

## Försoning av den inre splittringen

Välkomna, alla mina vänner här. Ni är alla välsignade, var och en av er. Må dessa ord vara mer än meningslösa fraser. Må ni vara förmögna att känna in deras djupare innebörd, så att ni blir stärkta och upplysta av den verkliga kraft som strömmar in i er. Om du är avtrubbad för den, kan du inte känna den; den kan inte tränga in dig.

Samma princip finns i människans liv. Närhelst du endast lägger märke till och svarar på livets yttre manifestationer, kan du inte känna dig hemma i dig själv och därmed i livet. Ett sådant främlingskap är en direkt följd av bristande medvetenhet om det mänskliga livets inre verklighet. Det krävs en avsiktlig intoning på upplevelsens djupare, mer känsliga lager för att odla och öka den här medvetenheten. Ett noga övervägt och samtidigt avslappnat försök måste göras för att känna de underliggande orsakerna till de yttre resultaten i ditt liv. All sorg och olycka, all tomhet och bristande uppfyllelse, all frustration och allt lidande, orsakas av att inte vara i kontakt – som ni vet och som jag så ofta säger – med orsakerna inom dig.

Detta föredrag är en direkt fortsättning på det förra och kommer att förstås bäst när man följer deras ordningsföljd. Vissa av mina ord behöver upprepas för att inte förlora tråden. Som jag nämnde i det förra föredraget, och ibland även tidigare, frambringar ni vad ni än upplever. Ett olyckligt tillstånd innebär egentligen inte att du – genom misstag, missuppfattningar och destruktiva känslor och beteendemönster – har skapat dessa obehagliga upplevelser. Det är inte riktigt det som är det dåliga. Det dåliga är att inte veta om detta, så att man på en nivå vill något och på en annan nivå förnekar det. Att inte veta om att du förnekar det som du medvetet önskar utgör den största smärtan på grund av att man dras i motsatta riktningar. Närhelst du närmar dig uppfyllelsen av din medvetna önskan, ryggas ditt omedvetna tillbaka inför det i skräck. Den resulterande frustrationen förvirrar dig, skrämmer dig och får dig att känna dig hopplös kring livet. Den gör att du upprättar alla dina mest destruktiva försvarsmekanismer, vilket ökar det omedvetna förnekandet, destruktiviteten och den medvetna frustrationen. Själsrörelserna i två motsatta riktningar får dig bokstavligen att känna dig sönderdelad. Smärtan i att inte förstå vad som pågår ökar den inre spänningen. Ju mer hopplöst allting tycks vara, desto mer strävar det medvetna jaget och griper tag. En sådan spänd rörelse – även i riktning mot det önskade målet – besejrar det, för ur hopplösheten och tvivlet uppstår en spänning och en brådska som motarbetar det universella flödets smidiga rörelser.

Tudelningen utgör den verkliga smärtan. Den som vet om tudelningen och upplever den medvetet är verkligen välsignad, för i den stund försvinner en hel del spänning. Jag skulle vilja diskutera detta lite vidare i kväll, eftersom det är så grundläggande. Det är helt omöjligt för dig att finna ditt hem inom dig, att känna dig hemma i livet, om du inte uppfattar det inre lagret som säger nej till det som du mest ihärdigt säger ja till på ytan.

Det är inte lätt att komma åt detta. Det första steget skulle vara att begrunda denna princip och skapa utrymme för dess verklighet i ditt sinne genom att stärka din vilja att upptäcka det inom dig som drar i motsatt riktning från vad du utåt sett och medvetet rör dig. Viljan att upptäcka den del av dig som säger nej måste ständigt stärkas och uppmuntras. Även de av er, mina vänner, som mycket framgångsrikt går på denna väg och kanske har befunnit er på den mycket länge, glömmer dock gång på gång. När du är olycklig skyller du automatiskt på någon eller något annat, åtminstone känslomässigt. I den stund som du gör det, uppstår ytterligare skador. Det blir då svårare och svårare att befria sig från detta inre beteendemönster. Beskyllandet för med sig andra destruktiva inställningar i sitt kölvatten: envishet, blint motstånd, önskan om att straffa dem man som tror är ansvariga för sin egen olycka och även någon form av avsiktlig självförstörelse som ett sätt att straffa dem. Detta är ett vanligt mönster som i viss grad finns hos alla. Det är som mest dödligt, som mest giftigt när det fortfarande är omedvetet och rationaliserat.

