

Kedjereaktioner i den skapande livssubstansens dynamik

Välkomna, mina käraste vänner – alla ni som är här. Ni är alla välsignade. Låt sanningen i dessa ord nå ert innersta väsen och så ett frö i den skapande substansens¹ bördiga jord som ni är födda av och som hela tiden bär er. Att vara är nämligen en oupphörlig process. Att födas är inte en engångsföreteelse. Livet bär ny frukt hela tiden. Det som redan har fötts förnyas ständigt, det växer och förändras, det befinner sig i en evig födelseprocess.

I detta föredrag skulle jag vilja diskutera en mycket specifik kedjereaktion – såväl i sitt naturliga, obehindrade och därför positiva uttryck, som i sin förvrängning. I sin positiva, naturliga version är länkarna i denna kedja följande: livets grundläggande överflöd och generositet; dess överväldigande "givande natur"; mänsklighetens liknande och därmed förenliga inställning; att vara i besittning av sig själv; förmågan att realistiskt och konstruktivt hantera hinder; att vara sann mot frågan, jaget, stunden.

Länkarna i den negativ kedjereaktion är: livets begränsning och fiendskap mot mänskligheten; mänsklighetens försvarsinriktade småaktighet i anden; att vara fjärrad från sig själv; den falska, destruktiva reaktionen på frustration; att leva för att få godkännande och göra intryck på andra eller – ofta samtidigt – för att göra uppror mot andra för att bevisa sin andes självständighet.

Var och en av dessa länkar har diskuterats mer än tillräckligt av oss och i många fall arbetats igenom på er väg. Men vi har aldrig sett betydelsen av dessa länkar som ett kontinuum. Det är därför nödvändigt att vi talar om detta mer utförligt.

Livets själva essens är dess verkligen gränslösa fruktsamhet och givande natur. Den skjuter ständigt fram nya och mer varierade upplevelser av lycksalighet, självuttryck och fascination. Den är allting, bokstavligen allting, som sinnet kan föreställa sig, inbegripet begränsade negativa uttryck, naturligtvis. Om ditt sinne är inriktat på att uppfatta och föreställa sig livet *a priori* som fientligt och snålt, kommer det att utvecklas exakt på det sättet för dig. Om du blundar för livets mångsidighet och rikedom och dess förmåga att skapa vadhelst du verkligen tror på och önskar, då är du fångad i en fälla som du endast kan fly från genom att du identifierar den som sådan. Du

¹ Eng. "creative substance". Övers. anm.

kommer inte undan förrän du utmanar ditt tysta antagande – antagandet om att livet är begränsat och negativt – som föreföll så naturligt för dig att du inte ens lade märke till det tidigare. Du kommer då att inse att det finns en annan möjlighet, en möjlighet som verkligen skulle kunna åstadkomma en annan slags manifestation.

Man skulle nästan kunna säga att det missriktade fokuset på den här begränsade förväntan på livet är ett tilltag i människans sinne. Att återigen finna varandets sanning blir då ett enkelt ”klick” i sinnet. Livet bubblar ständigt fram med en energi som har en mäktig, skapande inverkan som verkligen är ofattbar för det mänskliga sinnet. Aspekter eller partiklar av denna livets essens kan inte desto mindre upplevas när du väl öppnar dörren och livet börjar visa sig för dig med sina gåvor. Jag kanske kan tillägga att just det faktum att livet kan frambringa den exakta graden av din förväntan och föreställning, är ett bevis på dess obegränsade makt och generositet. När ditt sinne, som en inneboende del av livet självt, är inställt på ett sätt som är främmande för livets essens, då måste just detta främlingskap upplevas. Först när livets manifestation och ditt medvetande framstår som oskiljaktiga, läker sprickan och livet börjar bli vad det potentiellt är.

Den andra länken i kedjan utgör din inställning. Jag har redan nämnt hur ditt medvetande, din uppfattning om och förväntan på livet, direkt påverkar livets manifestation. När du är medveten om livets essens, om dess rikedom och generositet, kommer din inställning att skilja sig helt från övertygelsen om att livet är din fiende. I det första fallet är själva ditt väsen förenligt med livets generositet. I det senare fallet är det inte det.

