

## Frågor och svar

På allmän förfrågan sammanställer vi en del av den förra sessionen med frågor och svar som ett föredrag. De som var närvarande kände att utskriften, på grund av ämnets allmängiltiga nytta, borde göras tillgänglig för alla som inte kunde närvara personligen.

Välkomna, mina käraste vänner. Må era frågor och mina svar på dem ge er de välsignelser, den hjälp och styrka som verkligen är tillgängliga om ni försöker öppna er för dem, om ni utnyttjar möjligheterna som finns för er. Alltför ofta tror människor att de är bundna, lamstagna, hjälplösa och oförmögna att röra sig i anden, i sinnet, och därför även på något sätt att röra sig med sitt fysiska väsen. Denna tyngd kanske är det svåraste hindret att övervinna. När de första försöken väl har gjorts och den initiala trögheten övervinnas, upphör det att vara svårt. Det är blott en stund, så att säga, där du samlar dig själv och släpper taget om något som tycks hålla dig osynligt bunden. När du uppfattar och möter den stunden och kungör att du inte vill förbli i detta läge, kan något hända inom dig. Låt oss nu tillsammans försöka att få detta "något" att hända. Var ni än befinner er, är det möjligt att förflytta sig. För de av er som inte kan utnyttja möjligheten att ta emot hjälp ens här, blir det svårare att röra sig. En sådan tröghet kräver mer viljestyrka, mer meningsfullt mentalt arbete och aktivitet.

Låt oss nu börja med era frågor.

FRÅGA: Jag märker att jag står inför ett återkommande problem, som är känslan av att vara oacceptabel – särskilt inför tjejer. Jag arbetade med detta tidigare, men det tycks fortfarande finnas mycket starkt i mig. Jag skulle vilja försöka förstå ursprunget till detta. Jag vet att min mors roll är viktig här, men jag tror inte att det är allt. Jag skulle vilja komma till botten av det och se vad det är.

SVAR: Du har helt rätt i att det inte är allt, men det började likväl när du var ett barn. Senare, när du upphörde att vara ett barn, fick din reaktion på det som ägde rum, på känslan hos dig av att vara berövad och ouppfylld, dig att dra dig tillbaka från dina känslor och fick dig att omvandla dem till en negativ kraft. Det är med andra ord inte så mycket att ett faktiskt avvisande ägde rum, utan ditt barnsliga missförstånd av omständigheterna fick dig att tolka dem som en personlig

kränkning. Du blev väldigt arg på allt detta och ville slå tillbaka på dem som tycktes ha frustrerat dig – främst kvinnan. Modern finns förstås representerad i alla kvinnor.

På din väg börjar du komma ansikte mot ansikte med dina bilder. Det vill säga, du börjar känna hur du känslomässigt reagerar enligt dem, du upplever deras verklighet, du får kontakt med dem, i motsats till tidigare när detta inte var fallet. Vissa känslomässiga upplevelser kommer fram ur djupet av ditt väsen, men detta är bara början. Jag menar inte att många fler olika insikter måste göras, eller att nya och andra negativa känslor måste ses och mötas. Det handlar mer om den kvalitativa upplevelsen av vad du redan i princip vet. Det är början på att bli starkare medveten om vad som finns inom dig, för du är fortfarande rädd för att möta reaktionen som du har på att känna dig frustrerad och avvisad.

Om du känner dig oacceptabel inför tjejer, är det enbart för att du inte accepterar dig själv. Detta beror inte bara på att du ursprungligen kände att du inte accepterades av din mamma, utan huvudsakligen på grund av din reaktion på det. Den bestod – och består fortfarande – av önskan om att såra. Den är ett gensvar, en automatisk reflexreaktion och som sådan är den blind. Detta får dig att känna dig så skyldig, så dålig och oacceptabel att du inte kan föreställa dig att någon kan älska dig. I denna inre kamp kan du inte vinna. Du vill slå tillbaka på hela det kvinnliga könet, hela ”mamma” i hela världen, för att hon inte älskar dig, som det tycktes för det lilla barnet. Du vill ge igen på alla kvinnor för att de inte tillfredsställer ditt behov. I hemlighet känner du en impuls att vara så dålig att du måste binda dig vid att vara inaktiv, att hålla tillbaka, att inte röra dig i riktning mot världen, mot tjejer, mot dina egna bästa känslor. Detta är var du invändigt är låst i en kamp.

