

## Rädslan för jaget – Att ge och att ta emot

Välkomna, mina käraste vänner. Må den här kvällen vara stärkande och till hjälp för er alla och därmed bli den välsignelse som ytterligare öppnar er väg för ert självförverkligande.

För att bli den du verkligen är, är oräddhet den grundläggande förutsättningen. Att övervinna rädslan för jaget är nyckeln. Varje slags rädsla innebär i sin slutliga analys en rädsla för jaget, för om det inte fanns någon rädsla för ditt innersta jag, skulle du omöjligen kunna vara rädd för någonting i livet. Du skulle i själva verket inte ens kunna vara rädd för döden.

Innan man ger sig in på en intensiv självkonfronterande väg, vet man inte om att man egentligen bara är rädd för sina egna okända djup. Människor projicerar den här verkliga rädslan på ett otal andra rädslor. Även de förskjutna rädslorna kan förnekas och täckas över. En person kan, exempelvis, vara rädd för vilken aspekt som helst av livet. Den dolda rädslan för jaget och hela dess makt kan stråla samman till den. Eller man kan vara rädd för livet i sig och därmed undvika det, precis som jaget undviks i samma grad som det fruktas. Denna generella rädsla för livet kan projiceras vidare på rädslan för döden, eftersom de egentligen är en och samma sak. Den som är rädd för det ena måste vara rädd för det andra.

Först när ditt arbete på denna väg har blivit koncentrerat och din medvetenhet har ökat tillräckligt, inser du att du egentligen är mest rädd för dig själv. Du kommer till insikt om den rädslan genom begränsningen med vilken du möter dig själv, genom alla de mer eller mindre uppenbara formerna av motstånd, genom din skräck för att släppa dina försvar och låta dina naturliga känslor uttrycka sig. Graden av övervakning är inte tydlig i början; dessa väktare har blivit en sådan självklarhet att du inte ens inser att de är onaturliga och att du skulle kunna vara helt annorlunda om du skulle låta dem gå. Oförmågan att låta ofrivilliga krafter vägleda dig är ett tecken på hur mycket du misstror ditt innersta jag.

Jag vill återigen betona att människor som begränsar sina naturliga själsrörelser, gör det för att de är rädda för dem, rädda för vart de kommer att leda. De som är medvetna om den här rädslan har tagit ett betydande steg mot sin egen befrielse, för utan att vara medveten om rädslan för jaget kan den inte övervinnas.

Rädslan för att släppa taget innebär att det verkliga jaget inte kan komma till uttryck. Jaget kan endast manifesteras som ett spontant uttryck. En sådan spontanitet finns exempelvis när kunskap manifesterar sig intuitivt inifrån dig, inte genom en inlärningsprocess som är införd utifrån. Endast människor som inte är rädda för sig själva, åtminstone till viss del, kan alls registrera jagets närvaro, för att inte tala om att uppbåda modet att bekräfta och fullfölja sådana intuitiva, spontana uttryck av sitt inre väsen. De verkliga konstnärerna och stora vetenskapsmännen gör sina viktiga upptäckter genom denna process. I detta avseende måste de vara orädda för sitt inre jag. I andra avseenden kan även de utestänga det.

Det verkliga jaget kommer alltid till uttryck som en djupt kreativ process, oavsett om den visar sig som ett intuitivt vetande eller som känslors fullhet och djup som gör personligheten dynamiskt levande och förnöjd på alla nivåer av sitt väsen.

Rädsla för att inte passa in i den sociala omgivningen utgör en annan aspekt av rädslan för jaget. Den inre verkligheten kan stå i strid med omgivningen; jagets verkliga värden kan skilja sig från samhällets värden. Endast de som inte är rädda för sitt inre jag i detta avseende kommer att avböja de färdiga värdena som överlämnas till dem. Yttre värden, oavsett om de är riktiga eller felaktiga, utgör fortfarande bojar om de inte är fritt valda.

