verkligheten skulle kunna vara annorlunda.

Jag har här diskuterat flera punkter som behöver kombineras i ert arbete:

Punkt 1: En önskad situation – en bristande uppfyllelse, en tomhet – kan inte avlägsnas och förändras till ett mer önskvärt tillstånd om du inte förstår att den nuvarande situationen inte kan vara annorlunda. Du erkänner fullt ut att orsaken finns i dig själv.

Punkt 2: Låt oss separera detta att erkänna den bristande uppfyllelsen, som är den första punkten, från den andra punkten – insikten om vad inom dig som orsakade den bristande uppfyllelsen, så att du djupt upplever att ditt jag och din livssituation är ett.

Punkt 3: De grymma aspekterna inom dig representerar de huvudsakliga orsakerna till allt motstånd mot och all rädsla för att möta dig själv. Dessa grymma aspekter kan ofta bara bli funna när man erkänner sin rädsla. Glöm inte det viktiga sambandet mellan att vara rädd för andra eller för någon yttre aspekt av livet och att vara rädd för din oidentifierade grymhet. Om du är fri från grymhet, kan du aldrig vara rädd för andra.

Punkt 4: Fastställ i vilka stunder det levande centrumet är naket – som i det sårbara tillståndet hos ett barn som ännu inte har integrerat dessa energier och känslor med egots förmågor.

När denna integrering äger rum, är det sårbara levande centrumet inte längre sårbart på ett negativt, farligt eller försvagande sätt, utan på ett positivt, underbart sätt. Det är rörligt, levande,

vibrerande och fullt av de starka känslorna utan vilka välbehag, glädje och lycka inte kan finnas. Den enorma styrka och intelligens som denna sårbara plats inrymmer, kommer att styra alla dina handlingar och inställningar. Den kommer att ge upphov till tankar och känslor som måste bära frukt överallt omkring dig. Den kommer att få dig att vara helt och hållet konstruktiv i allting du gör. Du kommer att vilja ge ditt bästa och din fulla uppmärksamhet åt allting du upplever, åt alla dina förehavanden. Ingenting kommer att göras halvhjärtat, med halv uppmärksamhet eller delade motiv. Resultatet blir därför alltmer önskvärt och uppfyllande. Det finns ingen anspänning i denna uppmärksamhet. Du kommer att bäras av en svepande, underbar styrka. I stället för att täcka över den sårbara platsen, kommer du att ta fram den. I stället för att rygga tillbaka inför känslorna i denna sårbara plats, kommer du att vidga det levande området. Du kommer att stärka det med en ny motståndskraft, som kommer från att du förstår verkligheten och korrekt tolkar vad som pågår i dig och i andra.

När du börjar integrera den sårbara platsen med egot, uppnår du målet med din utvecklingsprocess i detta särskilda avseende. De fyra punkterna som jag indikerade behöver gås igenom för att koppla ihop dina rädslor med din obekräftade grymhet. Upptäck hur grymheten är ett resultat av att du misstolkar. Fråga dig ingående varför du har dessa grymma impulser. När du gör det, erkänn vad det är som smärta dig, vad det är du skulle vilja ha annorlunda, vad du tror att andra gör mot dig, vad livet gör mot dig. Efter att du har satt precisa ord på detta, ta nästa steg: Fråga dig huruvida du befinner dig i verkligheten, huruvida det du tror är sant eller inte.

Mina vänner, detta föredrag får nu inte förbli ett teoretiskt studium. I den utsträckning som du använder det för dig själv, kommer du att göra verklighet av det jag säger. Vissa av er har börjat göra det i ert personliga arbete. Andra har ännu inte påbörjat just denna fas. Jag förväntar mig – om inte i kväll, så i nästa period med frågor och svar – att ni kommer att presentera sådana problem för mig. Ni kan börja med att uttrycka exakt vad det är som sårar och varför. Ni kommer att uppnå vissa insikter. Ställ sedan era frågor och jag kommer att hjälpa er vidare. Låt oss överväga tillsammans huruvida smärtan är berättigad eller inte. Är den verkligen på det sätt som du känner att den är? I den stund som du kan ifrågasätta att din upplevelse av att vara kränkt och sårad är verklig, har du en fast grund att fortsätta från. Så länge du inte kan ställa dig den frågan för att du ännu inte vet att du känner det, behöver du söka på det riktiga sättet i din tillfälliga fas i arbetet på denna väg.

