

## Självkänsla

Välkomna, mina käraste vänner. Ni är alla välsignade, var och en av er. Må era hjärtan vara öppna, må er uppmärksamhet fokuseras så att ni kan absorbera så mycket som möjligt under denna stund.

Jag skulle vilja diskutera ett problem som har stor betydelse, särskilt för alla dem som genom arbetet på denna väg har blivit medvetna om tidigare oupptäckta reaktioner i jaget. Dessa reaktioner antyder kamp och förvirring vad gäller er självkänsla, vilket är av avgörande betydelse. Självkänsla, självuppskattning eller egenvärde – vad man nu vill kalla det – saknas i hög grad hos varje människa som upplever känslor av osäkerhet, rädsla, otrygghet, skuld, svaghet, tvivel, negativitet, otillräcklighet och underlägsenhet. I den grad som dessa känslor är närvarande, saknas oundvikligen självkänsla, men detta inses inte omedelbart. En sådan brist på insikt är desto mer skadlig, för man är då mindre förmögen att direkt ta itu med problemet. Endast en avsevärd insikt i jaget, som ett resultat av hårt arbete, ger den direkta medvetenheten om "Jag tycker inte om eller respekterar mig själv".

Människor konfronteras ständigt med en inre och sällan medveten konflikt vad gäller denna insikt. Konflikten uppstår ur den dualistiska uppfattningen som karaktäriserar mänskligheten. Jag har ofta visat hur en missuppfattning klyver sanningen i två motsatta halvor som förvirrar er och gör det omöjligt för er att göra tillfredsställande val. Ni slits då i en inre splittring och smärtsam förvirring. I detta fall består dilemmat av: Hur kan man acceptera och tycka om sig själv utan att riskera att ge sig hän åt och rättfärdiga för sig själv de destruktiva egenskaperna som finns i alla människor, oavsett hur dolda de kan vara? Eller å andra sidan, hur kan man konfrontera, acceptera och erkänna dessa negativa, destruktiva egenskaper, svagheter, små själviskheter, grymsamheter och fåfängligheter som ofta gör dig hämndlysten och oförlåtande och likväl behålla sin självkänsla? Hur kan man undvika att riskera destruktiv skuld, självavvisande och självförakt?

Detta är en djupt rotad konflikt och de flesta människor kämpar med den oavsett om de vet om det eller inte. Den är en typisk dualistisk förvirring som synbarligen gör erkännandet av en obehaglig sanning och självacceptans till ömsesidigt uteslutande motsatser.

Men innan jag ska diskutera detta i större detalj och erbjuda er en nyckel som gör det möjligt att förena denna splittring<sup>1</sup>, låt mig diskutera konflikten i sig lite mer. De av er som nyligen har upptäckt denna rasande strid inom er kommer att veta exakt vad jag talar om. Andra, som ännu inte har insett sitt självavvisande, behöver gradvis komma till denna medvetenhet. Kanske kommer det enda sättet på vilket du nu kan känna igen din bristande självuppskattning och undervärdering av dig själv att vara indirekt. Du kan utan tvivel förnimma blyghet, osäkerhet, otrygghet, oro kring att bli avvisad eller kritiserad, liksom känslor av underlägsenhet och otillräcklighet. Kanske kan du här och var förnimma en säregen skuld känsla som du inte förstår dig på. Även om denna skuld vanligtvis döljer sig bakom andra inställningar, är den sällan så avlägsen att den inte tydligt kan förnimmas då och då, när du väl har gått in för att upptäcka sådana saker. Kanske är du medveten om att du inte är öppen för de ousägliga möjligheterna till lyckosam uppfyllelse i livet, att du nöjer dig med mycket mindre än vad du skulle kunna uppleva. Kanske kan du ana att du står tillbaka i livet och diffust känner att du är ovärdig och uppfattar dina egna möjligheter på ett negativt sätt. Denna förnimmelse kanske bara finns inom vissa områden av ditt liv, men den indikerar fortfarande ett självavvisande.