En av de viktigaste aspekterna av rädslan för jaget utgör rädslan för välbehag. Människor är i själva verket skapade i syfte att uppleva högsta välbehag, intensiv glädje, även om de flesta individer inte alls upplever detta. De verkligt friska och uppfyllda individerna, som fungerar som de är avsedda att göra i enlighet med sina medfödda förmågor, kan helt överlämna sig till livskraften med dess behagsströmmar så som den uppenbarar sig i dem. De kommer spontant att uttrycka denna mäktiga kraft; de kommer inte att vara rädda för eller avvisa den. Detta kommer att liva upp hela deras system med en skön styrka, energi och glädje.

De som är fångade i en övervakande och försvarande inställning och som ständigt bevakar sig själva så att dessa krafter inte kan uppenbara sig, bedövar sig själva. De blir döda. Det rådande tillståndet i den här världen, inte mer idag än i andra tider, är vad som kan kallas en självalienation eller brist på känsla av att vara levande eller avsaknad av kontakt. Det är en livlöshet i känslor som i sitt kölvatten också för med sig en känsla av tomhet och meningslöshet. Det är en livlöshet på grund av att livskraften i sitt pulserande flöde avsiktligt avbryts och förhindras av det yttre egots alltför övervakande, förnekande inställning.

Den genomsnittliga människan upplever en känsla av att vara levande vid åtminstone vissa tillfällen, men är så hämmad jämfört med vad hon skulle kunna vara, att den fulla levande känslan, även om det skulle finnas ett sätt att beskriva den i lämpliga ord, skulle låta otrolig. Ni

vet inte ens hur ni skulle kunna fungera och hur ert liv skulle kunna vara. Det finns bara en diffus längtan, en diffus känsla av att livet skulle kunna vara annorlunda. Olycksaliga är de som betraktar den här längtan som en illusion, som en brist på realism och som då resignerar sig inför ett halvdött liv utifrån antagandet att det är så här det måste vara. Lycksaliga är de som har modet att erkänna den här längtan, oavsett hur sent i livet, och då börjar genom att tillåta möjligheten av att denna längtan är berättigad och innebär att man kan få ut mycket mer av livet. Och man kan få ut mer av livet om man blir levande. Men man kan bara bli levande i den utsträckning man övervinner rädslan för jaget.

Låt oss nu betrakta denna rädsla för jaget litet närmare, mina vänner. Varför är människor rädda för att om de inte vaktas och ständigt övervakas av sin vilja och sitt sinne, så skulle något farligt hända? Detta farliga något skulle uppenbara sig från deras väsens spontana djup. Vad består det i? I grunden finns det två möjligheter. Möjligheten finns att något negativt och destruktivt skulle komma fram. Och möjligheten finns att något kreativt, konstruktiv, expanderande och njutbart skulle komma fram. Det stämmer inte, som man lättsinnigt skulle kunna tro, att det endast är det förstnämnda som fruktas. Rädslan för det negativa är förstas en mycket betydande anledning till att individen förhindrar de fritt flödande själsrörelserna, det kosmiska flödet så som det kommer till uttryck i varje människa om det inte hindras. De destruktiva krafterna hat, fientlighet, förbittring, ilska och grymhet som individen är rädd för, kan variera i varje tänkbar grad. De finns inom varje människa. De finns i den utsträckning som positiva uttryck har förhindrats, först av föräldrarna och omgivningen, i den okunniga tron att de är skadliga och kan leda till fara, och senare av dig själv. Detta är mycket viktigt att förstå, mina vänner: När du väl är vuxen är du inte begränsad av ditt förflutna. Du begränsar dig när du fortsätter att hålla tillbaka de konstruktiva krafterna som ursprungligen förhindrades av andra.

