

(Sättet att hantera)

Växlingar mellan expansiva och kontraherande tillstånd

Välkomna alla mina vänner här. Ni är alla välsignade. Jag skulle först av allt vilja säga till denna grupp människor vilken oerhörd underbar sak det är ni gör. De långa mödosamma åren som många av er har spenderat och det hårda arbetet med att övervinna den ständigt närvarande rädslan för och motståndet mot att möta jaget har frambringat så många frukter. Detta har skapat ett starkt ljuscentrum i tingens större ordning. Det har fortgående effekter över hela världen. De osynliga effekterna fanns redan långt innan ni kunde lägga märke till dem. Men nu blir effekterna verkligheter i era liv. Många av er börjar märka och känna en förändring inom er som tycktes omöjlig att ens visualisera för inte så länge sedan. Era liv är fullare, välbehaget är större, rädslan avtar, tryggheten växer. Ni blir mer fast rotade i verkligheten inom er – den gudomliga verkligheten.

Effekterna är också uppenbara i det som börjar hända med denna grupp som helhet. Den nya gåvan som jag överbringade blev möjlig på grund av detta. Styrkan, den läkande välsignelsen som kan förenas med er självframkallade nya energi, utgör en sådan manifestation som kommer att fortsätta växa och sprida sitt ljus vidare och vidare. En tilltagande god cirkel börjar etablera sig: Effektiviteten i ert arbete på denna väg framkallar ny energi, som i sin tur gör det möjligt för mig att överbringa ett större inflöde av energi för att underlätta era ansträngningar och göra dem ständigt mer effektiva.

Den nya energin visade sig också i den särskilt underbara upplevelsen ni hade när alla små arbetsgrupper träffades tillsammans. Denna sammanslagning betydde mer än vad ni för närvarande kan inse. Ni har verkligen bevittnat vad det innebär att transformera energin i negativa känslor – på grund av att de möts och inte förnekas – till kärlek. Ni har bevittnat och varit en del av transformationsprocessen. I ert individuella arbete har ni upplevt detta allt oftare under de senaste månaderna. Men i den förenade gruppupplevelsen blev ni en del av de självupprätthållande krafternas flöde, utan att förlora er identitet. Ni blev rörda av en stor kraft, av en inre vilja som inte var egostyrd. Ni blev renade, upplyfta och förstärkta av den här processen. Den måste fördjupa er tilltro till, er vetskap om det inre goda livets verklighet, de andliga realiteternas verklighet som jag strävar efter att förmedla till er.

Kärleken i den här gruppen är en påtaglig verklighet. Odlad den, mina vänner. Inse hur lagen om broderskap förenar er alla. Den kommer att tyna bort om ni inte odlar den. Men den kommer att växa och bli allt effektivare om ni värdesätter er enhets nyligen utvecklade tillstånd. Bandet är ännu tunt, strängarna som håller ihop er med kärlek är ännu sköra och nya. Men de kommer att stärkas allteftersom ni medvetet riktar er uppmärksamhet mot den här nya processen och ger den näring med er uppskattning av varandra och genom att uttrycka era innersta behov för varandra, som sanna bröder och systrar bör göra. Hjälpen som ni kan ge till varandra kommer också att läka era egna jag på grund av er växande medvetenhet om vad ni behöver ge och hur ni kan hjälpa till. Ni kan verkligen upprätthålla och ge till varandra, så som ni spontant har gjort under denna betydelsefulla gruppupplevelse för två veckor sedan. Upprepa sådana upplevelser då och då. Detta är mitt råd.

Och nu ska vi börja med kvällens föredrag. I det här föredraget skulle jag vilja ge mer konkret hjälp i att möta växandets och livets föränderliga rörelser. Ni kommer ihåg att livets rörelse består av växlingen mellan expansion och kontraktion. I viss utsträckning känner ni också till vad dessa rörelser innebär. Men jag skulle vilja gå djupare in i detta ämne, för det är nu mycket nödvändigt för många av mina vänner som befinner sig i en arbetsfas på denna väg som kräver en djupare förståelse för den här processen.