Vissa av er kanske är medvetna om grymheten, om än bara diffust. Ni kan gå vidare därifrån. Vissa kanske är mycket medvetna om sina rädslor, men är separerade från den andra sidan av myntet – nämligen de grymma impulserna inombords. Andra kanske är starkt medvetna om sin bristande uppfyllelse – vilket kan vara vilken typ av oönskad nuvarande situation som helst – men har ännu inte kopplat denna brist till sina egna innersta orsaker. Ytterligare andra kanske har

uppnått detta till viss del, men förbiser de sällsynta fallen när deras sanna sårbara plats visar sig. De har ännu inte lagt märke till hur de lyckas ta sig bort från den, hur de täcker över den, härdar eller avtrubbar den på ett eller annat sätt.

Alla dessa möjligheter finns nu för ert fortsatta arbete. Vissa av er är medvetna om den ena eller den andra av dessa aspekter, men inte av de andra; ingen av er är medveten om samtliga dessa aspekter. Må ni alla föra samman dessa punkter, inte bara intellektuellt, utan som något som är djupt upplevt. Detta kommer verkligen att ge er mod och befrielse. Ingen av dessa aspekter är lika stark hos alla. Hos vissa av mina vänner är till exempel området där de har illusioner och misstolkar verkligheten relativt liten. De är rationella och ser verkligheten på många områden. Deras misstolkning av verkligheten gäller endast för vissa områden, som kan vara så dolda och diffusa, så subtila och svårgripbara, att det är svårt att fastställa. Just på grund av att de uppenbarligen befinner sig så mycket i verkligheten, är det lätt att förbise var de inte gör det och i vilken utsträckning de inte gör det. På ett visst sätt är det svårare för dessa vänner att lösa detta problem än för dem som öppet och uppenbarligen uppvisar att de befinner sig, även på den intellektuella nivån, i en illusion eller inbillning. De senare kan lida mer intensivt tills de når dithän där de ifrågasätter sin tolkning av händelser och andra människors reaktioner. Sedan finns det de som tror att de är förnuftiga, rationella och realistiska, men som bedrar sig även om det.

Materialet som jag har gett er kan verkligen vara ett betydande verktyg för er alla. Har ni nu några frågor angående detta ämne?

FRÅGA: Jag har upptäckt den här grymheten i mig i samband med hämnd. Jag känner också min grymhet när jag drar mig tillbaka och straffar andra med min isolering. Trots att jag har upptäckt detta, känner jag att jag inte kan ge upp den. Jag måste hålla mig kvar vid den. Kan du hjälpa mig att gå vidare härifrån?

SVAR: Vad jag sa i detta fördrag är i själva verket ett svar. Din särskilda nyckel är nu att fråga dig varför du känner dig grym. Vad tror du har gjorts mot dig? Vad förväntar du dig skulle kunna göras mot dig? Vad förväntar du dig av den andra personen? Varför tror du att den andra personen agerar – eller har agerat eller kanske skulle agera – på det sätt som framkallar grymma impulser inom dig? Bekräfta exakt vad det är du tror. Sedan måste nästa steg vara att fråga: Är det verkligen eller tror jag bara att det är så?

FRÅGA: För mig tycks det vara verkligt...

