

## Oändliga möjligheter till upplevelse hindras av känslomässiga beroenden

Välkomna, mina käraste vänner. Återigen ska jag försöka hjälpa er att gå vidare från var ni kan ha fastnat. Även om var och en av er kanske har ett olikartat problem att möta i er själva just nu, kommer detta föredrag att stråla samman i den sanning som ni alla behöver, så att ni kan fortsätta i er utveckling utan att hindra er själva alltför mycket. Så, låt oss förstå vissa grundläggande faktorer så som de existerar inom er och i universum.

Alla stora andliga läror säger att skapelsen är oändlig i dess möjligheter och att mänsklighetens potential att förverkliga dessa oändliga möjligheter till lycka finns i de inre djupen av varje persons väsen. Nästan ni alla har hört dessa ord. Vissa av er kanske tror på dem, åtminstone i princip; andra kanske är tveksamma till att acceptera dem även i teorin. Låt oss nu försöka övervinna vissa av svårigheterna i att förstå dessa principer.

Först och främst är det nödvändigt att förstå att ingen person skapar något nytt. Det är också omöjligt för något nytt att bli till. Det är dock möjligt för en person att manifesteras något som redan finns. Det är ett faktum att allting, absolut allting, redan existerar på en annan medvetandenivå. Ordet allting kan inte förmedla omfattningen av den här tanken. När man talar om Guds oändlighet eller om skapelsens oändlighet, utgör detta en del av innebörden. Det finns inte något tillstånd eller någon upplevelse eller någon situation eller något begrepp eller någon känsla eller något ting som inte redan existerar. Allting i världen existerar i ett potentiellt tillstånd som redan inrymmer den färdiga skapelsen inom sig. Jag kan förstå att den här tanken inte är lätt för människor att omfamna, för den strider så mot ert sätt att tänka, vara och uppleva på er genomsnittliga medvetandenivå. Men ju mer ni kan fördjupa era tankar om detta ämne, desto lättare blir det för er att uppfatta, förnimma och greppa det. Att veta om och förstå denna skaparprincip – att allting redan existerar och att människor kan göra dessa befintliga möjligheter manifesta – utgör en av de nödvändiga förutsättningarna för att uppleva fullheten i livets oändliga potential.

Innan du kan skapa nya utvecklingsmöjligheter och helt nya upplevelsevidder i ditt personliga liv, måste du först lära dig att tillämpa dessa skapelselagar på problemområdena i ditt liv där du känner dig besvärad, begränsad, handikappad eller fångad. En sund utveckling av det verkliga jaget följer av att man skapar en sund personlighet. Detta kan ske när du väl lär dig och förstår att

skapelselagarna endast kan fungera om du först tillämpar dem på personlighetens besvärliga områden.

Vilka möjligheter du än kan föreställa dig, kan du förverkliga. Anta att du är försjunken i en konflikt som du inte kan se någon utväg ur. Så länge du inte kan föreställa dig någon utväg, kan du verkligen inte inse att en upplösning redan existerar som en möjlighet. Om dina uppfattningar om utvägen är luddiga eller orealistiska, kommer även de tillfälliga lösningarna att vara det, som för dig tycks utgöra de enda möjligheterna. Samma sak gäller för ditt liv som helhet. Om du verkligen förstår att det finns ett oändligt antal möjligheter i varje given situation, kan du hitta lösningar där det hittills varit omöjligt att göra det.