Jag säger därför till er alla, mina vänner: Närhelst du är olycklig, leta först efter den sidan inom dig som säger nej, av vilken anledning det nu kan vara. Leta sedan efter den sidan som lägger skulden på andra, även om det bara är subtilt, indirekt och hemligt. Titta på dina känslor där du argumenterar mot någon eller något – kanske mot livet i stort. Lagg sedan märke till just den här förskjutningen, var du skiftar. För oavsett hur fel andra kan ha, kan de aldrig vara ansvariga för ditt lidande, oavsett vad det ser ut som.

Om du inte skuldbelägger andra, utan överdrivet skuldbelägger dig själv i en mycket destruktiv inställning som inte finner någon utväg, då gör du precis samma sak. Att skuldbelägga sig själv på det här sättet är i själva verket bara en täckmantel för ett våldsamt hat och skuldbeläggande av andra. I denna slags inställning som inte tillåter jaget att resa sig och gå vidare därifrån, finns det ett liknande stråk av hämndbegär, bara mindre direkt.

Om du vill få kontakt med orsakerna till ditt lidande och verkligen avlägsna dessa orsaker, måste detta vara processen: Att verkligen vilja se var du säger nej till det du önskar mest – oavsett hur omöjligt detta kan tyckas vid en hastig anblick. Ifrågasätt dina känslor ytterst noggrant och titta på dem när det gäller den praktiska verkligheten. Lagg märke till hur du handlar i strid med det du föreställer dig att du så gärna vill ha.

När du hittar denna grundläggande knut i själssubstansen, kommer du att bli medveten om känslomässiga spänningar som förhindrar livskraftens fritt flödande känsla. Denna fritt flödande känsla kan endast påverka dig när du är i harmoni med livets lagar. Att förneka sanningen om att du säger nej och sedan skuldbelägger andra – och även att du förnekar skuldbeläggandet – är att bryta mot livslagarna. För livslagarna vilar inte bara i sanning, utan de innebär också att söka efter alla orsaker i jaget, där de verkligen finns. Att förskjuta dem utåt gör att verkligheten blir helt förvrängd. Man har då ständigt med halvsanningar att göra, som är mycket mer förvirrande och svåra att befria sig från än osanningar. Det uppstår därför olika negativa känslor, spänningar och begreppsförvrängningar.

Nästa steg i detta sammanhang är att observera själens rörelser på ett obundet sätt – den inre atmosfären som du lever i och som oupphörligen utstrålar från dig och påverkar allting omkring dig. När du blir mycket stilla och lyssnar in i dig själv, kommer du att känna den. Du kommer att veta vad det är som rör och motiverar dig, oavsett hur subtilt det kan vara. Det är alltid en komplexitet av samspelande kedjereaktioner som ger upphov till motstridiga känslor och uppfattningar, där den ena överlappar den andra, alla mystiskt förbundna.

När du är i harmoni med livet för att du är i kontakt med dina egna orsaker och verkningar, kan din hållning gentemot livets krafter jämföras med en simmares. Du flyter på vattnet. Vattnet bär dig. Du rör dig dock, du är inte passiv. Om du vore helt passiv skulle du inte kunna upprätthållas av vattnet någon längre tid. Men om du är alltför aktiv – rör dig för mycket, för spant och oroligt – finns det inte någon njutning i att simma, inte heller är det tryggt. Vattnet kommer att styra dig, snarare än stödja dig. Du behöver röra dig på ett rytmiskt, avslappnat och förvissat sätt – förvissad om vattnets kapacitet att bära dig och förvissad om din egen förmåga att röra dig smidigt och målmedvetet. Ju mer rytmiska, avslappnade och harmoniska dina rörelser är, desto mindre ansträngande är det att röra sig. Rörelsen blir fri från ansträngning och blir självupprätthållande. En mycket säker och njutbar relation finns mellan vattnet och kroppen. Det finns en underbar balans mellan de aktiva och passiva krafterna hos den simmande personen, vilket avgör den harmoniska relationen, eller balansen, mellan människans kropp och vattnets kropp. Trots den berättigade tilliten till att vattnet bär kroppen, förnekar personen inte sitt ansvar och sin delaktighet i akten att simma, eller till och med i akten att flyta.

