

Det frusna livscentrumet blir levande

Välkomna, alla mina vänner – de som jag känner väl och de som är nya här. Ni är alla välsignade. Må kärlekens och sanningens styrka, så som den uppträder här, hjälpa er var ni än befinner er på er väg. Om du ännu inte har gjort ett medvetet beslut för att utveckla och finna ditt sanna jag, så att ditt liv kan vara vad det är meningen att vara, kan dessa ord hjälpa dig mot ett sådant avgörande inre beslut.

Detta föredrag fortsätter att vara inriktat på den punkt där de flesta av mina vänner nu befinner sig på sin väg. Framstegen som så många av er har gjort är en oerhört glädjande händelse. För första gången erhåller ni en personlig upplevelse av denna väg som en verklighet som på riktigt leder till lyckalighet. För första gången upplever ni att nyckeln till varje tänkbar möjlighet till lycka finns inom er – att ni äger den rikaste skatten, livet i sin essens. Det som ni känner till i teorin, är nu för flera av er en upplevd verklighet. Ni har upplevt ert eget inre livscentrum – målet för allt arbete på en väg som denna. Ni har därmed sett vilken ofantlig skillnad det är mellan att intellektuellt känna till något och att känslomässigt uppleva det.

Människor påbörjar ofta sin resa med en felaktig förväntan. De tror att när de kommer i kontakt med det andliga jaget, kommer de plötsligt att transformeras till en annan slags människa. Många fruktlösa och smärtsamma strävanden går i själva verket i denna felaktiga riktning och gör vägen så mycket längre och onödigt smärtsam. Orden har uttalats, men människor tycks inte kunna höra och förstå att man behöver acceptera sig själv och uppleva sig själv som man är nu, även om det innebär att gå igenom smärta, rädsla, ilska. Upplevelsen av vem du är nu kan inte undvikas. Endast genom att lära dig att göra detta, kan du komma till ditt livscentrum. Genom självacceptansens handling i sig, löses de ovälkomna känslorna och inställningarna gradvis upp. Även innan detta sker, upphör alla stridigheter när du accepterar dig själv.

Genom den outtalade men likväl distinkta förväntan om att du först måste vara annorlunda, så att du kan undvika att gå igenom de ovälkomna känslorna, sätter du upp hinder i vägen. De av er som har haft den underbara upplevelsen av att vara i kontakt med ert livscentrum, vet nu att det är just genom att acceptera de negativa känslorna som man löser upp dem. Även medan du fortfarande har dina negativa känslor, börjar du samtidigt uppleva en känsla av att vara levande som du aldrig

tidigare har smakat på. Detta är verkligen en underbar, uppmuntrande och stärkande upplevelse, efter vilken du aldrig kan vara densamma som tidigare.

Varför är det så att ni inte kan känna detta livscentrum inom er? Varför behöver man famla så mödosamt för att uppleva något så djupt inom sig? Varför är det förborgat för er under så lång tid? Varför kan man endast finna det indirekt? Anledningen är att ni har bedövat det som en gång var en chock för er. Den största nöden en människa kan uppleva är, som ni vet, inte smärta – den är att sakna känsla, en inre livlöshet. Livlösheten var ursprungligen menad att utgöra ett skydd mot smärta, rädsla och obehag som individen inte var förmögen att hantera. Vid en tid när man är mycket ung, kan det verkligen vara en tillfällig lösning att avtrubba sig själv. För ett omoget sinne som inte är rustat att förstå och hantera vissa känslomässiga upplevelser på ett realistiskt sätt, behövs det en tillfällig bedövning för att överleva. Men om det blir en vana, är det mycket skadligt.

När något levande görs livlöst, upphör all upplevelse. Denna livlöshet skapar den hopplöshet som alla människor lider av i viss utsträckning. Den kan vara helt medveten eller den kan vara dold för medvetenheten. Den är utan tvekan det största korset att bära.