Det är ert privilegium som människor att utnyttja dessa skapelselagar och att göra en ansträngning så att dessa oändliga möjligheter kan manifesteras och göra det möjligt för er att fullt ut ta del av livets erbjudanden. Om ditt liv tycks vara begränsat, är det bara för att du är övertygad om att ditt liv måste vara begränsat. Du kan inte föreställa dig något mer än vad du har upplevt fram till nu och upplever i nuvarande stund. Just detta utgör det första handikappet. För att vidga era egna möjligheter till lycka, måste ni därför greppa principen att man inte kan framkalla något i livet om man inte först kan föreställa sig det. Den här meningen är något att verkligen meditera över, för när ni förstår den här tanken, kommer det att öppna nya dörrar för er. Man bör också förstå att det är en stor skillnad mellan att föreställa sig ytterligare möjligheter till expansion eller lycka å ena sidan, och att dagdrömma å andra sidan. Ett trånande, resignerat dagdrömmande som griper tag i fantasin som ett substitut för den gråa verkligheten är inte alls vad som menas här och är i själva verket ett hinder för att föreställa sig livets möjligheter på ett lämpligt sätt. Man behöver ha en kraftfull, aktiv och dynamisk uppfattning om vad som är möjligt i verkligheten. När du vet att något som du önskar få till stånd i princip existerar, har du tagit det första steget mot att förverkliga det.

Jag uppmuntrar därför var och en av er att kontempera över vad ni verkligen uppfattar som möjligheter för era liv. Om ni granskar er själva ingående, kommer ni först och främst att upptäcka att ni föreställer er negativa möjligheter som ni naturligtvis är rädda för, vill undvika och försvarar er mot. När de psykiska energierna till största del används för att försvara sig mot en möjlig negativ upplevelse, är motivationen negativ.

Negativ motivation innebär inte nödvändigtvis destruktiv avsikt. En positiv motivation skulle i detta sammanhang för den delen även kunna innebära en mycket destruktiv avsikt eller ett destruktivt syfte. Att undvika en fruktad möjlighet innebär negativ motivation. När ni ingående granskar era mentala och känslomässiga processer, kommer ni att upptäcka att ni i avsevärd utsträckning är negativt motiverade. Detta är ett av de första hindren som innesluter er i ett

överkligt och onödigt fängelse. Detta gäller förstås för alla nivåer av din personlighet. Det gäller den mentala nivån, där du inte riktigt kan föreställa dig det oändliga panoramat av upplevelse, expansion, stimulans, alla möjliga underbara och lyckliga möjligheter som du har ett privilegium att uppnå i detta liv. Det finns på den emotionella nivån, där du inte tillåter dina känslor att flöda spontant och naturligt, där du räddhågat, oroligt och misstänksamt håller tillbaka. Det finns också på den fysiska nivån, genom att du inte tillåter din kropp att uppleva den njutning som den är menad att uppleva. Alla detta utgör begränsningar som du på ett konstlat och onödigt sätt påför dig själv.

Nästa hinder för att utvidga ditt liv och skapa det bästa av alla möjliga liv för dig, är följande samling missuppfattningar som är utbredda i världen: ”Det är inte möjligt att vara riktigt lycklig! Det mänskliga livet är mycket begränsat. Lycka, njutning och extas utgör lättsinniga, själviska syften som verkligt andliga människor måste överge för sin andliga utvecklings skull. Uppoffring och avstående utgör nycklarna till andlig utveckling.” Vi behöver inte ytterligare klarlägga dessa djupt inhysta missuppfattningar som ofta är mer omedvetna än medvetna. Men det är nödvändigt för er att upptäcka det subtila sättet på vilket ni fogar er i sådana allmänna uppfattningar, oavsett vad ni medvetet tror. Du kanske upptäcker dessa subtila reaktioner genom att lägga märke till din motvilja att ta steg för att förverkliga en helt harmlös och normal uppfyllelse av ett genuint behov eller ett verkligt konstruktivt syfte. Du känner det som om någonting höll dig tillbaka och förlamar dina ansträngningar. Även om det ofta finns ett antal andra orsaker till den här motviljan – varav några vi snart ska diskutera – är det också ofta sant att du helt enkelt har accepterat en negativ idé som i verkligheten är meningslös och inte har något gott syfte.