Alla dessa yttringar indikerar ett självavvisande, en bristande självuppskattning. Det borde inte vara alltför svårt att överbrygga glappet i medvetandet mellan dessa yttringar med den mer djupgående roten, nämligen att du inte har en särskilt hög uppfattning om dig själv. Du kanske ogillar dig själv för vissa egenskaper och inställningar, men dessa säregenheter kan vara ännu mer dolda från din medvetenhet. Det är fullt möjligt att du först bara kan konstatera de diffusa allmänna känslorna av självförakt utan att kunna sätta fingret på de specifika egenskaperna som du inte tycker om hos dig själv.

När du väl känner, oavsett hur diffust, att du inte respekterar dig själv och saknar aktning för och uppskattning av dig själv som människa, måste nästa steg vara att få den här inställningen att bli mer specifik. Om du verkligen vill upptäcka den, kommer du att göra det, även om insikten om vad denna inställning exakt består i kan komma rätt så indirekt. Det är ofta så denna väg fungerar.

Du kanske å andra sidan ser något helt tydligt hos dig själv som verkligen är beklagligt och oönskat. Du kan då falla in i den felaktiga inställningen där du försvarar och rättfärdigar dig själv för att du tror att om du erkänner dina oönskade egenskaper, måste du ogilla och avvisa hela ditt jag. Du lyckas inte skilja mellan att avvisa en egenskap och att avvisa personen, vare sig det är du själv eller andra. Du faller därför in i misstaget av att rättfärdiga, förneka, förfalska och rationalisera – och ofta även försköna – ett mycket oönskat och destruktivt karaktärsdrag. Här uppstår en fullfjädrad förvirring!

---

<sup>1</sup> Eng. "split" som ibland också har översatts till tudelning. Övers. anm.

Här visas hur ni kan finna nyckeln som gör det möjligt att rättframt konfrontera de oönskade inställningarna, utan att på minsta sätt förlora respekten för dig själv eller förlora känslan av att du är en värdefull människa. Man behöver till att börja med uppfatta och uppleva livet på ett nytt sätt. Ditt liv – och du är liv eftersom du lever – representerar allt liv, all natur. Ett av livets kännetecken är dess utsägliga möjlighet till förändring och expansion. För att vara mer specifik: När du väl uppfattar livet som det är, kommer du att förnimma att även de lägsta av alla destruktiva varelser har varje möjlighet till förändring och godhet, till storhet och växande. Dina tankar kan när som helst förändras och skapa nya inställningar och beteenden, nya känslor, nya sätt att vara. Och om detta inte sker nu, förändrar det inte något, för en dag kommer saker ofrånkomligen att förändras och din sanna natur måste till slut träda fram. Vetskapen om att ens sanna natur förr eller senare måste träda fram förändrar allt: Den förändrar din förtvivlan över dig själv. Den öppnar dörren till att känna din möjlighet till godhet, oavsett hur elak du kan vara nu, till generositet, oavsett hur snål du kan vara nu, att älska, oavsett hur självisk du kan vara nu, till styrka och integritet, oavsett hur svag du kan vara och hur frestad du är att svika ditt bästa jag, till storhet, oavsett hur småsint du kan vara nu.

Titta på naturen, på någon av livets manifestationer, och den förändras ständigt; den dör och återföds ständigt, den expanderar och kontraherar och pulserar ständigt. Den rör sig och förgrenar sig alltid. Detta gäller särskilt för livet som är medvetet och än mer för livet som är jagmedvetet. Tankens, viljans, känslornas makt är oändligt mycket större än någon livlös kraft. Och då är ändå den livlösa kraften i, låt oss säga elektriciteten och ännu mer i atomenergin, så stor att ni knappt har börjat få en aning dess möjligheter till såväl goda och konstruktiva som destruktiva ändamål. Varhelst det finns liv och medvetande, finns båda dessa möjligheter.

Om det nu i minsta atom – så liten att den inte ens kan uppfattas med blotta ögat – finns en kraft att frigöra utsägliga energier för att bygga eller förstöra, hur oändligt mycket mer är detta inte fallet med sinnets kraft: tankens, känslans och viljans kraft. Bara begrunda detta viktiga faktum, mina vänner, och det kommer att öppna nya vyer för er. Varför antar ni blint att kraften i livlösa ting är större än sinnets kraft?