Låt oss kortfattat rekapitulera vad den expansiva och kontraherande rörelsen innebär. Expansionen äger rum när det finns en positiv, öppen, engagerad, ärlig, kärleksfull, givande inställning. När de goda känslorna och tankarna skapar en motsvarande inställning i livet, påverkar de handlingar, beteende, gensvar, reaktioner, utstrålning och gärningar. En sådan inställning frambringar önskvärda upplevelser, uppfyllelse, välbehag, lycksalighet och överflöd i alla livets avseenden varhelst den här inställningen gör sig gällande. En lyckosam, glädjefull livsupplevelse skapar automatiskt öppna och expanderande själsrörelser, som är grunden för en positiv, bejakande inställning till livet – och en god cirkel fortsätter oupphörligt.

Kontraktionen äger rum när det finns en negativ inställning till livet – när det finns rädsla, hat, illvilja, misstro, negation av jaget och sanningen om det tillfälliga tillståndet, förespeglingar, oärlighet, självbedrägeri, falska idéer, negation av universums skönhet, hemligt fusk och självavvisande. Inom den större onda cirkeln är en mindre ingrodd ond cirkel då verksam som motverkar personlighetens bejakande, medvetna strävan. De negativa inställningarna skapar ett självhat, och självhatet ökar hatet och misstron gentemot andra. Och på så sätt fortsätter det.

Dessa inre orenheter har inte någon negativ inverkan på dig om du verkligen är medveten om dem, om du förstår dem i rätt proportion till den större bilden av ditt inre liv och det universella

livet. Om man uppfattar dem på ett korrekt sätt, är deras effekt med andra ord inte negativ, utan omvandlas till en positiv effekt. Energin i dessa inställningar börjar automatiskt att transformera sig som ett resultat av att du är medveten om och uppfattar dem korrekt. Men om jaget är alltför fåfängt och skrämt för att se sig självt som det är i stunden, om det antingen förnekar eller överdriver implikationerna – återigen utifrån fåfänga och rädsla – då kommer växlingen i livets rörelser att ta fram dessa dolda orenheter till ytan. Det är upp till den medvetna personligheten att göra det bästa av dessa perioder.

Den automatiska processen är följande: Dessa negativa inställningar och destruktiva tankar och känslor som alltid negerar livets sanning, måste ofrånkomligen skapa en sammandragning av medvetandet, av självrörelsen och även av den yttre kroppen. I detta tillstånd kan personligheten inte ta emot det universella livets överflöd. Du är då innesluten och måste därför förbli fattig. Du kan inte ta emot och blir därför berövad. Utarmningen av dina egna goda känslor – och därför av önskvärda livsupplevelser – främjar bitterhet, självömkan, anklagelser, trots. De negativa inställningarna framkallar mer och mer oönskade, smärtsamma livsupplevelser som personligheten försvarar sig mot genom att sluta sig, genom att bygga en skyddande rustning – som utgör det slutna, sammandragna tillståndet. En större ond cirkel blir därmed en självupprätthållande kraft i ditt liv.

Skapandet av negativa livsupplevelser, med dess sammandragande rörelse, är tänkt att avvärja negativa livsupplevelser. Människor gör sig sprödare och stelare och stöter därför bort livet självt och inrättar ett tillstånd där det finns en ständig ouppfylld längtan. Detta förklarar varför det står i Bibeln att de fattiga kommer att bli fattigare och de rika blir rikare. Detta är en av livets lagar som individen behöver upptäcka för att göra växlingen i livets rörelser till en fruktbar, växande process mot en ökad transcendens av motsatserna.

Allt detta utgör i stora drag en koncis sammanfattning av många av de tidigare föredragen i syfte att introducera temat för dagens föredrag.

I den här världen, i denna medvetandesfär, skapar expansion och kontraktion motsatta upplevelser: behag och smärta. Endast när denna sfär för varandet transcenderas, när den dualistiska nivån transcenderas, blir både expansion och kontraktion lyckliga upplevelser av olika slag. Men detta kan bara ske när du har bemästrat den negativa upplevelsen. Eller för att uttrycka det annorlunda, när du förvärvar en ny reaktion på och en ny inställning till båda livets rörelser. Även den positiva upplevelsen kräver, i motsats till vad ni kanske tror, en ny inställning. Vi ska diskutera båda i kväll. Det nya sättet att närma sig båda är något att lära sig på den dualistiska nivån. Detta är den uppgift som själen måste behärska i detta särskilda stadium i sin utveckling.

