

Njutning – livets fulla puls

Välkomna alla mina vänner som är samlade här för att få näring och sanning, på just det sätt de behöver det just nu. Kvällens föredrag handlar om ämnet njutning¹ – vad njutning innebär och betyder i den universella ordningen, liksom för den enskilda, mänskliga individen.

Religionen talar om varandets ultimata lycksalighet. Detta missförstås dock för det mesta helt. Varandets lycksalighet tros utgöra ett tillstånd som skiljer sig helt från det högsta välbehaget i det mänskliga tillståndet eller från den mänskliga potentialen för detta tillstånd, oavsett om det är förverkligat eller inte. Lycksaligheten tycks därför vara mycket avlägsen från den faktiska, mänskliga upplevelsen. Den framstår som något som är helt frigjort från kroppen och möjligt att uppnå endast eoner senare. Denna slags lycksalighet framstår som så överklig och avlägsen från vad människor verkligen betraktar som efterlängtat att den i bästa fall förblir en vag teori.

I grunden finns det i själva verket inte någon skillnad mellan det ultimata andliga lycksaliga tillståndet och den mänskliga potentialen för det. Endast graden av intensitet varierar, för ingen människa är i stånd till det djup i upplevelsen som är möjligt för ett ostrukturerat, högt utvecklat medvetande. Men välbehag förblir välbehag. Den andliga njutningen är inte kroppslös, för inte ens ett ostrukturerat medvetande är formlöst. Ett ostrukturerat medvetande skapar så kallade "subtila kroppar" av strömmande energier i sin renaste form. Denna energiform ser därför inga hinder; den utgör välbehag i sig. Den mänskliga kroppen i dess grova materia representerar ett hinder som endast kan övervinnas när hela personligheten uppnår harmoni med det kosmiska ursprungets energiströmmar.

En befriad människa med små eller inga blockeringar och hämningar, utan förvrängningar och negativitet, är i stånd att uppleva en hög grad av välbehag, för de subtila kropparnas energi tränger igenom den ytliga kroppen. Vi har ofta talat om det faktum att den samtidiga längtan efter njutning och rädslan för det, är en av era mest grundläggande inre kamper. Ni vet detta av egen erfarenhet.

¹ Eng. "pleasure", som i detta och andra föredrag också har översatts till välbehag. Övers. anm.

I kväll ska vi diskutera det rättmätiga behovet av njutning och dess syfte för den mänskliga individen. Jag kommer att visa att detta behov inte bara inte står i motsats till ett sant andligt självförverkligande – som många felaktigt tror – utan i själva verket är en av dess nödvändiga förutsättningar. Eller för att uttrycka det annorlunda, den som blockerar njutning måste av nödvändighet också blockera den djupa förbindelsen med det andliga jaget. Omvänt, endast de som är tillräckligt fria för att släppa taget i det ena avseendet, är fria att göra det i det andra. Dessa synbarligen två skilda upplevelser – andligt självförverkligande och förmågan att njuta – blir en och samma. De samspelar och är ömsesidigt beroende av varandra.

Vi ska också tala om de hinder som spärrar er ute från den djupa upplevelsen av högsta välbehag. Vilka är dessa hinder? Vad förhindrar förverkligandet av det tillstånd som alltid kommer att vara målet för er största längtan, oavsett om ni är medvetna om det eller inte? I din egen själ hindrar du denna längtan och befinner dig därför i ett inre krig.

Jag vill inte uppehålla mig för länge vid njutningens kosmiska innebörd för att undvika faran att få det att verka alltför avlägset från era liv här och nu. Det är inte alls så, för all kosmisk verklighet är tillämpbar på alla tillstånd i nuet. Men det är lätt att misstolka och tillämpa den kosmiska njutningens innebörd på ett felaktigt sätt. Först när ni når den punkt där ni kan öppna det inre flödet för att avlägsna alla hinder och blockeringar, så att ni upplever en hög grad av lycksalighet, kommer ni att på djupet veta att den mänskliga njutningen i grund och botten är densamma som det kosmiska lycksaliga tillståndet, att andlig och fysisk njutning är ett och detsamma – inte motsatser.