Avtrubningen dämpar, som jag nämnde, smärtan och rädslan. Men när den gör det, dämpar den livet i sig. Den gör vad som är menat att röra sig orörligt. Fenomenet att dö i den fysiska, materiella världen är ett uttryck för många inre inställningar. En av de viktigaste är önskan om att inte röra sig. Detta kan bekräftas av många personer. Den uttrycker sig i er medvetenhet som lättja, tröghet, apati, till och med som att inte vilja göra saker eller röra på kroppen, sinnet och känslorna. Man vill inte drista sig ut i livet, i upplevelsen. Den felaktiga inställningen skapar en livlöshet inom dig och slutligen därmed fenomenet att dö fysiskt. Ens vilja och inställning orsakar alla yttre händelser och så är det också med det universella jordiska fenomenet att dö fysiskt. Att dö är ett direkt resultat av att inte vilja känna, därmed vilja vara död, därmed vara orörlig.

När livscentrumet görs livlöst, dör även önskan om att röra sig. Ni kan själva se att när människor blir äldre, minskar deras lust att röra sig. Detta bortförklaras vanligtvis genom att säga ”Jo, detta är ett naturligt åldrandefenomen” – en ytterligare omvänd orsak och verkan. Åldrandet i sig är en dödsprocess och det är en manifestation och en verkan, snarare än en orsak. Döden är ett resultat av att inte riktigt vilja leva, att avvisa aspekter av livet, såsom att känna, att andas, att röra sig. Om och när en individ når den punkt där alla aspekter av livet omfamnas och accepteras, kommer döden inte längre att finnas. Den som lider av rädslan för döden bör försöka förstå dessa ord på en djup nivå. Upptäck inom dig var du har en önskan om att inte leva, att inte röra dig eller känna. När du får kontakt med hur du själv avvisar livet, kommer du inte längre att känna dig hjälplös i rädslan för döden. Något kommer att förändras i detta.

Ni kan också lägga märke till att de människor som förblir unga länge, inte förlorar lusten att röra sig. Det är fel att påstå att de inte förlorar viljan att röra sig på grund av att de förblir unga under lång tid. De förblir snarare unga på grund av att de fortsätter att vilja röra sig. Den som inte vill röra sig behöver förstå varför.

Rädslan för att röra sig kan konstateras relativt lätt. När du väl upphör med att bortförklara saker och konfronterar dig själv med enkla frågor i detta avseende och svarar på dem, kommer du lätt att bli medveten om din rädsla för rörelse. Du kanske först känner den utan vidare som en enkel önskan om att vara orörlig, vilket egentligen inte alls är njutbart. Att vara levande och att röra sig är njutbart. När du upptäcker din rädsla för rörelse, din avsmak för det, din motvilja eller ditt motstånd – fysiskt såväl som mentalt och emotionellt – har du upptäckt orsaken till att leva i en medvetandesfär där döden är oundviklig. Döden påskyndas i samma grad som man motsätter sig rörelse på alla nivåer i sitt väsen. Rörelse tillbakavisas på grund av att rörelse väcker livlösheten. När livscentrumet fruktas på grund av att smärta och rädsla inte kan hanteras, är avtrubbningsen tänkt att utgöra lösningen. Och rörelse avlägsnar avtrubbningsen – därför avvisar du rörelse, ovetande om att icke-rörelse utgör början på en dödsprocess.

De av er som på senare tid har kommit i kontakt med ett – många av er för första gången – hittills bedövat livscentrum, känner till den otroliga upplevelse som detta är. Ja, först upplever du smärta eller vilken annan känsla det nu kan vara till att börja med. Men allteftersom du lär dig att acceptera den, upptäcker du också den oerhörda skillnaden mellan smärta och smärta, mellan rädsla och rädsla, mellan ilska och ilska. Detta är skillnaden mellan en accepterad känsla och en avvisad känsla. Den accepterade känslan är inte hälften så smärtsam eller ångestfylld. Den ger aldrig upphov till vända, spändhet, hopplöshet, bitterhet eller plåga. Den försätter dig aldrig i en fälla där det inte finns någon utväg. Den stänger aldrig livet. Även under det att du upplever smärtan, bubblar det underbara pulserande livet upp inom dig och glädjen finns precis bakom smärtan, med utblicken av oändliga möjligheter. Accepterad smärta är inte skrämmande, förvirrande eller konfliktfylld; den är vitaliserande. Allteftersom du vågar acceptera din känsla, vad den än kan vara, och går djupare, transformerar den sig. Under det att smärtan fortfarande finns där, känner du dig samtidigt oerhört levande, vackert levande. Lite i taget ger smärtan plats för välbehag. Trygghet, hopp, ny upplevelse – de är alla tillgängliga, men bara genom det som redan finns i dig.