Låt oss börja med det kontraherande tillståndet, som beror på negation, vilket ger upphov till ytterligare kontraktion – och så vidare. Den vanliga, automatiska reflexmässiga reaktionen på en negativ upplevelse är, som jag nämnde, en blind sammandragning med dess medföljande destruktiva känslor och tankar. Mer specifikt känner sig personligheten ständigt orättvist behandlad, skuldbelägger andra eller livet, är förbittrad och drar tillbaka goda känslor i hämnd och trots. Personen är också rädd för vad livet medför, för hur det skulle kunna vara annorlunda? Man kan aldrig lita på någon som man skuldbelägger och vill komma åt, oavsett om det är en annan person, livet som helhet eller Gud.

För att hitta nyckeln till att bryta den här onda cirkeln, måste det medvetna, viljemässiga jaget göra en avsiktlig ansträngning för att avlägsna blindheten som får dig att tro att den negativa upplevelsen kommer till dig utan att du har framkallat den. Så länge du tror detta, finns det inte någon utväg. Så länge du är omedveten om sambandet mellan händelsen och din egen inställning som orsakar den, måste du förbli fångad i den onda cirkeln som jag beskrev. Det första steget ut består därför av en villighet att söka efter ditt eget bidrag till den oönskade händelsen, oavsett hur mycket det motsatta tycks vara fallet. I den stund som du verkligen kan acceptera detta och kan fortsätta från den utgångspunkten, skapar du ett annat energi- och medvetandemönster i ditt psyke.

Nästa steg som du behöver lära dig för att bryta den onda cirkeln är att observera din egen sammandragande rörelse när den negativa, oönskade upplevelsen kommer till dig. Bli intensivt uppmärksam på ditt sammandragna tillstånd, att du gör dig hård och avtrubbad och avvärjer upplevelsen inifrån och utifrån. Observera alla känslor som är inblandade, med deras innebörd – raseri, hat, rädsla, skuld, skuldbeläggande – och all stramhet i kroppen, själen och anden. Först då – i denna observation, i denna acceptans av den strama sammandragningen som fortfarande är automatisk – kan du gå vidare och förvärva en annan reaktion. Börja med att först inte vilja dra dig samman, utan förbli pulserande öppen, även för den negativa upplevelsen och den negativa känslan. Du kommer snart att märka att detta är långt ifrån farligt. Att vara öppen gör dig inte mer hjälplös; det gör dig mindre hjälplös. Det gör dig mer kännande. För att låta känslor och upplevelser vara i dig, behöver själssubstansen vara formbar, det behöver finnas ett öppet, sårbart tillstånd.

Detta måste av nödvändighet först tillämpas på smärtsamma upplevelser och känslor. Om du inte kan bära dem, är du inte rustad att uppleva ett glädjefyllt liv. Idén om att de är outhärdliga är det begränsade, fragmenterade sinnets påhitt. Det är inte sant. Om du inte ”gör” något av det, om du inte projicerar osannfärdiga tolkningar på orsaken till de oönskade upplevelserna och känslorna som de väcker hos dig, kan du lätt bära dem, klara av dem, acceptera dem, uppleva dem fullt ut.

Tillåt de smärtsamma upplevelserna och känslorna att vara i dig. Bär dem med dig. Kämpa inte emot dem – acceptera dem i insikten om att du på något sätt måste ha skapat det här tillståndet.

Ilskan och harmen som du känner mot livet kommer därmed att minska. Ilska, rädsla, harm och självömkan skapar stramhet och skörhet. De avtrubbar dig för all levande upplevelse, för sanningen om ditt tillfälliga tillstånd. Först när du verkligen möter den negativa upplevelsen, utan att förstora eller förminska den, utan någon manipulation, bemästrar du den verkligen. Först när du på så sätt bemästrar den negativa upplevelsen – när du inte längre är rädd för och flyr från den – har du verkligen övervunnit eller transcenderat den negativa sidan av dualiteten. Och först då är du verkligen i stånd att acceptera dess positiva motsvarighet.

