

## Vikten av att uppleva alla känslor, även rädsla – Lättjans dynamiska tillstånd

Välkomna, mina käraste vänner här. Det finns en stor annalkande kraft av välsignelse och kärlek som alstras i detta rum.

Då och då ger jag ett föredrag som utgör en skiss eller en plan som kastar nytt ljus på denna väg som ett övergripande förehavande och som också belyser det specifika stadiet som ni råkar befinna er i vid den tidpunkt som ni hör det. Jag avser förstås de av er som verkligen har åtagit sig och är engagerade i sitt eget intensiva arbete med att utveckla och konfrontera sig själv och att växa – kort sagt, denna väg. Jag ska försöka ge en översikt av allting som vi har behandlat hittills och också en skiss över principerna som styr det mänskliga livet och er relation till universum. En del av materialet som jag berör måste av nödvändighet vara en repetition, men det är för att ni ska kunna bli hjälpta att på en ny och djupare nivå uppfatta, koppla ihop, förena och förstå livets principer, ert eget växande i livet och de andliga lagarna som styr själen.

Vi vet alla, mina vänner, hur viktigt och avgörande det är att möta och acceptera de aspekter, känslor, övertygelser och inställningar inom er som antingen inte alls är medvetna eller inte tillräckligt medvetna. Såvida inte denna medvetenhet odlas, är det omöjligt att befria ert innersta väsens centrum, kärnan ur vilken allt liv emanerar. Detta har sagts många gånger och ni har redan gjort mycket arbete. Låt oss nu försöka se var ni befinner er vad gäller marken som fortfarande ska beträdas inom er. Hur mycket har ni tagit fram i ljuset? Hur mycket är ni medvetna om vad som verkligen pågår inom er, i motsats till de ytliga förklaringarna som är så lätt tillgängliga? När jag riktar mig till er alla tillsammans, är det inte min avsikt att säga att alla befinner sig på samma plats eller i samma fas på sin egen väg. Men en övergripande bild kan likväl förmedlas som kan tillämpas på er alla. Även de av er som började relativt nyligen kan räknas in, för ni har gynnats av det arbete som andra har gjort tidigare. Det är som om andras insatser i viss utsträckning har banat vägen och om ni verkligen är villiga kan ni på så sätt uppnå mer och snabbare.

Så långt det är möjligt att generalisera, kan jag säga att många av er nu är i stånd att bekräfta era destruktiva, negativa, grymma, fientliga och själviska känslor och inställningar. Ni kan se era försvarsmekanismer i viss utsträckning. Men även denna partiella medvetenhet gör så stor

skillnad! Den förändrar hela din inställning till dig själv. Du kräver inte längre att du försvarar dina försvar eller låtsas vara så fullkomlig att allting hos dig borde vara "rätt". Förmågan att erkänna sig vara felbar, mänsklig, sårbar, irrationell, behovande, försvarslös, svag, olycklig och ha fel, måste med nödvändighet öka din förmåga att vara stark, verkligen ha rätt och inte vara självrättfärdig, att verkligen vara oberoende och uppfylld. Erkännandet av hittills synbarligen otillåtna känslor utgör bron till inre enhet och ett tillfredsställande självuttryck i livet.

Acceptansen av ditt hat kommer att göra dig mer kärleksfull, acceptansen av din svaghet kommer att göra dig starkare, acceptansen av din smärta kommer att tillåta dig att vara mer lycksalig. Jag har ofta framhållit dessa synbarliga paradoxer och jag tror att många av er faktiskt har börjat uppleva sanningen i dem. I vilken grad du än har åstadkommit detta avlägsnande av försvaren och på så sätt har blivit mycket mer verklig, har du vunnit betydande mark. Detta kommer att göra de fortsatta stegen i den här riktningen lättare, eftersom början av en given fas alltid är den svåraste i varje avseende.

Att avlägsna jagets illusioner tycks först vara oöverstigligt svårt, eftersom alla människor diffust tror att den underliggande sanningen är oacceptabel och att de därför själva är oacceptabla. En dubbel illusion behöver därmed avlägsnas: den underliggande övertygelsen i fråga, samt det som du har täckt över den med. Och detta är alltid den mest mödosamma delen av arbetet på denna väg. Det kan inte heller åstadkommas i ett svep, utan det fortgår snarare i stadier och etapper.