Detta är en mycket träffande analogi med din hållning gentemot universum och relationen till de universella krafterna. Ditt ego måste vara aktivt på ett sunt och avslappnat sätt. Du får inte abdikera eller negera egots deltagande i akten att leva. Likväl litar du fullt ut och tillåter dig att flyta på andra krafter. Den flytande rörelsen, känslan av att vara buren av livet, är en biprodukt av vägen som du befinner dig på. Ju mer du möter dina inre svårigheter och de sanna orsakerna till

ditt lidande, desto mer kommer du att utveckla egot och tillåta den universella kraften att inrätta sig. Detta kommer att ske på ett sätt som är både avslappnat och starkt. Du kommer att känna dig flytande, buren och samtidigt aktivt deltagande och självbestämmande.

Detta är ett underbart sätt att vara. Det är *själva sättet* att vara. Ingenting kan ersätta det. Ingen lösning i form av substitut som du söker eller hoppas på kan någonsin motsvara den sanna känslan av att förnimma ditt eget jag – dina egna krafter, din egen styrka – när du kommer i kontakt med det inom dig som orsakar dina negativa upplevelser. Först då kan du lösa problemen som orsakar dessa upplevelser.

Detta steg är inte lätt att ta. Alla som närmar sig denna väg gör motstånd mot att finna de inre orsakerna. Om allting går väl, minskar den här inställningen allteftersom personen fortskrider. Men nybörjaren håller fast vid det omedvetna hoppet om att hitta orsakerna till sitt lidande utanför jaget. De inser inte att ingenting skulle kunna vinnas genom det, även om det vore möjligt. De skulle fortfarande inte kunna förändra sitt öde eftersom de inte kan förändra andra. I sin blinda rädsla för ofullkomlighet och det medföljande högmodet förbiser de detta faktum. Därmed fortsätter bara kampen för att nåla fast felet utanför jaget. Det största steget som en människa kan ta är att säga: ”Med hela mitt hjärta och all min makt önskar jag få insikt om den inre orsaken.” Ju mer den här tanken odlas, desto mer sker något inombords. Däri ligger allt hopp och den frälsning man letar efter. Det måste göras vid en eller annan tidpunkt.

Nu kommer jag till nästa steg. Detta kan först verka ännu svårare än det föregående, men det är det i själva verket inte. Alla dessa svårigheter är illusoriska. Er omedvetna rädsla för att finna orsaken till olyckan i jaget är en illusion. Alla som någonsin har funnit den inre orsaken kommer att bekräfta att detta medför lättnad, trygghet och tillit till livet. Det är bara högmod som håller dig borta från att helt vilja upptäcka den inre orsaken. Och det är högmod som gör att nästa steg tycks vara så svårt.

Nästa steg är att förstå att närhelst du når fram till de grundläggande orsakerna som får dig att förneka just det du önskar mest, är rädsla, högmod och egenvilja alltid inblandade. För flera år sedan sa jag att dessa är mänsklighetens tre grundläggande brister och former av ondska. Rädsla är en brist på grund av att den innebär misstro; den uppstår ur hat. Rädsla måste alltid finnas i den utsträckning personen känner sig missbelåten med sin egen karaktär. Annars skulle den inte kunna finnas. Rädslorna som uppstår från att man inte uppskattar sig själv ger upphov till rädsla för livsprocesserna, som jag redogjorde för i förra föredraget: rädsla för livet, rädsla för döden, rädsla för njutning, rädsla för att släppa taget, rädsla för jaget, rädsla för förändring, rädsla för det okända, rädsla för att vara ofullkomlig – vilken rädsla som helst. De utgör alla illusioner.