I början försöker alla människor undvika oönskade upplevelser. De försvarar sig mot dem och gör sig därmed mer utsatta för dem. Detta leder dem djupare in i den smärtsamma dualiteten som är så svår att övervinna tills den här nyckeln upptäcks. Det krävs naturligtvis ett avsevärt arbete på denna väg innan man är riktigt medveten om sin rädsla och sin flykt. Till att börja med är du knappt medveten om att så är fallet eller hur du verkligen hatar, trotsar och tycker synd om dig själv, avvisar livet och dig själv. Det behövs ofta många år av uppmärksam inre utforskande för att erhålla den här medvetenheten om dig själv. Men när du får den, kan du verkligen gå in i den fas som jag här diskuterar. Detta kräver att du är uppmärksam på dina innersta själsreflexer. När du är det, kommer negativiteten som skapar sammandragningen gradvis att minska. Utstå de smärtsamma känslorna – inte masochistiskt, inte självavvisande, inte i en anda av att detta är vad du förtjänar för att du är en så eländig varelse – utan snarare i inställningen ”Jag är verkligen kapabel att utstå en viss smärta. På något sätt, oavsiktligt, måste jag ha skapat den. Jag kommer därför inte att skapa en ny negativ betingelse genom att förneka det jag har skapat.”

På det här sättet initierar du en sann transformation. Den visar sig först när du upptäcker att du inte längre finner smärtan vara så outhärdlig. Du kommer att rida med den, så att säga, du kommer att låta dig bäras av den utan att någonsin förlora en realistisk känsla av proportioner kring den. Ingen hopplös depression kan någonsin få sitt grepp om dig i den här andan. Detta skapar en stor självaktning, mina vänner. Förmågan att hantera den självskapade smärtan ger självförtroende och styrka. Hur kan du inte respektera dig själv i denna modiga och sannfärdiga anda? Medan du befinner dig i den smärtsamma känslan i en fullt accepterande anda, kommer känslan av smärta långsamt – och ofta till och med ganska snabbt – att transformera sig till behag, känslorna av hat och rädsla blir till kärlek, känslan av misstro omvandlas till tillit och även till vetskapen om att livet är så bra som du väljer att göra det. Den självaktning som du därmed erhåller kommer då att få dig att vilja göra det bästa av ditt liv. Du bemöter på så sätt en negativ upplevelse utan någon negativ inställning som återskapar negativa upplevelser i det oändliga. När du bemöter en negativ upplevelse med en positiv inställning, i stället för att dra dig samman inför den, förblir du öppen,

följsam, pulserande, levande – även om det först innebär att utstå en smärta eller någon annan obehaglig känsla. Detta är verkligen en av de viktigaste nycklarna. Men den nyckeln är otillgänglig så länge som du är omedveten om störningarna inom dig, de destruktiva tankarna och känslorna.

På det här nya sättet kommer den negativa känslan att bli en oerhört positiv, kreativ kraft som är samma som den som ni har upplevt här tillsammans. Ni planerade inte att skapa den framvällande kärlek som förde er mot varandra, fick er att öppna er för varandra och ge till varandra och därmed också att ta emot. Detta skedde som en naturlig, spontan, oplanerad händelse, som ett oundvikligt resultat av att öppna sig och möta först de negativa känslorna på ett ärligt sätt. Ni gömde er inte för dem. Ni gjorde er av med era förespeglningar och masker. Ni försvarade er inte mot obehagliga känslor genom att vara kritiska och dömande mot varandra. Ni öppnade därmed nya dörrar. Det faktum att den här upplevelsen var möjlig är ett resultat av ett sant växande. Men detta är bara en början. Samma sak måste ske individuellt och allt oftare för att lidandets kretslopp ska transcenderas, så att ni kan komma in i ett nytt kretslopp av glädje och frid.