I samband med en fortsättning av denna fas av arbetet med er själva, är det nödvändigt för er att på en djupare nivå förstå var de negativa inställningarna och destruktiviteten kommer ifrån. Vad är det verkliga ursprunget till ondska? Ni vet och har ofta hört mig säga att förnekandet av era sårbarheter, er skam över att känna er hjälplösa och era känslor av att inte vara värda att älskas, skapar fördärvliga och destruktiva inställningar och känslor. Ondska utgör med andra ord ett försvar mot lidande. Alla försvar skapar mer lidande och även förvirring, eftersom du inte längre kan vara i kontakt med de verkliga känslorna i jaget.

Det är därför uppenbart att er fortsatta riktning på den här vägen nu mer direkt kan fokusera på smärtorna och lidandena som ni har uthärdat i ert tidiga liv och hittills har försvarat er mot. Ni som har lärt er att känslomässigt återuppleva tidigare känslor kan som en upplevd realitet bekräfta det jag har upprepat i så många år: Genom att förneka den ursprungliga upplevelsen, tvingar du dig att uppleva den om och om igen. Du återskapar den förnekade upplevelsen och ökar därmed den ackumulerade smärtan. Mer av denna återupplevelse behöver fortfarande ske och nu kan den ske på ett tryggt sätt.

Alltför mycket av vad ni utstod som barn, särskilt omfattningen av er olycka, är fortfarande endast en intellektuell kunskap för er. Ni känner inte hur olyckliga ni egentligen var som barn och ni

trodde länge det helt motsatta om er barndom. Att erhålla denna kunskap först intellektuellt är den nödvändiga förberedelsen för att uppleva den. Utan en sådan intellektuell medvetenhet om sanningen om din barndom, kan försvaren inte försvagas tillräckligt för ett tryggt återupplevande på den emotionella nivån. När försvaren fortfarande är starka, blockerar de vägen för den känslomässiga upplevelsen och försöket att nå fram till känslorna stryps därmed eller så uppstår det skador i psyket, som kan och bör undvikas, av att försvaret plötsligt kraschas igenom. Ni är nu verkligen redo, mina vänner, att drista er in i djupet av ert väsen. Ni kan där släppa taget och ge er själva fritt till alla ackumulerade känslor som fram till nu aldrig kunde lämna ert system. De kunde inte transformeras till sin naturliga energiström förrän nu, just på grund av att ni hade låst portarna till att känna era känslor.

För en tid sedan blev jag ombedd att diskutera problemet med lättja. Det finns ett intimt samband mellan problemet med lättja och känslor som inte har upplevts fullt ut. Betrakta inte lättja som en inställning som man kan ge upp med viljan, om personen bara till slut skulle ta sitt förnuft till fånga och bli konstruktiv. Detta är inte en moralistisk fråga överhuvudtaget. Lättja är ett uttryck för apati, stagnation och förlamning, ett resultat av stagnerad energi i själssubstansen. Stagnerad själssubstans är resultatet av att känslor inte har blivit upplevda eller uttryckta fullt ut och deras innebörd och sanna ursprung har därför inte helt förståtts. När känslor på så sätt inte upplevs, förstås och uttrycks, ackumuleras de och hejdar livskraftens flöde.

Det räcker inte att dra slutsatsen att du måste ha vissa tidigare känslor inom dig, som på ett logiskt sätt måste ha åstadkommit de nuvarande omständigheterna. En sådan deduktiv kunskap utgör dock ofta det nödvändiga öppnandet för att tillåta dig själv den djupare upplevelsen. Den tillåter dig att skapa utrymme för möjligheten att existerande men försvarade känslor träder fram i en fullständig känslomässig upplevelse. Kunskapen i sig kan dock utgöra en barrikad när kännandet ersätts med vetandet. I detta fall störs enheten av dessa två funktioner, på samma sätt som när du känner och inte vet vad känslorna innebär, varför och hur de uppstod eller hur de fortfarande styr ditt liv nu. Kännande och vetande är i själva verket inte två separata funktioner, utan snarare de två ändarna av samma fenomen. Vetandet kan därmed utgöra lika mycket ett försvar mot kännandet som att inte veta och förneka kunskapsdelen av känslan. Detta visar att det inte går att upprätta några regler för att fastställa när en känsla är blockerad av kunskap och omvänt. Ni behöver alltid titta inom er för att se hur ni använder eller missbrukar ett givet tillvägagångssätt.