Njutning är i dess verkliga bemärkelse intensivt kroppsligt och intensivt andligt. Det finns ingen uppdelning mellan det kroppsliga och det andliga tillståndet. Detta är anledningen till att det inte finns något behov av att uppehålla sig alltför länge vid njutningens filosofiska aspekter i skapelsens större ordning. Det enda jag skulle vilja nämna om den kosmiska verkligheten i detta avseende är att det slutgiltiga befriade tillståndet, det kosmiska varandet, utgör total njutning. Välbehag är alltså den slutgiltiga verkligheten. Lycksalighet är inte – som religionen tycks antyda i sina missförstådda tolkningar – en belöning för att ha varit ”god”. Lycksalighet är det naturliga tillståndet hos en förenad varelse som är i harmoni med sig själv och universum.

När vi talar om njutning behöver vi också vara tydliga med vad vi menar. Jag menar inte sinnets njutbara tidsfördriv. Jag menar inte ytliga substitut och flyktvägar. Jag menar ett tillstånd av fysisk och andlig lycka som upplevs i varje partikel i ens kropp och själ, i det yttre och inre väsendet – där alla sinnesförmågor och förmågor är levande, vakna och kännande. Detta lycksaliga tillstånd är i högsta grad här och nu. Detta tillstånd är samtidigt också varje varelses slutgiltiga andliga verklighet. Det är er födslorätt, mina vänner. Er längtan efter det är den mest verkliga och

friska rörelse inom er. Det är bara era förvirringar och dualistiska splittringar som skapar era missuppfattningar, rädslor och skamkänslor som är så överflödiga.

Låt oss nu komma till njutningens innebörd på tillvarons alla nivåer. Välbehaget som vi här talar om är som sagt en fullständig upplevelse, inte en uppdelad upplevelse. Det är inte en fysisk upplevelse med den andliga sidan utelämnad och det är inte heller ett andligt tillstånd som inte innefattar det fysiska tillståndet. Hela ditt liv vibrerar och pulserar, odelat, i harmoni med dig själv, med universum – och därmed med en annan människa. Det finns ingen uppdelning inom dig, ingen nej-ström, inget tvivel om att din lycksalighet är rättmätig, inga om och men på grund av att din lycksalighet stör världen runt omkring dig. Du känner ingen skuld eller tvekan. Du kommer tvärtom djupt att känna att ju större din extas och glädje är, desto mer bidrar du till världen.

När du når denna inre medvetenhet – inte en teoretisk, utan en upplevelsemässig medvetenhet – skapar du följande betingelser inom dig: Du kommer att göra den fulla behagsupplevelsen till ett andligt och praktiskt mål. Du kommer oupphörligt att agera för att uppnå detta mål. Du kommer att avlägsna alla inre hinder och tålmodigt utforska ditt omedvetna för att ta fram hindren i ljuset. Du kommer att avsätta tid åt och bemöda dig i detta förhållande. Du kommer alltmer att känna att den personliga uppfyllelsen och det personliga välbehaget främjar det andliga växandet och självförverkligandet, och omvänt. Förmågan att älska intimt och fullständigt med din kropp, själ och ande kommer att utgöra målet som samtidigt främjar din egen rening – för det ena kan inte finnas utan det andra. Jag kommer att säga mer om detta senare.

Låt oss först diskutera vad fullständigt välbehag innebär på alla nivåer i den mänskliga personligheten. På den fysiska nivån: Fysisk hälsa och fysiskt välbefinnande regleras av och är beroende av det behagliga tillstånd som kroppen är i stånd att tillåta. Strömmarna av behag utgör livets, hälsans, självförnyelsens och återbildningens samtidiga krafter. Hälsa och att leva länge följer därför av förmågan att njuta. Omvänt, i den grad som du förnekar dig njutning – på grund av skamkänslor, rädslor, missuppfattningar, negativitet, orenheter – i samma grad blir kroppen avskuren från det universella flödets källa.