Ni kan varje dag ta er ett steg längre på den här vägen. Ni kan titta på era negationer utan döljande. Ni kan bekräfta dem. Ni kan observera era negativa inställningar och se deras djupare innebörd, deras betydelse. Ni kan också observera den krampaktiga sammandragningen och bli intensivt medvetna om detta tillstånd inom er, som ni fortfarande tar för givet och således inte ens lägger märke till som ett onaturligt, smärtsamt och onödigt tillstånd. När ni känner in er känslolösa avtrubning, kommer ni att upptäcka en smärtsam längtan och andra icke önskvärda känslor. Allteftersom dessa tillåts att sjuda på ytan, inrättas processen som jag just har beskrivit. Välkomna den smärtsamma känslan som vaknar inom dig. Den utgör ditt liv, den utgör din energi, den utgör din skaparsubstans. När detta sker, kommer en positiv, god cirkel att forma sig själv på ett mycket definitivt och bestämt sätt.

Låt oss nu tala en stund om den positiva cirkeln eller ordningsföljden. Vid en första anblick kan det tyckas som om det inte behövs något annat för en god upplevelse: allt du gör är att glädjas åt den. Men detta stämmer inte. Det handlar om mycket mer än så. Ju mer du hanterar de negativa kretsloppen på ovannämnda sätt, desto mer vanligt förekommande blir den positiva upplevelsen. Det kommer också att bli alltmer uppenbart att den positiva upplevelsen inte heller kommer till dig av en slump. Du kommer att förnimma att den är ett lagbundet resultat. Om du emellertid inte blir uppmärksam på de positiva lika mycket som de negativa upplevelserna och känslorna, kommer du att släpa efter och hindra en större expansion som i sig är möjlig i detta skede. Även välbehag kräver uppmärksamhet och förståelse så att man kan hantera det på bästa möjliga sätt.

Den genomsnittliga människans vanemässiga reaktion på en behaglig upplevelse utgör en tillfällig glädje. Men det finns samtidigt ett antal andra känslomässiga reaktioner som ni förbiser och därigenom går miste om. Mina vänner, börja alltså att vara lika uppmärksamma på behagliga och uppfyllande upplevelser som ni har lärt er att vara med svåra och smärtsamma upplevelser. Ni kommer snart att lägga märke till att förutom den välkomnande glädjande reaktionen, finns det andra reaktioner närvarande, exempelvis en diffus, halvmedveten ängslan och oro. På en viss nivå beror detta på rädslan för att förlora det goda tillståndet igen. På en djupare nivå beror det på oförmågan att utstå en större expansion av positiva upplevelser. Detta finns i exakt proportion till oförmågan att utstå ovälkomna känslor. Rädslan för att inte vara förmögen att utstå goda känslor förnekas lika mycket som negativa känslor förnekas. Du bortser helt enkelt från den delen i dig där du reagerar negativt på lycka – och detta är mycket beklagligt eftersom det orsakar fler onödiga svårigheter.

Att bli medveten om den här reaktionen borde, som jag nämnde, få er att titta på den motsatta bilden: er reaktion på smärta. På samma sätt som du reagerar på, är rädd för och arg på smärtsamma upplevelser och känslor, är du också oförmögen att leva i det högre klimatet där välbehag, glädje, lycksalighet och slutligen även extas råder. Du kan endast uppnå den högre vibrationen, den förhöjda nivån att fungera på i livsupplevelsens högre riken, när du går igenom negationen och negativiteten som du själv har frambragt. Annars är klimatet alltför berusande, höjden är alltför stor och i stället för trygghet måste det således medföra ångest.

För att upprepa: Samma inställning är nödvändig gentemot både behag och smärta. Observera först bara de tidigare dolda reaktionerna. Ju mer du ställs inför din negation av det goda livet, desto mer kan du förstå varför du inte lever i ett lyckligare och mer uppfyllt tillstånd. Detta kommer att föra med sig den stora nyttan av att göra dig mindre arg på livet, mindre förbittrad mot andra, mindre skuldbeläggande, mindre hämndlysten och hätsk, mindre självömkande. Du kommer därmed att öka din förmåga att hantera den negativa upplevelsen, vilket i sin tur måste öka din förmåga att ha en god upplevelse. Allteftersom du låter den negativa känslan vara, blir du buren av den utan att bekämpa den och du blir kapabel att ha samma inställning till lycksalighet. Allteftersom du blir medveten om dina negativa känslor gentemot välbehag, kan du uthärda det med mindre och mindre ångest, oro och ängslan.