Att sträva bort från ovälkomna känslor leder till fler stridigheter. Om du förväntar dig att arbetet på denna väg ska avlägsna ovälkomna känslor innan du fullt ut har upplevt och förstått dem, skapar du en flaskhals. Arbetet på denna väg lär er hur man accepterar sina ovälkomna känslor, inte hur man tar sig ur dem innan man alls har varit i dem. Detta är det stora missförstånd som är

svårt att undvika, oavsett hur många gånger ni hör dessa ord. Ljus, salighet, vital inre rörelse kan endast infinna sig när ditt mål är att gå in i känslorna som du alltid har önskat undvika. Din egen skatt av varmt, evigt, rörligt liv uppenbarar sig för dig endast på detta sätt, aldrig annars.

När du väl har återupplivat ditt frusna livscentrum, kommer det aldrig att bli fullt så svårt att åstadkomma detta igen. Men den enstaka upplevelsen kommer inte att bestå. De betingade reflexerna är alltför djupt ingrodda. Den gamla rädslan kommer att återkomma – kanske inte alls medvetet, för medvetet kan du vara full av god vilja och glädje. När du väl har smakat på det, kommer du säkert att tycka att det är dåraktigt att inte förbli i detta tillstånd. Men något annat inom dig är bundet av vanemönster och vet ännu inte hur det annars ska reagera. Något inom dig drar sig därför samman inför livet, särskilt när du står inför hotet om en ny smärtsam upplevelse eller besvikelse. Att dra sig samman inför livet på detta sätt avtrubbar dig igen, så att du måste börja om från början. Men som jag sa, ju oftare du öppnar dig för livet, desto lättare blir det att göra det igen och desto mer styrka kommer egot att ha för att göra sin del, att i full medvetenhet förbinda sig till livets alla aspekter.

När du ser de automatiska reflexerna måste du också acceptera att här finns det processer som du inte kan kontrollera genom direkt vilja. De arbetar indirekt – stängningen såväl som öppnandet. Du väljer inte bara att nu öppna upp. Det tycks plötsligt hända dig, när du minst förväntar dig det. Det är likväl ett indirekt resultat av ditt sökande, din vilja, ditt helhjärtade engagemang i självförverkligandets process, din ärlighet i att se och möta sanningen, din goda vilja att förändra och ge upp oärliga mönster. Alla dessa ansträngningar och inställningar ger ett resultat – men resultatet tycks inte ha något att göra med dem. Den sköna upplevelsen tycks vara opåkallad. Det tycks vara samma sak med den motsatta, stängande processen. Du kan vara öppen, pulserande, levande och full av glädje över det nya tillståndet. Utan att förstå varför, märker du plötsligt att du är tillbaka i det gamla avtrubbade tillståndet. Även här är indirekta processer verksamma. En rädsla, ett försvar, en inre sammandragning har omedvetet ägt rum. Arbetet kräver att man lite i taget kommer i kontakt med dessa omedvetna processer. Detta sker när ni lär er att tolka och uppmärksamma de yttre symbolerna, de indirekta tecknen och yttringarna av era omedvetna processer. Låt er inte bli nedslagna eller känna er vilsna för att ni ännu inte kan se orsak och verkan i era plötsliga öppnanden och stängningar. Denna koncentrerade aspekt av självanalysen utvecklas gradvis.