Det finns fortfarande många försvar mot att fullt ut uppleva ackumulerade känslor hos er, mina vänner, trots alla era framsteg. Att ha detta i åtanke kommer att hjälpa er att fokusera er uppmärksamhet på och medvetenhet om dessa försvar, för att övervinna dem mer och mer. Ni kan systematiskt sänka tröskeln av ert försvar mot era djupa ackumulerade upplevelser som har blivit

giftiga av att inte frigöras. Dessa smärtsamma upplevelser kan inte frigöras om de inte känns, är kända, uttrycks och genomlevs så fullt ut som möjligt.

För att rekapitulera: Allting som är ont, destruktivt och negativt i den mänskliga naturen är ett resultat av att man försvarar sig mot att uppleva smärtsamma, oönskade känslor. Detta förnekande får energin att stagnera. När känslor stagnerar, stagnerar energin och om energin stagnerar, kan du inte röra dig. Känslor är, som ni vet, energiströmmar som rör sig. De förvandlas ständigt från en uppsättning eller typ av känslor till en annan, så länge energin flyter fritt. Att inte uppleva känslor, hejdar dessa strömmars rörelse och hejdar därför den levande energin. När det naturliga energiflödet hejdas i din själssubstans, befinner du dig i ett läge där du känner lättja, det tillstånd där rörelse endast är möjlig när den på ett smärtsamt sätt framtvings av den yttre viljan. Detta förklarar den åstundan som finns hos så många människor efter ett synbarligen önskvärt inaktivt liv. Det räcker inte att säga att dessa människor tycker att livets svårigheter är för mycket för dem på grund av att de är omogna. Detta är endast en etikett eller en förklaring av en effekt. Den naturliga rörelsen är ett spontant uttryck för det inre energiflödet som aldrig upplevs som mödosamt eller smärtsamt, inte heller som tröttsamt eller oönskat på något sätt. Mina vänner, när ni märker att ni stagnerar, är lata, passiva eller tröga och när ni har en önskan om att inte göra någonting, som ofta förväxlas med det andliga tillståndet av att bara vara, har ni alltså en bra mätare på att det finns känslor inom er som har skapat en psykisk giftighet på grund av att ni var ovilliga att uppleva och erkänna dem.

Energiströmmarnas stagnation håller inte bara känslor fångade, utan även uppfattningar. Du generaliserar utifrån enskilda händelser och håller fast vid de resulterande falska övertygelserna. Det är sällsynt att stagnerade känslor inte också inbegriper stagnerade begreppsliggöranden av livet. Dessa kan finnas i själens djupaste vrår, helt dolda från medvetandet. Detta är vad jag för flera år sedan kallade för "bilderna" som finns i psyket. Jag hjälpte er att finna dessa bilder och ni märkte hur ni var tvungna att återuppleva missuppfattningar och stagnerade känslor. Om och om igen dras ni in i cykeln där det förflutna återskapas på ett eller annat sätt, tills ni kan uppååda modet att välja att genomleva nu det som inte genomlevdes tidigare på grund av era försvar. Ni kan inte komma ur dessa upprepade cykler, oavsett hur goda era intentioner är och hur mycket möda ni lägger ner på andra sätt som ett substitut för att uppleva era känslor, såvida ni inte verkligen återupplever era tidigare känslor fullt ut. Barriären måste korsas, bakom vilken du fortfarande hyser djupa känslor så undagömda att du inte alls är medveten om dem. Och av den anledningen kan du fortfarande lura dig att tro att olyckliga tillstånd och dåliga sinnesstämningar bara drabbar dig från ingenstans eller att du har otur.

Vi nämnde många gånger att den mänskliga besvärliga situationen utgör den dualistiska splittringen, som inte är något annat än en villfarelse i uppfattningsförmåga. Denna villfarelse har

många fasetter, en av dem är en splittring i det mänskliga medvetandet i sig. Människor kan känna en sak, tro en annan och agera utan att veta hur båda dessa funktioner styr dem. Bristande medvetenhet om vad du känner och vad du verkligen tror, skapar en annan manifestation av splittringen. När du förenar vetande och kännande, arbetar du mot läkning och integrering, vilket kommer till uttryck som ett underbart nytt uppvaknande och en känsla av helhet.