Rädslan för lycka, för välbehag, för vidsträckt expansion av livets upplevelser bottnar i en okunskap om att en sådan uppfyllelse skulle kunna finnas eller att du äger alla krafter, förmågor och resurser för att skapa och frambringa vad du önskar. Den bottnar också i missuppfattningar såsom ”Att njuta är fel” eller ”Det är själviskt att personligen vilja bli uppfylld i livet”. Rädslan för lycka grundar sig också i rädslan för att bli utplånad och upplöst om du någonsin skulle lita på de universella krafternas flöde och följa med dem. En sådan tillit förutsätter att du släpper egots vilja och egots krafter och sedan överlämnar sig till de gynnsamma krafterna i din djupa natur.

Varje enskild människa i den här världen bär på en inställning bestående av rädsla och svaghet. Eftersom detta hörn av personligheten vanligtvis framkallar en stark skam, hålls det hemligt, ofta även för det medvetna sinnet. Många olika medel uppfinns för att dölja denna svaghet och detta beroende som får dig att känna dig totalt hjälplös, oförmögen att hävda dig själv och även oförmögen att skydda din sanning och integritet. När det handlar om detta område i själen är du ständigt nödgad att sälja och svika dig själv för att avvärja ogillande, klander och avvisande. Behovet av att vara accepterad av andra är vanligtvis mindre skamfyllt än medlen som

personligheten tillgriper för att blidka och vara andra till lags. Sätten att försvara sig är psykologiskt så grundläggande att du inte kan komma så långt i ditt eget reningsarbete om du inte arbetar med att se hur de fungerar i ditt liv. Alla försvarsmekanismer som ni har upptäckt och kanske till och med har börjat avlägsna, består i antingen era sätt att erhålla vad ni betraktar som andras synbarligen avgörande acceptans eller era sätt att dölja en skamfylld underkastelse, ofta med en synbarligen motsatt inställning där man är likgiltig, fientlig eller tvångsmässig och blint rebellisk och överdrivet aggressiv.

Få saker ger människor lika mycket smärta och skam som denna inre, rädda, svaga plats som får dem att känna sig kraftlösa och nödsakade att svika sig själva. Ni känner redan till, mina vänner, att detta område av personligheten har förblivit ett barn. Barnet vet ännu inte att hela personligheten har vuxit upp och faktiskt inte längre är hjälplös och beroende. Spädbarn och små barn är verkligen hjälplösa och beroende av föräldrarna. Men i det barnsliga hörnet av ditt väsen varken vet du eller vill veta att detta inte längre är sant.

Det unga barnet är beroende av sina föräldrar för livets alla grundläggande saker: tak över huvudet, mat, ömhet, skydd och sist men inte minst, för det mycket nödvändiga tillhandahållandet av njutning. En människa kan inte leva utan njutning. Att förneka den sanningen är ett av de mest skadliga misstagen. Kroppen, själen, sinnet och anden förtvinar om de inte får njuta. Som vuxen kan du genom egna insatser och resurser finna ditt eget skydd, föda, ömhet och trygghet och du är därmed förmögen att göra samma sak med njutning. På alla dessa områden måste du ha kontakt, samarbeta och kommunicera med andra i varierande grad. Du kan inte förse dig själv med någon av dessa nödvändigheter utan att interagera med andra människor. Men denna interaktion skiljer sig helt från det lilla barnets passiva, svaga beroende. Den helt vuxna personen använder sina egna bästa krafter och talanger, sin intelligens, intuition, iakttagelse och följsamhet för att komma överens med andra i givandet och tagandet. Din vuxna rättvisekänsla gör dig tillräckligt medgörlig för att ge efter. Och din jagkänsla gör dig tillräckligt självhävdande för att inte trampas på och utnyttjas. Den ofta fina balansen i dessa kommunikationskrafter kan inte läras ut. Den kan endast komma genom att man växer personligen.

