

Utvecklingsfaser i relationen mellan känslornas, förnuftets och viljans rike

Välkomna mina käraste, käraste vänner. Ni är alla välsignade. Det är med glädje vi möts igen vid början av denna nya arbets säsong. Vår väg tillsammans kommer återigen att fortsätta framåt på ett mycket betydelsefullt sätt.

Många av mina vänner har gjort enastående framsteg, vissa av er kanske mycket mer än ni inser. Det som ni ofta betecknar som framsteg är inte nödvändigtvis verkligt och det som verkligen utgör framsteg kan i början se ut att vara det helt motsatta. Det är endast i efterhand som du kan se hur just de aspekter som kanske först gjorde dig nedslagen var de nödvändiga första stegen i din personliga utveckling. När du tar steg framåt, ställs du ansikte mot ansikte med dina blindskär, med de saker som du har varit så upptagen med att bortse från. Att börja upptäcka sig själv framstår för den oinvigda och ännu självupptagna individen som en ovälkommen utveckling som inte går att identifiera som ett växande. I verkligheten kan det vara nyckeln till att finna din frihet och din sanna identitet.

Den här gruppen, hela den här andliga strävan, är en pulserande, levande verklighet, mina vänner. Den har en andlig form. Jag har ibland nämnt detta, särskilt vid vissa trösklar. Den är verkligen en levande, växande organism, som expanderar på ett vackrare sätt än någonsin. Precis som varje levande ting växer sig mer medveten om sig självt allteftersom det utvecklas, gör även denna organism det. Detta gäller för både individuella och kollektiva entiteter såsom nationer, grupper och gemensamma strävanden. Samma psykiska lagar gäller även för dem. Det måste finnas medvetande i viss grad i alla levande organismer. Gruppmedvetandet kan vara ytterst dunkelt, som exempelvis hos djur eller växter, eller det kan vara mycket högt utvecklat, förutsatt att individerna som bildar gruppen till stor del befinner sig i ett upphöjt medvetandetillstånd. Graden av en grupporganismers medvetande återspeglar hela summan av dess individer, precis som en individs medvetande i sin helhet återspeglar summan av hans eller hennes psykiska lager, inbegripet dem som orsakar inre konflikt och smärta. När förenandet sker, smälter lagren samman och bildar en enhet, som då aktiveras och rörs av den gudomliga kärnan.

När den övergripande organismen tenderar att växa, renas och förenas, dör dessa oförenliga lager, aspekterna som motsätter sig förenandet, gradvis ut. Att motsätta sig växande är inte nödvändigtvis en teoretisk tanke, utan kan inte desto mindre ske i praktiken, eftersom vad som verkligen är nödvändigt för växandet inte behöver vara förenligt med en hoppfull illusion. När aspekter av organismen stretar emot växandets nödvändiga skeden, tar den självselektiva processen vid, där delar dör ut eller utesluts för att skydda hela organismen från att påverkas av livsförgörande inställningar, så att den kan fortsätta att växa. Den fysiska döden följer av samma princip. Den fysiska materien dör ut bara för att underliggande livsförgörande inställningar är rädda för sanningen och kärlek. Dessa rädslor orsakar sönderfall som till slut manifesteras i det yttre.

Vad som först framstår som förstörelse är alltså, när den betraktas med djupare insikt, ingenting annat än förstörelsen av destruktivitet. Även om den kan vara smärtsam att utstå i stunden, är en sådan död ofta den mest livsbevarande händelse, framvuxen ur organismens hälsa i sin helhet. Den osunda organismen skulle i själva verket kunna tolerera de livsförgörande inställningarna mycket längre. Döden övervinns när hela organismen inte längre gör motstånd mot livet, sanningen och kärleken, så att den inte längre behöver utsöndra dödande ämnen. Den här principen är mycket viktig att förstå i alla livets frågor – både individuella och kollektiva.