Här har vi återigen en av de omtalade onda cirklarna som följer av varje misstag som har åstadkommit i det mänskliga livet. På grund av att positiva krafter begränsas, växer negativa krafter. Eller för att uttrycka det mer korrekt, den positiva kraften blir vriden, störd, förvandlad, förvrängd och omvandlas därmed till en negativ kraft. Den utgör inte en annan kraft som just kommit till, som ni vet. Raseriet är inte en ny känsla eller energiström. Det består av samma ursprungliga substans som kärlek och kan omvandlas tillbaka till kärlek om det tillåts att göra det. Det är i själva verket lätt för den negativa känslan att omvandlas tillbaka till sitt ursprungliga uttryck, för detta är dess naturliga form. När exempelvis raseriet väl erkänns och upplevs fullt ut under lämpliga förhållanden på ett sätt som inte är destruktivt för någon och som samtidigt låter dig helt identifiera dig med känslan och ändå bevara en känsla för proportioner kring den, där inte hela personligheten avvisas på grund av den, då kommer raseriet att transformeras till värme, glädje och kärlek. Denna transformation kan ske direkt eller indirekt via ett antal andra känslor, såsom sorg, självömkan, smärta, sund aggression och självhävdelse. Alla negativa energiströmmar

måste upplevas och erkännas. De behöver tillåtas att finnas i stunden, så länge de förekommer naturligt. Då och först då kommer allting som är onaturligt och destruktivt att omvandlas tillbaka.

Låt oss nu gå tillbaka till den onda cirkeln som vidmakthålls när ett sunt förfarande som här har skisserats undviks. Ju större raseriet är, desto värre blir rädslan för det och desto mer övervakar du följaktligen dig själv. Ju mer övervakad du är, desto mindre är det möjligt för dig att vara spontan och därmed tillåta den destruktiva känslan att omvandlas tillbaka till sin ursprungliga behagsström.

Det är, som jag nämnde, inte bara de destruktiva krafterna som fruktas, utan ofta fruktas kärlek och välbehag lika mycket, om inte ännu mer, på grund av att barnet har förmåtts förstå att de är felaktiga och farliga. De fruktas på grund av att de kräver en frånvaro av övervakning som litar på den spontana inre naturen. Kärlekskrafterna kan bara förbli levande när jaget totalt saknar rädsla för sig själv. Att ge upp övervakandet tycks vara som en förintelse, eftersom något annat än det vakande egot då samarbetar i livsprocessen. Utan den spontana inre naturens samarbete blir livet fattigt. Men acceptansen av detta samarbete är avhängigt att man möter det som man fruktar. I den onda cirkeln fruktas således kärlekskrafterna för att de kräver att de vakande, uppstyltade, uppsåtliga inställningarna som omöjliggör all spontanitet ges upp. Frustrationen och tomheten ökar ilskan och raseriet, och därmed växer rädslan för jaget och så vidare.

De som inte är förmögna att ta det avgörande steget för att övervinna sitt motstånd mot att möta sina inre rädslor, fångas i denna cykel. Att möta sina rädslor är just det som de flesta människor vill undvika som pesten. Det räcker inte att på ett teoretiskt, vagt sätt erkänna att det finns vissa negativa känslor. Det räcker inte att göra abstraktioner kring dem. De måste verkligen genomlevas och upplevas dynamiskt. Detta är oundvikligt och nödvändigt och innebär att möta jaget som vi alltid talar om.

När detta väl görs, visar det sig inte vara lika svårt eller farligt som först förväntat. Lättnaden och befrielsen, detta att bli levande, är i själva verket så verkligt och underbart att tvekandet i efterhand verkar dåraktigt. De som kan förmå sig att ta detta steg är verkligen välsignade, för först då börjar livet att öppna sig. Det är nödvändigt att släppa taget och låta det som finns där komma fram, oavsett vad känslan kan vara.

Jag understryker återigen, för att undvika alla tänkbara missförstånd, att detta inte innebär att utagera sin uppdämda ilska, som bara återvänder till jaget i en vedergällning. Vad jag menar är att dessa känslor måste kännas och uttryckas under vissa förhållanden, under terapeutisk handledning, där de inte kan orsaka någon skada. Ju mer de destruktiva känslorna erkänns och man tar ansvar för dem, desto mindre kommer du i själva verket att drivas till att utagera dem mot

din vilja. Ett sådant utagerande bortförklaras alltid; människor förblir också ofta omedvetna om hur mycket starkare de känner i en viss situation än vad som är motiverat. Detta påverkar oundvikligen andra oavsett om man erkänner det eller inte. Utagerandet som sker dagligen i allas liv behöver inte ta våldsamma former, men indirekt är det desto mer destruktivt. Detta fenomen är mycket underskattat.