Låt oss undersöka detta lite närmare. När det finns en negativ övertygelse, är det naturligt att vara misstänksam. Misstänksamheten skapar ogenerösa impulser och inställningar. Det är i sig ogeneröst att hysa misstankar om någons negativa motiv när denna person i själva verket är mycket positivt inställd till dig. Principen är densamma oavsett om denna någon är en särskild individ eller livet självt. Den misstänksamma, ogenerösa inställningen skapar ytterligare negativa, begränsande aspekter, exempelvis rädsla och girighet. Både rädsla och girighet härrör från blindhet och ger upphov till ytterligare blindhet. Girigheten vill själviskt samla på hög när detta inte alls är nödvändigt. Den skapar en sluten, tät och mycket negativ energi och en atmosfär som verkligen utesluter personen från livet. Personen måste sålunda uppleva brist, avvisande och frustration. Han eller hon bygger då upp försvar mot dessa negativa upplevelser. Ni vet alla hur skadliga försvaren är, hur de verkligen förstör det goda i livet som vill komma till er.

Om du å andra sidan vet att livets essens är generös, kommer du själv att vara öppen, tillitsfull och generös – generös i din tillit till livet och till ditt väsen, för det finns inte något behov av att hålla tillbaka, att hålla samman jaget i en tät förpackning som inte ger ut. Alla känslor kommer att

strömma fram generöst och utan rädsla. Mer av livets gåvor kommer till individen som förstår livets natur och agerar därefter.

Jag sammanfattar: din förenlighet med livet ligger i att lita på det och bygga vidare på den tilliten i vetskap om att det är obegränsat och att det frambringar exakt i överensstämmelse med din förväntan, inställning och uppfattning. Ju mer befast den här övertygelsen blir allteftersom du upprepade gånger upplever denna sanning, desto mer tillitsfull, avslappnad, positiv, kreativ och generös blir du. Det kommer inte att finnas några av de småaktiga försvaren, de falska skydden eller förespeglingarna som den som misstror livet oundvikligen tillägnar sig. När ni tittar närmare på dessa försvar, kommer ni att se att inunder dem finns det ett tvivel på att livet i grunden är gott.

Närhelst du finner dig själv insnärjd i ett av dina problem, i en av de neurotiska striderna med dig själv och livet, är du, åtminstone på detta område, negativ i din uppfattning om livet och misstror därför livet. Du instiftar följaktligen en småsinthet i ditt sätt att närma dig livet. Överallt där det finns inre problem, måste det finnas en negativ syn på livet, en misstro och ogenerös inställning gentemot livet och andra. Alla roller och spel som vi har diskuterat utförligt och som vi arbetar med uppvisar dessa egenskaper.

Nästa steg i kedjereaktionen är detta att vara i besittning av sig själv kontra att vara fjärrad från sig själv. Om det är sant att människor måste slösa med sig själva lika generöst som livet slösar med sig självtill alla skapade varelser, förutsatt att det är tillåtet att göra det, då måste individen först vara i besittning av sig själv innan han eller hon kan ge bort sig själv. Först när du fullt ut äger dig själv, kan du tryggt ge dig själv och därmed finna ett förnyande av dig själv i givandet av dig själv. Varje steg i givandet tycks innebära risken att förlora. Det är alltid till en början en skenbar avgrund som du tillitsfullt kastar dig ut i, bara för att upptäcka att all risk är illusorisk och att ge dig själv till livet är den tryggaste, mest realistiska tänkbara inställningen. Men denna verklighet behöver upptäckas genom att ta den illusoriska risken. Först när du äger dig själv kan du ta en sådan risk – aldrig när du inte är i full besittning av dig själv. Om du inte äger dig själv har du ingenting att ge. Du är fattig. För livets rikedom finns inom dig. När du bortser från detta faktum och bygger dina värderingar och din grund utanför dig själv, blir du mer och mer utarmad och kan därmed inte ge bort något. Du strävar tvärtom efter att samla mer, du försöker lura livet genom att manipulera omständigheterna så att du erhåller så mycket och ger så lite som möjligt. Jag diskuterar givetvis inte materiella saker här, även om er inställning till dessa kan vara färgad av er känslomässiga inställning. Dessa inställningar löper emellertid inte alltid parallellt. Vad jag här primärt avser är känslornas mer subtila nivå. Din inställning till att ge av dina känslor, i motsats till att ta emot goda känslor från andra, är kriteriet med vilket vi kan avgöra huruvida kedjereaktionen är positiv eller negativ i någon aspekt av ditt liv. Det är oftast i känslornas rike som man lurar livet. De flesta människor vill – i ett eller annat avseende, i högre eller mindre grad

– få ta emot all kärlek som är möjlig, men är egentligen inte villiga att ge någon kärlek, även om de försöker övertyga sig om att de *skulle* älska om de bara vore älskade först och att det är fruktansvärt farligt att älska utan någon försäkran om att deras kärlek blir besvarad på exakt det sätt som de önskar.