Ni har ofta hört mig säga att varje mänsklig individ utgör ett mikrokosmos av ett helt universum som representerar det makrokosmiska universumet. Samma lagar och villkor gäller för båda. Om ditt inre universum är i harmoni med sig självt, kan det universella flödet av andlig, läkande kraft, liv, hälsa och välbehag som tränger igenom hela skapelsen därför också tränga igenom dig. Du blir en del av universum och universum är en del av dig. Du transcenderar de strukturella begränsningarna även medan du fortfarande befinner dig i din kropp. Det universella, obegränsade överflödet av det ständigt självförnyande livet blir en del av dig – på ett relativt sätt, på grund av

att du fortfarande befinner dig i kroppen. Detta sker på ett absolut sätt först när kroppen transcenderas.

Men tro inte att känslorna som man upplever i en kropp och själ fri från blockeringar, upphör att finnas när man dör. Tvärtom, de kroppsliga känslorna kommer från de subtila kropparna och kan manifesteras på grund av att de kroppsliga blockeringarna är avlägsnade. När den kroppsliga tillvaron transcenderas, kommer samma känslor att manifesteras väldigt mycket starkare på grund av att de är ännu mindre blockerade av det fysiska livets grova materia. Det är viktigt att förstå att känslor av välbehag och lycksalighet som ni registrerar i kroppen inte kommer att upphöra i en tillvaro bortom det jordiska livet. De kommer bara att vara intensifierade. Ni kommer att vara mer förmögna att vidmakthålla känslorna av högsta välbehag, extas, lycksalighet, kärlek och vad som kallas sexualitet i denna jordiska sfär – en total sammansmältning med ett annan varelse. Jag talar här om individer som har lagt falska rädslor och hinder bakom sig; i övrigt kommer deras andliga tillvaro inte att skilja sig från deras jordiska tillvaro.

Alla former av fysisk sjukdom eller försämring, inbegripet den fysiska döden, är ett uttryck för uppdelning, konflikt och ett förnekande av njutning. Att utvecklas andligt måste medföra en ökad njutning och inte, som många auktoritära religioner vill ha det till, att njutning förnekas och offras. Denna idé om martyrskap är att totalt missförstå den andliga sanningen. Sanningen kan emellertid endast inses när njutning inte längre känns negativ, när den inte längre sker på bekostnad av en annan människa, när den inte längre bär på destruktiva strömmar. Vem som helst kan bekräfta att graden av ett djupt upplevt välbehag avgör energin och välbefinnandet. Detta är inte något som ni blint måste acceptera. Ni kan uppleva det själva.

Låt oss nu gå till en djupare nivå i utforskandet av njutningens betydelse. På den psykologiska nivån är vikten av njutning minst lika stor som på den fysiska. På vilket sätt kan du axla ett moget eget ansvar? På vilket sätt kan du acceptera svårigheterna i den tillfälliga verkligheten som omger dig och som i själva verket uttrycker ditt nuvarande tillstånd inom dig? På vilket sätt kan du hantera frustrationerna som kommer i din väg?

I sin slutliga analys kommer naturligtvis frustrationerna till dig på grund av dina inre begränsningar. Du behöver inte desto mindre acceptera dina inre begränsningar och detta är inte lätt. Hur kan du vilja ge upp de olika sätten med vilka du kränker och försvagar din integritet, med vilka du i hemlighet lurar livet, med vilka du vill att andra ska bära ansvarsbördan för dina misstag? Hur kan du helhjärtat förbinda dig till din integritet, till sanningen, till en djupaste ärlighet och positiv inställning till dig själv och livet? Hur kan du vilja överge negativt behag, de skenbara tillfredsställelserna i dina förespeglingar, ditt rollspel, dina försvar? Hur kan du börja att helt och fullt och medvetet förbinda dig till livets verklighet, inte för saken av hur man framstår,

utan till förmån för det som är, om du inte är medveten om det faktum att den djupaste lycksalighet väntar på dig bara som ett resultat av att du överger dessa skenbara tillfredsställelser och nöjen, dessa torftiga substitut?