De dominerande känslorna som du drar dig samman och avtrubbar dig inför, är smärta och rädsla, liksom ilska och raseriet som utvecklas som en följd. Den bristande acceptansen av dessa känslor ger upphov till processen där man delar upp sig själv. Varje avvisande av vad man känner och upplever, skapar en uppdelning av och en inre kamp mot jaget. Den ena sidan är död, den andra lever. Livsprocessen vill ha mer liv, med allt det goda som det inrymmer, för livet är sanning och

kärlek, upplevelse och välbehag, rörelse och utveckling, nya äventyr och nya horisonter av tillvaron. Liv innebär att öka sina möjligheter som en medskapare i universum. Det innebär att upptäcka de inneboende skaparkrafterna. Allt detta och mer utgör livsprocessen som vill föreviga sig själv. Den kräver och följer av en full acceptans av vadhelst som är.

De av er som nyligen har väckt ert livscentrum har upplevt de olika slagen av smärta. Smärtan som avvisas är bitter och oroande och hopplös. Smärtan som accepteras är helt annorlunda, mycket nära en öppnande, behaglig upplevelse. Att acceptera livets negativitet gör till slut negativiteten överflödig. Att avvisa den negativa upplevelsen binder dig till den så länge du fortsätter att slåss mot den.

Låt oss ta den enkla upplevelsen av rädsla. Om du drar dig samman inför rädslan och avtrubbar dig själv för att inte uppleva den, blir du omedvetet förslavad under den. På den medvetna nivån kommer detta att visa sig på ett otal projicerade rädslor som inte har något att göra med vad du egentligen är rädd för. När jag talar om att inte avvisa negativa känslor, menar jag inte att ni förväntas välkomna smärta. Vad jag menar är att den negativa upplevelsen upphör endast när man inte drar sig samman inför den, utan i stället öppnar upp för vad som än kommer i ens väg. Du drog den i själva verket till dig och är bunden till den genom att alltid befinna dig i ett stridande tillstånd. När du drar dig samman inför den, bekämpar du den på ett ineffektivt sätt. När du slåss mot något i livet, slåss du också mot något inom dig själv.

Det finns naturligtvis ett sunt sätt att slåss *för* något, vilket är något helt annat än att slåss *mot* något. Det förra sker utifrån styrka och det positiva medvetandet där man strävar efter en god upplevelse. Det senare sker utifrån rädsla och svaghet och kryper ihop inför upplevelsen. Genom att slåss mot den oönskade upplevelsen, bedövar du en väsentlig del av livet – något som känns. När du bedövar något som känns – även om det är negativt nu – avlägsnar du möjligheten att känna något positivt i detta område av dig själv. Den sida som är död förloras, den kan inte upplevas, och livets sida måste kämpa emot denna frustration. Varje form av avtrubbningsprocess, varje försök att förneka en genuin inre upplevelse, skapar oundvikligen en inre kamp och uppdelning av jaget.

När du är rädd för att bli sårad, besviken, frustrerad, är du rädd för upplevelse i sig. Om du är rädd för upplevelse, måste du skydda dig mot den på ett eller annat sätt. På den medvetna nivån kanske du inte vet om detta. Du kanske i själva verket tror att du är öppen och redo för den goda upplevelsen, om inte för den smärtsamma upplevelsen. Men om du är rädd för den smärtsamma upplevelsen, är du försvarsinriktad, ospontan och värjer dig därmed för all slags upplevelse. Du kommer inte att kunna känna kärlek, gemenskap och intimitet fullt ut. De är i bästa fall dämpade – och är ofta enbart abstraktioner i sinnet. Ingenting gör individen så osäker och otillräcklig som

oförmågan till kärlek och intimitet. Ingenting är så oroande och hopplöst. Om du undrar över din förmåga att uppleva djupa, varma kärleks känslor, ta reda på hur du försvarar dig mot negativa känslor och upplevelser. Där har du nyckeln.

Det blir uppenbart att rädsla för känslomässig upplevelse framkallar frustration, missnöje och tomhet, som i sin tur ger upphov till kampen mot de egna inre processerna. Genom att inrätta dödsprocesser och undandra dig upplevelse, delar du upp dig själv.