När du på ett finkänsligt sätt känner in dina mest subtila reaktioner, kommer du att upptäcka att du sällan välkomnar en god upplevelse med hela dig själv. Du gör detta av princip och på grund av att du är rädd för smärta och naturligtvis också på grund av att längtan aldrig helt kan stillas. Men det finns en stor del inom er alla som fortfarande förnekar den goda upplevelsen samtidigt som ni är helt omedvetna om detta faktum. Om du önskar dig en positiv upplevelse av en negativ anledning – av rädsla för smärta – blockerar du fortfarande förmågan att leva och fungera i ett

högre tillstånd. Återigen finns det ett samband: I den grad som du undviker och förnekar smärta, tillbakavisar den och gör uppror mot den, förtränger och projicerar den på yttre omständigheter, kan du inte vilja ha välbehag för dess egen skull, utan endast för att undvika smärta. På detta sätt är det omöjligt att komma ut ur lidandets hjul och den smärtsamma kampen med motsatserna.

Allteftersom hela ditt system, organisationen av hela din mänskliga apparat, växer, blir du mer acklimatiserad till lycka, till uppfyllelse, till lycksalighet, till välbehag, till överflöd, till sann expansion, till glädjen i den levande energin och det gudomliga medvetandet som lever inom dig. Först då är du i harmoni med skapelsens natur, som utgör alla dessa företeelser. Först då kan du vakna till harmonin som alltid har funnits där och inse att den alltid instruerar och vägleder dig, att den är en fortgående process inom dig som aldrig dör. Du är vanligtvis stum inför den på grund av att ditt upptagna, yttre sinne är så vant vid sitt eget brus – det vill säga, vid sina självroterande, felaktiga tankeprocesser.

Om du inte är medveten om att du negerar rörelsen i riktning mot den expanderande upplevelsen, förlorar du den mycket snabbt igen utan att förstå varför. Och detta ger upphov till hopplöshet. Det finns därför alltid så mycket besvikelse – och rädslan för besvikelsen grumlar då den goda upplevelsen, så att besvikelsen blir oundviklig. Närhelst du befinner dig i ett lyckligt tillstånd och räknar med att aldrig förlora det igen – vilket är ert sätt att förneka verkligheten av ert nuvarande tillstånd, er rädsla för smärta – blir förlusten en tragedi och inte ett förutsägbart skede som du kan lära av då den lyfter fram orenat själsstoff.

Mitt förslag är därför att närhelst ni befinner er i ett glädjefyllt tillstånd, låt er koncentration och meditation vara särskilt fokuserad på att observera era diffusa och dolda reaktioner. Är du rädd för att förlora detta tillstånd? Och är du också rädd för att vara kvar i detta tillstånd? Erkänn dessa reaktioner med samma uppriktighet som ni redan använder gentemot era negativa känslor. Lägg märke till din automatiska själsrörelse när du ställs inför välbehag och glädje. Reagerar den med en ofrivillig sammandragning, trots dina medvetna önskingar och mål? Denna observation kommer återigen att tillåta dig att vara i samklang med vad som egentligen pågår. Du kommer att se de fint och lättvindigt överslätade reaktionerna, som i hög grad behöver din medvetna kännedom.

När du är medveten om den här absoluta nyckeln, kan du påbörja en ny process. Pressa dig inte till ett tillstånd som du ännu inte är förmögen att fungera i. Erkänn snarare detta – det kommer automatiskt att öka din förmåga att leva i detta tillstånd. När du observerar dig själv, kan du förbereda dig för den negativa fasen, så att du inte längre kommer att dra dig samman inför den i riktigt lika hög grad. Du kan låta din själsrörelse vara, snarare än manipulera den. På det här sättet ökar du din förmåga att tåla allt liv, först smärtan och sedan välbehaget. Bara när du lägger märke

till din oförmåga att göra det, närmar du dig att kunna utstå båda. Detta är förenandet och transcendensen. En villig inställning till att observera dig själv gör dig mer verklig och mer levande.