Så länge du är övertygad om att dessa substitut är all njutning du kan få och att detta att leva ett anständigt liv innebär uppoffring, kan du inte ens tro på välbehaget. Denna svårighet trappas upp på grund av att du inte kan bära välbehag i exakt samma grad som du håller fast vid alla dessa falska sätt att leva. Förmågan att ta in en äkta njutning kan endast finnas i samma grad som den falska, negativa njutningen ges upp.

Ni behöver hitta ett sätt att bryta igenom den onda cirkeln som ni fångas i, som ser ut så här: Ju mindre du verkligen är villig att ge upp alla subtila falskari och destruktiva försvar, desto mindre kan du acceptera välbehag; därför kan du inte tro på det; därför kan du inte ge upp det som hindrar dig från att uppleva det; därför kan varken viljan och engagemanget för att uppleva välbehag eller ge upp destruktiva, livshämmande mönster finnas.

Att acceptera verkligheten och moget eget ansvar tycks vara en oöverstiglig svårighet om det inte åtföljs av välbehag som en biprodukt. Men i den grad som du insisterar på att vara ett oansvarigt barn – som vill få andra att betala för dina handlingar eller icke-handlingar och på ett hemligt, neurotiskt sätt vill lura livet – i den grad som du försämrar din integritet, i samma grad kan du inte uppleva välbehag. Ditt innersta väsen omöjliggör det. Din energi är engagerad i negativa inre aktiviteter. På samma sätt, i den grad som du tar eget ansvar, i den grad som du respekterar och älskar dig själv för att du inte längre luras ens på de mest subtila sätten, i samma grad blir du mer och mer förmögen att uppleva välbehag.

Ju mer du kan se fram emot en full och lyckosam tillvaro, desto mindre svårt kommer det att tyckas vara att ge upp dessa destruktiva mönster på den djupaste tänkbara nivån, att stå på egna ben, att acceptera nödvändiga frustrationer. Likställdheten mellan acceptansen av full autonomi och förmågan att njuta är oerhört viktig att förstå. Det ena är inte möjligt utan det andra. Om detta att vara en djupt självansvarig och anständig person i dess sannaste bemärkelse tycks innebära att man måste fransäga sig välbehag, då kan välbehaget inte vara riktigt önskvärt, eller om det är det, i sådana fall endast på ett osunt sätt, som en belöning till det ”duktiga barnet” från en auktoritetsfigur som man är beroende av.

Du kommer att vilja vara självständig, autonom, i ordets sannaste bemärkelse – oavsett hur svårt det först kan tyckas vara att uppnå det – när du vet att din rädsla för välbehag kommer att försvinna i proportion till din egen rening. I den utsträckning som du tar på dig vad som i början framstår som vuxenlivets svårigheter med allt vad det innebär, kommer något inom dig att lugna

ner sig och känna sig mindre och mindre hotat. Du kommer i stället att bli öppen för välbehag i dess djupaste och fullaste bemärkelse.

Ni alla kan meditera över sambandet mellan emotionell mognad med allt vad det innebär och förverkligandet av det personliga välbehaget. Detta är mycket logiskt, mina vänner. Ni vet att man verkligen kan älska endast när man tar ansvar för sig själv, inte när man klamrar sig fast vid någon annan, när man är beroende av någon annan. Ett sådant beroende kan ytligt sett se ut som kärlek, men ni har redan upplevt i ert arbete på denna väg att ingenting kunde vara längre från sanningen. Beroendet grundar sig i rädsla och skapar en större rädsla, vilket oundvikligen leder till förbittring och hat. Ni försöker med kraft att dölja dessa känslor, eftersom det är hotande att hata den som man behöver och är beroende av.

Kärlek är endast möjlig när man är fri, när du är ett jag av egen kraft utan att vara beroende av någon annan. Och välbehag är endast möjligt när man älskar. Sexuell njutning utan kärlek är, som jag tidigare nämnde, mycket ofullständig och måste alltid sluta i en återvändsgränd. Det kommer alltid att finnas något som saknas. Den är ett uttryck för en inre uppdelning av anden, själen och kroppen. Njutningens fullständiga förenande uppkommer när du älskar och när du är en sexuell varelse, för då är du också en andlig varelse. Detta innebär att du har emotionell och mental integritet. Njutning och andlighet, njutning och anständighet, njutning och emotionell mognad, njutning och fysisk hälsa är därför alla intrikat och intimt förbundna.