När känslor inte upplevs i sin fulla intensitet, måste det inre livsflödet bli stagnerat. Människor kommer att finna sig vara förlamade på ett oförklarligt sätt. Deras handlingar blir ineffektiva; livet tycks hindra alla deras mål och önskemål. De hittar stängda dörrar till att förverkliga sina talanger, sina behov, sina jag. Så kallad lättja kan vara ett uttryck för denna förlamning. Brist på kreativitet eller en känsla av allmän förtvivlan kan vara ett annat. I det senare fallet kan människor ofta använda en aktuell händelse eller svårighet för att bortförklara sitt inre tillstånd. Sanningen är att en känsla av meningslöshet och förvirring kring livet och din roll i det, måste omsluta dig när du motstår att genomleva känslorna som du bär på; du fortsätter att bära dem på grund av att du lurar dig själv att tro att du skadas mindre om undviker känslorna snarare än blottlägger dem. Det finns många andra yttringar. Oförmågan att känna njutning eller att uppleva livet fullt ut är en av de mest utbredda allmänna effekterna. Det finns dock inte något annat sätt att bli fullt levande än att fortsätta att uppleva dina verkliga känslor.

Nödvändigheten av att föra samman kännande och vetande måste också bli mer uppenbar för er, mina vänner, som ett resultat av framstegen på er egen inre resa. Ni har redan smakat på hur det känns när man frigör avfallsmaterialet av årtals av ackumulerade känslor. Ett sådant avfallsmaterial har sin egen giftighet som ackumuleras när man inte känner sina känslor. Ni tänker också tankar som ni inte vet att ni tänker och handlar utan att veta vad som motiverar era handlingar och konstruerar följaktligen förklaringar till dem.

Den fulla upplevelsen av en känsla är lika tillgänglig som din villighet och beredskap att drista dig in i den. Dessa känslor är ofta ackumuleringar av århundraden och årtusenden – inte bara årtionden. Varje livsinkarnation erbjuder uppgiften att rengöra dig genom att uppleva och förstå dem. Du är renad när det inte längre finns något avfallsmaterial. När du avslutar den här livscykeln, kommer betingelserna, omständigheterna och omgivningen i ditt nästa liv, som du dras in i genom en oupphörlig livslag, att ge dig möjligheten att ta fram tidigare ackumulerat avfallsmaterial. Men minnet av tidigare inkarnationer suddas ut, så att du bara har detta livs tidigare upplevelser att ta fasta på.

Att minnet dämpas är en biprodukt av den livs-/dödscykel som alla som förnekar känsloupplevelser är fångade i. När du fortsätter att förneka medvetenhet och vägrar att känna upplevelsen av vad du har genomlevt i just detta liv, upprätthålls processen där minnet dämpas.

Cykeln av att dö och födas upprätthålls således och den här processen uttrycker sig alltid som ett avbrott i medvetenhetens kontinuitet. Omvänt, denna diskontinuitet av medvetenhet, och därmed hela cykeln av att dö och födas, avlägsnas genom att genomleva vad som än har ackumulerats från detta liv, varhelst det är möjligt att återupprätta minnets länkar. Om alla känslor från denna livstid upplevs fullt ut, kommer allt kvarvarande material från tidigare liv att hanteras automatiskt, eftersom det nuvarande traumat endast är ett trauma på grund av att de tidigare smärtorna hade förnekats.

Ni kan göra detta, mina vänner, om ni litar på processen och på vågstycket att släppa taget, att verkligen släppa taget. Och här har vi återigen problemet. Ni kan inte släppa era innersta försvar mot att känna era känslor, som ni vet finns inom er. Ni försvarar er i själva verket mot att etablera en sammankopplande länk mellan dessa känslor, er inre kunskap och era nuvarande handlingsmönster. Förlamningen som ofta tas som lättja, och som ni moraliserar över som om den vore detta, ska därför betraktas som ett mycket indirekt symptom. Det tycks som om detta, liksom många andra symptom, har hindrat dig från att leva. Men vad som verkligen hindrar dig från att leva fullt ut är din rädsla för och ditt motstånd mot att leva de känslor som du inte accepterade när de först kom till dig på ett så smärtsamt sätt.