Kvällens föredrag är, som så ofta i början av en ny arbetsäsong, både en resumé av tidigare vägledning, omstöpt i termer av det fokus som nu är aktuellt, samt en plan för framtida arbete. Det förebådar ert arbetes struktur under det kommande året. När ni i efterhand observerar följderna av både föredragen och det individuella arbetet hos dem som arbetar på denna väg på djupet genom att övervinna sin rädsla för jaget, kommer ni att se att de mer eller mindre följer den här planen.

Jag nämnde tidigare de olika medvetandelagren. Jag skulle nu vilja diskutera vissa aspekter av dessa lager. Detta kommer att öppna upp för en ny förståelse för varför det är så ytterst svårt att släppa egots överkontroll. Om ett självförverkligande ska uppnås, behöver en ny balans hittas där egot intar en helt annan roll.

Alla mina vänner bör ännu en gång allvarligt begrunda vad denna väg är. Varför engagerar de sig i den? Vilken funktion har den? Vaghet eller förvirring kring denna vägs syfte skapar alltför ofta onödiga svårigheter och missförstånd. Denna vägs funktion är inte att avlägsna ett besvärande symptom i en persons liv. Den är inte en behandling av sjuklighet. Inte heller är denna väg bara ett sätt att bli en bättre person, att utvecklas andligt. Allt detta sker naturligtvis. Men ni behöver alla fullt ut förstå, oavsett hur långt ni bestämmer er för att följa den, att syftet med denna väg är det totala förverkligandet av den gudomliga kärnan. Och detta är inte bara en teori. Det är verkligen möjligt, precis här och nu.

Låt oss formulera igen vad självförverkligande innebär. Jag ska använda nya ord för att nå er på ett mer dynamiskt sätt. Självförverkligande innebär att, som en levande verklighet, ta fram ditt andliga väsens kärna – jagets kärna som är evig. Detta är, och jag upprepar det, inte en religiös tanke för en avlägsen framtid. Det är omedelbart tillgängligt. Hur kan vissa av resultaten eller manifestationerna bäst beskrivas? Jag kanske kan säga att ett nytt område vaknar, beläget i din kropps centrum, runt solar plexus. Från detta område flödar nytt liv – nya känslor, ett nytt sätt att uppfatta och svara, ett nytt sätt att känna livet, människor, värden och händelser. Allting är förärat en ny lyskraft och en djupare meningsfullhet. Övertygelser förändras, eller de känns annorlunda. Vidden av en åsikt, övertygelse eller sinnesförnimmelse vidgas och fördjupas. Allting blir fylligare. Jaget blir intensivt personligt och samtidigt universellt. Vad som framstod som motstridigheter, förenas plötsligt utan något brott i logiken. Rädsla försvinner och livet blir ett ändlöst välbehag just för att dess motsats inte längre fruktas. Motsatsen till det önskvärda tillståndet av uppfyllelse och lycka undviks inte, utan dess illusoriska natur avslöjas genom att gå igenom den. Det finns därmed inte någonting att vara rädd för. Jagets skaparkraft är alltid tillgänglig på grund av att personligheten är fri från rädsla.

Dessa ord är otillräckliga för att beskriva det tillstånd som kallas självförverkligande. Men de kan ge er en glimt av vad som komma skall; kanske har ni då och då börjat uppleva detta tillstånd i en liten grad. Det kommer gradvis och ibland ändå plötsligt. Först när alla ytliga lager och alla motstridiga tendenser i medvetandet har förenats med det innersta väsendet, kan detta tillstånd bli själens stadigvarande tillstånd.