En rädsla kan inte övervinnas utan att man går igenom den. Detta är det andra, synbarligen så svåra steget. Om människor vänder sig bort från att finna orsakerna till lidande i jaget, vänder de sig ännu mer bort från detta steg. Alla deras energier är inriktade på att kringgå det som de är rädda för. Detta måste alltid visa sig vara ett felaktigt sätt som leder till besvikelse.

Du drar dig samman inför det som du är rädd för. Ju mer du drar dig samman inför det, desto mer fjärrar du dig från ditt väsens centrum från vilket allting gott måste komma. Du blir mer och mer sammandragen, ett tillstånd där det är omöjligt att flyta. Föreställ dig en simmare i ett sådant sammandraget fysiskt tillstånd. Han måste sjunka – och så är det med människor i livet.

Sammandragningarna skapar alla möjliga knutar i personligheten – fysiskt, mentalt och emotionellt. Dessa knutar gör att kontakten med själssubstansen bryts – från och genom vilka alla lösningar, all visdom, allt välbefinnande emanerar. Hur kan en illusion blottläggas som sådan om den aldrig undersöks? Du kan bara ta reda på sanningen när du tränger in i illusionen. Utan detta är det omöjligt att möta rädslan för det du mest vill ha – liv, välbehag, uppfyllelse, förverkligande av dina möjligheter, framgång på alla sätt, ett meningsfullt liv, hälsa, kärlek, kamratskap, det vill säga att vara i kontakt med livets verkliga processer. Ingenting av detta kan komma när du är rädd. Hur tänker du att du ska komma ut ur rädslan? Förväntar du dig fortfarande att en allsmäktig, välvillig auktoritet ska avlägsna den utifrån? Skulle detta någonsin kunna lösa något och lugna dig för gott? Säkerligen inte. Den enda genuina försäkran är att veta om din kapacitet att möta och hantera det du är rädd för, på ett intelligent och realistiskt sätt. Detta kan bara göras genom att helt gå in i det, inte genom att fly. Modet att acceptera det som är, stärker oundvikligen förmågan att hitta genuina och meningsfulla sätt att undvika onödiga fruktade händelser.

Gör en lista på rädslor. Jag sa detta för flera år sedan, men nu när ni vet mycket mer om ert innersta jag kommer en sådan lista att bli mer genomgripande. Titta på dina rädslor. I vilken utsträckning orsakas de av högmod? I vilken utsträckning är de ett resultat av en obeveklig egenvilja – ovillig att böja sig, förändras, flyta med den ständigt skiftande livsströmmen? Rädslor måste bemötas. För att kunna bemötas, måste de konstateras. De måste verkligen erkännas – noggrant och specifikt – inte slätas över på ett allmänt sätt. Det kommer aldrig att fungera. Det är absolut nödvändigt att man namnger rädslan koncist och tänker igenom den.

Detta möjliggör nästa steg. Se rädslan rakt i vitögat. Ha integriteten och modet att gå igenom den om det inte kan undgås. Den självaktning och uppskattning av dig själv som kommer från en sådan inställning är viktigare än något annat. Allt hänger på det. Du kommer på så sätt att bli i stånd att lindra det som inte är riktigt nödvändigt. Vissa oönskade händelser kommer till dig för att du satte i gång deras verkningar för länge sedan och orsakerna kan inte avlägsnas.

Verkningarna måste därför uthärdas. Genom att göra det, kan du undvika att sätta i gång nya

önskade resultat. En sådan styrka och förmåga växer av att man direkt och rättframt möter rädslan och inte behandlar den som om den vore ett fantom eller spöke – som du inte kan greppa eller röra och därför är omåttligt rädd för. På detta sätt odlar du mer skräck.