SVAR: Givetvis. Detta är precis vad jag menar. Eftersom det faktiskt tycks vara verkligt, tycks du behöva grymheten. Du har alltid antagit att det är verkligt. Nu måste du öppna dig för möjligheten

att det kanske inte är som du tror. Detta måste vara ditt nästa steg i detta avseende. Så länge du låter det stanna vid det, i en diffus inställning av att "kanske är det inte så, men för mig tycks det vara verkligt" utan att överväga konsekvenserna, kommer du att förbli fast. När du vill se sanningen framför allt annat och strävar efter den, kommer den att komma till dig. Så länge du blir kvar i ett dimmigt klimat, måste du hålla fast vid grymheten. Grymheten blir din vanskliga njutning. Njutningen upphör när du förstår de sanna fakta. Förståelsen kan endast ske när du vill ha den och är redo att beakta nya horisonter och möjligheter som du aldrig hade tänkt på. Ställ dig specifikt frågan: "Ger omständigheterna, den andra personens begär och alla fakta stöd för vad jag känner eller kan jag ha misstagit mig? Om verkligheten skiljer sig från hur jag tänker och känner den, skulle jag vilja se den verkligheten. Jag öppnar mig för den verkligheten. Jag åtar eller förbinder mig inte till något förutom att jag vill se sanningen." Då måste sanningen komma och sanningen måste avlägsna konflikter och lidande. Detta är vägen.

FRÅGA: Jag är i hög grad medveten om grymheten och sårbarheten inom mig. När jag känner mig kränkt är mina känslor så starka att jag känner en lust att döda dem som verkar kränka mig. Samtidigt anar jag också att mina reaktioner kan vara överdrivna. Vad ska jag göra åt detta nu när jag har blivit medveten om det?

SVAR: Ett exakt svar kan återigen återfinnas i detta föredrag. Men jag skulle också vilja svara dig personligen. Jag nämnde tidigare att hos vissa människor är området där de har en orealistisk förståelse relativt liten, medan hos andra är den mycket mer uppenbar. Du tillhör utan tvekan den senare kategorin. Detta är en tveeggad sak eftersom du – på grund av denna överklighet, dina överkliga perceptioner – lider mer medan du befinner dig i den. Den är å andra sidan så grov att det kommer att vara lättare för dig att upptäcka överkligheten och finna din väg ut ur illusionen. Här har ni ett exakt exempel på det som jag visade i detta föredrag. Det är underbart att det är så öppet och att det på den korta tid i ditt arbete har kommit fram så starkt. Din sårbarhet är också fortfarande relativt tillgänglig. Du tror att du försvarar den genom att separera den från ditt ego och försöker avtrubba den genom grymhet. Grymheten framkallas å andra sidan också av att du misstolkar verkligheten. Detta är oerhört starkt och uppenbart och därför ganska lätt att konstatera när du väl börjar ifrågasätta den och överväga möjligheten på ett allvarligt sätt. Vad du tror att människor känner och tänker och vad de i själva verket känner och tänker, vad du tror att de är och vad de i själva verket är, skiljer sig väldigt, väldigt mycket åt.

Varje dag, min vän, tänk på var du känner att du förolämpades, kränktes, avvisades eller diskriminerades. Skriv ner det i ord, varje enskilt fall. Jag vill att du gör detta varje dag. Efter några veckor, eller till och med efter några dagar, kommer du att se i vilken utsträckning som du – i själva verket nästan hela tiden när du är i kontakt med människor – åtminstone förutser avvisande och diskriminering, kränkning och ogillande. Mycket ofta tror du att det redan har hänt,

medan det i verkligheten inte kunde vara längre från sanningen. När du börjar fråga dig själv huruvida dina känslor är sanna och står i proportion till det som faktiskt äger rum – och när du vill se vad som är sant, som möjligen är det motsatta till det som du hittills trodde – måste du börja uppleva en genuin och bestående lättnad.

Jag vill att du ska arbeta enligt dessa riktlinjer på egen hand och också i din grupp. Fråga dig vad du tror att de andra gruppmedlemmarna känner för dig. När du tar fram det, jämför det med deras faktiska reaktioner på dig. Lär dig sedan också vad som ligger bakom deras reaktioner och varför de känner vad de känner. Hela ditt mål måste nu vara att upptäcka vad som faktiskt är och hur det skiljer sig från det du tror är sant. Då kommer du inte att behöva härda den sårbara platsen, som är kärnan i det verkliga levande centrumet som du inte kan leva utan på ett framgångsrikt sätt. När du formulerar exakt vad du tror att andra känner för dig – och när du sedan med samma precision formulerar möjligheten av att du kanske misstar dig och överväger andra alternativ – kommer en ny värld att öppnas för dig. Det kommer att bli en fri värld där du kan leva utan rädsla, en värld av ljus där du inte behöver vara isolerad.