För att vidga er förståelse, kommer det att vara till hjälp att betrakta mänsklighetens andliga historia och utveckling från en viss utsiktspunkt. Vid en viss fas i denna historia var människor gudalika och helt och hållet förda av de kosmiska, kreativa krafterna. De uttryckte ett universellt medvetande i varje andetag och i varje rörelse i sin evigt levande tillvaro. Vid en viss tidpunkt avlägsnade sig detta mänskliga-gudomliga medvetande bort från sin gudomliga kärna. En kedjereaktion sattes i gång och mänsklighetens strävan bort från den innersta kärnan har lett till felaktiga idéer, destruktiva reaktioner och känslor, och andlig blindhet, olycka och lidande följde på det. Varje successiv distansering från den gudomliga kärnan skapade ett nytt medvetandelager som täckte det föregående och gjorde därmed muren runt kärnan tjockare. I stället för att få näring av källan, fungerade det nyligen separerade lagret av medvetande självständigt och fick näring av felet som frambringade lagren ovanpå i första hand. Detta är anledningen till att ni och människor i allmänhet ofta känner det som om ni gick runt i cirklar. Vitaliteten som strömmar ut från källan är dock odelbar och förenar alla splittringar och konflikter. Detta är i mycket stora drag mänsklighetens andliga historia som har fört den till sitt nuvarande tillstånd.

Det kom en avgörande punkt när all denna smärta, utan någon uppenbar utväg, gav upphov till våld, raseri, girighet, separation och andra destruktiva känslor. Detta finns fortfarande i själen: lidande, blindhet och hopplöshet framkallar kärlekslösa känslor, själviskhet och ofta de mest våldsamma och onda reaktionerna mot världen och andra. I mänsklighetens gryning, när människor endast var något mer jagmedvetna än djuren, utagerade de fritt dessa destruktiva känslor. Primitiva människor kände inte till någon hämning eller något samvete. De var alltför avskurna från sina medvarelser för att förnimma andras smärta som sin egen. Deras lidande gjorde dem alltför blinda då deras blindhet ledde dem till lidande. De gav därmed utlopp för sina destruktiva impulser.

Vid senare stadier lärde sig människorna att om de agerar ut sin destruktivitet, hamnar de i konflikt med sin omgivning. Livserfarenhet vidgade gradvis människors medvetande och de första tankeprocesserna visade individen att om man blint släpper ut vad man känner, kommer det till slut att uppstå mer smärta. Ur självbevarelsedriften utvecklades på så sätt ett socialt samvete. Men detta samvete dikteras enbart av egen nytta. Det är fortfarande mycket avlägsnat från den inre upplevelsen av att vara ett med sina medvarelser. Men så småningom närmar sig individen tröskeln där han eller hon lär sig att lägga band på lusten att förstöra. Genom många livserfarenheter, genom att under årtusenden leva under olika omständigheter, lär sig varje individ att utveckla förmågan att tänka, att se orsak och verkan av sina handlingar och sin vilja, och att använda självdisciplin för att inte ge efter för primitiva impulser. Ni kommer att inse betydelsen av detta steg i individens utveckling.

Känslornas rike är vid denna tidpunkt huvudsakligen en sjudande massa av förnekad smärta och därför av våld, hat och ondska. Känslornas rike är samtidigt den mest levande och kreativa förmågan. Den är också självupprätthållande. Så länge känslvärlden övervägande är negativ och destruktiv, skapar dess självupprätthållande natur synnerligen skadliga impulser och tvångsmässigheter. Detta är anledningen till att den är så fruktad. Den hålls i schack enbart av förmågan att resonera, att använda sinnet, och av viljekraften att hålla tillbaka, att disciplinera alla spontana impulser.

När denna medvetenhet växer och känslvärldens negativitet blir uppenbar, gör människor sitt bästa för att förneka, täcka över och inaktivera sina känslor. I förnekelseprocessen blir också det andliga jaget än mer avlägset, eftersom det andliga jaget uppehåller sig direkt i känslornas rike. Den kreativa massan av känslor *är* det gudomliga, även om den nu manifesteras på ett destruktivt sätt. När förnuftet och viljan upprättar en barrikad runt känslornas rike för att skydda sig från dess självupprätthållande negativa kreativitet, upprättar de således också en barrikad runt den gudomliga kärnan, den självupprätthållande positiva kreativa källan. Varje individ behöver inte desto mindre gå igenom denna fas innan dess riktning kan vändas.