Makten att tänka, vilja, känna, uttrycka, agera och bestämma är medvetandets signum. Den är vida underskattad av mänskligheten. Ett levande medvetande förtjänar därför en respekt som knappt kan uttryckas i ord. Det spelar ingen roll på vilket sätt det manifesterar sig; oavsett hur oönskad och destruktiv den nuvarande manifestationen kan vara, äger livet, som emanerar ur den tillfälliga destruktiviteten, all potential till att ledas in i konstruktiva kanaler, för livets källa är verkligen outtömlig.

Eftersom livets själva essens är rörelse, och därför förändring, är det detta som på ett berättigat och realistiskt sätt ger hopp, oavsett hur hopplös en situation eller ett sinnestillstånd kan förefalla. Människor som befinner sig i en djup depression och hopplöshet måste vara i villfarelse, för de förnekar livets självaste essens. Och de som förtvivlar över sig själva på grund av att de känner att de är så dåliga, så oacceptabla, så destruktiva, så negativa, befinner sig i misstaget av att uppfatta och uppleva livet på ett bestämt sätt, som om det som är nu alltid måste vara. Detta är livlöshetens misstag: ”Det är så här det är och det finns inte något mer att säga om det.” En sådan tanke bortser från och förnekar det sanna livets flöde. Eftersom du lever, är denna rörlighet din; i verkligheten är du lättroblig.

Det enda som hindrar dig från att vara rörlig, och därför från att förändras till ett tillstånd där det finns realistisk hoppfullhet och ljus, in i livets själva essens, är din egen inneslutenhet, din okunnighet om den här sanningen – ditt tillfälliga medvetandetillstånd. Detta medvetandetillstånd är nu fixerat i övertygelsen om att livet och dina personlighetsdrag är statiska och så måste förbli. Ditt medvetandetillstånd förblir fixerat i detta mörka fängelse så länge du inte känner till något annat.

Genom att bara vara här och höra dessa ord har du möjlighet att tillämpa dem på din personliga situation. Var känner du dig hopplös? Varför känner du dig hopplös? Känner du dig hopplös på grund av livet självt? Är det för att du tror att möjligheterna till expansion och lycka är för begränsade för att ge dig tillräckligt utrymme? Känner du dig hopplös för att du känner att du inte förtjänar och inte kan ha en mer meningsfull, tillfredsställande upplevelse av livet? Den senare tanken kan pyra i hemlighet under din förnimmelse av livets begränsningar.

Om du kan göra dessa flyktiga intryck mer koncist medvetna, kan du fråga dig själv: ”Känner jag hopplöshet vad gäller att förtjäna lycka på grund av att jag, möjligen helt berättigat, ogillar vissa egenskaper hos mig själv?” Men tror du inte då också att dessa egenskaper betecknar och definierar din person? Detta är den stora kampen, mina vänner: du tror felaktigt att det som för dig är mest motbjudande är du. Detta är samtidigt orsaken till det stora motståndet mot att förändras som finns inneboende hos alla människor. Eftersom du inte tror att du i grunden kan vara något annat än det du ogillar, måste du likväl hålla fast vid det, eftersom du inte vill upphöra att existera. Det är detta som är svårigheten i denna dualistiska förväxling. Detta är anledningen till att ni så oförklarligt håller fast vid destruktiva egenskaper. Många av mina vänner har nått medvetenheten där de kan se detta och faktiskt ser sig själva hålla fast vid aspekter hos sig själva som de ogillar. De tycks inte kunna rå för det och förtvivlar därmed ännu mer. De kan inte ens förstå vad det är för drivkraft som får dem att nästan avsiktligt hålla fast vid det som de hatar hos sig själva.

Här, mina vänner, är svaret: Du håller fast vid det på grund av att du verkligen tror att detta är du; du befinner dig i ett fixerat tillstånd, du är en fixerad enhet och någon förändring är inte möjlig eftersom du inte inser att alla möjligheter finns inom dig. Du är redan det du tror att du skulle behöva åstadkomma på ett konstlat, ansträngt sätt och genom att med tvång förvrida själva din natur. Men eftersom du inte tror på detta, kan du inte ge upp fasthållandet vid just de aspekter som du ogillar, för de tycks representera din essens.