Alla yttre stridigheter i er jordiska sfär är ingenting annat än en symbolisk representation, en illustration, av alla människors uppdelning av jaget. Denna uppdelning av jaget utgör inte bara den verkliga orsaken till orättvisa, konflikt, krigföring och alla missförhållanden som ni överhuvudtaget kan komma på; den är också den mest smärtsamma upplevelsen i den enskilda personen. I ett tillstånd där en ständig inre spänning råder, drar du i motsatta riktningar samtidigt – in i livet å ena sidan, in i ett avvisande av och försvar mot livet å andra sidan. Man bekämpar i sin tur den oundvikliga frustrationen som uppstår ur dessa delade motivationer. Här har ni en bra illustration av processen: Att bekämpa en sådan frustration på ett blint och destruktivt sätt kan inte avlägsna orsaken. På ytan är det dock förståeligt att säga ”Varför ska jag acceptera ett sådant frustrerande liv?”. Endast genom att acceptera frustrationen, kan du förstå den och avlägsna dess orsak. Endast genom att gå igenom den frustrerade upplevelsen, kan känslorna som orsakar den föras fram till ytan: rädslan för besvikelse och smärta som avtrubbar känslorna, vilket i sin tur skapar frustration.

Jag vill återigen understryka följande till förmån för de nya vännerna här: När jag talar om att acceptera negativa känslor, menar jag inte masochistiska, självförnekande, sjukliga inställningar gentemot negativa upplevelser. Det krävs inte att ni välkomnar dem. Jag avser en mycket mer subtil nivå i era känslor. Vältra er inte på ett sjukligt sätt i en negativ känsla, men värj er inte för den i rädsla. Du bör säga: ”Ja, här är den. Jag låter den vara. Jag varken bekämpar eller avvisar den. Jag vill verkligen lösa upp den genom att låta den vara. Jag ser vad som händer och låter den lösa upp sig själv.” Den här inställningen har ingenting att göra med att sjukligt vältra sig.

När du kommer till den traumatiska upplevelsen som har skapat den avtrubbade upplevelsen i det här livet – vilket alltid sker i den tidiga barndomen – är det ofta omöjligt att återskapa den direkt, för det finns inte något mentalt minne av den som den räcker till, även om det faktiskt finns ett minne. Det är dock möjligt och nödvändigt att återskapa den känslomässiga upplevelsen genom att förstå de problematiska reaktionerna som du har i ditt nuvarande liv. När du väl inte undviker att uppleva dessa problematiska känslor precis nu, kommer du att känna igen dem som repetitioner av tidiga upplevelser och förr eller senare på denna väg upptäcka att dina nuvarande problematiska reaktioner avslöjar det ursprungliga traumat. Du kommer då ofrånkomligen att

upptäcka var, hur och varför du avtrubbar dig mot någon form av smärta: det är den varaktiga rädslan för smärta som tillsammans utgör en slags chockreaktion. Ett barn svarar på en utdragen smärtsam situation eller ett subtilt känslomässigt klimat genom att starkt dra sig samman inför den och inrätta ett avtrubbade försvar. Detta är en chockreaktion. Med er nya medvetenhet kommer ni att se era själsrörelser när denna chockreaktion återskapas i era nuvarande reaktioner. Med denna utgångspunkt kommer ni gradvis att lära er att inrätta nya, annorlunda reaktioner och själsrörelser. I stället för att dra er samman inför den fruktade smärtan och därigenom skapa skadliga, livsförgörande inställningar, kommer ni att lära er att hantera den på ett nytt sätt.

Om ni föreställer er att en människa går igenom livet fysiskt halvt bedövad, vad skulle ett sådant liv vara? Det skulle vara tråkigt, med begränsade upplevelser och en låg grad av medvetenhet. Detta är bokstavligen vad människor ständigt gör i sina andliga och känslomässiga liv. Den inre bedövningen påverkar så småningom förmågan att känna i kroppen, och när processen fortsätter under en längre tid påverkar den därmed alla nivåer i ens väsen.