Detta är anledningen till att ni är rädda för känslornas rike. Ni har indoktrinerat er själva med denna säkerhetsåtgärd under så lång tid – och nu behöver ni glömma vad ni har lärt er. Ni är rädda för känslornas rike på grund av att det fortfarande delvis är primitivt. Ni är fortfarande genomsyrade av det egna påbudet som ni har lärt er genom många liv: ”Jag måste hålla destruktiviteten under kontroll.” Ju mer de destruktiva känslorna förnekas, desto mindre kan de emellertid omvandla sig tillbaka till sitt ursprungliga tillstånd. Ett medvetande bygger därmed sig självt grundat på förnuft. Under en lång tid i utvecklingens historia, tycks förnuftet och viljan ha varit den frälsande nåden som kontrollerar, förhindrar och dominerar känslornas rike.

Ett oräkneligt antal individer befinner sig nu i just detta stadium. De har utvecklat förnuftet och viljan tillräckligt för att hålla känslornas rike under kontroll. De identifierar och upplever sig själva nästan helt som det så kallade egot – den delen som vill och resonerar. Detta var inte en felaktig väg, mina vänner. Den var nödvändig. Men nu behöver en annan väg tas. Det nya sättet tycks vara hotande; det tycks gå emot alla tidigare strävanden. Varje utmaning att byta riktning framstår för det omedvetna som ett oerhört hot. Att aktivera känslornas rike tycks vara alldeles för farligt, då det blottlägger de mest ursprungliga, själviska, destruktiva känslorna, som tycks vara bottenlösa och slutgiltiga. Detta förklarar, på djupast möjliga sätt, det enorma hot som alla individer upplever när de kommer till ett visst vägskaft i sin utveckling. Hos vissa kan hotet vara så stort att de bara fortsätter och utvecklar sin förnufts- och viljeförmåga till överdrift, så att deras personligheter får en slagsida.

Mänskligheten som helhet har fastnat vid just denna punkt. Detta är anledningen till att er tekniska och vetenskapliga utveckling inte står i proportion till era känslökvaliteter och er förmåga att uppleva andligt. Era känslor tycks vara betydligt mer negativa än positiva. Även ert predikande om kärlek och andlighet har i allmänhet endast litet att göra med en sann känslomässig upplevelse. Dessa utgör allt som oftast ideal och teorier, en filosofi som ni ansluter er till, snarare än att känna den. Det kännande jaget tycks fortfarande vara en stor fiende och anklagas för att vara opålitligt och till och med farligt.

För dem som håller på att bli mer levande och verkliga och inte längre är frusna, är det slående hur fattig den genomsnittliga människan är på verkliga känslor. De knapphändiga känslorna som den genomsnittliga människan upplever kontrolleras och behandlas alltid mycket försiktigt – utan att vara medveten om att detta faktum inte förändrar något. Det är en del av er väg att bli medvetna om det. Även att erkänna för dig själv ”Jag känner mig halvdöd, jag skulle kunna känna mer än vad jag gör, därför måste potentialen att göra det finnas i mig”, leder så mycket närmare det förverkligade tillståndet än att förväxla längtan efter att känna och älska – eftersom du bara tror på det som en princip – med att faktiskt känna och älska.