Detta är verkligen en ond cirkel, för en sann självkänsla kan naturligtvis endast komma till stånd genom att du förnimmer din förmåga att älska, att ge av dig själv. Denna förmåga kan dock inte ge sig till känna när du tar för givet att den helt enkelt inte finns, när du tror att alla andra tillstånd än det du uttrycker nu är främmande för dig – väsentligt främmande och att ditt verkliga, slutliga, fixerade jag utgör det du ogillar. Så länge så är fallet, förblir du fångad i en ond cirkel.

För att komma ut ur den här cirkeln måste livet förstås i sina grunddrag. Oavsett hur fixerat ditt liv kan framstå, utgör det endast en liten del av sanningen, mina vänner. Inunder alla dessa personlighetsdrag som du tror är något fixerat och slutgiltigt, finns det rörliga livet som en vinterström under snön. Den är beständig; känslor sprider sig från den i alla riktningar, där de ständigt förnyas sig själva på ett spontant och förunderligt sätt. Dess liv pulserar i sin fullhet; den utgör rörelsen själv. Framför allt utgör den ett liv där du i varje stund är fri tänka nya och andra tankar som skapar ett nytt och annorlunda livsuttryck och en ny och annorlunda personlighet.

Saken är den att så länge du bortser från livets sanna tillstånd, och därmed ditt eget sanna tillstånd, kan du inte ge dig själv den grundläggande respekt som du förtjänar som en mänsklig varelse. Så länge du förväxlar livet med döden, med livlös materia, kommer du att förtvivla. Och till och med livlös materia, som ni nu känner till från dagens vetenskap, har ett inneboende liv och en otrolig rörelse, när detta liv väl frigörs. Begrunda detta, mina vänner. Även ett synbarligen dött föremål är inte dött; det innehåller liv, rörelse och total förändring. Tänk på rörelsen, livet och förändringen i varje atom i den synbarligen mest döda materien.

Det finns alltså i själva verket ingenting i universum som är livlöst. Hur mycket mindre är det inte så med medvetandet! Ert tänkande utgör en oupphörlig rörelse. Det enda problemet är att ni har betingat er till att låta det ruva i vanemässig negativitet, självavvisande och onödiga begränsningar. Men när du väl bestämmer dig för att använda ditt tänkande på ett nytt sätt, kommer du att uppleva sanningen om livets hoppfulla förmåga att förändras, dess oändliga möjligheter att röra sig i nya riktningar. Du kan ständigt vidga ditt tänkande, ta in nya idéer, omfamna nya insikter och därmed föra dig till nya viljeriktningar, nya expansioner, nya mål, nya energier, nya känslor. Allt detta är att förändra sin personlighet. Utan att du är helt medveten om det, förändrar dessa nya sätt att tänka och känna de inställningar som du nu ogillar så mycket.

När jag talar om nya sätt att vara, vill jag göra det helt klart att detta inte innebär att de inte har funnits inom dig som en vilande essens. De är endast nya vad din medvetenhet beträffar, för de finns alla där, ständigt redo att användas när de efterfrågas. Men så länge du innesluter dig i de snäva ramarna för dina begränsade uppfattningar av dig själv och livet, kan du inte använda vad som redan finns där. Uppfatta dig själv som den bördiga jorden innan fröna planteras. En bördig jord inrymmer en otrolig kraft för att åstadkomma nya livsuttryck. Potentialen sjuder i den, oavsett om fröna i själva verket placeras där eller inte. Hela ditt medvetande och din levande natur utgör den mest bördiga jord som kan tänkas. Den bördiga jorden finns ständigt där med en otrolig kraft att frambringa nya livsuttryck i ditt tänkande och kännande, i din vilja, i dina energier, i dina möjligheter att handla och reagera.

Varje situation som du befinner dig i innehåller nya möjligheter att reagera. Du har hela tiden valmöjligheter. Du kan befinna dig i en ny situation och automatiskt falla in i de gamla betingade reflexerna, din negativa inställning, utan att bli uppmärksam på vad du gör. Du kanske jämrar dig över livets bedrävelser för att det ena eller andra har hänt dig som du inte tycker om, och du ser aldrig sambandet mellan ditt missnöje och misslyckande å ena sidan och dina ensidiga negativa automatiska reaktioner å andra sidan. Så länge du antar att detta vanemässiga sätt är det enda möjliga, kommer du inte att greppa möjligheterna och krafterna i ditt liv.