Föreningen av den mycket smärtsamma tudelningen inom dig – av att vilja ha det fruktar och frukta det du vill ha – kan endast åstadkommas när du letar efter orsaken till denna splittring av önskan och motivation. Möt rättframt rädslorna. Möt rättframt ditt högmod som gör dig så perfektionistisk att du måste vara rädd för att trilla ner från den självupprättade piedestalen. Många rädslor kommer att lösas upp när du är villig att ge upp ditt högmod. Du kommer då att se orättvisan som finns när du skyller på livet eller andra människor för det som i själva verket finns i dig själv, oavsett hur ofullkomliga andra är och hur fel de kan ha. När du förnekar den inre orsaken till ditt lidande och placerar den utanför dig själv, begår du alltid en orättvisa; du är aldrig i sanning. Det är alltid högmod som gör det omöjligt att möta rädslan.

När du riktar om det gamla vanemönstret av att skuldbelägga andra och kringgå det du är rädd för, kommer något mycket märkvärdigt att ske. Lite i taget och som alltid med återfall i början, kommer din själssubstans att börja förändras. Din upplevelse kommer i början att vara följande: När du blir koncist medveten om klimatet som du lever i inom din personlighet, förlorar det automatiskt en viss bindande kraft. Du blir mer obunden genom att just se dig själv i dess grepp. När detta pågår ett tag, kommer du att börja förnimma – inunder den nivån där du är plågad, orolig, avtrubbad, hopplös och förvriden i smärta – en annan verklighet. Denna reaktionsnivå – där man pendlar mellan förvriden vända, plåga och hopplöshet å ena sidan och avtrubning, livlöshet å andra sidan – förmodas av de flesta människor vara det naturliga tillståndet att vara, existera och fungera i. Människor föreställer sig i allmänhet inte något annat inre tillstånd, för de är inte ens medvetna om att detta är deras tillstånd. När du ser dig själv i det här tillståndet, kommer du därför mycket närmare förnimmelsen av ett annat tillstånd – bakom detta, så att säga.

Först kommer detta att inträffa bara ibland. Senare blir det vanligare. Inunder den plågade nivån utvecklas ett nytt sätt att vara. Du kommer att uppleva båda samtidigt. Jag dristar mig till att säga att vissa av mina vänner på denna väg redan har upplevt denna nya verklighetsnivå. De kommer lätt att bekräfta sanningen i det jag säger. Känslan är en känsla av omåttlig trygghet och välbefinnande, livfullhet, frid och en känsla av att vara levande, en flödande känsla av en fullständig säkerhet. Det är en känsla av att vara buren och samtidigt djupt veta att makten att styra livet på bästa möjliga sätt finns inombords.

Den här upplevelsen kommer, som jag nämnde, först att visa sig samtidigt med det vanliga oroliga, hopplösa, olyckliga tillståndet. Det är en gradvis övergång under vilken det gamla och det nya upplevs tillsammans, sida vid sida eller den ena ovanpålagd den andra. Det nya är ännu bara

en vag känsla djupt inne i jaget. Men gradvis blir den mer övervägande, tills den tar över och ersätter den gamla. Den gamla hopplösa känslan återkommer lika sällan nu som upplevelsen av den inre sanna verkligheten gjorde tidigare. Att fungera på två av nivåer av ditt väsen samtidigt, är i sig en bra upplevelse, för det tar fram splittringen i ett fullt fokus.

Denna samtidiga förekomst av två nivåer är en mycket distinkt upplevelse på denna väg. Den bör förväntas, inte komma som en överraskning. Den bör hälsa dig med bekräftelsen på att du verkligen är på rätt väg. När dessa två motstridiga tillstånd upplevs samtidigt – nedbrytande oro, ångest, depression samt en djup frid och välbefinnande – har det förra inte längre någon makt. Du ser det för vad det är. Det kommer dock inte alltid att förbli så. Det kommer att skifta, pendla. Du kommer att förlora vad du fann och ibland undra om det var verkligt. När du vinner tillbaka det, kommer du att veta att ingenting kunde vara mer verkligt. Du måste om och om igen kämpa dig igenom perioder där du kastas tillbaka till det gamla tillståndet utan att vara i det nya. Varje kamp indikerar ytterligare en milstolpe som gör uppnåendet av livets verkliga tillståndet säkrare och mer varaktigt. Det kommer att förloras alltmer sällan, tills ett fullständigt självförverkligande uppnås. Detta blir då det normala tillståndet.