Ju mer du möter dessa känslor, ju mer tillåter du dem att komma fram i ditt medvetande – utan att döma dig själv, samtidigt som du vet att de är destruktiva och förstår varför de finns där och också vet att de inte behöver stanna kvar inom dig – desto tidigare kommer du att lösa upp dem. Ju mer du går igenom dessa känslor – inte genom att utagera dem, utan genom att möta dem, känna dem, uttrycka dem på det sätt som ni har lärt er att göra här – desto mer kommer du genuint att förlora det starka behovet av att såra. Det måste vara så, för detta är naturligt. Om naturen inte trycks ner, om ett ”gott beteende” inte läggs ovanpå en sjudande ansamling av ilska, rädsla, oro och alla möjliga skuld-känslor, konflikter och förvirringar – såsom att vilja ha närhet och vara rädd för det och därmed bli mer berövad och följaktligen mer frustrerad och ännu argare – då måste naturen uppenbara sig i sin fulla skönhet. Ju mer du lägger band på de negativa reaktionerna och förvirringarna genom att täcka över dem och förneka deras existens, desto mindre kan du hantera dem och desto längre måste du fjärma dig från din sanna natur. Allteftersom du lär dig att gå igenom den här processen och gradvis förlorar rädslan för vad som finns inom dig, minskar du

kraften i impulsen att skada. Du förstår att sådana impulser är betingade reflexer, att du i grunden inte är dålig och annorlunda än andra på grund av dem.

Jag kan inte tillräckligt betona skillnaden mellan en *synbarlig* frihet från grymhet, önskan att skada, våld eller hämndlystnad, och den *genuina* friheten från dessa känslor. Den förra är en förespegling. Den senare är sanning. Du uppnår den i exakt samma grad som du möter just de impulser som du känner dig mest skyldig för och skäms över. Du kommer då inte längre att vara rädd för den andra personen, för du är inte längre rädd för din egen destruktivitet. Du tar därmed steget in i en god cirkel. När du inte längre vill såra, kommer du inte längre att ta för givet att du kommer att avvisas. Du kommer därför inte att vara arg och frustrerad och kommer så småningom även att börja ge ut av dina goda känslor. Ju mer du kan koppla samman din rädsla för andra med den hemliga önskan om att såra, desto mindre kommer den önskan att finnas. Förstår du detta?

FRÅGA: Ja, jag gör det. Du verkar antyda att jag har sadistiska känslor gentemot kvinnor. Jag kanske också behöver möta känslan av att vara oacceptabel, mer än vad jag redan har gjort. Stämmer det?

SVAR: Jag skulle uttrycka det så här: När du fullt ut kan se och möta de sadistiska känslorna, utan hotet och skräcken som du fortfarande upplever kring dem – dock inte lika starkt som du gjorde tidigare, för nu är du medveten om dem och kan prata om dem – då kommer du att förstå mycket bättre varför du hyser dem i första hand, att du fortfarande är en värdefull person trots deras förekomst, och sist men inte minst, att deras förekomst hos dig inte bara inte skyddar eller är gynnsam för dig, utan utgör just det medel som ständigt återskapar avvisandet och frustrationen. Du kommer med andra ord att koppla samman känslan av att vara oacceptabel med de nyligen insedda sadistiska impulserna. Detta samband är vad som är viktigt. När sambandet inte utgör en intellektuell, teoretisk förståelse, utan en faktisk känslomässig upplevelse, när du verkligen påverkas av orsakssambandet mellan att vara oacceptabel och sadistiska impulser, då kommer du att vara på väg att verkligen komma ut ur detta fängelse. Detta är förutsättningen. De sadistiska impulserna kommer gradvis att minska och känslan av att vara acceptabel och uppskatta dig själv kommer att växa. Den kommer att växa inte bara för att du förlorar de sadistiska, primitiva impulserna, utan främst på grund av modet och sannfärdigheten som du närmar dig dem med. Hederligheten att modigt möta det som tycks vara omöjligt att möta, måste framkalla en sund kärlek till jaget.

Detta, mina vänner, är alltid hur det fungerar, i alla avseenden. Den som börjar se och möta och acceptera och intelligent hantera det som hittills har varit oacceptabelt, ökar i samma grad sin självaktning och känsla av att vara tillräcklig. Du ökar din styrka och resursrikedom, ditt fria energiflöde. Detta börjar vara verksamt även innan det negativa tillståndet har upphört att existera.