När du känner dig olycklig eller hopplös, ställ dig därför frågan: ”Har jag inte något annat sätt att reagera på den här situationen som tycks drabba mig från ingenstans och som jag väljer att reagera negativt och destruktivt på, varigenom jag gör mig hopplös och klagar och känner mig arg på den?” Detta val är ditt. Din ilska och klagan gentemot världen är bortkastade, för all denna energi skulle kunna göra så mycket för att bygga ett nytt liv åt dig om den skulle användas på ett lämpligt sätt. Du kan inte förändra andra, men du kan med visshet förändra dina egna inställningar och dina tankar. Då erbjuder livet sina gränslösa möjligheter till dig.

Först förändras dina tankar och dina inställningar, därefter följer känslorna på det, sedan börjar dina handlingar och reaktioner att svara på nya spontana impulser. Och dessa frambringar i sin tur nya livsupplevelser. Ju mer du upplever kedjereaktionen i den här processen, desto mer förnimmer du också att du är en levande, rörlig och ändlöst föränderlig enhet av livets uttryck. Och ingen egenskap är förtjänt av att hela ditt jag utvärderas och avvisas på grund av den. När du väl förnimmer detta, kan du tillåta dig den underbara, lindrande lyxen att lugnt erkänna ett oönskat, motbudande karaktärsdrag, utan att det minsta ogilla dig själv, utan att det minsta förlora din känsla av att vara ett gudomligt uttryck, oavsett vilka egenskaperna än kan vara. Då och först då, kan du verkligen transformera dessa egenskaper.

Det totala självavvisandet, skulden av det destruktiva slaget som vi diskuterar, gör det paradoxalt nog omöjligt att övervinna något. Ni kommer inte att förstå varför, mina vänner, om ni inte ser att det är omöjligt att övervinna något när man tror att man är en fixerad, oföränderlig droppe. Ni vet att man måste uppleva i överensstämmelse med sin övertygelse, för man kan inte se bortom den form man har byggt i överensstämmelse med sin övertygelse. Dina handlingar styrs då av dina övertygelser och måste således förse dig med bevis på deras riktighet, oavsett hur felaktiga dessa övertygelser är och hur många andra alternativ som finns i verkligheten.

Om du är övertygad om att du inte kan förändras, kan du följaktligen inte ens ta ett meningsfullt steg i riktning mot förändring. Du kan därför inte uppleva förändring och måste vara övertygad om att förändring är omöjligt. Den negativa övertygelsen gör det också omöjligt att uppbåda den nödvändiga ansträngningen för att åstadkomma förändring. Energin, disciplinen, uthålligheten, initiativet som är nödvändigt för att få till en förändring kommer att vara förhållandevis lätt att mobilisera när du vet att förändring är möjligt, när du vet att förändring enbart innebär att ta fram dina vilande kvaliteter. När du vet detta, oavsett hur motbjudande egenskaperna kan vara, kommer du inte att förtvivla över att du inte är älskvärd. Du kommer att göra krafterna inom dig tillgängliga att bölja fram, du kommer att kunna dyka in i ditt innersta väsens resurser som gör det möjligt för dig att övervinna alla slags motbjudande destruktiva egenskaper.

Kraften som skapade universum, med allting som det inrymmer, inbegripet allting som du är, äger styrkan att förändra vad som helst. För även sakerna som borde förändras, skapades av samma kraft och måste i grunden utgöra något annat än vad de framstår som nu. Denna kraft är också du och är uppenbar när du väl kontaktar den på ett medvetet sätt. Detta kan endast göras när du känner till källan inom dig, som ständigt förändras, rör sig och expanderar med oändliga möjligheter.