Barnet är oförmöget att uppnå denna balans. Det är stelt ensidigt i sitt insisterande på att ta emot, för detta är dess behov. Samma sak gäller för njutning. Barnet måste ha föräldrarnas tillåtelse att upprätta och utnyttja källan till allt välbehag djupt inom sig. Genom föräldrarnas tillåtelse kommer barnet att utveckla styrkan och tryggheten att skapa en meningsfull kontakt. När du fortfarande behöver en annan persons tillåtelse att uppleva njutning, befinner du dig fortfarande i barnets eller spädbarnets position. Jag upprepar, detta innebär aldrig att någon kan klara sig utan andra, men hos vuxna skiftar fokuset. Mogna vuxna finner en outtömlig källa av underbara känslor inom sig. Osäkerhet och svaghet kan inte finnas när dessa känslor aktiveras.

När en del av din utveckling hejdas, väntar du på att en annan person, ett föräldrasubstitut, ska göra det möjligt för dig att använda dig av dina egna rika känslors djupa källa. Du vet om och trängtar efter dessa njutbara känslor, men du vet inte om att du inte längre är ett barn som är beroende av andra för att ha tillåtelse att aktivera och uttrycka dessa rika känslor. Detta är en mänskliga tragedi, för ni rör er därmed in i en ond cirkel. Närhelst en missuppfattning accepteras som en sanning, kommer en ond cirkel omedelbart att uppstå som förklarar välbehagets krafter, som utgör en anseelig del av energin som finns tillgänglig för er. Livet blir således trist och utan lyster.

Att förneka tillvarons intensiva välbehag, njutningen i att känna energiflödet i sin kropp, själ och ande, är att förneka livet. När ett barn lider av en sådan förnekelse, tar dess psyke emot en chock från den upprepade frånvaron av välbehag och därmed den upprepade närvaron av en ouppfylld trängtan. Chocken förhindrar att detta område växer, och hela personlighetens växande blir på så sätt skevt. Ditt vuxna medvetna sinne blundar för det faktum att ett gråtande, krävande, argt och hjälplöst barn fortfarande finns inom dig. Ditt vuxna jag tror att du har vuxit upp helt och fullt. På den omedvetna nivån där detta barn finns, är du dock inte medveten om att du har vuxit upp och inte längre behöver föräldrarnas tillåtelse eller ett föräldrasubstitut som din källa till njutning och liv. Du vet inte att du är fri att röra dig mot välbehag, mot din egen uppfyllelse, mot förverkligandet av dina egna förmågor att erhålla vadhelst du önskar och behöver. Detta är en av de mest grundläggande splittringarna i den mänskliga personligheten.

Låt oss nu titta lite närmare på detta dolda hörn av ert psyke där ni alla har förblivit ett barn. Var blundar du för detta faktum och var blundar ditt inre barn för ditt vuxna tillstånds rättigheter och förmågor? Den särskilda onda cirkeln som jag nämnde tidigare är denna: När du inte vet att allting i universum redan existerar och att du kan återskapa det hela genom att manifesteras det i ditt eget liv, känner du dig beroende av en yttre kraft eller auktoritet för alla dina önskningar och behov. På grund av denna förvrängning av fakta, väntar du på att bli uppfylld från fel källa. En sådan väntan håller ditt behov ständigt uppfyllt. Ju mer uppfyllt det är, desto mer angeläget blir behovet. Ju mer angeläget behovet är, desto större blir ditt beroende, ditt hopp och desto mer febrilt försöker du behaga den andra som är tänkt att fylla ditt behov. Du blir då desperat; ju mer du försöker, desto mindre uppfyller du ditt behov just för att dina försök är orealistiska. Medvetet känner du inte till något av detta; du vet inte vilka krafter som driver dig eller ens i vilken riktning du drivs. Du blir desperat eftersom du i din angelägenhet om att få behovet uppfyllt, sviker dig själv, din sanning och det bästa inom dig. Din frustrerade strävan och ditt svek av dig själv skapar en tvingande ström.