Lättja är ett skydd mot själssubstansens rörelse som hotar att ta fram känslorna som du tror att du kan fortsätta undvika utan att blockera själva ditt liv. Lättjan är således på en och samma gång en verkan såväl som ett försvar. Rörelsen rör upp det som är stagnerat. Genom att förstå detta fullt ut, kan du rikta om din inre vilja och intention i riktning mot att övervinna denna skyddande stagnation som du själv har framkallat, genom att uppbåda modet att känna det som finns där att känna.

Det sanna, fridfulla tillstånd som varje själ omedvetet längtar efter är inte en försiktig passivitet som måste undvika rörelse och som gör rörelse oönskat. Det sanna andliga varandetillståndet är ett mycket aktivt tillstånd, även om det samtidigt är ett lugnt och avslappnat tillstånd. Det utgör glädjefylld rörelse och handling. Det är endast passiviteten hos det räddhågade jaget som skapar en hetsig iver som en mothandling mot stagnationen. Det är som om personligheten kämpade hårt mot stagnationen genom att lägga tvångsmässiga handlingar ovanpå och då blev mer fjärrad från sanningen om sin stagnation och från orsaken till stagnationen, som är rädslan för att känna alla känslor, även rädsla. Först när den här sanningen känns och förstås fullt ut, när du upphör att slåss mot den och löser upp det som orsakar den genom att känna dina känslor, kan du komma ut ur både överaktivitetens hetsiga iver samt förlamningen. Du behöver med andra ord komma till detta att känna rädslan som finns i lättjan och i all slags stagnation.

Denna rädsla har sitt säte hos alla, även hos dem som inte är öppet lata eller som inte är medvetna om andra symptom som denna förnekade rädsla skapar. Detta grundläggande mänskliga tillstånd av rädsla måste tillåtas att uttrycka sig utåt. Du behöver tillåta den att ta över, i rätt miljö naturligtvis. Och när du upplever den här rädslan, kommer du att upptäcka två grundläggande element i den. Det första är barndomsförhållandena som var så smärtsamma att du trodde att du inte kunde låta dig känna dem, så du gjorde dig avskuren från dem. Och det andra ännu viktigare och betydande elementet är rädslan för rädslan, rädslan för att uppleva rädslan. Det är här som den verkliga skadan ligger.

För några år sedan talade jag till er i ett föredrag om det självupprätthållande fenomenet och jag illustrerade hur en förnekad känsla växer så att den mångfaldigas. Till exempel: Förnekad rädsla skapar rädsla för rädsla, och sedan rädslan för att känna rädslan för rädslan och så vidare. Samma sak gäller för andra känslor. Förnekad ilska skapar ilska över att vara arg. När detta då förnekas, blir man ännu argare för att man inte kan acceptera ilskan och så vidare. Frustration i sig är uthärdlig när man helt går in i den. Men när du är frustrerad på grund av att du inte "borde" vara frustrerad och då blir ännu mer frustrerad eftersom du förnekar det, vidgas smärtan. Den här processen är så viktig eftersom den tydligt pekar på nödvändigheten av att känna direkt, oavsett hur oönskade känslor kan vara. Om du ökar din smärta för att du förnekar att känna din smärta, måste den sekundära smärtan bli bitter, förvriden och outhärdlig. Om du accepterar och känner smärtan, börjar en upplösningsprocess automatiskt. Många av er har upplevt den här sanningen flera gånger i ert arbete. Samma sak gäller för rädsla, ilska, frustration eller vad känslan nu kan vara.

När du känner rädslan för din rädsla och kan låta dig sjunka in i själva rädslan, kommer den här rädslan således mycket snabbt att ge plats för en annan förnekad känsla. Den förnekade känslan – vad den nu kan vara – kommer att bli lättare att bära än dess förnekelse, rädslan. Och rädslan i sig är mer uthärdlig än rädslan för rädslan. På detta vis kan du fortsätta till den ackumulerade avfallsenergins kärna av förnekade känslor. Att kämpa emot dina känslor och försvara dig mot dem, skapar ett helt ytterligare lager av upplevelser som är fjärrade från din kärna och därför konstlade och mer smärtsamma än den ursprungliga upplevelsen som kämpas emot. Ditt helt medvetna jag måste samla alla sina förmågor, alla sina resurser och använda all den mark du har erhållit för att vara fullt besluten att uppleva rädslan för djupa, smärtsamma, sårande, skrämmande känslor inom dig.