Detta för oss till nästa länk i kedjereaktionen. Vilka är komponenterna som bestämmer självägandet? Det finns ett flertal och vi kan inte undersöka dem alla på en gång. Men jag ska peka ut två specifika aspekter som har diskuterats tidigare, men inte i detta sammanhang. Dessa två aspekter är verkligen centrala såtillvida att man utan tvivel är i besittning av sig själv när dessa två aspekter är sunda. Den första utgör förmågan att hantera frustration, när livet uppenbarligen säger ”nej” till dig. Det är en sak att veta teoretiskt att varje nej du upplever i livet, oavsett varifrån det kommer till dig och hur oförtjänt det tycks vara, i slutänden är ditt eget verk; det är en helt annan sak att uppleva den här sanningen. För att göra det, måste en stor villighet till en sådan upplevelse uppåddas, vilket inte är lätt. Det innebär att övervinna den ofta starka frestelsen att hemfalla åt självömkan, harm, klagan och anklagelser – öppet eller dolt – i dina känslomässiga reaktioner och uttryck. Det sistnämnda tycks först ofta vara helt berättigat och inbjudande. Det förstnämnda sättet – att uthärda frustration – innebär villigheten att acceptera vår utgångspunkt, även om du ännu inte kan se den och kanske behöver söka efter den tills den sanna orsaken uppenbarar sig för dig. Fram till dess, måste frustrationen bäras på ett fruktbart sätt.

Det finns ett riktigt och fruktbart sätt och också ett felaktigt och destruktivt sätt att både acceptera och avvisa frustration i livet. Rätt slags acceptans medför automatiskt rätt slags avvisande av frustration. Rätt acceptans är medvetenheten om och villigheten att se att varje frustration är självskapad och frivilligt undanförest ut syfte. Resultatet måste därför bäras med mod och utan eftergivenhet. Att göra så främjar den beredvilliga inställningen som säger att misstag måste betalas för och att betalningen inte är ett orättvist krav från livets sida. En sådan inställning är aldrig negativ eller hopplös, utan leder snarare det rätta sättet att avvisa lidande. Personen uttrycker i själva verket följande inställning till livet: ”Det finns ingen anledning att lida under resten av mitt liv. Jag är villig, med hela mitt hjärta och med den bästa investeringen av mig själv, att hitta orsaken och ändra den. Jag vet att livet därmed kommer att ge mig den uppfyllelse som jag önskar och förtjänar desto mer, eftersom jag agerar som en vuxen som inte kräver någon särskild dispens för min okunnighet och destruktivitet.” Den här inställningen förenar den rätta acceptansen med det rätta avvisandet av frustration.

Felaktig acceptans av frustration leder till felaktigt avvisande av den, och omvänt. När du dramatiserar en frustration till att vara din världs undergång, blir den snart så övertygande att du känner det som om det verkligen vore så – och man kan samla på sig anledningar som får det att verka så. Personlighetens underliggande budskap är i själva verket hela tiden: ”Jag vägrar att

drabbas av någon besvikelse. Jag måste få det jag önskar hela tiden, omedelbart och exakt på mitt sätt, annars känner jag mig ansatt.” Att förneka det egna ansvaret leder till falsk acceptans – hopplöshet, resignation, undergång. När den lilla, tillfälliga frustrationen eller svårigheten eller besvikelsen dramatiseras till en tragedi och föranleder en person till att ha en negativ syn på livet, då är en destruktiv ”acceptans” verksam. Om en otrevlig händelse görs till en katastrof – ofta bara i ens känslomässiga reaktioner, som kanske inte öppet uttrycks – då skapar det rigida insisterandet på att få det på sitt sätt, arrogansen i att kräva en särskild behandling från livet och överdriften att svårigheten är oöverstiglig och hopplös – i korthet, egenvilja, högmod och rädsla – ett mörkt klimat och oenighet i själen. De vidgar den dualistiska splittringen. Det är alltid lätt att förirra sig i två motsatser, som båda är felaktiga när de visar sig som verkliga motsatser. Den här principen illustreras tydligt här. Acceptans och avvisande av frustration utgör inte motsatser, utan kan vara en vacker enhet. Inställningen som kommer till stånd ur denna enhet uttrycker allting som är förenligt med livets natur – ett avslappnat, förvissat, tillitsfullt tillstånd. Den här inställningen frånsäger sig särskild behandling; den är ödmjuk och generös i avståndet från frestelsen att känna sig som ett offer och vara anklagande.

Med den här inställningen blir du aktiv och samtidigt mottaglig, så att den skapande substansen kan börja spira för dig. Du kommer att övervinna livets begränsningar. När du kan utöva det rätta sättet att acceptera och avvisa en frustration i livet, är du i besittning av dig själv. Du äger verkligen dig själv. Och omvänt, när du dras in i det felaktiga sättet att acceptera och avvisa frustration i livet, blir du fjärrad från dig själv. Du rör dig bort från ditt centrum, eftersom dina egna innersta, bästa krafter automatiskt inaktiveras av denna felaktiga kombination. Den negativitet som därmed alstras förlamar allting inom dig som är nödvändigt för en sann jagförnimmelse.