Detta är den allmänna tendensen eller det allmänna stadiet som mänskligheten befinner sig i. Genom mycket möda och många inkarnationer och erfarenheter har ni lärt er att kanalisera och kontrollera det destruktiva, primitiva jaget som kan gå bärsärkagång och utlösa så mycket kaos om det lämnas åt sig självt. Varje kriminell eller sinnessjuk person vittnar om detta faktum och alla som kämpar i sin egen utveckling känner sig hotade av varje slags uppvisning av det icke kanaliserade, primitiva jaget. Detta ser ut att vara ett mycket besvärligt läge: Hur kan du uppnå ett självförverkligande om du inte lär dig att hantera känslornas rike? När du gör det, kommer du att upptäcka att det verkligen finns någonting djupare, den gudomliga kärnan i sig, eftersom känslornas rike inte är en bottenlös brunn av meningslös dysterhet, okänd skräck, oresonligt våld och själviskhet. Detta lager finns verkligen, men bara som ett tunt skikt. När förnuftets förmågor väl har utvecklats tillräckligt under utvecklingens gång och när individen väl har lärt sig att utöva självdisciplin, finns det inte längre någon fara i att möta känslornas värld. Rädslan för att du hjälplöst kommer att svepas med av dina känslor, när de väl blir medvetna, är ogrundad. Förnuftets och viljans förmågor är intakta hos alla som befinner sig på denna väg, för om dessa förmågor inte vore tillräckligt utvecklade, skulle ni inte ens kunna ta er an de rudimentära stegen i ett sådant arbete. Ni skulle vara oförmögna att disciplinera era liv. Och där ni undgår att utöva självdisciplin, gör ni det helt medvetet, med ett bakomliggande motiv. Er rädsla för att inte ha tillräckligt med förnuft och vilja för att kontrollera känslornas värld visar sig alltså vara ogrundad.

Ni behöver därför gå i motsatt riktning mot den som ni hittills har tagit. I stället för att hålla tillbaka era känslor, behöver ni lära er att tillåta dem att bli medvetna, låta dem vara och observera dem utan rädsla. Ni kommer att se hur lätt det är att låta era känslor vara utan att agera utifrån dem och i stället medvetet välja era handlingar.

Det kanske ännu inte står helt klart för er varför man måste begränsa dessa impulser till att börja med, när man så småningom måste släppa taget om dem. Svaret är verkligen enkelt och viktigt att förstå. När man observerar en primitiv person eller ett djur, ser man att deras medvetenhet ännu inte tillåter något förnuft eller någon viljeföring. Dessa förmågor kan därför inte sättas i bruk och när impulserna visar sig dominerar de således. Viljan och förnuftet är underutvecklade och kan därför inte hejda floden av destruktiva känslor. Människor måste spendera många livstider med att träna sitt förnuft och sin vilja. Först när dessa förmågor har utvecklats är det tryggt att tillåta primitiva, destruktiva känslor att ge sig till känna, utan att tvingas till handling av dem. Självdisciplinen och förnuftet som behövs för att övervinna den ingrodda rädslan och det medföljande motståndet är en inbyggd säkerhetsåtgärd på denna väg. Även om förnuftet och viljan fortfarande har svaga punkter, förstärks de på ett oavsiktligt och organiskt sätt av det mod, den ärlighet, självdisciplin och viljekraft som är nödvändiga för att nå fram till detta vägskaäl. Detta är anledningen till att det inte finns något att vara rädd för.

Människans omedvetna präglingar är fortfarande så kraftfulla att ni alla använder förnuftet och viljan för att förneka era känslors existens. Ni förstår inte att ni inte längre behöver dessa kontroller, förutsatt att man går på en meningsfull väg där man ärligt konfronterar sig själv. Genom att använda viljan och förnuftet för en ärlig och ödmjuk självkonfrontation, kan ni tryggt tillåta er att känna vad ni känner, utan att behöva agera utifrån känslan. Ni kan nu erkänna känslan. Ni kan nu utöva er avslappnade viljekraft. Detta är var ni nu befinner er, mina vänner, eller var ni skulle kunna befinna er.

Människor vars övergripande utveckling har gjort dem redo att förverkliga sin gudomliga kärna, behöver nu upprätta en ny balansstruktur. Den primitiva människan är ensidig i detta att hon helt kontrolleras av känslor: viljan och förnuftet är fortfarande alltför bräckliga för att träda in i livets process. För dagens människa, vars förnuft och vilja i allmänhet är övervuxna och vars känsloliv är kvävt, är det lika svårt att förenas med den gudomliga kärnan – som dock inte är lika avlägsen – som för den primitiva människan. Den gudomliga kärnan utgör i själva verket en levande, pulserande, vitaliserande massa av det högsta medvetandet och den högsta visdomen, självupprätthållande och självskapande. Det finns inga ord för att beskriva hur intensivt och starkt levande den är. När du är rädd för och förnekar dina känslor, förnekas av nödvändighet även din känsla av att vara levande, oavsett om du är medveten om sambandet eller inte. Förnuftet och viljan kan i sig aldrig göra personligheten levande, inte heller kan de föra dig till den gudomliga kärnans medvetande. Detta är varför människor som mest domineras av förnuftet och viljan och har sina känslor under störst kontroll, är de vars känsla av att vara levande är mycket skör.