Den tvingande strömmen kan yttra sig på ett mycket subtilt sätt och behöver inte alls vara öppen, men känslorna är helt sammandragna i den. Detta måste oundvikligen påverka andra runt omkring och ha sina lagbundna och tillbörliga konsekvenser. Varje tvingande ström får ofrånkomligen andra att göra motstånd och rygga tillbaka, även om det som de tvingas göra är till deras fördel och glädje. Därmed fortsätter den onda cirkeln. Den fortsatta frustrationen, som du tror orsakas av den andras illvilliga vägran att samarbeta och ge, fyller din själ med ilska, raseri, kanske till och med våldsamhet och varierande grad av grymma impulser. Detta försvagar i sin tur personligheten ännu mer då det uppstår skuld. Du drar slutsatsen att dina destruktiva känslor måste döljas för att inte motarbeta den andra personen som du uppfattar som livets källa. Nätet av förvecklingar dras åt mer och mer; individen är helt insnärjd i fällan av missuppfattningar, förvrängningar och illusioner, med alla de destruktiva känslor som följer med det. Du befinner dig i den absurda situationen där du törstar efter kärlek och acceptans från en person som du hatar och förbittras på för att ha lämnat dig ouppfylld så länge. Detta ensidiga insisterande på att bli älskad av en person som man är djupt förbittrad på och vill straffa, ökar skulden, eftersom det verkliga jagets ständigt vakna närvaro glimmar till med sin reaktion i ett sinne som inte kan tolka och sortera ut budskapen från det verkliga jaget från de som kommer från det inre barnet.

Det faktum att ditt behov inte uppfylls av den andra personen försvagar också din övertygelse om att du har rätt till njutningen som du längtar efter så mycket. Du misstänker vagt att det kanske är fel av dig att ens vilja ha denna njutning. Du börjar på så sätt förskjuta det ursprungliga, naturliga behovet och längtan efter välbehag in i andra kanaler där de förändligas. Andra, mer eller mindre tvångsmässiga behov uppkommer. Hela tiden slits du mellan det djupt dolda, ursprungliga behovets kraft och tvivlet kring att du har rätt att få det uppfyllt. Ju mer du tvivlar, desto mer beroende blir du av att en yttre auktoritet bekräftar det igen – ett föräldrasubstitut, den allmänna åsikten eller vissa grupper av människor som representerar det slutliga sanna ordet för dig.

Ju mer den här onda cirkeln fortsätter, desto mindre behag blir kvar i psyket, medan obehaget ansamlas. En sådan person måste alltmer förtvivla kring livet och tvivla på att uppfyllelse är möjlig. Det kommer en punkt när en person ger upp inombords.

Det finns inte en enda människa som inte bär på ett sådant svagt område i sitt inre, åtminstone i viss grad. I detta hemliga hörn känner du dig inte bara hjälplös och beroende, utan du känner också djup skam. Skammen beror på metoderna du använder för att blidka personen som under en viss given period är tänkt att uppfylla auktoritetens roll och bevilja dig det du behöver vad gäller välbehag, trygghet och självaktning.

Den tvingande strömmen säger ”du måste” och du ställer krav på andra att vara, känna och göra det du behöver och önskar. Dessa krav behöver inte alls visa sig utåt. På ytan kanske du i själva

verket helt saknar självhävdelse. Din oförmåga eller svårighet att hävda dig själv på ett sunt sätt är en direkt följd av att du måste dölja den underliggande skamfulla och hotande tvingande strömmen. Den är hotande då du mycket väl vet att om den visar sig öppet, kommer den att framkalla stor kritik och ogillande och möjligen också ett öppet avvisande.

Jag uppmanar er alla att med kraft möta detta område inom er. Vissa av er har redan gjort det; andra kämpar fortfarande med det och har bara halvhjärtat erkänt dess existens. Vissa av er kanske fortfarande måste möta det. Men ni alla måste ta itu med det om ni vill förverkliga livets och era egna bästa möjligheter och om ni vill upptäcka era egna oändliga krafter att skapa en oändlig godhet i era liv.