Låt oss nu betrakta njutningens hinder. Vissa av er som är här för första gången och är obekanta med djupen i vårt arbete, kanske inte alls vet vad jag talar om när jag nämner rädslan för njutning. Ytligt sett vill alla njuta och längtar efter det, strävar efter det. Ni tror att ni vill njuta, men blundar för det faktum att ni också inte vill det, att ni också är desperat rädda för det. Mina vänner här som redan har kommit en bit på denna väg och som har utforskat sitt hittills omedvetna väsen i en tillräckligt djupgående grad, har verkligen upptäckt att de ofta är skräckslagna inför njutning. Kanske fruktar det detta ännu mer än negativa känslor inom sig eller från andra.

Vid andra tillfällen har jag påtalat sambandet mellan rädslan för negativa känslor vad gäller dig själv, vad gäller andra, och rädslan för välbehag inom dig. Bara för att du är rädd för välbehag, vill du oavsiktligt men logiskt i själva verket ha motsatsen – obehaget. Du är således rädd för resultatet av din negativa önskan. Djupt inombords vet du att vad du önskar, kommer att bli så. Ju mindre medveten du är om vad du önskar, desto mer måste du vara rädd för resultatet. Rädslan för döden innebär därför alltid en omedveten önskan om döden.

Omvänt blir välbehag möjligt när sinnestillståndet och känslorna är stillsamt förvissade, lugnt förväntansfulla och mottagliga, tålmodiga och rofyllda, utan brådska eller oro. Annars kommer

din kamp mot din egen rädsla för njutningen medvetet att manifesteras sig i en överdriven strävan efter njutning, i en oro för att inte kunna förverkliga det, i en pessimism eller till och med hopplöshet kring det. En sådan pessimism får dig att pendla mellan två skadliga ytterligheter: antingen resignation eller en tvångsmässig, blind och följaktligen olämplig överaktivitet. Detta förhindrar att njutningen uppnås i avsevärd grad.

Rädslan för njutning behöver medvetandegöras för att den ska kunna bekämpas. Ett av de första hindren att leta efter består av dikotomin ängslig strävan kontra hopplös resignation, som uppkommer ur ett omedvetet avvisande av det önskade resultatet – oavsett om det är njutning eller något annat för den delen. Medvetenheten om att man är rädd för njutning behöver sålunda transformeras till en klar och direkt medvetenhet om rädslan. Detta är inte lätt, men det är utan tvivel möjligt på denna väg. Den som har en allvarlig önskan om det kan föra fram i medvetandet det som är omedvetet.

Jag nämnde i det förra föredraget att ni behöver medvetandegöra era negativa skapelser, er negativa njutning, för att övervinna dem. Ni behöver också vara i kontakt med ert förnekande av njutning. Jag kan lugnt säga att ingen människa är helt fri från ett sådant förnekande. Graden varierar, men det är endast en fråga om grader. Jag ber även dem av er som är relativt fria från rädsla för njutning att inte förbise de områden där ni drar er undan från välbehag som om det utgjorde en fara. Meditera och förbind er helhjärtat till att vilja vara medvetna om det. Därefter kan nästa steg tas: Att utforska hur befogad eller obefogad denna rädslan är, så att ni till slut vill ge upp rädslan och hindret för njutning i en allt större grad.

Först när du är klart medveten om hur du är rädd för och förnekar din njutning, kommer du upphöra med att göra andra ansvariga för ditt berövande, vilket får dig att lida intensivt. Den djupa inre bördan av att vara förbryllad och hopplös kring att uppnå det som du intensivt trängtar efter kommer att lösas upp. Denna börda är subtil och outtalad. När du väl kan konstatera den i full medvetenhet, ”Jag är rädd för njutning”, kommer hopplösheten att försvinna. Du kommer att känna de två krafterna inom dig: den ena som drar dig i riktning mot njutning, den andra som drar dig bort från den. Du kommer att känna dessa två krafter på alla nivåer i ditt väsen: i ditt sinne, i dina känslor.