Jag har ofta sagt till er "Den enda vägen ut är in och igenom". Få av er, mina vänner, var förmögna att beakta dessa ord fullt ut, men tillräckligt stora framsteg har gjorts för att underlätta det nya inflödet av energi som nu tillåter alla som vill gå djupare in i sina jag att göra det och komma ut frigjorda och rengjorda och förmögna att verkligen leva.

Det är nu viktigt att fokusera på er meditation. De av er som har blivit övertygade om den stora kraften som därmed frambringas, har lärt er att det specifika fokus och den medvetna riktning som ni ger till era meditationer väcker en inre vägledning i ett riktigt och balanserat mått, som ni då kan tillämpa på era liv. Den adekvata riktningen är tvåfaldig. Först behöver du fullt ut åta dig att gå in i och inte runt dig själv. Människan går, med få undantag, ständigt runt snarare än igenom. Detta frivilliga åtagande att gå in i och igenom dina känslor bör vara drivkraften i just den här meditationen. Ditt tillkännagivande av och uttalande om att detta är vad du vill och avser att göra, kommer att skapa ett nytt tillstånd i din själssubstans. Du kan då begära särskild vägledning som omedelbart kommer att lösgöra en del av den stagnerande materien. Lättjan som får dig att undvika, skjuta upp och fördröja, kommer att försvinna tillräckligt vid denna tidpunkt för att sätta i gång ett nytt energiflöde. Den frivilliga inställningen där du gör ett fullt åtagande kommer att skapa ett ofrivilligt energiflöde och aktivera ditt andliga jags vägledande visdom. Att i din meditation uttala din avsikt och önskan om att uppleva alla ackumulerade känslor och befria dig från avfall, är den bästa och mest effektiva början.

Förutom rätt balans och val av tidpunkt, kommer inre och yttre vägledning att upprättas precis på det sätt som du behöver för din personliga situation. Du kommer att lära dig att tona in på den här vägledningen och förnimma den, snarare än att gå miste om och vara blind och döv inför den. Den finns i själva verket alltid som en väntande potential – inte bara för denna fas av vägen, givetvis, utan för varje enskild, specifik fas som är nödvändig för dig att gå igenom. Det yttre, viljemässiga jaget måste frivilligt spela sin roll, så att det ofrivilliga jaget sedan kan ta över. Detta ofrivilliga jag manifesterar sig på två helt olika sätt: Den högre visdomen och vägledningen som just nämndes, samt framträdandet av det jag som ofta vrider sig i smärta men som förnekar upplevelsen av den kvarvarande smärtan som finns sedan långt tillbaka. Det första hjälper och vägleder det senare.

Genom detta meditativa tillvägagångssätt frigörs energi som kan riktas mot detta centrala och viktiga syfte. Ni övertygar ofta er själva om att ni saknar energin och tiden för att gå in i djupen av era känslor. Samtidigt spenderar ni mycket energi på andra aktiviteter som mycket väl kan tyckas vara viktigare för stunden. Oavsett hur väldigt viktiga de andra aktiviteterna är, kan de aldrig vara viktigare än detta utforskande, eftersom att uppmärksamma den här livsuppgiften är din sanna anledning till att leva. Dessutom är det nyckeln till ett fruktbart liv för dig just nu.

Meditationens andra viktiga aspekt är att mobilisera din tilltro till att detta att ”gå in” inte kommer att förinta dig. Vad jag säger om detta nu kan hjälpa er att göra det. Utan denna tillit, kommer ni inte att ha modet att göra det. För att uttrycka det annorlunda, om tryggheten och giltigheten i denna riktning inte uppfattas klart i början, kommer obenägenheten att uppleva smärtsamma



känslor oavsiktligt att leda dig till att framkalla ett konstlat tvivel kring tryggheten i processen. Tillsammans med detta kommer en konstlad illusion om att detta att ”gå in” kan undvikas och fortfarande tillåta dig att uppnå integrering, hälsa och ett fullt liv. Att undvika känslor skapar alltid sådana slags dualistiska paradoxer av falskt tvivel och falskt hopp.