Allt detta kan undvikas om den destruktiva känslans fulla styrka uttrycks direkt och genomlevs. Ju mer fullständigt detta kan ske, desto snabbare kommer transformationen till välbehag att ske. Vad som händer därefter beror på i vilken utsträckning förmågan finns att uppleva välbehag. Detta beror återigen på flera faktorer, varav vi skall diskutera några.

En del av det ovanstående sprider lite mer ljus på processen av att vara rädd för sig själv. Rädslan ger sig till känna på indirekta sätt, som man fortsätter att rationalisera. Så länge det finns rädsla för jaget, är det omöjligt att vara fri och uppfylla sitt liv, mina vänner, helt omöjligt. Det är så mycket bättre att bekräfta rädslan för jaget, att erkänna den och säga ”Här är var jag befinner mig just nu. Jag kan inte tillåta att släppa fram vad som finns inom mig, av någon anledning”, än trycka undan den och få dig att tro att du inte har den här rädslan.

Härifrån, mina vänner, går vi ett steg längre och tittar på ett annat ämne som är direkt kopplat till detta. Det kommer att ge er en ny vinkling på ert inre liv. Psykologin har under en tid postulerat, och helt riktigt, att en människas ouppfyllda behov av att ta emot skapar skadliga betingelser i psyket. Stor tonvikt har lagts på detta. Precis som kroppen omintetgörs när dess behov inte uppfylls och inte ges rätt näring, omintetgörs den mänskliga själen när dess behov inte uppfylls och den berövas näring som den frodas av – kärlek, ömhet, värme, acceptans av dess egen individualitet. Både själen och kroppen kräver njutning; utan det blir man lamslagen, växandet hämmas.

Det är sant att det hjälplösa barnet är beroende av att ta emot alla sina behov från andra; alldeles för lite tonvikt har dock lagts på betydelsen av att ge ut. Frustrationen som följer av att inte ta emot tillräckligt har överbetonats de senaste decennierna, medan frustration i att inte ge tillräckligt i hög grad har negligerats. Det har korrekt postulerats att de som inte tog emot tillräckligt i barndomen skulle finna det svårt att ge av sig själva, men detta är oftast så långt man sträcker sig. Läkningen av skador från att ta emot otillräckligt kan uppnås mycket bättre när du inser att du inte är hjälplös vad gäller ditt förflutna, att du inrymmer krafter som kan upprätta en ny balans; men detta kan endast göras när du förstår den mycket värre smärtan som orsakas av frustrationen i att inte ge vad du har.

Överbetoningen på en viss psykologisk aspekt har skapat en generation av självömkande människor som går runt i livet och jämrar sig över att de har blivit missgynnade, att de inte har tagit emot tillräckligt i sin barndom och att de måste fortsätta som krymplingar. Förmågan att utvecklas och att ge finns alltid, när den väl övervägs, när den väl tas i beaktande.

Så mycket mer av smärtan i ditt inre liv består av smärtan i att undanhålla vad du har att ge, snarare än att inte ha tagit emot tillräckligt i det förflutna. Detta är relativt lätt att förstå när man tänker på det sakligt. Om mer och mer av ett ämne, av en kraft, av vad som helst, ackumuleras, skapar överflödet mer spänning. Överfullheten existerar, mina vänner, oavsett om ni vet om det eller inte, oavsett om ni i rädsla håller tillbaka översvämningen eller inte. Många av er plågas därför minst lika mycket för att ni inte tillåter er själva att ge vad det nu är ni sörjer över att inte ha tagit emot och önskar ta emot från andra.

Dessa själsrörelserns energiflöde bildar ett kontinuum. Rörelserna skapar en pågående process i vilken man måste samarbeta för att vara frisk och uppfylld, genom att låta den vara verksam. Med att ”vara verksam” menar jag arbeta i överensstämmelse med livets lagar som föreskriver att de positiva krafterna förs vidare till andra och att du tar emot från andra vad de låter flöda in i dig.