Vad jag här vill understryka är först kanske lite förvirrande, eftersom ord är så begränsade. I det fridfulla, självförverkligade tillståndet försvinner all intensitet. Detta påstående är förvirrande bara när man förknippar intensitet med djup, engagemang, glädje och extas. Jag nämnde detta en gång tidigare i ett annat sammanhang. Det är mycket viktigt att förstå den här principen. Människor är vanemässigt inte bara spända, utan spända på grund av en intensitet som är direkt relaterad till dualitetens tillstånd – genom att tro på något väldigt bra kontra något mycket dåligt. Dualiteten gör en smärtsam sammandragning oundviklig. Allt som du inte önskar, trycker du intensivt undan. Allt som du önskar, griper du intensivt efter. Du griper efter det goda för att du är rädd för det dåliga och är rädd för att inte uppnå det goda. Allt som du intensivt undviker måste du frukta.

Det fridfulla, trygga tillståndet jag nämnde – det enda tillståndet där totalt välbehag finns – är helt fritt från den sammandragna intensiteten i att antingen gripa tag eller undvika. Man griper tag för att man fruktar att inte få och man undviker för att man fruktar att få. Dessa är sålunda samma sak i självrörelsen. Hur är djup njutning möjlig i ett sådant tillstånd? Detta är anledningen till att det är så dåraktigt att tro att njutning bara är möjlig i ett intensivt tillstånd. Det ”goda” i dualiteten är en illusion; det uppfylls aldrig. Försoningen av all dualitet utgör det högsta välbehaget, fritt från rädsla, som kommer från det flytande tillståndet jag nämnde tidigare. I detta tillstånd är allting välkommet, allting är bra, även om man kanske har preferenser. Detta kan låta som en likgiltig och ytlig upplevelse, vilket är förvrängningar av det tillstånd jag har beskrivit. Detta missförstånd uppstår ofta kring andliga filosofier, särskilt de österländska.

Det stämmer inte att man i ett självförverkligat tillstånd är så obunden att man inte bryr sig om något och är likgiltig inför välbehag. Behaget – som är motsatsen till den smärta ni är vana vid – måste bli mindre intensivt, precis som smärtan kommer att bli mindre intensiv när du lär dig att gå igenom det du är rädd för. Att gå igenom rädslan reparerar dualitetens splittring. Det minskar intensiteten i både behag och smärta. Det gör det möjligt för själen att gå igenom allting och förbli i ett flytande tillstånd där livet upplevs som det verkligen är. Det skapar ett skifte och för själen till en ny upplevelsenivå – splittringens läkning – där allting är ett.

Alla på en sådan väg lägger till slut märke till att när man inte längre slåss, kämpar emot, undviker och fruktar smärtan, blir den alltmer mindre intensiv, tills den upphör att alls vara en smärta. På samma sätt upphör behagen av det gamla, omogna slaget att vara attraktiva och ger inte längre någon tillfredsställelse. Nya, djupare slags behag uppstår som inte utgör motsatsen till något. De är, av sig själva och i sig själva, en verklighet utan motsatser – oändlig och obeveklig.

Idén om att smärta och behag blir mer ”lika varandra” kan låta omöjlig och absurd. Jag medger att detta är svårt att förklara eller beskriva för alla som inte har gått igenom vissa erfarenheter på en sådan väg. Men de av er som har varit nära en sådan upplevelse kommer att känna vad jag menar. Du kommer då att förstå bedrävelsen i dina själskrafter när du griper efter den ena sidan och avvärjer den andra. Den modiga inställningen där man går igenom det som är självskapat och oundvikligt, får inte förväxlas med masochism, avsiktlig självförstörelse eller hopplös resignation. Det krävs en balanserad ärlighet för att möta det som finns i det inre. Detta börjar avlägsna känslornas hårda kant och gör dem uthärdliga. Det är början på förenandet. I den här inställningen förlorar alla smärtsamma känslor sin skräck på grund av att de inte framstår som det slutliga ödet. Man vet att det är tillfälligt och upplever det som sådant.