Inställningen man intar till det man ogillar hos jaget – i hemlighet eller halvt medvetet eller ibland till och med helt medvetet – är vad som frammanar förändringen i hur man känner sig kring sig själv. En förnuftig inställning till det som tycks vara ”omöjligt att möta” innebär en känsla för proportioner, att inte överdriva och inte förneka, att inte försköna jaget, att inte heller dramatisera sig själv till att vara en genomgående dålig människa.

Allt detta sker ofta på en omedveten nivå och vad som blir kvar på ytan är en diffus känsla av att vara oacceptabel, utan att riktigt förstå varför. Omedvetet känner du att du inte har någon försonande egenskap, medan du på andra nivåer beskyller alla andra och hela världen för din bedrövelse. Ambivalensen består i att samtidigt som du känner ”Jag är så dålig att om sanningen vore känd, skulle man ta avstånd från mig, så jag måste hålla den hemlig, även från mig själv” uttrycker du också inställningen ”Världen är hemsk, alla är dåliga och emot mig, det är alla andras fel, inte mitt eget, att jag har det så bedrövtligt”.

Känslan av att vara oacceptabel kan inte upphöra så länge som dess orsak förblir omedveten. I samma stund som den blir medveten, kan förnuftet tillämpas. Din känsla av rättvisa kommer då att riktas mot alla, även mot dig själv. Du kommer mer och mer att respektera dig själv för att du går igenom en process som de flesta människor flyr undan från.

Är allt tydligt?

FRÅGA: Ja. Men kommer jag att behöva meditera över det?

SVAR: Ja, ingenting skulle kunna vara mer till hjälp än att meditera för att verkligen ta dig igenom det. Beslutet om att man vill gå hela vägen, att man vill se och möta hela sanningen om jaget, utan att undandra sig den minsta eller den värsta aspekten, måste fattas om och om igen. Sinnet måste om och om igen formulera sådana avsikter och påkalla hjälp från den högsta intelligensen, djupt inom jaget. Uttala ord, om möjligt varje dag, för att stärka detta, som till exempel ”Jag vill möta sanningen, jag vill låta vad som än finns i mig komma upp. Jag vill släppa fram det som finns. Jag har modet och ärlighet att göra detta. Jag ber om hjälp att vägleda mig. Detta är vad jag bestämmer mig för att göra. Jag kommer inte att fly från mig själv. Jag kommer inte att lura mig själv. Jag kommer upphöra att leva ett liv i självbedrägeri” – vilket alla gör i den utsträckning som han eller hon känner sig missnöjd med livet. I den utsträckning som livet börjar öppna sig med ljus och hopp och fullhet och en känsla av att ”livet är gott”, i samma utsträckning har man praktiserat en sannfärdighet. Sådana meditationer har en mycket kraftfull och omedelbar verkan. Detta gäller givetvis för alla.

FRÅGA: Jag skulle vilja ställa en fråga som relaterar till problemet som just diskuterades. På vilket sätt skiljer sig hans problem, som du just beskrev det, från det som jag nu står inför? Eller på vilket sätt skiljer sig mitt från hans?

SVAR: Det utgör i grunden samma problem – på samma sätt som det förekommer hos så många människor. Vad som varierar är graden, hur det kommer till uttryck, hur det täcks över. Svårigheten här är att dessa krafter, dessa grymma impulser, strider så mot bilden som människor har av sig själva och hur de känner att de borde vara, hur de vill vara, hur de visar upp en annan fasad för världen. Skillnaden mellan hur ni människor vill vara och hur ni verkligen är, är tragisk endast så länge ni blundar för att er grundläggande natur är så mycket mer underbar än något ideal och någon falsk presentation av den skulle kunna vara.

Skillnaden mellan vad du delvis är och vad du låtsas att vara – även inför dig själv – är ett av de allvarligaste hindren som fördröjer utvecklingen. Om du kan övervinna detta hinder, kan ingenting hindra dig från att bli ditt verkliga jag. Hindret härrör från det faktum att du som barn inte skulle ha varit accepterat om det hade varit känt att du hyste tankar och känslor som var långt ifrån helgonlika. Om sådana impulser skulle ha varit kända, skulle du ha blivit allvarligt straffad. Barnet var tvunget att förneka dem för att förbli säkert och tryggt och behålla föräldrarnas kärlek.