Religionen har betonat givandet. Den har under en lång tid predikat att det är saligare att ge kärlek än att ta emot den. Den understryker ständigt, i en eller annan form, vikten av att älska – det vill säga av att ge kärlek, barmhärtighet, förståelse och andra av andens gåvor. Förvrängningen var, och är fortfarande ofta, att kärlek utgör ett fromt påbud som uppfylls genom uppoffring. Bilden formades då att detta att älska innebär att utarma sig själv. Att älska blir associerat med att beröva sig själv på ett självuppoffrande sätt. Om man inte lider genom att älska och av sin kärlek till någon annan genom att man på något sätt missgynnas, betraktas det inte som kärlek.

Kärlekens påbud blev mer en abstraktion och inrymde hotet om att påtvinga individer vissa handlingar som gick emot deras intressen. Fram till denna dag är många människors omedvetna uppfattning om kärlek just detta. Inte undra på att människor är rädda för att älska; det framställs som en njutningslös, uppoffrande och berövande handling som utarmar jaget i syftet att vara ”god” och att behaga en auktoritär gud. Inte undra på att kärlek avvisas, då de njutbara känslorna som den framkallar i kroppen förnekas och anklagas för att vara syndiga. Man måste då vara rädd för kärlek i dubbel bemärkelse: antingen ger man efter för dess spontana uttryck och den blir då ”ond”, eller så stänger man ute själva känslan som utgör dess kraft och den blir då en otrevlig plikt.

Mänskligheten pendlar mellan dessa två ytterligheter: att antingen förbli det giriga, själviska barnet som kräver att uteslutande ta emot och inte alls är benäget att ge, eller att spänt sträva efter

den falska uppfattningen om kärlek som jag just har beskrivit. Eftersom vart och ett av dessa alternativ visar sig vara mindre önskvärt, pendlar människor ofta fram och tillbaka, även om tendensen till den ena ytterligheten kan vara starkare.

Först när du tittar på dig själv med stor ärlighet och avsevärd urskillning, kommer du att upptäcka båda dessa förvrängningar inom dig. Hur kan ett friskt flöde av att ge och ta emot skapas när sådana felaktiga inställningar spärrar vägen? Rädslan för jaget måste finnas i båda fallen, eftersom den naturliga impulsen, den spontana ingivelsen är att ge rikligt – lika rikligt och generöst som hela naturen gör! Detta gäller på den allra yttersta materiella nivån liksom på den mest subtila nivån. Ju större det naturliga, generösa givandet är, desto mindre masochistisk, lidande och självberövande blir personligheten. Ju mer det falska givandet genom utarmning av sig själv samt bristen på självhävdelse tar över, desto mindre verklig generositet och spontant utflöde finns det.

Det finns otaliga tillfällen i människors dagliga liv när de står vid en beslutspunkt vad gäller att hålla tillbaka jaget eller att ge. Frågan i sig kanske inte är viktig, men den bakomliggande inställningen är det. Frågan kan vara huruvida man ska hålla fast vid sina gamla agg, vid sina gamla sätt som utesluter andra i förtret eller censur, eller tillåta en ny spontan inställning att träda fram från jagets djup. Den senare sker naturligt, inte genom forcering; den innefattar att se nya realiteter hos den andra personen som gör det meningslöst att hålla fast vid ett agg; den ser inte någon skam eller förödmjukelse i att ge upp ett arrogant högmod; den ser inte någon ”brist på karaktär” i att förstå och förlåta. Många sådana ”små” tilldragelser lösgör tillbakahållandets blockering som orsakar mer smärta än någon brist i att ta emot. Därifrån blir det lättare och mer och mer naturligt att låta varma känslor flöda. Men vid någon punkt måste jaget göra detta val: att hålla sig kvar vid det gamla, uteslutande, begränsade sättet eller att tillåta en ny styrka inifrån och följa den.

Beslutspunkten måste självfallet läggas märke till. Den är aldrig omedveten på samma sätt som ett visst i hög grad omedvetet material är. Den finns helt på ytan. De flesta människor föredrar dock att släta över den och tillåter sig inte att erkänna de små beslutspunkterna kring så många frågor i det dagliga livet.