Ni, mina vänner, som verkligen vill träda in i er gudomliga natur, får inte förväxla andlighet med enbart andliga idéer. Ni behöver sätta ert levande, kännande jag i verket, även om detta inte kan ske på något annat sätt än genom att möta destruktivitet och smärta. När ni fullt ut upplever hatet och smärtan inom er utan att dra er undan, kommer ni att bli förvånade över vad som sker. Mycket tidigare än ni tror kommer hatet, våldet och smärtan att lösa upp sig och ge plats för en ny känsla av att vara levande. Ett hav av känslor kommer att utkristallisera ett högsta välbehag, förmågan att uppleva höjder av glädje som ni aldrig trodde var möjliga. Om ni skapar utrymme för det, kommer en ny känsla av den kosmiska verkligheten att uppstå inom er. Ni är verkligen tillräckligt starka, ni alla, för att göra detta. Faran att tvingas till handlingar som går emot ert förnuft och er vilja är verkligen en illusion i det tillstånd som ni nu befinner er i. Den omedelbara faran utgör svårigheten att erkänna att du ännu inte är den du vill vara. Men hur högt är inte priset som betalas för att leva livet ”på låtsas”? När du väl har bestämt dig för att möta dig själv som du är och gå igenom smärtan i vissa känslor, kommer du mycket snabbt att övertyga dig om att känslornas rike inte är bottenlöst och dess skikt är relativt ytligt. När du väl lär dig att hantera dessa känslor genom att bara låta dem vara, kommer de snabbt att lösa upp sig och du kommer mycket snart att

känna den nya levande känslan och glädjen. Detta är den väg som vi ska koncentrera oss på under det kommande året.

Jag skulle nu vilja diskutera ett annat tillvägagångssätt som ni kan använda som utgör en viktig aspekt av vår väg. När ni har uppnått en viss medvetenhet om era känslor, kommer ni att se vad ni ständigt gör med många av era känslor. Ni använder det sysselsatta sinnet, den överbetonade tankeförmågan, för att passa in era känslor i bilder¹, för att bygga teorier kring varför ni känner på ett visst sätt. Sinnet är så tränat i att överanvända förnuftet att ni tror att man behöver en anledning för att känna på ett visst sätt. Era verkliga motiv och den faktiska situationen undflyr er därför ofta. Eftersom ni är rädda för känslor och ser förnuftet som undsättaren, uppdyktar ni orsaker till era känslor. Ni är alltid fulla av förklaringar till varför ni känner på ett visst sätt, tills det inte blir kvar någon känsla – bara teorier och förklaringar. Detta är så viktigt, mina vänner, för om ni lär er att se igenom dessa ”förklaringar”, kommer det att lära er konsten att observera er själva.

Låt oss till exempel säga att du känner dig sårad. I många fall förnekar du helt att du blev sårad, även för dig själv. Ofta manipulerar du det till en utarbetad anklagelse – och använder ibland till och med förvrängda fakta om förövaren som sårade dig. Men detta kan i bästa fall bara vara en liten del av hela bilden av din personlighet eller av motiven till den sårande handlingen. Det finns därmed inte längre någon verklighet bakom de utarbetade och de förnuftigt klingande förklaringarna. Den förnekade smärtan omvandlas till ilska, som också förnekas. Ilskan bortförklaras genom att teoretisera kring vad som orsakade den sårande handlingen. Alla förklaringar och allt teoretiserande gör det omöjligt att verkligen uppleva smärtan. Och när en faktisk upplevelse förnekas, kan man inte riktigt lämna den bakom sig. Du kan inte riktigt bli klar med den. Och ovanpå den här strukturen bygger du således ofta upp en falsk, överdriven smärta – spelet där du uttrycker ”Se vad du har gjort mot mig? Min smärta kommer nu att tvinga dig att agera annorlunda.” Denna konstlade slags överdrivna smärta resulterar ur alla de falska lager som separerar ditt medvetande från den ursprungliga smärtan. Den falska smärtan skapar en outhärdlig smärta som leder till desperation och aldrig till en tillfredsställande slutsats. Den verkliga smärtan är en varsam, mjuk upplevelse, aldrig outhärdlig och lämnar alltid personlighetens essens intakt.