Allteftersom tiden går och du växer upp, anammar du samma inställning som föräldrarna hade. Du känner att du inte kan acceptera vad de inte accepterade. Du lever med missuppfattningen att det bara är du som bär på sådana impulser, förutom vissa mycket dåliga människor. Ingen som alls är värd något har sådana impulser. Vad som kanske är viktigast här är den omedvetna – eller kanske bara vagt medvetna – rädslan för att dessa oacceptabla impulser, begär och känslor är din sanna natur, att dessa förbjudna känslor avslöjar din sanna personlighet, att detta är det slutgiltiga du. Detta är det största hindret, rädslan som blockerar dig, för du vill helt naturligt inte acceptera att detta är vem du är.

När du verkligen förstår att dessa grymma impulser inte är den slutgiltiga verkligheten vad gäller ditt dolda jag, kommer du att ha modet att gå hela vägen. De är tillfälliga, de är förvrängningar, de är resultatet av något som hände dig en gång i tiden, så att allting som är stort, underbart och vackert i dig började förvrängas och hämmas. Hämmandet av de vackra vitala krafterna gav med andra ord upphov till förvrängningen. Detta händer hela mänskligheten om och om igen – främst av okunnighet och rädsla, av misstro mot naturen, inte av en ursprunglig illvilja, även om illvilja kan vara en aspekt av förvrängningen. En allmän okunnighet har också påverkat dem som var ansvariga för din uppfostran: de motarbetade det bästa i dig utan att veta vad de gjorde. På grund av detta har det bästa omvandlats till något destruktivt – åtminstone delvis.

Om du verkligen förstår detta och om du kan meditera och be ditt kreativa innersta väsen – den överlägsna intelligensen som lever i djupet av dig – att hjälpa dig att verkligen förstå och uppleva hur det som var bäst blev förvrängt, då kommer detta att möta din destruktiva sida inte att bli den skräck som det tycks som nu. Du kommer att se att den varken utgör din karaktärs slutgiltiga verklighet eller något som du helt måste avvisa. För i denna destruktiva, sadistiska sida uppehåller sig en kraft som i sig är kreativ. När du väl har modet att uppleva kraften i sin negativa aspekt – så att ingen kommer till skada, inte genom att utagera den – då kommer du att veta, som en personligt upplevd erfarenhet, att själva denna samma makt, eller kraft, omvandlas tillbaka till den vackra företeelse som den var innan den blev destruktiv. Du kommer då inte att kunna känna dig så skyldig eller självavvisande kring den, du kommer inte heller att känna det starka behovet av att förneka, försköna, rättfärdiga och projicera på andra det som du inte kan acceptera hos dig själv.

Det finns inte en endaste del av ditt väsen som du behöver avvisa som sådan. Och jag menar förstås vem som helst av er – alla. Även de mest destruktiva aspekterna utgör i sig komponenter av någonting vackert och i högsta grad värdigt. Ni behöver ge dem en chans att transformeras tillbaka till sitt ursprungliga vackra tillstånd. Detta kräver att du först ger det tillåtelse att uppenbara sig på sitt destruktiva sätt och att du tar del av det. Om du strävar efter denna förståelse i din meditation, kommer det väldiga motståndet och den väldiga trögheten att försvinna. Trögheten i sig kommer att omvandlas till en underbar ny energi. Men för att komma till den punkten måste du först dröja dig kvar vid den här tanken med en intellektuell förståelse. Du behöver vidare vilja göra denna förståelse mer fullständig och försöka uppnå den genom att kalla på de inre krafterna som kan hjälpa och inspirera dig. Om du följer detta förfarande kan du inte misslyckas i dina strävanden. Du kommer då att se sanningen i dessa ord.

När jag visar er självförverkligandets väg, som jag gör nu, vill jag ännu en gång klargöra att ni aldrig ska acceptera någonting som en dogm. Ni bjuds in till och tillråds att ge er själva möjligheten att bekräfta sanningen i mina ord genom att omsätta dem i praktiken. Ni har ingenting att riskera och ingenting att förlora.

Sanningen om allt liv är att ditt innersta väsen, ditt verkliga jag, kan träda fram endast när du går denna väg. Det innersta väsendet kan endast komma till uttryck när du upphör att vara rädd för de ofrivilliga processerna, när du kan släppa taget och tillåta vad som än finns där att uppenbara sig inifrån dig, även om det inte kan kontrolleras direkt med ditt sinne och din vilja. Då och först då kommer du att aktivera det som kan ge dig uppfyllelse i livet. Denna uppfyllelse utgör ditt sanna arv. Så länge som det synbarligen oacceptabla inte blir mött och transcenderas i den bemärkelse som jag presenterade för dig, måste den intensiva glädjen, det högsta välbehaget som livet kan vara, som din egen kropp och själ kan ge dig, förbli otillgänglig.