När striden fortsätter ovetandes för ditt medvetna sinne är det extremt smärtsamt. När du vet om dess förekomst kan du börja lösa konflikten. När striden väl är medveten kan den mötas, men inte när den är omedveten. Detta är anledningen till att det är ett så viktigt åtagande för alla människor att bli medvetna om varje inre tillstånd. Du kan aldrig befria dig från den diffusa oron och känslor av hopplöshet och otillräcklighet som följer av att du är ovetande om att du förnekar det du vill ha, att du å ena sidan önskar det och å andra sidan är rädd för det. På samma sätt som det är

omöjligt att övervinna destruktivitet och negativitet utan att veta om att du vill vara negativ, är också det omöjligt att lösa den här kampen om du inte vet om och känner och upplever att denna strid pågår inom dig.

Precis som med negativiteten jag diskuterade i förra föredraget, behöver du också ta reda på vilka de ytterligare konsekvenserna är när du förnekar dig njutning. Rädslan för njutning finns på grund av att ditt fasthållande vid negativiteten, din ovilja att ge upp negativa och destruktiva beteendemönster och känslor, gör den verkliga njutningen inte bara oförtjänt i din egen omedvetna uppskattning, utan faktiskt också skrämmande. Det är alltför skrämmande för dig att vara öppen för välbehaget, eftersom din negativitet skapar ett själsligt och kroppsligt tillstånd som i grunden är oförenligt med njutning. Din negativitet skapar spändhet, separation, sammandragning. Den kommer från en överdriven egoinriktning och är därför helt främmande för ett njutbart tillstånd.

Den negativa njutningen är alltid mer inriktad på att tillfredsställa egots syften än att uppfylla individens verkliga och rättmätiga behov av att bada i det högsta välbehagets ljus. Det hyser de tre inställningarna som finns vid roten till all destruktivitet och avvikelse: högmod, egenvilja och rädsla. Jag sa för många år sedan att där det finns högmod, där det finns egenvilja, där det finns rädsla, måste det finnas ett sammandraget tillstånd.

Sammandragningen kan inte helt och fullt ges upp, oavsett vilka terapeutiska tillvägagångssätt som används och oavsett hur bra de kan vara, om inte högmodet, egenviljan och rädslan överges. I högmod, egenvilja och rädsla blir egots strukturer allt stramare och stelare. Egenviljan säger "Jag, jag, jag!" vilket innebär lilla jag, det lilla jaget. Detta jag lägger sin insats endast i den yttre, medvetna egopersonligheten och bortser, ignorerar och avvisar helt det universella medvetandet som du är ett uttryck för.

Såvida inte hela personen förenas med det större medvetandet som transcenderar egot, blir det absolut nödvändigt att hålla fast vid egot. Egot skulle inte vara så betonat om inte den falska övertygelsen om att jaget tillintetgörs i den stund som egot inte är det enda som styr det mänskliga livet fanns. När du uteslutande identifierar dig med egot, kan du därför vare sig identifiera dig med det större medvetandet eller med känslorna i din kropp, för dessa går hand i hand. Den direkta upplevelsen av spontana känslor i din kropp är lika mycket ett uttryck för varandets universella sanning som för vägledningen, inspirationen och kunskapen som spontant flödar in i dig när du identifierar dig med ditt väsen som sträcker sig bortom egots medvetande.

Den snäva egostrukturen säger: "Det är min egovärld som räknas. Detta är allt jag är och jag kan därför inte ge upp den. Annars upphör jag att existera." Med den här inställningen blir det

omöjligt att njuta, för ett fullständigt, verkligt välbehag beror på egots förmåga att släppa sig självt och låta sig bäras och levas av en större kraft i kroppen och själen.