Ju starkare detta ”du måste” i hemlighet kastas på andra, desto mer inaktiverar du dina egna krafter. Resultatet är att du blir förlamad och inaktiv i kropp, själ och sinne. Denna inaktivitet förhindrar dig att röra dig in i din egen kärna, platsen där alla realistiska löften och all potential för varje slags uppfyllelse och fröjd finns. Du får dig oavsiktligt att hänga dig fast vid andra, vilket måste framkalla ett hat inom dig. Att finna skatten som din egen kärna utgör, gör dig tvärtom fri. Då blir kontakten med andra en ljuvlig lyx som framkallar kärlek.

Genom att ständigt använda en inre, dold press på andra för att du tror att du är beroende av dem, minskar du din tillgängliga energitillförsel. Om energin används på sitt naturliga, riktiga och meningsfulla sätt, tömmer den aldrig ut sig själv. Ni vet detta, mina vänner. Energin tömmer bara ut sig själv när den används på ett felaktigt sätt. Det finns otaliga metoder som människor använder för att slå på denna tvingande ström. Dessa innefattar att ge efter i varierande grad, passivt göra motstånd, hysa agg, dra sig tillbaka, vägra att samarbeta, kraftig yttre aggression, skrämning och övertalning genom falsk styrka samt genom att inta en auktoritetsroll. Djupt inombords betyder allt detta ”Du måste älska mig och ge mig det jag behöver”. Ju mer blint du är invecklad i detta sätt att vara, desto mer försvagas du och fjärrar dig då ytterligare från det sanna inre livets centrum, där du finner allt du någonsin kan behöva och vilja ha.

För att rikta om själskrafterna i riktning mot hälsa och återställa deras sanna natur, behöver följande ske: Släpp taget om den särskilda personen eller personerna som du förväntar dig ska uppfylla ditt liv och som du samtidigt förargas på för just detta faktum. Ni behöver alla komma till insikt om att ni lägger förväntningar och ställer krav på andra som ingen annan än du själv kan uppfylla. Allt du behöver och längtar efter, inbegripet verklig kärlek, kan endast komma när din själ är orädd och du vet att styrkan i dina känslor, med vilka du kan ge och ta emot kärlek med, finns inom dig. För så länge du hänger dig fast vid en annan person på barnets sätt och förnekar den vuxna som du är, förslavar du dig i ordets sanna bemärkelse. Ju mer du gör det, desto mindre

kan du vare sig ta emot eller ge och desto mindre kan verkliga känslor av alla de slag vad gäller vitala upplevelser finna sin plats inom dig.

Eftersom rädsla och ilska upptar det mesta av utrymmet i ert psyke, är det viktigt att släppa fram dessa negativa känslor på det sätt som ni lär er att göra i arbetet på denna väg där ingen kommer till skada. Att släppa fram rädsla och ilska skapar utrymme för de goda känslorna. Så många av er är fortfarande låsta och förlamade. Att uttrycka rädsla och ilska är det sista ni vill göra. Även om ni erkänner sådana negativa känslor i princip, föredrar ni fortfarande att agera ut dem i omedvetenhet, snarare än att uttrycka dem direkt och ta ansvar för dem. Ni hävdar fortfarande en falsk fullkomlighet – även om ni egentligen inte längre tror att den existerar inom er – för att få andra att vara gynnsamt inställda gentemot er. Ni håller också för blotta livet fast vid negativa känslor för att ni är rädda för positiva känslor. Detta är ännu en aspekt av samma onda cirkel.

Ju mindre du ser dig själv som ansvarig för de negativa känslorna som du fortfarande hyser, liksom för din rätt och förmåga att skapa lycka, desto mer måste du leva i rädsla. Desto mer måste du följaktligen göra något för att avlägsna den här rädslan. Det uppstår därmed en negativ motivation. Du lever ett provisoriskt, undvikande liv snarare än skapar ett expansivt, utvecklande liv fyllt med positiva upplevelser och välbehag. Du strävar efter att undvika hotet av att uttrycka dina egna negativa känslor, eftersom de skulle fördärva detta att erhålla från andra allting som du i själva verket måste erhålla från dig själv. Du placerar din frälsning hos andra, från vilka den aldrig kan komma.