Den andra förutsättningen för att vara i besittning av sig själv är att vara sann mot sig själv. Detta kan innebära många saker. Det innebär att leva för sanningen i en fråga som för tillfället är problematisk; det innebär att vara sann mot sina egna känslor, åsikter och innersta uttryck, snarare än andras; det innebär att vara sann mot stundens sanning, som kan vara så maskerad av komplicerade förvriddningar i sinnet hos alla inblandade att det återigen kräver att man vill se en verklighet bortom den synbarliga verkligheten. I varje problematisk situation lider människor mest på grund av att de inte kan reda ut mångfalden av för och emot, alla ”om” och ”men”. Det är alltid så när man är fjärrad från sig själv och den centrala punkten har förlorats. Besittningen av en själv kan återfås först när den fullständiga villigheten uttrycks att se den djupare sanningen, som alltid förenar synbarliga yttre konflikter – antingen inom personen eller mellan personen och andra. Denna inre verklighet uppenbarar sig när jaget är villigt att offra sin egenvilja, sitt högmod och sin rädsla – sina försvar – till förmån för vad som är mest positivt under omständigheterna. I början kräver detta ofta återigen ett stort mått av viljekraft för att avvisa minsta motståndets väg,

som är att insistera på att betrakta frågan enbart i överensstämmelse med ens personliga ståndpunkter gentemot livet, med alla dess klagomål, anklagelser och känslan av att vara ett offer.

Att vara sann mot sig själv innebär att avstå från tendensen att underkasta sig andra, att anpassa sig och blidka, vilket enbart görs för att få godkännande från andra. Att underkasta sig och blidka leder inte till något annat än stark förbittring och ytterligare känslor av orättvisa. Du måste avstå från den högmodiga önskan om att visa dig vara bättre än andra och att imponera på världen. Du måste emellertid också avstå från den lika skadliga tendensen att visa ditt oberoende genom blint och meningslöst uppror. Uppror leder inte mer till en jagförnimmelse än att underkasta sig andras normer, även om det ofta felaktigt betraktas som en styrka och sann självständighet. Ett jag som blint sluter sig för andra människor är i verkligheten lika svagt som det jag som upprepar andras värderingar som en papegoja. I båda fallen förloras jagförnimmelsen på grund av att sanningen i frågan förloras under spillrorna av falsk anpassning eller falskt uppror. Stundens sanning kan återfinnas när båda dessa falska alternativ avstås från.

Återigen har vi två synbarliga motsatser. Rätt slags självhävdelse, som accepterar risken att bli kritiserad, leder till en öppenhet i sinnet som verkligen kan lyssna på och väga vad andra har att säga på ett ärligt sätt och bara frågar en sak: ”Är detta en sanning? Skulle det kunna vara min sanning?” När svaret är jakande, upphör det att vara någon annans värde. Det blir verkligen ditt eget värde och din egen sanning.

Jag sammanfattar: När jaget enbart månar om hur det framstår i andras ögon, oavsett omständigheterna, äger det inte sig självt. När jaget å andra sidan enbart månar om att visa att det inte bryr sig om andras synsätt och därmed blint gör uppror, äger det återigen inte sig självt. Man förlorar sig själv när man följer endera riktning – eller båda riktningarna antingen samtidigt eller växelvis. Du kommer att finna din egen essens om du söker efter den underliggande, förenande verkligheten – som uppenbarar sig när du är villig att ge upp alla negativa, destruktiva inställningar. Uttryck denna villighet koncist och be om vägledning. Om du saknar en sådan villighet, granska dig själv; allvarliga missuppfattningar måste hindra villigheten. Ingenting skulle kunna vara mer skadligt än att förneka att jaget är ovilligt att överge destruktiva inställningar och sedan låtsas att det som händer dig egentligen är oförtjänt.

Livets överflöd och generösa givande kommer att uppenbaras för dig och ge dig det bästa när du ger ditt bästa genom att vid varje tidpunkt förbinda dig till sanningen i frågan, oavsett hur svår den kan vara – eller tycks vara – att se och möta. Först då kan du vara så konstruktiv och initiativrik som du önskar för att uppleva livets fullkomliga överflöd och godhet. Annars motarbetas din önskan om lycka ständigt av en likvärdig rädsla för lycka och du tillbakavisar den därmed även medan du strävar efter den.

Detta är inte så komplicerat och paradoxalt nog inte så enkelt som det kan verka.