Upplevelsen av smärta som blir till behag och att dessa således blir ett, behöver inte vänta på en avlägsen framtid eller ett mystiskt tillstånd när du är mycket mer framskriden i din utveckling. Alla på denna väg kan uppleva det vid vilken tidpunkt som helst när de verkligen möter sig själva rättfram. En hel del av er har exempelvis upplevt hur en vända kan lösas upp när man fullt ut möter och förstår den, när man uttrycker den direkt och omvandlar den till dess beståndsdelar av andra känslor som man hade förnekat – kanske raseri, smärta, sorg. När dessa känslor upplevs fullt ut i kropp och själ – och ärligt uttrycks utan att utagera mot någon syndabock – förvandlas de plågsamma känslorna till värme och behag. Känslan av levande frid åtföljer den här upplevelsen. Kroppen och själen flödar i behagsströmmar när du inte längre flyr från fruktade känslor. Detta händer alltid och oundvikligen när du befinner dig djupt inom ditt jag där det inte finns någon dualitet, där allting är ett, där dina egna orsaker och din egen frälsning måste bli funnen. Upplevelsen, oavsett vad den är, måste då bli behaglig. Ett sådant behag är av en helt annan natur än det behag som står i motsats till smärta i det dualistiska tillståndet. På dualitetens nivå fruktas



behaget som en förintelse under det att man samtidigt fruktar att förlora det och falla in i dess motsats. Det förenande behagets fullständighet och helhet kan också vara intensiv, men på ett helt annat sätt än en vanlig intensitet. Den känner inte till någon rädsla eller sammandragning. Den involverar hela personligheten.

För att komma till denna nivå, mina vänner, gå igenom dessa steg med era hjälpare. I ert närmade av er själva, genom er meditation, bestäm er för om och om igen: ”Jag vill se och möta orsaken till det onda i mitt liv, det som orsakar mitt lidande. Jag vill verkligen titta, med mod och ärlighet, på hela sanningen i mig och runt omkring mig.” Ju mer ni gör detta, desto mer kommer denna väg att hjälpa er med dess självupprätthållande krafter som därmed aktiveras. Varje fortlöpande steg måste bli enklare.

Mina vänner, finns det nu några frågor i samband med detta ämne?

FRÅGA: Sker förenandet av behag och smärta när man upplever smärta som en känsla? Är den gemensamma nämnaren att jaget upplever båda som känslor, när även känslan av smärta blir behaglig för att den upplevs?

SVAR: Du har helt rätt. Jag skulle uttrycka det så här: I den stund som personligheten upphör att kämpa emot en känsla, upphör smärtan och blir behaglig. Detta är anledningen till att en person som kan säga ”Jag är intensivt arg” upplever ilska på ett sätt som helt skiljer sig från att kämpa emot ilskan och låta den komma ut på ett planlöst sätt. När man känner ilskan, accepterar, möter och upphör man att slåss mot det som är. Det finns inte något förnekande eller något försök att negera. Samma sak gäller för alla känslor. I den stund som den fullt ut bekräftas, börjar man se den för vad den är. Den löser då upp sig, för den är alltid en illusion.

Känslor omvandlar sig själva till sin ursprungliga substans. Den som inte har upplevt detta kan missförstå och förväxla acceptans med overseende och slutgiltighet. Acceptans innebär bara att upphöra med kampen mot det som är, en kamp som alltid motiveras av högmod, rädsla och egenvilja.