Din omorientering mot livet måste – förutom den grundläggande nödvändigheten att komma till insikt om alla dessa negativa aspekter – alltid börja med villigheten att släppa taget. Detta kan inte påtvingas någon som inte har blivit medveten om beroendet i sig på ett mycket exakt vis. Men när detta väl är fallet, blir det möjligt att ge upp vad man har hållit fast vid så hårt. Detta lösgörande måste ske för att frambringa en förändring i själskrafternas balansstruktur, så att goda cirklar kan börja upprätthålla sig själva.

Du måste också vara villig att avstå från din rationalisering som tycks få ditt förfarande att framstå motiverat. Du kan alltid lyckas med att visa upp ditt liv för dig själv och för andra som om dina önskningar, behov och krav på andra inte bara är berättigade, eftersom det inte är något fel med dem, utan också gynnsamma för den andra personen. Detta kan till och med vara helt sant, så långt det nu sträcker sig. Det du vill kan i princip verkligen vara gott och ligga inom dina rättigheter. Men när du använder en dold, känslomässig tvingande ström, försöker du söka tillfredsställelse på fel sätt och beviljar inte den andra personen samma frihet som du själv önskar. Du ger inte den andra personen rätten att fritt välja vem han eller hon ska älska och acceptera, eller rätten att inte bli avvisad och hatad för hävda denna frihet. Du ger inte ens den andra



personen rätten att ha fel utan att bli hatad och helt förnekad. Detta är en frihet som du själv önskar dig väldigt mycket och du blir djupt förbittrad på andra när de inte beviljar dig den. Du kan inte försvara dig själv på ett adekvat sätt i dessa fall, bara för att du på vissa känslomässiga nivåer inte beviljar samma frihet till andra. När du undersöker det mycket noggrant, kommer du att upptäcka att detta är sant. Och när du gör det, kommer din rättvisekänsla och objektivitet att hjälpa dig att ge upp det som du så desperat håller fast vid, även under det att du känslomässigt fortfarande tror att ditt liv är avhängigt att få den andra personen att känna och göra som du önskar.

När du väl har lärt dig detta inledande tillstånd, där du tillåter antalet oundvikliga återfall som ständigt behöver observeras på nytt, kommer du att ta ett jättelikt steg mot ditt inre väsens källa där du inte är kedjad i svaghet och oro eller i rädsla och ilska. Ni stretar alla med ett koppel runt halsen som håller er beroende och ängsliga i en situation där ni inte kan finna styrkan att hävda er själva, där ni finner er helt fångade och inte kan se någon utväg eftersom varje möjlighet tycks vara fel. Ni vet att inget av de synliga alternativen ger den goda känslan vad gäller dig själv, den spänstiga styrkan och välbefinnandet, där även svåra steg blir genomförbara då du vet att de är riktiga för dig. De flesta av er har åtminstone ibland upplevt detta tillstånd där det finns ett inre vetande och när ditt verkliga jag fungerade fritt inom dig. Det är vårt mål att ta fram detta verkliga jag helt och hållet.

För att befria det verkliga jaget behöver du upptäcka detta område i ditt liv där du är som mest bunden och mest ängslig. Fråga dig vad det är du vill ha från den andra när du är så bunden, så förbittrad, så rädd, så svag, så oförmögen att vara dig själv. Upplev detta koppel, som endast kan ges upp när du upphör att vilja ha från andra vad du behöver förse dig själv med. Uttryck i koncisa ord för dig själv vadhelst du märker att du behöver från andra. Detta kommer att föra dig närmare detta att släppa taget. Du kommer då att veta att detta utgör precis det tvångsmässiga behovet som du förslavar, försvagar och förlamar dig själv med. När du släpper taget, kommer du att uppleva en ny, uthållig styrka som kommer ur dig och som plötsligt försonar synbarligen olösliga problem. Du kommer att bli fri när du frigör. Endast när du kan förlora på egots nivå, kan du vinna på det verkliga jagets nivå, där kraften finns för att skapa ett gott liv.