Komplicationerna upphör när du om och om igen förbinder dig till den yttersta sanningen i varje fråga i ditt liv. Detta är inte enkelt i så måtto att eget avskyr att ge upp sina förespeglningar och spel. Det tycker om att spela för en publik, även när det inte finns någon.

Om du lär dig att hantera frustration och förblir sann mot ditt jag och situationens yttersta verklighet, kommer du att bli en kreativt fungerande individ. Du kommer att göra dig av med rollerna och förespeglarna. Du kommer att tillåta dig att känna och pulsera fullt ut, för detta är varandets sanning. Du kommer att acceptera ditt eget tillfälliga tillstånd inte med förtvivlan, utan med hopp, eftersom hoppet berättigas av den positiva och realistiska andan i ditt sätt att närma dig ditt jag. I den här inställningen kan du inte misslyckas med att upptäcka livets generositet, ett liv som skänker sin godhet till dig om och om igen, bortom dina vildaste drömmar. Livet kommer att återspegla din egen själ i en oändlig rad nya självuttryck, nya former av välbehag, och djup i förenande relationer, nya utmaningar som bemästras, nya fascinationer och djupare välbefinnande och frid. Detta är inte tomma löften, utan livets fakta. Du kommer att upptäcka dig själv på ständigt nya sätt, i hänryckning och frid, allteftersom du avstår från dina negativa inställningar och försvarsinriktade spel.

När du är indragen i den negativa kedjereaktionen tycks livets begränsade, dystra natur som du upplever utgöra verkligheten och ord som dessa framstår som önsketänkande. Ju längre man uppehåller sig i försvaren av att anklaga och göra sig till ett offer, desto mer verkligt blir det begränsade och falska livet och desto mer sluts fängelsedörrarna. Även om du själv har rest dessa dörrar, är de likväl fängelsedörrar och måste öppnas av jaget. Den synbarliga verkligheten, som är falsk, drar jaget som skapade det djupare och djupare, så att det nästan tycks omöjligt att fly, för det tycks inte finnas någonting utanför när man har förlett sig på detta vis. Ni behöver alla finna er väg tillbaka på er långa, långa resa till sanningen om livets natur; ni behöver se tilltaget som era sinnen har spelat med er genom att enbart fokusera på negativa perspektiv på livet och därmed utveckla negativa inställningar och uppleva livet precis så som ni uppfattar det.

Den genomsnittliga människan är indragen i detta tilltag i sinnet inom vissa områden. Dessa områden kallar man sina "problem". Men varje person är på intet sätt negativt involverad inom alla områden av sitt liv. Det skulle vara ett misstag att betrakta antingen den positiva eller negativa kedjereaktion som den enda sanningen om ditt tillstånd; du kommer att upptäcka att du har båda. Hos vissa individer är den positiva starkare, hos vissa är den negativa starkare.

Titta på ett område i ditt liv där du är uppfylld och lycklig. Du kommer att se att din uppfattning om och förväntan på livet inom detta område är positiv. Detta beror inte på att livet har varit snällt

mot dig. Det är tvärtom. Genom att ha förtroende för livets rikedom inom detta område, är du avslappnad, orädd, tillitsfull. Du blir inte lätt hotad eller skrämdd. Du bevarar en positiv inställning, även om det uppstår tillfälliga svårigheter och besvikelser som du mer eller mindre bemästrar när de kommer upp. Det goda som livet ger dig blir således mer och mer fritt från ansträngning och självupprätthållande. När du tittar noga, kommer du att se att du, åtminstone inom detta område, kan tillåta dig att vara dig själv – du är inte ansträngd eller ängslig och inte särskilt orolig för vad andra tänker om dig i detta avseende. Du är i besittning av dig själv och du kan därmed tillåta dig att vara generös och ge av dig själv. Du är varken undergiven eller upprorisk. Du beaktar andras idéer eller råd för vad de är och antingen accepterar eller avfärdar dem utan att vara rädd för att väcka missnöje.

Samtidigt finns det troligen ett annat område inom dig där förhållandena är helt annorlunda och den negativa kedjan är uppenbar. Människor vars kedjereaktioner endast är positiva eller endast negativa utgör undantaget. Den första är en självförverkligad person; den senare kan inte fungera alls i verkligheten. Han eller hon lever utanför samhället och sitter kanske i fängelse eller är psykiskt sjuk. De flesta människor befinner sig någonstans mitt emellan. De har vissa positiva och vissa negativa kedjereaktioner som verkar inom dem. Vägen för deras växande ligger i att upptäcka de senare och omvandla dem till de förra. Ju mer den här processen äger rum, desto närmare kommer självförverkligandet.