Nu känner du att hela världen är emot dig. Eftersom du känner att hela världen är emot dig, ute efter att skada och kränka dig, att avvisa och förnedra dig, måste du härda dig. Grymheten blir nästan det enda vapnet för att försvara sig mot en sådan värld. Du måste därför hålla dig fast vid den. Men när du börjar se att det inte är så, kommer du inte att behöva grymheten, du kommer att vara avslappnad och lätt, för världen kommer inte längre att vara din fiende. Andra människor kommer inte längre att vara dina fiender. När du till exempel passerar människor på gatan, lägg märke till den subtila men samtidigt distinkta känslan av hur du uppfattar främlingarna runt omkring dig, hur du uppfattar att de alla är dina fiender. Fråga dig då: ”Stämmer detta? Är de verkligen mina fiender eller kan det kanske vara annorlunda? Kan de kanske känna på ett liknande sätt som jag känner – rädda och vilsna? Och när de är arga, kanske de angriper på samma sätt som jag gör vid tanken på att alla andra är deras fiende?” Miljoner människor passerar varandra, dag ut och dag in, och känner alla att de är selekterade att bli förföljda. Detta är ofta en subtil känsla som inte ens går att upptäcka, men som likväl finns där. När den här känslan har tagits fram i medvetandet, kan du börja ifrågasätta hur korrekt din uppfattning är. Du kan därmed hitta vägen tillbaka till verkligheten, därmed till sanningen och ljuset, till en värld som är underbar, inte skrämmande.

Mina käraste vänner, må detta föredrag ta fram inom er allt som är friskt, kreativt, konstruktivt och verkligt. Ni kommer att finna det omedelbart ”bakom” det sårbara levande centrumet, när ni väl tillåter dess första yttringar av oroande känslor att nå medvetenhetens yta. Gå igenom detta och se vad som sedan kommer att manifesteras sig, särskilt när ditt medvetande strävar efter den

möjligheten. De ständiga välsignelser som ges till er går samman med den här kraften inom er och fyller er inifrån er själva. Var i frid. Var i Gud!

Redigerat av Judith och John Saly, 1996.

Översatt från engelskan av Magdalena Rosell, språkgranskat av Clifford Weinmann, 2024.

För mer information om hur du kan finna och delta i Pathwork-aktiviteter över hela världen, besök www.pathwork.org

Följande tillkännagivanden är avsedda som en vägledning kring användningen av namnet Pathwork® och detta föredragsmaterial.

Varumärke

Pathwork® är ett USA-registrerat varumärke som ägs av The International Pathwork Foundation (här kallad stiftelsen Pathwork) och som inte får användas utan uttryckligt skriftligt tillstånd från denna stiftelse. Stiftelsen kan dock efter eget gottfinnande tillåta att andra organisationer eller personer, såsom exempelvis filialer och avdelningar, får använda varumärket Pathwork®.

Upphovsrätt

Upphovsrätten till Pathwork Guide-materialet tillhör med ensamrätt stiftelsen Pathwork. Detta föredrag kan reproduceras i enlighet med stiftelsens varumärkes- och upphovsrättspolicy, men texten får inte ändras eller förkortas på något sätt. Inte heller får upphovsrättsmärket, varumärket eller eventuella andra tillkännagivanden tas bort. De som tar del av materialet får endast debiteras kostnaden för reproduktion och distribution.

Varje person eller organisation som använder stiftelsen Pathworks varumärke eller upphovsrättsskyddade material anses ha gått med på att följa stiftelsens varumärkes- och upphovsrättspolicy. Önskar du mer information om eller en kopia av denna policy, kontakta stiftelsen.

2024-06-16