När denna punkt bekräftas och verkligen ses i vitögat, kan den framstå som ett bråddjup. Det nya sättet kan framstå som riskabelt och det gamla, kalla, separerande sättet som tryggt, även om ni alla vet att detta inte kan vara sant, att det inte är rimligt. Att ge dig själv till denna synbarligen nya, inre kraft tycks vara som att följa med en stor, okänd våg. Du kan till och med förnimma glädjen och befrielsen i den, men den får dig fortfarande att vara rädd för dess ytterligare följder. Om du kan släppa taget och ge upp den destruktiva inställningen, vad den än kan vara, oavsett hur

dolt den visar sig utåt, inrättar du ett helt nytt sätt att leva inombords. Detta är den läkning som du har sökt och hoppats på. Detta är hur den kommer till stånd – inte på något annat sätt.

Även efter att du når fram till denna observationspunkt, kommer du inte att kunna ta steget omedelbart. Du kommer att leva ett tag i detta vacklande läge och tydligt lägga märke till hur du utesluter dig själv, hur du, genom att hålla fast, begränsar de kosmiska krafterna i din själ och drar samman det utgående flödet. När du observerar dig själv vid denna yttersta punkt, blir du medveten om båda alternativens innebörd – det gamla begränsande sättet, med alla dess stela formuleringar och snabba lösningar, liksom de nya perspektiven som öppnar sig. När du observerar dig själv under en tid vid denna yttersta punkt, vid denna beslutspunkt, och då inte pressar dig, utan bara enkelt observerar fullt ut och kommer ihåg vad varje sätt innebär, kommer du till slut att bli förmögen att släppa det gamla sättet som vägrar liv, kärlek, känslor, lycka, förverkligande, att ge ut vad du har att ge. Du kanske vid denna tidpunkt ännu inte har de starka känslorna, men du kommer att ha en ny förståelse som inbegriper andra.

Det nya sättet ökar stadigt, förutsatt att flödet inte hejdas. Den flödande rörelsen är så vacker att den inte kan beskrivas på ett adekvat sätt. Den inrymmer en underbar, självreglerande mekanism som är helt tillförlitlig. I den utsträckning du släpper taget och ger upp en självcentrerad, självisk, självömkande eller självdestruktiv inställning, minskar automatiskt rädslan för jaget. Något nytt börjar hända inifrån. Skaparkrafterna börja fungera. Du motarbetar dig därmed inte längre. Du tillfogar dig inte längre frustration och därför smärta, eftersom den enorma njutningen i att följa den naturliga rörelsen fyller ditt väsen. Njutningen i att ge och att ta emot blir möjlig.

Det går i själva verket inte ta emot så länge du befinner dig i det gamla vägrande och isolerade läget. Så länge du undgår att släppa taget om de självpåförda begränsningarna, gör du inte bara ditt givande omöjligt, du gör det lika omöjligt att ta emot. En behållare som är stängd kan inte fyllas mer än vad den kan tömmas. När du stramt håller dig själv och övervakar dig själv, misslyckas du inte bara med att skydda dig från fara, utan du utestänger dig från alla friska universella krafter – de som kan och bör strömma ut ur dig och som kan och bör strömma in i dig.

Eftersom övervakandet utarmar och berövar dig, blir du oundvikligen ursinnig. De flesta människor befinner sig i den absurda situationen där de håller sig strama och begränsade, övervakade och överdrivet vaksamma, oförmögna att vara spontana där de alltid bestämmer med sinnet och viljan och aldrig tillåter den kreativa processen att komma till uttryck. De hindrar därmed sitt väldiga behov av att vara en del av den kreativa processen. De hindrar sig själva genom att undanhålla från sig själva den intensiva glädjen och välbehaget i att vara i flödet av att ge och ta emot. Detta är inte en esoterisk, verklighetsfrämmande glädje utan någon koppling till kroppen. Den involverar även fysisk njutning. Det ironiska är då att dessa samma personer har



över världen för att den inte ger till dem. Världen vill ge till dem och samtidigt kan de aldrig se vad som ges. De vet inte ens riktigt vad de inte får. De har mest över de som verkligen vill ge till dem och vars givande de avvisar, och därmed berövar de sig själva ännu mer vad det nu är som vill flöda in i dem. Att tillåta detta att ske skulle hjälpa dem att ge, att bli en del av den kreativa processen igen. De avskärmar sig med andra ord från det kosmiska, kreativa flödet av att ge och ta emot, av den ständiga omsättningen, den ständiga rörelsen som äger rum i livsprocessen.