Högmodet säger ”Jag är bättre än du”. Detta innebär separation, att vilja framstå som bättre än andra, allt som står i kontrast till ett kärleksfullt tillstånd. Högmodet kan också yttra sig som att ”Jag är värre än andra, jag är värdelös, jag har inget värde. Men jag måste dölja detta faktum, så jag måste låtsas att jag är mer”. Dessa tankar är naturligtvis inte artikulera, men de behöver inte vara helt och hållet omedvetna. Den förvrängda stoltheten, i motsats till sund värdighet, jämför alltid med och mäter jaget mot andra och befinner sig på så sätt ständigt i en illusion, för ingen sann utvärdering av en persons värde kan någonsin komma från den här inställningen. Den utgör en hopplös och ändlös jakt efter ett illusoriskt mål som lämnar personligheten inte bara utmattad, utan också mer och mer frustrerad. Klyftan mellan jaget och andra ökar alltmer, kärleken blir mindre möjlig och därmed avlägsnas njutningen ytterligare.

Det spelar ingen roll huruvida du faktiskt tror att du är mer än andra eller bara låtsas för att dölja dina känslor av att vara värdelös. Det är samma sak. Den här inställningen kan inte frambringa kärlek – och hur kan en verklig njutning någonsin förverkligas i ett kärlekslöst tillstånd? Kärlek är inte en befallning som är tänkt att beröva dig något. Kärlek är den mest själviska av alla inställningar, för den bringar den största av all njutning – både fysisk och mental och emotionell njutning. Den känns helt enkelt bra i sig. Kärleken öppnar dig. Du flödar och pulserar i ett tillstånd av frid, trygghet, vitalitet, hänryckning, stimulans och fullständig visshet. Ditt innersta väsen och dina yttre lemmar känns ljuva och uppfyllda när du älskar. Men när du befinner dig ett högmodigt egotillstånd, måste du vara spänd, orolig, sammandragen. Du kan inte låtsas när du befinner dig i ett avslappnat tillstånd, och högmod leder alltid till och kräver förespeglningar av något slag. Ett avslappnat tillstånd utan kamp och förespeglningar utgör välbehagets absoluta förutsättning.

Rädsla är en total sammandragning. Den kan inte lita på någon, varken på jaget eller universum. Det rädda jaget kan därför inte släppa taget om sig självt. Välbehag kan inte förverkligas när personligheten är bunden till egot i egenvilja, högmod och rädsla – bunden i de negativa skapelserna, i sin inre kamp som förnekar sin egen negativitet och vet således inte om att den finns. Personligheten känner inte till sitt eget lidandes natur. Jaget är bundet i kampen att vilja ha och vara rädd för samma sak. Att inte vara medveten om denna kamp leder till frustration och missnöje, liksom att man skyller på andra för bristen. Detta i sin tur framkallar harm, bitterhet, ilska och trots. Förvirringen som uppstår utgör en plåga för själen.

Förverkligandet av välbehaget som ni alla innerligt längtar efter följer, som jag nämnde, av att man släpper alla dessa destruktiva inställningar. Låt mig rekapitulera: För att välbehag ska kunna

finnas, måste det finnas ett helt avslappnat inre tillstånd, men avslappningen är inte en passiv apati, förlamning eller tröghet. Sann avslappning utgör en oupphörlig, harmonisk rörelse. Den utgör universums rörelse. Varje mänsklig varelse som är tillräckligt fri för att befinna sig i välbehagets förenade tillstånd, kommer att känna den kosmiska pulserande rytmen och vara i harmoni med den.

Universums njutbara rytm finns i varje mikrokosmiskt universum. Den kräver att man är mycket fint samstämd med den inre kosmiska rytmen. Den följer själsrörelserna – inte förvrängningarna, utan återspeglingsarna av det större kosmos. För att vara inställd på det här sättet, måste ett inre lugn råda. All häftig oro i sinnet måste komma till ro. Turbulensen måste upphöra. En annan slags rörelse inom dig kommer då att ge sig till känna som varken är aktiv eller passiv i yttre bemärkelse, utan den kombinerar den mest njutbara rytmens inre aktivitet med en inre, lugn mottaglighet och synbarlig frånvaro av rörelse. En sådan mottaglighet står inte i motsättning till rörelse, utan är en inneboende del av den. Det som ser ut att stå i motsättning på egots nivå blir till ett förenande på en annan våglängd. I detta tillstånd kan det inte finnas någon uppdelning eller kamp mot jaget, inte någon pådrivande eller spänd strävan. I detta tillstånd finns det inte något slaveri under tiden, för det råder en tidlöshet, även nu medan du befinner dig i kroppen.