Om ni ser på er själva ur detta perspektiv och verkligen arbetar er igenom kedjereaktionerna, mina vänner, kommer striden först att vara enorm. Att göra övergången från den negativa till den positiva kedjereaktionen verkar omöjligt. I denna strid måste ni beakta att det finns en annan verklighet bortom den ni upplever. Det kommer att bli lättare att inse den här sanningen när ni först har upprättat en medvetenhet om en positiv kedjereaktion inom er. Ni har då en god grund för att jämföra de två slags kedjereaktionerna. Denna jämförelse får dock inte göras ytligt. Om ni gör den på djupet och känner länkarna, kommer ni att få en nyckel till att förstå era problem.

När du fullt ut inser din negativa övertygelse inom ett visst område av ditt liv och när du varseblir dig själv tillräckligt djupt med hjälp av meditation, kommer du att se, först bara på ett aldrig så subtilt sätt, att det är frestande att tro på det negativa. Efter ett tag kommer du att bli varse om att den här inställningen faktiskt är rätt så stark och uppenbar och inte alls så subtil. Frestelsen består av en mängd olika känslor och inställningar. Det verkar till exempel vara tryggt att förvänta sig det värsta så att man inte kan bli besviken. Detta är särskilt viktigt på grund av din oförmåga att hantera frustration. Det finns också ett inslag av trots i den här negativa förväntan på livet, som om du vill anklaga livet för att vara elakt. Dessa är kanske de viktigaste aspekterna av den negativa utblickens fascination och attraktion. Om du inte kan avstå från denna tillfredsställelse, kan du inte hoppas på att komma ut ur den falska undergångens cykel. Den falska undergången

måste utmanas och endast du kan göra det. Ju mer du uttrycker önskan om och den bestämda intentionen att se en annan, större verklighet bakom den som du är van vid, desto mer ofelbart kommer du att uppfatta den. Gradvis i början och med avbrott, kommer du att se de vaga konturerna av ett nytt landskap, en ny utblick. Även om den är svag i början, kommer upplevelsen att kännas mer verklig än någonting annat du någonsin har vetat om. Den måste erövrats på nytt om och om igen, för den gamla fascinationen över den negativa övertygelsen är djupt ingrodd. Du måste om och om igen bryta vanan att förvänta dig det negativa.

Du kommer förmodligen att uppleva något som följande: En begränsad, till synes hopplös situation tycks erbjuda få alternativ – vanligen ett bra alternativ och ett eller flera oönskade alternativ. Om det du betraktar som den önskvärda situationen – och den kan i själva verket vara önskvärd – inte visar sig, dukar du under för frestelsen att spela undergångsspelet med livet och därmed förstärka en negativ kedjereaktion. Men när du väl har utmanat din negativa syn och börjar föreställa dig nya möjligheter, kan en helt annan lösning uppenbara sig. Den kanske inte är det ideala resultatet; den kan kräva att du övervinner fler hinder inom dig och kan innebära en större ansträngning och tålamod. Men i själva processen att gå igenom dessa steg, ligger verkligen uppfyllelsen du önskar. Om du inte går igenom dessa steg, är uppfyllelsen helt omöjlig.

Din nya utblick kommer att ge dig djupa känslor av lycksalighet, trygghet, verklighet och meningsfullhet. Det önskade resultatet blir verkligen ditt eget alster och inte något som överlämnas till dig utifrån. Du har ett grepp om det och om livet och du kommer inte att ha någon rädsla för att förlora ditt grepp. Kontrollen är din, oavsett på vilket sätt andra är inblandade i situationen. De kanske kan misslyckas, men du har alltid tillflykt i vägen mot trygghet och lycksalighet.

Detta är en annan viktig punkt: Låt er inte vilseledas av begränsade förväntningar vad gäller möjliga alternativ. Det är så viktigt att låta sinnet vara flexibelt och öppet. Stäng inte dörrarna med förutfattade idéer, utan låt livet presentera sina egna mångfaldiga möjligheter, som du inte ens kan lägga märke till när du är inriktad på att uppfatta endast ett fåtal. Du behöver göra dig vidöppen för andra möjligheter än de du kan föreställa dig. När du kan ta ett nej som ett svar, kommer du att ha flexibilitet. Du kommer att se hur detta nej väldigt ofta förvandlas till ett ja, när det väl är grundligt förstått.

Var och en av er som följer denna intensiva väg bör använda den här nyckeln. Även om varje länk i kedjereaktionen i sig inte är en ny upptäckt, är deras kopplingar och sammanhållande följd av stor betydelse. Ni kommer att se något om er själva som behöver klargöras, så att det blir lättare att "byta spår". Ni kan åstadkomma att en ny verklighet vecklas ut för er.