Saken är den, mina vänner, att livet som finns inneboende i naturen även finns i er. Viljan och intellektet i sin nakenhet är sterila, som ni väl känner till. Endast känslan av livet, det naturliga livet, kan verkligen bringa er uppfyllelsen utan vilken livet verkligen är en sorglig tilldragelse. Detta är vad vi har talat om och strävar efter på denna väg. Varför har då mänskligheten förlorat kontakten med källan till sitt eget liv, källan till sina känslor, källan till sina instinkter, källan till sin egen natur, djupt inuti jaget? Bara för att ni är så skräckslagna inför er destruktivitet och inte vet hur den ska hanteras. Civilisationen har på så sätt i årtusenden förnekat det instinktiva livet för att skydda sig mot dess faror. Men genom att göra så har mänskligheten skurit av sin förbindelse med livets själva essens. Den hade inte insett att det finns andra sätt att avlägsna de förvrängda, perversa, naturliga krafterna, sätt som inte behöver förneka livet självt. Det instinktiva livet har alltid felaktigt likställts med destruktivitet. Endast när mänskligheten mognar är den kapabel att lära sig att det instinktiva livet inte behöver förnekas för att undvika ondska. Det borde verkligen

inte förnekas, eftersom att göra detta underkuvar livet precis lika mycket som det fruktade onda självt. Gud kan endast återfinnas i instinkternas djupa kärna, för endast där kan livets sanna fullhet återfinnas. Männkligheten behöver således hitta ett annat sätt att hantera dess destruktiva instinkter på, om den inte ska utplåna sig själv på andra men lika ödesdigra sätt, som att ge utlopp för dessa negativa instinkter.

Detta föredrag kommer att ge er ytterligare ett verktyg för att möta era destruktiva sidor. Ni kommer att lära er att värdesätta och vårda de djupa instinkterna som ni alltid har misstrött så mycket och upptäcka sanningen om den levande, kreativa anden i och genom dem. Ni kommer då i glädje att främja ert instinktiva liv, låta det vecklas ut och integrera det. Ni kommer att tro på och lita på det. Förneka och frukta det inte på grund av att ni fortfarande har svårigheter att acceptera och möta era oönskade destruktiva egenskaper. Om ni verkligen tittar på dem på ett nyktert, objektivt sätt, kommer ni alltid att märka att rädsla och förnekelse i själva verket står i motsättning till instinkternas liv. Instinkterna är i sig enkla och oskyldiga; er destruktivitet är alltid ett resultat av högmod, egenvilja, rädsla, fåfänga, girighet, separation, kärlekslöshet, att man vill visa sig vara bättre än andra.

På detta sätt kommer du att finna det mer och mer möjligt att tillmötesgå, bekräfta, erkänna och acceptera allting inom dig, oavsett hur motbjudande det är, och aldrig för en sekund förlora känslan av ditt inneboende, vackra liv och att du förtjänar din egen aktning. Detta inre tillstånd kommer att vara språngbrädan från vilken förändring blir möjligt. Det kommer inte bara att vara en abstrakt möjlighet, utan ett effektivt sätt att leva, dag ut och dag in, en ständigt växande rörelse.

De av er som verkligen kan tillämpa detta viktiga ämne i vilket tillstånd ni än befinner er just nu, kommer att uppfylla nästa steg på denna väg och övervinna ett viktigt hinder. Många av er kanske har fastnat i just den här smärtsamma inre förvirringen. Vissa av er kanske inte vet om detta medvetet, andra kanske känner den diffust, ytterligare andra kanske är helt medvetna om denna kamp. De flesta människor är helt omedvetna om att just denna strid rasar inom dem, att denna strid har skapat instinkternas begränsningar och rädslan, självalienationen, tröstlösheten och utarmningen hos själarna som inte kan frodas i ett självavvisande klimat. Människor bortser också från att alla religiösa påbud om att älska inte kan uppfyllas förrän denna dualistiska splittring läks och ett förenande har skett, så att man inte längre förväxlar självuppskattning med att ge hän åt sig själv och ärlig självkonfrontation inte behöver medföra en självvämjelse. Du kan endast finna frid när du verkligen kan acceptera det mest motbjudande inom dig och aldrig förlora din inneboende skönhet ur sikte.

Finns det nu några frågor?



FRÅGA: Jag känner att det pågår en fruktansvärd strid just nu vad gäller min självkänsla. Det känns som en atomexplosion. Jag inser att jag är fast i mina egna begränsningar. Jag inser att jag inte kan stå ut med välbehag. Då jag kommer från mitt vanemässiga obehagliga tillstånd, tycks välbehaget nästan vara onaturligt.