Din oförmåga att ge upp, vara rättvis, låta andra vara fria, ditt insisterande på att vinna och få det på ditt sätt och din vägran att förlora på egots nivå, gör det däremot omöjligt för dig att vinna där det räknas och där du skulle finna din verkliga styrka. Jesus Kristus menade detta när han sa att den som vill leva, måste vara villig att förlora sitt liv. I ett av mina allra första föredrag talade jag om detta när jag sa: "Du måste ge upp vad du vill vinna."

Vi har här att göra med medvetandenivåer. Jag hoppas att det står helt klart att det inte krävs någon uppoffring eller något avstående. Vad som menas är att du inte kan erhålla vad du önskar, och vad du verkligen borde ha, genom att pressa en yttre källa med alla dina ansträngningar. Fokuset måste skifta. Om du insisterar på att du måste vinna på fel nivå, kan du verkligen inte vinna. Om du kan förlora på egots nivå, kommer du att vinna. Du kommer då oundvikligen att komma in i denna kärna av dig själv där all tänkbar kraft existerar. När du beviljar andra rätten att vara, oavsett om det är bekvämt för dig eller inte, i samma utsträckning kommer du verkligen att upptäcka dina egna rättigheter.

Det är en ständig växandeprocess att upptäcka dessa rättigheter. Processen kommer först att visa sig genom att du inte längre säljer eller nedgraderar dig själv. Du kommer att upptäcka genuina, goda försvar mot att utnyttjas och du kommer att känna dig tillfreds med dem. Senare kommer du att upptäcka din ständigt växande rätt till välbehag och lycka. Du kommer att märka att du rör dig mot visioner av vad ditt liv skulle kunna vara, mot möjligheter du aldrig drömde skulle kunna finnas. Du kommer plötsligt att tillåta dig att njuta. Du kommer inte längre att dra dig samman inför det, som du oavsiktligt fortsätter att göra nu. Du kommer att upphöra att undergräva de spontana processerna och du lär dig att lita på dem. Detta kommer att öppna en rikedom i livet och en trygghet som i sanning är himmelsk. Genom att släppa taget och ge upp den inre tvingande strömmen, kommer du att uppleva skönheten i fria, otvungna relationer. När du lever i det gamla beroendemönstret, tvingar du andra att få dem att göra det du vill. Det finns således två ömsesidigt tvingande strömmar. Detta försvagar dig och skapar en mängd negativa känslor som får dig att förlora kontakt med ditt verkliga väsens kärna, liksom med dina goda känslor. När du kan förlora på ett behagfullt vis, kommer du att finna en skatt inombords, ett nytt sätt att leva som utgör ett helt nytt äventyr som du precis påbörjar. Områdena i ditt liv där du känner dig så svag och så fångad kommer att upphöra att existera.

Vänd dig till ditt inre väsen och kommunicera med det i syfte att avlägsna den här svagheten inom dig som binder dig och som på ett slösaktigt och onödigt sätt håller dig tillbaka i ditt liv. Oavsett hur mycket du kanske förhärligar detta tillbakahållande, tjänar det inte något gott syfte. Ni håller er alla tillbaka på ett eller annat sätt, precis som mänskligheten har gjort i årtusenden, genom att säga att det är fel och lättsinnigt och oandligt att njuta. Du kan ha din egen privata ursäkt för att försköna din svaghet och synbarligen göra den till en tillgång. När du följer detta resonemang kan du dock inte riktigt se dig själv i ansiktet. Endast genom att ställa dig ansikte mot ansikte med din svaghet och ditt beroende, med din tvingande ström som säger ”du måste” till andra, kan du också stå ansikte mot ansikte med din styrka och skönhet och med alla de möjligheter som finns inom dig, på ett sätt som ni ännu inte ens kan famna djupet av.

Var välsignade av den stora styrkan som finns här nu, men ännu mer av den stora styrkan som lever inom er. 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