Varje gång du tar dig igenom en negativ period av kontraktion på detta självobserverande sätt, växer din förmåga att tåla välbehag. Du blir acklimatiserad till att fungera på en högre nivå av att vara. Detta är en mycket viktig tanke att förstå, mina vänner. Er reaktion på smärta – förnekelsen av den och vägran att härbärgera den – utgör orsaken till dess förekomst. Den hänger intimt samman med er oförmåga att leva i lycksalighet. Endast när ni ser innebörden, kan innebörden och därmed manifestationen förändras. Och endast när detta sker, kan dialogen mellan ditt medvetna sinne och dina själsrörelers ofrivilliga gensvar fortsätta. Denna dialog är en nödvändig förutsättning för att en förändring ska ske. Dialogen bör bestå av att konstatera och bekräfta i koncisa ord din sammandragande reaktion, med allt vad detta innebär. Tydliggör ögonblicket där du gör dig bräcklig, där du förnekar det som är, där du föredrar att vara avtrubbad. När du konstaterar den, väcker du den här delen av din själssubstans. När du gör det, kommer smärtan inte längre att framstå som så skrämmande eller så djup eller så oacceptabel. Du kommer att uthärda den utan den fruktansvärda krampen som du påför dig själv.

Sedan kan den andra aspekten av dialogen börja, där ditt medvetna jag också talar, men den här gången som ett svar på den tidigare uttalade och erkända negationen. Du uttalar att du vill uppleva det som är, att du har styrkan och ärligheten att göra det, att du inte längre vill förneka livet, att du genom att känna smärta förbereder dig på att tåla välbehag och att du vill öka känslan av att vara levande och öka dina egna känslors – således den universella lycksalighetens – modiga möte. Sådana uttalanden till dig själv frambringar ett ständigt växande bejakande av livet och känslor.

Även ni, mina vänner, som har uppnått så mycket, är fortfarande omedvetna om att ni i vissa avseenden fortfarande skuldbelägger och anklagar, tycker synd om er själva och gömmer er från livet. Allteftersom ni tittar på dessa reaktioner och bemöter dem på det sätt som jag har föreslagit, kommer förändringen hos er att bli mer fullständig och mer jordad i er gudomliga existens verklighet. Fokusera på era faktiska reaktioner på smärta och behag – och allteftersom ni gör det, kommer er förmåga att utstå dem att göra de förra föråldrade. Den uthärdade smärtan kommer, hör och häpna, att transformera sig, naturligt och som av sig självt.

Jag skulle nu vilja nämna tre olika tillstånd av det mänskliga medvetandet. Dessa tillstånd utgör mycket specifika grader av utveckling som jag inte har diskuterat tidigare, men som blir relevanta i samband med den nuvarande fasen av vårt arbete. Det minst utvecklade tillståndet på utvecklingens skala är det tillstånd där människor lever i fantasin. De kanske ser ut att leva i verkligheten. De kan ha arbete, familj och vänner och gå igenom alla möjliga aktiviteter, men

deras verkliga njutning i livet ligger i fantasin. Jag nämnde detta förra gången i ett annat sammanhang. Detta är mer utbrett än ni inser – även hos er, mina vänner, åtminstone i vissa avseenden. Sinnets upptagenhet med förmenta situationer tillhör exempelvis denna kategori. Likaså gör dagdrömmande, lekfulla tankar kring konversationer som de borde eller skulle kunna ha varit, att leva genom att bli uppfylld i en hopkokad serie av sinnesbilder. Allt detta tillhör fantasitillståndet. Allt detta förbrukar värdefull livsenergi som inte kan förnyas, eftersom om energi missbrukas, förnyar den inte sig själv. Energin är således otillgänglig för det verkliga livet. Det verkliga livet blir följaktligen mer och mer fyllt med synbarlig fara, och tillflykten till fantasilivet blir på så sätt den enda vägen för uppfyllelse. Ett ställföreträdande liv kan också äga rum genom att överidentifiera sig med gestalter i böcker och pjäser. Flykten in i dem beror ofta på att man lever i fantasin snarare än att man lever på riktigt utifrån jaget.