FRÅGA: Jag hade en liknande fråga i åtanke om att vara rädd för att släppa taget. Täcker inte det du just har sagt även svaret på min fråga? Det verkar så för mig.

SVAR: Samma sak skulle kunna sägas till alla. Dessa är allmängiltiga faktorer, oavsett hur personliga de kan förefalla var och en av er. Endast betoningen och graden varierar från individ till individ. Kedjereaktionerna, projektionsnivåerna varierar.

I ditt fall fungerar det på detta vis: På den nivå där mina två vänner som ställde de tidigare frågorna har en önskan om att såra det kvinnliga könet utifrån ilska, frustration och hämnd, har den sexuella kraften kommit in i denna impuls. Sexualiteten och önskan om att såra har därmed tillfälligt smält samman i en och samma ström. I ditt fall finns raseriet, ilskan, grymma instinkter där, men är inte så sexualiserade. Du har vänt all denna grymhet och ilska mot dig själv. Vad som är mer sexuellt är det masochistiska inslaget. Du behöver å ena sidan uttrycka ilskan och raseriet och vilja släppa fram det – detta är det naturliga behovet. Du är å andra sidan rädd för att göra det. I denna bemärkelse är ditt tryck ett annat slags tryck. Men i grunden gäller samma sak för dig som för alla andra – speciellt det jag sa om rädslan för att jaget i slutänden är dåligt, och hur detta kan bevisas vara ett felaktigt antagande.

Vad som också varierar, i nästan oändlig grad, är egenskaperna man tillägnar sig för att förneka och täcka över den grundläggande rädslan för sig själv, och även vilken inställning som sexualiseras. Alla dessa aspekter och många fler, täcker över den grundläggande likheten som är att man fruktar att jaget inte är acceptabelt som det är och därför döljer det, till och med inför sig själv. Den skatt som jaget utgör – ens sanna värde – måste därmed också förbli dold. Svaren på sådana frågor gäller därför för alla.

Det är ytterst beklagligt för alla de vänner som också befinner sig på denna väg och som inte kommer till frågestunderna, att de inte väljer att bevittna dessa möten. De utnyttjar därmed inte en ytterligare hjälpande aspekt som är betydligt viktigare än vad de vill inse nu. De skulle ofta finna nytt ljus, ny styrka, ny insikt och därmed nytt hopp. De skulle finna en väg ut som kanske inte är öppen för dem nu. De går verkligen miste om något genom att inte utnyttja detta.

FRÅGA: Jag tillåter numera mig själv och andra fullständig frihet. Effekten har varit förbluffande. Det är som att vara på en ny planet. Jag tror att det är nödvändigt för mig att ta detta steg vid den här tidpunkten, eftersom jag tror att det kommer att leda mig till min frälsning. Två sinnesstämningar har dock uppstått vid olika tidpunkter. Den ena är en gudomlig känsla av frihet och lycksalighet. Den andra är en krossande känsla av vända, skuld och osäkerhet. Vad mer kan du säga om detta tillstånd?

SVAR: Jag ska gärna kommentera det. Men för att undvika alla möjliga missförstånd, vill jag först av allt förtydliga att med fullständig frihet menar du inte en tillåtelse att agera ut destruktiva impulser. Vissa människor kanske missförstår. Med frihet menar du att tillåta den andra personen, såväl som dig själv, att vara jaget. När den friheten inte beviljas, vill man på ett subtilt sätt tvinga andra och jaget att vara vad man inte är, att känna vad man inte känner, att agera i strid med sin egen inre, tillfälliga sanning. Barnet ställer sådana krav på föräldrarna, det vill äga dem och är således ägt, som i ”Mamma, du måste göra vad jag vill, annars är jag förlorad”. Din nya frihet agerar och känner inte längre i enlighet med sådana diktat. Och detta utgör en enorm milstolpe på vägen från spädbarn, barndom, ungdom, till mognad.