Om du kan tillåta dig känna en sådan smärta, enkelt och utan förskönande, så skapar du, genom att uttala detta faktum och varför den smärtar dig, ett nytt mönster. Du lär dig att på ett säkert sätt hantera inte bara dina känslor utan också din omgivning. Samtidigt upprättar du en ny livlina till din kreativa kärna, din sanna identitet. Om du kan uthärda din verkliga smärta och låta den vara – även om du inte vet eller förstår vad som sårar dig – behöver du inte bli arg eller destruktiv. Dessa

¹ Eng "pictures", dvs inte "images" som också har översatts till bilder och är ett särskilt begrepp i Pathwork. Övers. anm.

är bara reaktioner på en känsla som du inte vill uthärda. Detta är skadan som kommer sig av förnekelse: den bygger upp ytterligare lager som avlägsnar dig och fjärrar dig från ditt sanna jag.

Lär dig att lugna ditt sinne och upphör att förneka dina känslor genom att på ett upprört sätt passa in den smärtsamma händelsen i fixerade bilder och teorier. Låt den vara! Känn vad du känner, utan att antingen behöva agera efter det eller resonera bort det. Du kommer då att uppleva en underbar process: Den negativa, smärtsamma känslan kommer naturligt att lösa upp sig, på samma sätt som varje levande process löser upp sig i sitt ursprungliga tillstånd om dess naturliga förlopp inte hindras. Det ursprungliga tillståndet är inte smärta, utan behag, inte lidande utan glädje, inte livlöshet utan livets ständigt expanderande överflöd. Dessa önskvärda upplevelser kan dock inte stuvas in i ett jag med tvång, om de ska vara verkliga och varaktiga. De måste komma organiskt när man inte drar sig undan från vad man verkligen känner. De infinner sig gradvis i den utsträckning som du upplever dina faktiska sinnesförnimmelser och känslor utan att vare sig förneka eller överdriva dem. Du väcker på så sätt ditt andliga centrum, som kommer att fylla hela ditt väsen med en förnimmelse av trygghet, styrka och sköna nya känslor och så småningom med nya insikter, förnimmelser och intuitioner – även nya förmågor. De kommer att emanera djupt inifrån och fylla dig med känslan av att de verkligen är du, inte förespeglningar eller förmågor vars uttryck beror på andra eller på omständigheter utanför din kontroll. Du vinner en förståelse som vilar i en dynamik som skiljer sig mycket från vad du brukade göra: att på ett konstlat sätt passa in känslor i en överbyggnad av förklaringar och resonemang. Vi ser dessa överbyggnader som andliga former som de flesta människor går omkring med, jättelika, skeva former som växer ut ur deras subtila kroppar och skapar en stor tyngd. Dessa behöver lösas upp i den andliga utvecklingsprocessen.

Ni kanske märker att vår väg under en lång tid ägnade sig åt detta att möta era handlingar, tankar och inställningar med ärlighet. Ni behöver nu lära er att ärligt registrera och uthärda era känslor. Den varsamma smärtan tycks först vara svårare att bära än den på konstlat sätt förstorade smärtan, eftersom den senare verkar utlova en dramatisk handling utifrån. Dramat är ett direkt uttryck för att man säger nej till den verkliga, mycket mildare smärtan. Ingen destruktivitet kommer att uppstå när den mjuka och varsamma ursprungliga smärtan accepteras. Ur den kommer mjuka och varsamma goda känslor att uppstå, som växer sig starkare och rotar sig mer säkert och bär jaget till det mest fruktbara och kreativa liv.