Mina vänner, det jag säger är inte en opraktisk filosofi, kanske vacker, men omöjlig att förverkliga i det dagliga livet. Dessa ord uttrycker en i högsta grad praktisk verklighet, tillämpbar närhelst du så väljer. Detta gäller för alla nivåer i ditt väsen – den fysiska, mentala, emotionella och andliga – det vill säga hela ditt väsen.

Utarmningen är självförvållad eftersom du inte kan se i vitögat det ”ögonblick” jag talade om, när du förvägrar både det som ges till dig och det som vill flöda ut ur dig. Det nya utflödet vill en gång för alla undanröja den begränsade, bittra, destruktiva, ursinniga, stela platsen inom dig som du inte vill röra dig ur fläcken från. De av er som kan upptäcka den här platsen inom er och observera er själva på den yttersta punkten, har de bästa möjligheterna. Din goda vilja att läka, att bli fri, kan få dig att sträcka dig efter din inre styrka och dina inre resurser för att fatta och fullfölja beslutet om att anamma det nya sättet. All rädsla för jaget kommer till slut att försvinna när du uttrycker din negativitet under lämpliga förhållanden, och när den rädslan försvinner kan man gripa sig an de nya rädslorna: rädslan för njutning, för lycka, för uppfyllelse, rädslan för att vara i strömmen utan begränsning. Du kommer då att märka att acklimatiseringen till lycka och välbehag inte är så svår som den först tycks vara när du vill ge det som finns i dig. Den är outhärdlig endast så länge man vill ta emot men inte ge.

De som fortfarande är fast i att ta emot, medvetet eller omedvetet, kommer att vara rädda för uppfyllelse och välbehag. Eftersom de är omedvetna om konsekvenserna och den fulla innebörden av sin bekymmersamma situation, klagar ofta sådana människor på att världen lämnar dem ouppfyllda. Deras klagomål och förbittring kan ta lika många former som det finns mänskliga personligheter. Många människor är inte ens medvetna om sina allmänna klagomål av detta slag på livet. Även detta kan rationaliseras. Det är en del av arbetet på denna väg att upptäcka detta inom dig, att upptäcka hur bitter du blir och hur du vägrar att röra dig ur fläcken från den negativa ställningen på grund av att du känner sig berövad.

Du måste känna dig berövad på grund av att du gör det omöjligt att ge ut av din rikedom och därför är rädd för att ta emot. Du är dubbelt frustrerad. Din vägran att släppa negativiteten och vägran att ge av dig själv, gör att du inte kan ta emot njutning, glädje, lycka – ofta även materiell framgång som inte involverar känslor. Även om du förnimmer att den stora glädjen finns, måste

den förbli ouppnåelig för dig. Du kan inte tåla den; den skrämmer dig just på grund av att du har fastnat i den plats där du helt enkelt vill suga upp från andra. Den kan inte arbeta på det sättet. Alla ansträngningar för att uppnå frigörelse och välbefinnande kräver att en lika stor uppmärksamhet riktas mot frustrationen att inte ge och inte kunna ta emot.

Mina käraste vänner, må dessa ord öppna vägen för er som möjliggör övergången som ni så ivrigt söker med en del av er natur, men fortfarande förnekar er själva med en annan del. De kanske tänder en gnista hos er så att ni kan se och besluta er för, lite i taget, att avstå från allting som blockerar vägen mot ert slutmål. Detta slutmål utgör fullständig uppfyllelse och högsta välbehag.

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.

2024-08-24