Ta in detta föredrag i ert innersta väsen och arbeta igenom det. Undersök er själva med avseende på dessa kedjereaktioner. Se hur de positiva och negativa kedjereaktionerna verkar i era liv. Var välsignade, varenda en av er. Ta emot kärleken och kraften som strömmar fram, in i era hjärtan och i era sinnen. Var i frid.

BILAGA

En fallbeskrivning

Enligt Guidens undervisning är hela vårt öde självskapat, oavsett om vi lever i lycka eller olycka, uppfyllelse eller bedrövelse. Detta grundläggande metafysiska begrepp kan förefalla godtagbart i teorin, men det är till en början ytterst svårt att uppfatta detta som en praktisk verklighet som verkar precis här och nu. Det tycks vara särskilt svårt att acceptera detta när man har att göra med psykisk sjukdom.

Under många års erfarenhet av arbetet på denna väg har vi emellertid funnit att idén om självskapade omständigheter på många sätt är sann. Dolda, lätt överslätade tankar uppenbarar så småningom, när man till slut tittar på dem, en önskan om sjukdom, om döden, om allt slags lidande som personen mycket bittert kanske klagat på. När man väl har konstaterat att man i själva verket önskar det som man är mest rädd för och motstår, finns det en väg ut, även om upptäckten av detta häpnadsväckande faktum inte på något sätt får en att omedelbart ge upp den dolda önskan. Det är en envis, destruktiv önskan, med mycket bestämda motiv som måste tas fram i ljuset, utforskas, utmanas och ställas mot verkligheten – den verklighet som du inte har köpslagit om.

När det gäller psykisk sjukdom, hade vi det första praktiska beviset för detta grundläggande begrepp för ett antal år sedan. En kvinna som hade varit på mentalsjukhus till och från kom till Guiden. Hon hade också fått chockbehandlingar. Utanför sjukhuset visade hon sig vara ovanligt intelligent, till och med lysande, som sådana människor ofta är. Den här kvinnan ställde Guiden flera frågor som rörde hennes sjukdom. Guiden sa till henne: ”Du vill vara psykiskt sjuk. Du har dina egna skäl för detta som du behöver bekräfta och fundera över om du någonsin vill komma ut ur din sjukdom. Förstå först att när du ”bestämmer dig” för att ge efter för den, har du möjligheten att göra ett annat val. Du kan hävda den rättigheten för dig själv. Men när du väl låter valet glida förbli, blir du verkligen förlorad och hjälplös och kan inte längre hitta kontakten med dina egna processer. Du måste spåra dina steg till den punkt där du vet att *du* avgör, inte någon makt som du inte har någon kontroll över.” Kvinnan hoppade upp upphetsat, helt medveten om vad hon hade fått höra.

Vi såg nyligen ett tydligare bevis på att teorin om självbestämmande och det egna valet är sann. En av våra gruppmedlemmar var borderlinepsykotisk och gled in och ut ur verkligheten. När han först började arbeta på denna väg var han drogad av lugnande medel och kunde inte känna något annat än den mest akuta ångest när han inte var påverkad av dessa droger. Helt oförmögen att hantera livet hade han lämnat sina studier. Han var oförmögen att skapa några relationer. Han kände sig ständigt hotad av människor, av allting och alla. Trots det allvarliga i hans sjukdom, har hans exceptionella intelligens, goda vilja, ärlighet, uthållighet och mod att arbeta sig fram dock lett till fantastiska resultat. Han har nu i ungefär två år varit utan lugnande medel. Han har avslutat sina studier och har haft ett jobb i över ett år. Hans förmåga att skapa relationer är dock fortfarande praktiskt taget noll, vilket ibland gör det omöjligt svårt att behålla arbetet. Hans misstankar och rädslor utsätter honom för en outhärdlig påfrestning och pendlingarna i hans sinnestillstånd är således ibland smärtsamma. Han har dock gjort framsteg även på detta område, i det att han har blivit medveten om att hans rädsla för andra i stor utsträckning är ett resultat av hans egen försvarsinriktade fientlighet och hans eget raseri. Han tycktes vara oförmögen att röra sig från den punkten tills det för några dagar sen skedde ett betydande genombrott. I en serie av tre sessioner i följd, kunde han för första gången ge fritt uttryck för sina irrationella tankar, känslor och önskningar. Detta ledde till medvetenheten om att han medvetet väljer sitt sjuka tillstånd, av sina egna skäl.