Den andra graden på den här skalan är att leva för att imponera på andra. Vi har ofta diskuterat detta och fann upprepade gånger att den här aspekten finns hos er alla. Detta kan uttrycka sig i olika former. Du kanske gör det du gör för att – antingen helt öppet och avsiktligt eller på ett mer subtilt och dolt sätt – få godkännande av andra. Du kanske uttrycker detta medvetandetillstånd genom att upprepa åsikter och värderingar som du aldrig riktigt har granskat och som därför inte är dina egna. Du kanske försätter dig i ett snävt litet bås med föreskrivna beteenden och värderingar som inte är ditt sanna uttryck och som inte främjar ditt verkliga jag, ditt välbehag, dina innersta individuella kvaliteter, möjligheter och talanger. Ni behöver få insikt om de förvrängda och neurotiska anledningarna som kan hålla er kvar på denna framträdandets nivå och överge den, precis som ni behövde överge fantasinivån. Sådana inställningar kan fortfarande finnas hos er på mer subtila nivåer, trots att ni har fått insikt om dem. Visualisera den möjligheten och observera dig själv ur denna synvinkel. Att leva för att imponera på andra genomsyrar er mer än vad ni vet om.

Det mest utvecklade och verkliga tillståndet i denna särskilda triad, är när du verkligen lever för din egen skull, när du gör och vill saker för deras egen skull.

De flesta individer lever på alla tre nivåer. Dessa aspekter samspelar och överlappar. Det kan finnas vissa, friska områden där du befinner dig på den tredje nivån, andra områden där du befinner dig på den andra nivån och ytterligare andra områden där du befinner dig på den lägsta, första nivån. Graden varierar hos olika människor. Vissa är mycket mer utvecklade och lever övervägande på den tredje nivån och endast mindre aspekter av deras personlighet förblir outvecklade. Hos de flesta människor är det tvärtom. Hur är det med dig? Är du verkligen förmögen att se och erkänna var du befinner dig i detta avseende? I den utsträckning som du lever i någon av de två första medvetandesfärerna, i samma utsträckning främjar du din pågående

frustration. Du vidmakthåller livets negation och känslornas, tankarnas och inställningarnas negativitet. Du skapar den onda cirkeln som vi diskuterar.

En brist på goda upplevelser kan då driva dig till att söka substitut för denna uppfyllelse i fantasin – eller i erhållandet av godkännande och avund från andra. Det utgör i båda fallen ett förmodat eller ett ”som om”-liv. I detta ”som om”-liv förlorar du dig själv. Du förlorar känslan av hopp, av verklig uppfyllelse och upplevelse. De senare kan endast infinna sig om du först lever igenom vad som finns i dig nu och investerar alla dina energier i den nuvarande verkligheten, i verkligheten av vad du är och var du befinner dig nu. Observera noggrant vad som händer och acceptera det tillfälliga tillståndet, utan att slåss mot dig själv. För ju mer du slåss, även för det goda, desto mer drar du dig samman. Och ju mer du drar dig samman, desto mer vidmakthåller du det negativa kretsloppet. Men att inte slåss får aldrig innebära att ge efter för motstånd och rädsla. Det kan inte innebära att titta bort från dig själv.

Detta föredrag, mina vänner, kommer att visa sig vara till oerhört stor hjälp och förse er med ett rikt material om ni verkligen arbetar med det, verkligen använder det och inte bara slätar över det.

Och nu, mina vänner, innan vi går till frågorna, ska vi övergå till det ”ömsesidiga förhållandet” som vi påbörjade förra gången, varigenom en kraft och ett nytt energiflöde kan hjälpa er att övervinna stagnation och transformera ett negativt tillstånd. Låt dem komma fram som är redo och villiga att helhjärtat åta sig att vilja övervinna sin nuvarande stagnation, att vilja ha ytterligare hjälp.

[Fyra människor trädde fram, en i taget, för att ta emot kraften. Var och en gjorde ett personligt uttalande och tog emot, antingen med vissa ledsagande ord eller utan, en mycket stark energiström, en ljuskraft som några kunde se och som alla kunde känna. Det är tyvärr inte möjligt att förmedla den här upplevelsen i ord. Kanske kan läsarna använda sin inre förnimmelse för att intuitivt tona in på och delta i ande och också dra nytta av den kraft som kom fram så starkt. Inte bara de som kom fram personligen gynnades av den här kraften, utan alla som var närvarande gjorde det i viss grad. Efteråt ställdes vissa frågor som besvarades, men dessa spelades inte in på grund av att bandet tog slut.]

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