Ni är ofta omedvetna om er kamp mot det som finns inom er. Ni frånskriver er det, säger bekänner att ni villigt accepterar det som är, men kan inte upptäcka det. Låt detta vara ett bevis på att du inte har accepterat det som finns inom dig, att du någonstans bekämpar dig själv och försätter dig därmed i ett smärtsamt tillstånd, oavsett om du är medveten om det eller inte. Snarare än att förneka kampen, låt din sinnesstämning, din inre känsla, vara den avgörande faktorn som talar om för dig var du är inom dig själv.

FRÅGA: Skulle samma sak gälla för rädslan för döden? Att i den stund som man accepterar upplevelsen av den, upphör den att vara skrämmande?

SVAR: Absolut. Det är helt sant.

FRÅGA: Jag har nyligen kommit till insikt om att all min ilska och sarkasm utgör förskjutna positiva känslor, särskilt överväldigande kärlekskänslor. Jag är rädd för att uttrycka dessa väldiga känslor under vissa omständigheter. Skulle du kunna hjälpa mig med det? Jag är rädd för konsekvenserna.

SVAR: Ja, detta är ett underbart steg. Först och främst, konstatera koncist vad du är rädd för. Mycket av det utgör högmod. Det finns dessutom ett visst mått av girighet inblandad här, i bemärkelsen av att vägra acceptera en eventuell frustration eller ett avslag. Om du skulle uttrycka din önskan, tycks det vara helt outhärdligt för dig att din kärlek, din tillgivenhet, kanske inte besvaras. Det skulle framstå som förintelse. Detta är förstås inte sant. Som du vet av egen erfarenhet, i det nuvarande tillståndet som du befinner dig i – som är mer eller mindre det tillstånd som de flesta individer befinner sig i – vägrar du inte nödvändigtvis att svara för att du inte tycker att den andra personen är älskansvärd. Oftast beror det på att du är rädd för upplevelsen. När du ger upp spädbarnets självcentrering – och samtidigt spädbarnets girighet som inte kan tåla ett avslag – kommer det inte längre att vara världens ände om du inte är säker på att det besvaras. Du kommer då automatiskt att utveckla intuitionen för att veta när och hur du kan uttrycka dina känslor.

Att uttrycka känslor kan ibland vara skrämmande för dem som fortfarande är omogna. De backar från det, inte för att de inte uppskattar dig som individ, utan för att de inte kan hantera känslorna. Bara när du inte är ett barn själv kommer du att se det på detta sätt. Du kommer då att avpassa ditt uttryck – inte på ett bedrövat, självcentrerat, förgäves sätt, inte på grund av bristande generositet och känsla, inte utifrån högmod, rädsla och egenvilja, utan utifrån den visdom och intuition som känner igen vem som är redo och på vilket sätt en person kan ta emot vad du har att ge. Du kommer med andra ord att kunna tillåta dessa underbara känslor, oavsett om det är möjligt att uttrycka dem på ett direkt sätt eller inte, oavsett om den andra personen alltid kan ta dem eller inte. Själva det faktum att du har dessa känslor är i sig den mest värdefulla skatten, den mest underbara upplevelsen, för det gör dig levande och flödande med välbehag. Det ger dig en sann trygghet. I den utsträckning som du kan bekräfta och tillåta dessa känslor – i den utsträckning som du kan uttrycka dem eller helt enkelt hysa dem, som kan vara fallet – i samma utsträckning kommer du automatiskt att attrahera den typ av individer som kommer att vara lika i stånd som du är att känna, att ta emot och ge goda känslor. Eller du kommer att kunna hjälpa dem som du är involverad med att bli på det sättet, om de är villiga att växa.

Inget problem kan vara så allvarligt att det inte kan hjälpas och lösas – förutsatt att du verkligen vill gå till dess rötter, se på vilken sanning som än finns i dig och vara redo att förändras där det indikeras. Inget problem kan vara så obetydligt att det inte verkar hopplöst om den här inställningen saknas. Om du är villig att möta det faktum att du vid en viss tidpunkt har förnekat dina goda känslor och avsiktligt omvandlat dem till dåliga känslor, kommer du att ta dig ut ur självhatets smärta.

Var välsignade, alla ni, 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