SVAR: Om du kan föreställa dig själv som livets essens, med alla dess otroliga krafter, möjligheter och all dess inneboende potential, kommer du verkligen att veta att du förtjänar din egen aktning och acceptans. Du kommer att kunna se egenskaperna som du hatar och ändå inte förlora den du i grunden är ur sikte.

Jag föreslår också en specifik övning som kanske kan vara till hjälp för dig. Skriv ner allting som du ogillar hos dig själv. Få ner det svart på vitt. Titta på dessa egenskaper när de skrivs ner. Känn sedan in i dig själv och ställ frågan: "Tror jag verkligen att detta är allt som finns av mig? Tror jag verkligen att jag måste vara dessa egenskaper hela mitt liv? Tror jag att jag har möjligheten att älska? Håller jag krafterna som innehåller allt gott som går att föreställa sig instängda inom mig?" Genom att på allvar ställa dessa frågor, kommer du att få ett svar på en djup känslonivå, en nivå där svaret är mer än ett teoretiskt begrepp. Du kommer att uppleva en ny kraft inom dig som du inte behöver vara rädd för och en ny mildhet och mjukhet som inte behöver någon fientlighet eller några andra försvar. Du kommer då att veta hur mycket det finns hos dig att älska och respektera.

Du har i ditt personliga arbete nyligen stött på en mycket specifik missuppfattning som gör det omöjligt att älska så länge du bär på den. Eftersom att älska likställs med den fruktansvärda risken att bli helt utarmad, till och med berövad själva ditt liv, hur kan du då vilja älska? Hur kan du låta dig själv älska? Att ge av dig själv innebär enligt den här felaktiga idén att du förlorar det du ger utan att det någonsin fylls på igen. Om detta vore sant, skulle kärlek verkligen vara omöjligt och givandet vore dårskap. Är det nu tänkbart för dig att se att det inte är så, att verkligheten är annorlunda? Och om du kan se att kärleken kommer från samma outtömliga källa som visdomen, som allt liv gör, kan du vidare förnimma att du inte behöver förneka din egen naturliga instinkt som sträcker sig ut, som vill ha njutningen i att känna kärlek, värme och ge av sig själv? Och kan du även förutse nästa naturliga, organiska steg i kedjan, som är att om du kan älska, kommer du oundvikligen att älska dig själv? Detta är anledningen till att du är rädd för njutning, eftersom njutningen inte bara tycks vara helt oförtjänt, utan kärlek och njutning är utbytbara. Den sanna njutningen är att älska och utan kärlek finns det helt enkelt inte någon njutning. Detta är inte en belöning som kommer utifrån eller ens från ditt eget jag; kärlek är välbehag och välbehag är kärlek. De är utbytbara. Om du hyser kärleksfulla känslor befinner sig hela din kropp i en lyckosam vibration, med visshet, med trygghet, med frid, med stimulans, med hänryckning på det mest avslappnade och njutbara sätt. Detta kan inte komma genom något som ges till dig när du enbart är en mottagare. Det kommer när du vibrerar med den här känslan. Inte heller innebär detta

att du inte också tar emot kärlek. Givandet och mottagandet blir så utbytbara att det ofta inte längre går att urskilja vad som är vad. Båda blir omöjliga att särskilja i en enda rörelse.

Men om din natur ännu inte är kapabel att tillåta kärlekens känsla, måste du vara rädd för lycksalighet, eftersom lycksalighet och att älska är samma sak. Missuppfattningen om att man förlorar när man ger, får dig att sluta dig och dra dig samman i alla situationer som skulle kunna frambringa dina naturliga instinkter. När du förnekar kärlek och njutning, måste du oundvikligen också förneka din självkänsla. Din nyckel måste ligga i att se att din oförmåga att älska inte är en medfödd aspekt som du ensam bär på för evigt. Den är en tillfällig blockering till att älska och grundar sig i vissa felaktiga antaganden som finns på en djupare nivå i din känslomässiga upplevelse. Du kan förändra denna missuppfattning i vilken stund som helst, om du verkligen och fullt ut tittar på den.

Var välsignade, var och en av er här. Var i frid. Var det ni är, ärligt och i sanning, så att Gud manifesterar sig mer och mer i er.

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