När det gäller problemet med den tillfälliga återkommande vandan, är den naturlig och förståelig. En sådan övergång kan inte göras i ett svep. Det finns det gamla, barnsliga, rädda jaget som är anpassat till de gamla mekanismerna som skyddar jaget på ett falskt sätt. När dessa mekanismer ges upp – i detta fall den tvingande strömmen, fasthållandet – är det inte undra på att systemet först reagerar med skräck och larm. Det krävs en period av omorientering, av att forma nya sätt att fungera som är mer realistiska och konstruktiva. Den gamla, outvecklade sidan av personligheten kommer gradvis att få förtroende för dessa nya sätt att fungera. Närhelst individen gör något som strider mot de gamla begränsningarna och sätten, måste det uppstå vanda. Närhelst den sexuella kraften tillåts sitt fria flöde, kommer den första omedelbara reaktionen att vara att begränsa den – och detta i sig ger upphov till vanda.

När vi går till den mest grundläggande nivån där detta problem kan lösas direkt, i stället för att uppehålla oss på de mellanliggande nivåerna, hittar vi den intensiva rädslan för att låta ditt inre väsen vara. Låt det vara som det är, snarare än att försöka vara så som du tror att du borde vara eller låta neurotiska lager av din personlighet blandas med överlagrade perfektionistiska normer. Inte något av dessa sätt är det bra sättet. Båda är tvångsmässiga, båda förnekar det verkliga, det spontana, det fria, det naturliga, som ensamt kan ge mening och uppfyllelse, tillfredsställelse och lycksalighet. På ett absurt sätt fruktar människor inget lika mycket som själva sin egen essens, själva sanningen som ensamt utgör deras frälsning. Ni lyssnar på allt, utom på sanningen om er själva. Ni försöker så ihärdigt att inte vara er själva; ju mer ni försöker, desto längre bort kommer ni från frid och välbefinnande och desto mer förvirrade och oroliga måste ni bli.

Denna allmängiltighet gäller också för dig i synnerhet, min vän. Om du inte är rädd för att gå igenom det, kommer du inom kort att uppleva att något nytt växer fram inom dig vars existens du aldrig hade förväntat dig. Detta något kommer att vara klart och starkt. Det kommer inte att känna till någon underkastelse, och samtidigt kommer det inte att vara ett tvång att ha det på ditt sätt. Det kommer att låta dig vara fri och därmed upptäcka en vidöppen värld där du kommer att finna

många möjligheter och anledningar att respektera dig själv. Du kommer att känna transformationen från vända till välbehag, eftersom du inte längre förnekar vandan och inte heller tvingar bort den med konstgjorda medel. Men du måste vara beredd på att dina betingade reflexer inte kan betingas om så snabbt. Oavsett om du medvetet avser det eller inte, får din själssubstans dig att reagera på det gamla sättet där du drar dig tillbaka från obehagliga känslor. Förlora inte tålmodet med dig själv. I samma stund du blir medveten om detta gamla vanemönster, har du en utväg – och gradvis kommer ett nytt vanemönster att formas.

Ingenting tycks kräva så mycket mod i början som att delta i det högsta välbehag som skapelsen utgör och som den skapade varelsen är menad att uppleva, om det inte störs och inte förvrängs. Modet måste uppåddas om och om igen, genom att medvetet instruera ditt fortfarande ovilliga och tvivlande omedvetna: ”Jag släpper taget, jag låter mig vara i välbehag. Möjligheten till det finns inom mig, jag sträcker mig efter den, jag gör anspråk på den och jag vill uppfylla alla förutsättningar för att göra den till en verklighet. Vad som än står i vägen – alla överträdelser av min integritet, all osannfärdighet och alla rollspel, alla fega försvar, all självcentrering som gör att jag behandlar andra annorlunda än hur jag själv vill bli behandlad – jag avser med hela mitt väsen att se och möta detta och förändra.”

Sådana meditationer upprättar en mäktig kraft. Allteftersom du omsätter sådana avsikter i praktiken, kommer du att tillåta dig lycka, du kommer inte att rygga tillbaka inför den fröjd som livet i sin essens utgör. Du kommer inte längre att känna dig förpliktigad att underkasta dig meningslösa begränsande regler. I samma stund som du låter det som är vara, kommer du att finna dig själv – vilket är en skatt, även om det som först uppenbarar sig är osmakligt för dig. Du kommer att finna lycksalighet, det universella tillståndet. Detta behöver inte vänta på ett liv efter döden. Det är tillgängligt när som helst, i varje människas liv, precis här och nu. Men man behöver vara realistisk och förvänta sig att det pendlar. Pendlingarna behöver lugnt observeras. En sådan stor övergång kan aldrig åstadkommas i ett svep. Att påskynda processen för att få kontakt med den avvikande, rädda sidan – den sida som gör motstånd mot befrielsen – är så mycket mer effektivt än att förtränga den och sedan bli otålig och sätta press på sig själv.