Bedövningen behöver avlägsnas. När det som avtrubbades tinas upp, kommer du ofrånkomligen att uppleva smärta – smärtan som du en gång frös. Smärtan kan inte läka om du inte är modig nog att känna den utan att överdriva dess intensitet – som är ett smärtstillande medel i sig. Om du accepterar dess verkliga natur utan att förneka eller förstora den, kommer den snart att minska och försvinna. Detta är något helt annat än att förtränga: det senare binder vital livsenergi, medan det förra frigör den för en glädjefull, njutbar upplevelse och styrka. Detta nya tillvägagångssätt kräver en inställning där man lugnt ”lyssnar in”. Observera den snarare än kontrollera den. Låt den vara. Ju mer du spänner dig mot smärtan inombords, desto mer outhärdlig blir den. Ju mer du slappnar av inför den, desto mindre svår kommer den att bli. Genom att vara rädd för smärtan, drar du dig undan och avvisar den. Du är då rädd för rädslan och avtrubbar din rädsla, liksom rädslan för den. Du fjärrar dig därmed längre och längre från där du är levande. Vad jag föreslår här är verkligen ett nytt sätt, ett nytt förfarande, för att hantera det som en gång blev ansatt. Detta sätt att hantera smärta är inte ett illusoriskt önsketänkande. Det är den mest verkliga inställningen en människa kan inta. Med den kommer din tudelade själ att återförenas.

Återigen, denna process kan inte anammas på en gång och den avtrubbade processen kan därför inte heller hejdas på en gång. Dödsprocessen kommer att avlägsnas gradvis. Så småningom kommer ni att komma ut ur kretsloppet där ni ständigt är rädda för döden på grund av att ni uppvaktar den, och ständigt är rädda för smärta på grund av att ni inte möter den på ett meningsfullt och effektivt sätt.

De av mina vänner som befinner sig vid detta skede av vägen, där de kanske för första gången har känt livet i sitt inre centrum och kanske också kände det stängas igen, måste fortsätta med förnyad

kraft. Förbered er dock denna gång – först i ditt sinne och lite i taget i de djupare områdena av ditt emotionella väsen. Möt smärtan med en ny inställning; känn in i dig själv och lägg märke till hur du drar dig samman. Allteftersom du observerar hur du automatiskt drar dig samman och spänner dig, kommer sammandragningen att minska. Det frusna kommer att avta. Din medvetenhet i sig om vad du gör inombords, kommer att minska intensiteten och den tvångsmässiga drivkraften att upprätthålla den. Livet kan endast ge dig det som du upprätthåller. När du inte längre avvisar smärta, rädsla och negativitet, när du hanterar dem på ett avslappnat, verkligt och förenande sätt, kommer du verkligen att ha vuxit ur dem. Ni alla på denna väg, som har upplevt den upplivande skönheten i att vara verklig även under det att du upplever smärta, kommer att göra smärtan till en djupare och så småningom glädjefylld upplevelse genom att inte längre avvisa den.

Finns det nu några frågor, mina vänner?

FRÅGA: Konflikterna du talar om... kommer inte all rörelse från konflikt?

SVAR: Nej, rörelse kommer inte från konflikt. Tvärtom, rörelse är liv. Varhelst det finns liv, finns det rörelse. Om det inte finns någon rörelse, finns det inget liv. När konflikten ökar, minskar först så småningom rörelsen och upphör sedan. Den helt integrerade och självförverkligade varelsen – som förstås befinner sig långt bortom denna jordiska dualistiska sfär – befinner sig i en evig, glädjefylld rörelse. Konfliktens dualism är just ett resultat av att rörelsen förnekas. Dualismen består här inte bara av liv kontra död, utan rörelse kontra icke-rörelse. Även om den sunda personligheten accepterar döden som ett av fenomenen i detta medvetandetillstånd, kommer tiden att infinna sig i en individs utveckling när dödsprocessen inte längre existerar och det bara finns liv, en rörelse som ständigt utvecklar sig.

FRÅGA: När det gäller tidpunkten för när bedövningen började... jag känner på något sätt... alltså, det verkar som att övergivenhet spelar en stor roll i livets cykel. Man överges av sina föräldrar. Sedan överger man i sin tur livet när man dör. Det är mycket hos mig som handlar om övergivenhet.