Börja nu på en gång att betona i era meditationer: ”Jag skulle vilja veta, uppleva och känna vad jag verkligen känner.” Var uppmärksam på om du antingen övertalar dig ut ur din känsla genom att misstänka en irrationalitet, eller intalar dig den genom att argumentera för den. Båda innebär att sinnet är alltför aktivt. Låt ditt sinne vara passivt och varsamt, låt varsamt din känsla komma upp – vad den än kan vara. Ju lugnare och ju mer avslappnad du är, där du uppmärksam lyssnar

på din känsla, desto mer kommer den att visa sig vara den ursprungliga känslan, inte den övertäckande känslan. När du tillåter dig känslans ursprungliga inverkan, befinner du dig så mycket närmare detta livscentrum som allt gott flödar från. Meditera och be om vägledning. Meditera att du har styrkan att uthärda lite verklig smärta. Säg till dig själv att den verkliga smärtan utgör porten till välbehag och uppfyllelse.

Vad jag har gett er här är en avgörande nyckel för er alla. I vårt nästa föredrag ska jag diskutera en annan aspekt som kommer att hjälpa er att upphöra att vara rädda för känslornas rike. Jag kommer att förklara hur man på ett genuint sätt avlägsnar destruktiviteten som ni fruktar så mycket att ni stänger ute livet självt.

Bekämpa inte smärtan. När du bekämpar den, undviker du upplevelsen vars fulla acceptans är nödvändig för att växa ut ur den och bli starkare och lyckligare. Lär dig att känna igen den subtila och samtidigt oerhörda skillnaden mellan äkta och oärliga fabricerade känslor.

Må ni alla om och om igen påminna er om att det inte finns något problem som inte kan lösas; det finns ingen punkt där vägen behöver upphöra – för någon. Det kreativa livets expansion och förmågan att uppleva livets godhet är verkligen oändliga. Vägen upphör att vara hotande eller mödosam när du möter dina hinder och illusioner; den blir en befrielse i sig. Inte ens detta att förverkliga sig själv är ett specifikt, slutligt mål. Den som har de allvarligaste plågorna och förvrängningarna som säger: ”Jag kommer att gå hela vägen, det finns ingenting som stoppar mig eftersom den kreativa kraften i mig kommer att vara verksam i den utsträckning jag låter den vara det” befinner sig närmare sitt sanna jags uppfyllelse och förverkligande än den vars förnuft och vilja är tillräckligt verksam för att för att dölja den inre alienationen och som därför tror att han eller hon inte behöver gå igenom smärtan.

Låt det gudomliga medvetandet tränga in i hela ert väsen, mina vänner. Vägen som jag visar och vägleder er på, kommer att göra detta till mer än ett hopp eller ett avlägset mål. Det gudomliga medvetandets tillstånd kan vara ert, för var och en av er, om ni verkligen önskar det. Ditt sinne har makten att välja. Under detta år kommer återigen stora och underbara krafter att föras hit och strömma fram. Dessa är dels resultatet av era uppriktiga goda ansträngningar och av kärlekskänslorna som finns här, dels ett inflöde från de andliga världarna som främjar viktiga insatser på den här jorden.

Jag välsignar er alla – också alla mina nya vänner som nyligen har anslutit sig till denna väg och som har den spännande tilldragelsen och äventyret framför sig: vägen för att upptäcka en ny och vacker värld, även om smärtans illusion ibland helt kort måste uthärdas. Välsignelser ges även till

mina förtroliga vänner, som jag är stolt och glad över att arbeta med. Välsignelser till er alla, inför hela detta kommande år – var i Gud!

Redigerat av Judith och John Saly, 1996.

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

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

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

Varumärke

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

Upphovsrätt

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

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

2024-08-24