Detta är en ny början på en ny fas och det finns verkligen en vacker utblick att beskåda. Ett nytt landskap måste öppna sig när man kommer till denna punkt – ett tillstånd som vanligtvis tycks vara ouppnåeligt och hopplöst avlägset. Men det är det egentligen inte. Det är verkligen inte det! Är detta tydligt?

FRÅGESTÄLLARE: Ja det är det. Jag vill bara säga en sak till vad gäller detta. Jag har försökt att ha dessa dialoger med barnet i mig och det har hjälpt mig mycket. På så sätt kan jag lätt agera moget i det yttre och helt enkelt tala med barnet i det inre.

SVAR: Ja, detta är en mycket god process, som jag har föreslagit för länge sedan, men människor glömmer tyvärr bort den. Det är bra vid den här tidpunkten att påminna er alla: Tryck inte undan det barnet. Ni behöver inte heller helt identifiera er med det, för ni är inte enbart detta barn. Gå det därför till mötes och tala med det. Se det komma till uttryck och lyssna på det, sedan kan du tala utan att pressa, utan att tvinga. Bara se dess uttryck för vad det är värt.

Fortsätt din fråga.

FRÅGA: Efter att jag kunde bevilja andra frihet – att de inte behövde göra vad jag önskar – gjorde jag den anmärkningsvärda upptäckten att jag själv var fri, att jag tillät mig att njuta fullt ut. Jag har ingen mer vända kring det.

SVAR: Åh, jo, det har du. På djupare nivåer av ditt väsen är du fortfarande rädd för välbehag. Det finns fortfarande en vända kring att tillåta dig att njuta och vara fri fullt ut. Detta ord måste förstås på ett riktigt sätt. Det är inte en tillåtelse som frångår ansvar. Endast den som fullt ut tar eget ansvar är förmögen att utnyttja friheten som skapelsen har beviljat alla varelser. När människor exempelvis överför skulden för sitt nuvarande olyckliga tillstånd till någon annan faktor än sina egna omedvetna processer, tar de inte eget ansvar, oavsett hur subtilt och förtäckt detta kan ske. Det finns en mekanism i psyket som direkt kopplar samman denna förskjutning med förbudet mot att njuta.

Ju mer barnsligt man hänger sig kvar vid ett föräldrasubstitut, där man gör honom eller henne ansvarig, vill bli omhändertagen och vägrar konsekvenserna av sina egna handlingar och beslut, ju mer man både vill äta kakan och ha den kvar, desto mindre kan den stora friheten utnyttjas. Du fånglar dig själv bakom inbillade stängsel och trasslar in dig i konflikter som gör livet till en stor fälla. Innebörden av ordet frihet skiljer sig då inte från att uttrycka destruktivitet och utagera utifrån uppror och trots.

Endast de som står på egna ben på livets djupaste och mest materiella nivåer, kommer att ta klivet in i den stora friheten i att finna varje möjlig uppfyllelse tillgänglig. Denna frihet är så förbluffande – och kanske först även skrämmande – att barnet drar sig undan den och föredrar den skenbara tryggheten i begränsningen, hämningen, beroendet och avsaknaden av välbehag. När detta tillstånd förvärras, blir lidandet outhärdligt – för ingenting kan förbli statiskt. Antingen går man in i ett hälsosamt tillstånd och då ökar och uppenbarar sig de positiva effekterna i det oändliga, eller så förblir man fast i ett destruktivt, felaktigt tillstånd och då blir de negativa effekterna allt värre. Den omogna individen tror att eget ansvar innebär inskränkningar. Det är naturligtvis precis det motsatta som är sant. Inskränkningen följer av insisterandet på att bli

omhändertagen. Du börjar få en viss föränning om denna nya frihet, även om den fortfarande är skrämmande.

FRÅGA: Kan du säga något om detta lycksaliga tillstånd? Jag förstår vandan, men den här lycksaligheten är nästan otrolig.