Detta tillstånd kan naturligtvis inte uppnås hela tiden. Men det kan uppnås om och om igen, vilket varje gång gör dig starkare, mer förenad, en mer fullständig person, med ditt ego helt intakt, mer integrerat med det större jaget. Evolutionen, växandet och den egna utvecklingen måste leda till att detta tillstånd förverkligas allt oftare, vilket upplevs på det mest betydande och intensiva sättet i en kärleksrelation. Men ni kommer på olika sätt att uppleva detta tillstånd i allt ni gör och allt ni är, allteftersom ni lever, rör er och är till i det universella medvetandet.

Var du än befinner dig varje givet ögonblick, kan detta omedelbart transcenderas, oavsett hur obehagligt det är. Om du går tillräckligt djupt in i dig själv för att utforska detta du fullt ut i denna stund, i denna situation – om du inte flyr från den – måste just denna obehagliga stund omvandlas till dess slutgiltiga natur: högsta välbehag.

Det är inte lätt att göra detta när man är separerad i sin uppfattning av sig själv, även efter att man har upplevt vissa av de sanningar och tillstånd jag nämnde. Att gå in i sig själv i ett sådant avskuret tillstånd kräver ett sonderande och trevande för att finna det rätta måttet av självdisciplin och självkonfrontation samt ett uppbyggande av ens goda vilja att se sanningen och förändra destruktiviteten. Det kräver också att man både tålmodigt släpper taget och väntar i tillitsfull förväntan. Du behöver finna de rätta svaren och inställningarna där du kämpar och inte kämpar, båda på rätt sätt och i rätt utsträckning. Att komma ihåg ett tidigare liknande sinnestillstånd hjälper inte särskilt mycket. Sanningen behöver återfås på nytt varje gång. Minnet hjälper dig

endast att veta att sanningen kan uppnås och inte är en illusion. Nej, det är inte lätt att transcendera ditt *nu* och ställa in dig i din inre kosmiska rytm. Men ju oftare du försöker, desto oftare kommer det att bli möjligt, tills det blir ditt normala tillstånd och avskärmningen undantaget. De svåra tiderna kommer i allt högre grad att tjäna syftet att föra dig mot ditt inre centrum där högsta välbehag råder.

Dessa svåra stunder kommer då att utgöra de katalysatorer som de är avsedda att utgöra, för att göra hela din person redo för det konfliktfria välbehaget som finns inom dig. Acceptera smärtan som du har skapat genom dina missuppfattningar och din destruktivitet och kryp inte undan eller fly från den, utan utforska den. Håll dig stilla i stället för att kämpa emot den med din negativitet, dina undanflykter, spel, roller och förespeglningar, med dina projektioner och flykter. Titta verkligen på dig själv. Uppnåendet av välbehag och det njutbara tillståndet kommer slutligen och ständigt mer att vecklas ut för dig. Du kommer att bli en integrerad del av det. Detta måste vara målet.

Välbehag är på en och samma gång det slutgiltiga andliga och mänskliga målet. Det är också det botande medlet utan vilket du inte kan läka.

Jag tror att ni mer och mer börjar inse att en sådan väg inte behöver fruktas som ett svårt göromål. Varje steg är den mest glädjande sak i sig, inte bara för att det i slutänden ger befrielse, utan en sådan väg bringar, även medan du kämpar och varje gång du vinner, lyckosalighet i varierande grad. Den exakta graden beror på din förmåga att övervinna ditt motstånd.

Var i det lycksaliga tillstånd som utgör er födslorätt, det utgör det slutgiltiga ödet för er alla. Inse sanningen att det inte finns något att vara rädd för. Var välsignade.

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