Vi bad den här unga mannen om tillåtelse att återge sammanfattningen av den sista sessionen, som tydligt visar hur han avsiktligt tog sig ut ur detta olyckliga tillstånd. Största delen av tiden hade han inte haft någon kontakt med denna vetenskap och han ansåg sig på så sätt vara ett offer för omständigheter utanför hans kontroll. Men det fanns stunder när han, som han medgav, mer eller mindre visste vad han gjorde, dock utan att egentligen fästa avseende vid det och dess konsekvenser. Han medgav att mycket av hans arrogans och skrämmande uppträdande var ett utspel för att kontrollera andra.

Här är anteckningarna från hans sista session, som sammanfattar den innersta inställningen som ansvarar för hans sjukdom:

”Han hatar sina föräldrar så mycket att han straffar dem genom att förstöra sig själv. Han vill dock inte förstöra sig själv helt, bara till den punkt att han fortfarande är vid liv. Han kallar sig själv en ”cliffhanger”. Han gör detta trots att detta sätt att vara levande är smärtsamt, otacksamt och begränsande. Detta utgör hans hämnd. Han vill få sina föräldrar att känna sig skyldiga; han vill att de ska oroa sig; han vill att de ska skuldbelägga sig själva för att ha ställt till det för honom; han vill att de ska betala för honom och vara ansvariga för honom på alla sätt – ekonomiskt, emotionellt, andligt. Han kräver av dem, samtidigt som han förstör sig själv, att de ska få honom

att må bra och vara lycklig. Detta är förstås en omöjlighet, som han anklagar och hatar dem för ännu mer. Samma inställning överför han till sin hjälpare, som han också straffar med sitt bedrövade tillstånd och från vem han förväntar sig magiskt botemedel, samtidigt som han fortsätter att förstöra sig själv med hämnd. [Detta är sant trots det faktum att han på en annan nivå gör sitt bästa i arbetet på denna väg.]

Oresonligheten och den fullständiga destruktiviteten i den här inställningen blev tydlig för honom när han väl släppte fram den i ljuset. Han kan se att priset som han betalar för den tveksamma tillfredsställelsen i att straffa sina föräldrar är så fruktansvärt att det inte kan helt utvärderas på en gång. Han drar på sig det värsta lidandet, skuld och ensamhet. Han offerar glädje, uppfyllelse, kärlek, växande och förverkligandet av sina möjligheter; han offerar bokstavligen och slösar bort sitt liv utifrån rent hat och hämndgirighet. Genom att ställa ömsesidigt uteslutande krav som inte kan uppfyllas – genom att praktiskt taget förstöra sig själv och sedan förvänta sig att hälsa och lycka ska ges till honom av andra – försätter han sig också i en hjälplös ställning och blir fångad, för vid denna punkt är han inte längre medveten om denna motstridighet. Han börjar nu se att hans hopplöshet är ett direkt resultat av att han vill ha sin egen förstörelse. Hans hat växer i den utsträckning som han känner sig som ett offer och hjälplöst fångad i sitt eget fängelse.

Hans skäl för detta oresonliga hat är särskilt irrationellt. En av de saker han beskyller sina föräldrar mest för är att han inte fick älska med sin mor. I detta blinda, halvmedvetna indignerade tillstånd kunde han inte undersöka varför han egentligen kände sig så sårad. Han antog falskt att han ansågs vara särskilt värdelös. Han börjar också se att oavsett vilka faktiska känslomässiga problem hans föräldrar hade, motiverar inte den resulterande avsaknaden av värme och förståelse från dem heller ett sådant hat. I samma stund som han ser detta, ser han också att hans beskyllning är totalt överdriven. Han står nu vid en punkt där han kan avstå från det självförgörande hatet, så att han kan börja leva. När han väl bestämmer sig för livet, kommer det egna ansvaret inte längre att vara oönskat, utan i själva verket utgöra privilegiet för en verkligt fri person.”

I slutet av denna session sa vår vän att han ännu inte kan släppa det fruktansvärda spelet han spelar med livet. Men han känner att han är nära att göra det, där han nästan kan röra vid ”livets vatten”, som han uttryckte det, när han sträcker ut sin hand.

Det kanske fortfarande krävs avsevärt arbete och ansträngning för att ytterligare förstå de djupt inbäddade missuppfattningarna som ansvarar för att vilja bevara detta spel. Men nu finns det ett nytt hopp. Vägen är tydlig, även om han tillfälligt skulle ”glömma” den igen.

Den accepterade synen på behandling av psykiska patienter är att psykisk sjukdom är ett resultat av faktorer utanför patientens kontroll: barndom, föräldrar, även ärftliga faktorer. Alla dessa

faktorer finns, men om de verkligen vore ansvariga för den mentala patientens tillstånd, skulle det inte finnas någon väg ut. Den enda varaktiga vägen ut är att komma till insikt om hur personen frambringar sitt eget tillstånd. Detta är inte en lätt väg, men den enda som lovar verkliga lösningar.

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