SVAR: Varhelst den inre chockreaktionen har fryst livscentrumet, behöver detta upplevas. Hos dig ligger tyngdpunkten på övergivenhet. Varje människa har en specifik punkt som utgör traumat. Chockreaktionen i själen kan i ett fall ligga i känslan av att inte vara älskad, hos en annan i rädslan för att lämnas ensam och hos ytterligare en annan i att det personliga värdet förnekas. Det finns många variationer av den här upplevelsen. Var och en av er måste hitta den särskilda tyngdpunkten som starkast utlöste chockreaktionen i din själ. I sista hand utgör den alltid rädslan för smärta, och smärtan i att inte vara älskad och skyddad, månad om och accepterad. Omständigheterna är olika för varje individ och det personliga, specifika sättet varierar därför. I

ditt fall är övergivenhet nyckeln, så att säga. Du behöver därför lära dig att transcendera rädslan för att bli övergiven, att inte längre fly bort från känslan av ”Jag blir övergiven. Här är upplevelsen.”. Orden är naturligtvis för begränsade för att tillräckligt beskriva den inre inställningen som är nödvändig för att förändra själsrcörelsernas dynamik, men om du försöker lyssna med dina inre känselspröt, kommer du att veta vad jag menar.

Du har varit hotad av övergivenhet varje dag sedan din barndom. Fram till nyligen har du förnekat och blundat för den här rädslan. Nu börjar du bli medveten om den. Gå igenom den. När du ser övergivenhetens fantom, kommer du att observera dina inre reaktioner på den. Ingen mental process, inget begreppsliggörande kan hjälpa dig att transcendera den här rädslan. Du behöver snarare först se vad ”den gör” i dig, vilket uttrycker processen mer korrekt än vad ”du gör”. Detta är inte något som du gör viljemässigt på ett direkt sätt. Något gör det i dig när övergivenheten hotar dig och det drar sig samman inom dig. När du observerar detta, vinner du redan ett annat och läkande perspektiv. Du kan då se hur du drar dig samman, avtrubbar dig själv och förnekar dig upplevelsen av övergivenhet. När du ser dig själv göra detta, vet du att i denna förnekelse ökar du rädslan. Du gör upplevelsen oundviklig. Du lever ständigt i skuggan av den, på grund av detta inre sätt att hantera den.

Nu kanske du blir i stånd att experimentera med det nya sättet och säga: ”Okej, jag ska försöka. Jag skulle vilja reagera annorlunda. I stället för att spänna mig mot det och göra mig fryst, ska jag uthärda vad jag känner. Jag kommer att upphöra med att kämpa emot känslor som utgör vital livsenergi och som kan användas på ett mer konstruktivt sätt.” När du gör detta, kommer du först att verkligen uppleva övergivenhetens smärta, även om det endast är hotet om den som upprepas. När du upplever den på detta sätt, är hotet redan mycket mindre smärtsamt. När du gör detta, kommer viss ny styrka att börja samlas hos dig, du kommer plötsligt att se andra sätt att undvika övergivenhet. Ett nytt initiativ kommer att visa sig för dig helt naturligt. Ett nytt och fruktbart sätt att kämpa för kärlek och närhet kommer att visa sig för dig – inte längre en krampaktig och sammandragen, utan en avslappnad aktivitet som leder till uppfyllelse. Det gamla sättet fryser livsenergierna för att du inte ska känna, vilket skapar ett svagt beroende och hindrar dig från att hitta resurserna till ett meningsfullt agerande. Den försvarsinriktade inställningen förlamar vitaliteten och glädjen och utsöndrar negativa inställningar som ofrånkomligen för med sig det just det man fruktar allra mest – i ditt fall, övergivenhet.

Mina vänner, för att göra livlösheten levande, måste man först känna den inom sig. Ni har medel till ert förfogande för att bringa liv i den igen, för det finns en levande del inom dig där du kan vilja, övervinna, agera. Det finns fortfarande något som gör att du kan komma hit, lyssna och arbeta på denna väg. Du kan bestämma dig för huruvida du vill vara helt levande och kännande

och därmed börja uppleva det bästa som livet är, det bästa du är. Var livet, var Gud, för detta är den du verkligen är.

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