SVAR: Det är den. Det är dock nästan omöjligt att uttrycka sådana djupgående sanningar om tillvaron i ett språk. Jag ska försöka. Ord kan inte göra det rättvisa och kommer att få det att låta banalt. Vad jag kommer att säga är att ni vanligtvis tänker på en annan värld, en annorlunda, andlig värld när ni hör om sådana saker. I verkligheten är det inte så. Den sanna andligheten är inte ett tillstånd uppe i himlen. Detta missförstånd är i en bemärkelse en tragedi, då den skapar en splittring och gör därmed det andliga självförverkligandet omöjligt. Så länge människor separerar jorden från himlen, kroppen från anden, kan ni inte uppleva enhetens sanna lycksalighet.

Det lycksaliga tillståndet i det andliga förverkligandet förenar anden, sinnet, känslorna och kroppen. I mitten av kroppen finns solar plexus. Detta har jag talat om i årtal. Precis i detta område, precis i kroppen, finns all lycksalighet – inte som något icke fysiskt, utan som något som måste kännas i kroppen. Om du förväntar dig andlig lycksalighet som något som är bortanför din kropp, finner du dig själv på en väg av dualitet och misstag, konflikt och oenighet.

En kärna av energi kommer att ge sig till känna, mitt i kroppen. Den kommer från det verkliga jaget. Dess intensiva verklighet gör sanningen i alla dessa läror till en djup upplevelse som inte kan förnekas eller tänkas vara en illusion. Det är denna sanning och verklighet som är så betryggande och så hoppfull, oavsett vilka återfall som kan inträffa. När sammanpressad energi löses upp och flödar genom en persons hela väsen, träder man in i detta lycksaliga tillstånd.

Sammanpressad energi är ett resultat av att hålla tillbaka, att i rädsla förneka det som är. Upplösningen av denna sammanpressade energi följer av den process som jag så ofta beskriver på så många sätt. Ju mer jaget möts, desto mer medveten blir du – först om sammanpressningen som nästan känns som en främmande kropp, som jag tidigare nämnde. Allteftersom du bekräftar denna främmande kropp och möter den på rätt sätt, börjar den lösa upp sig. Och detta öppnar upp paradiset på jorden. Det finns många, många grader i vilka energins lätrörlighet, den andliga materiens och substansens lätrörlighet, tankarnas och känslornas lätrörlighet kan upplevas. Graden beror på hur långt man har vuxit. I början är människor rädda för detta lätrörliga tillstånd mer än någonting annat. De tror att de måste göra sig kompakta; de håller fast vid denna kompakthet som om den ensam kan garantera liv. Det är bara när kompaktheten blir för smärtsam som de kan vända riktningen och gå in för att göra sammanpressningen lätrörlig igen.

Denna upplevelse gör dig till ett med universum. Den är fullständigt trygg. Allting känns hemma och fridfullt och så intensivt njutbart att det nästan är som en fysisk smak i din mun.

Lycksaligheten kommer också från det faktum att du vet att du kan hantera alla situationer eftersom du inte behöver ha det på ditt sätt, eftersom du kan förlora utan att lida. Om detta är smärtsamt i början, är smärtan inte världens ände och du vet att du kan möta den. Den upphör därmed att vara en smärta. Du börjar se och förnimma på ett helt nytt sätt. Vadhelst du upplever kommer att anta en ny ton och en ny smak, en ny färg. Du kommer aldrig att behöva vara rädd längre, för du vet nu att livets hela skatt finns inbäddad inom dig, all sanning, allt välbefinnande, alla svar på alla dina problem och frågor.

Det finns två grundläggande aspekter av självförverkligande: att veta sanningen och känslan av välbehag. Båda är lika viktiga och båda bör odlas. Vissa tankeskolor koncentrerar sig på den ena aspekten, andra på den andra. Var och en tror att deras tillvägagångssätt är det sanna och enda. Båda tillsammans, kombinerade, bildar en helhet.

Alla vet, som jag nämnde i det förra föredraget, eller förnimmer i sina djup, att detta tillstånd skulle kunna finnas. Låt er aldrig finna er i att tro att detta är omöjligt att uppnå. Det är verkligen möjligt. Detta lycksaliga tillstånd av total fröjd finns i ert minne, mina vänner, och det kan endast uppnås i detta liv när individen blir förmögen att älska och förenas med det motsatta könet. Denna relation förenar alla funktioner och möjligheter, den utelämnar inte något om relationen verkligen är djup och hel, om det inte finns någon ytlighet och begränsande kompromiss. När de ansatta områdena väl har övervunnits, är möjligheterna att expandera det verkliga jaget, graderna av välbehag och fröjd, graderna av mer kreativ utveckling, oändliga.

Var välsignade, mina kära vänner. 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