För många år sedan i ett föredrag som kallades ”Illusionens avgrund” sa jag att vägen mot självförverkligande och förenande inrymmer många vägpunkter där det är nödvändigt att låta jaget falla in i vad som ser ut att vara en bottenlös avgrund. Att falla in i den hotar att utplåna individen. Jag nämnde att fram till en viss punkt i individens utveckling, kryper han eller hon ihop inför denna avgrund, håller sig fast och vågar inte hoppa. Individen är mycket, mycket eländig i detta tillstånd, men tror fortfarande att den skenbara tryggheten i detta trängda, rädslofyllda läge är att föredra framför att förintas. Endast efter att slutligen mobilisera tillräcklig tillit för att riskera hoppet, kan personen upptäcka att han eller hon i själva verket flyter. Många sådana vägpunkter är nödvändiga för att på nytt upptäcka att det är tryggt att hoppa.

Samma sak gäller när du låter dig falla in i dina blockerade känslors synbarliga avgrund – smärtsamma, skrämmande känslor. Om du inte gör det, kommer du att förbli i det hopkrupna, obekväma läget där det verkligen är helt omöjligt att leva och njuta. Den nödvändiga tilltron till att göra hoppet kan aktiveras genom att rättframt konfrontera saken och granska vad som står på spel. Man behöver beakta den grundläggande frågan som kan sammanfattas enligt följande: ”Finns det verkligen en bottenlös avgrund av negativitet, förstörelse och ondska vid det mänskliga tillståndets grund? Eller är dessa aspekter av en förvrängning som inte behöver finnas?” Om universum är välvilligt och tillförlitligt, gott och tryggt, då kan och behöver du inte vara rädd för att låta dig vara vad du är. Det finns många punkter på vägen där en människas tilltro utsätts för prövning. Du behöver se diskrepansen i vitögat mellan vad du hävdar att du tror och vad du faktiskt tror. Om du tror på mänsklighetens absoluta andliga natur, då har du ingenting att vara rädd för. Om du inte gör det, är det nödvändigt att vara medveten om detta underliggande tvivel och konfrontera dess verkliga natur. Att ha ditt tvivel uppdagat kommer åtminstone att skydda dig från den illusoriska karaktären av din tilltro till mänskligheten och dess andliga öde. Om du då kommer ut med övertygelsen om att du verkligen tror att människans natur ytterst är dålig, destruktiv, förskräcklig och kaotisk, då behöver också det verkliga motivet och orsaken till denna övertygelse undersökas. En sådan konfrontation med vad man verkligen tror kontra vad man tror man tror, måste alltid arbetas igenom på ett ärligt sätt. Detta gäller för varje enskild fråga av betydelse. Hjälps och vägledning kan och bör också aktiveras genom att meditera för just detta ändamål.

Uttala också i din meditation att du önskar vara medveten om dina speciella undvikande metoder och att du inte längre vill bedra dig själv i detta avseende. Det är bättre att fortsätta att undvika

hoppet in i avgrunden och veta att du gör det och varför, än att förneka din rädsla för det och låtsas vara orädd. Genom att frivilligt erkänna din rädsla, är du mer i kontakt med dig själv än när du förnekar rädslan. Genom att konfrontera rädslans giltighet, kan du ofta upptäcka att den verkliga anledningen till rädslan består av skam och dess följeslagare högmod. Förnekat högmod och förnekad skam skapar ofta rädsla. Tanken om att det är förödmjukande att hysa vissa känslor eller befinna sig i vissa sårbara tillstånd, tillsammans med tanken om att du inte borde stå där du står och känslan av att ditt tidigare lidande som barn beror på att du är oacceptabel och inte älskvärd, skapar alla en tendens att förneka tillståndet du befinner dig i. Trycket från detta förnekande skapar då rädsla och rädslan kräver i sin tur att personen diktar upp teorier för att rättfärdiga rädslan. Om människor övertygar sig själva om att det verkligen är farligt att känna sina känslor, kan den övertygelsen leda till ett sammanbrott och en kris som enbart är ett resultat av denna djupa övertygelse. Det står i Bibeln: "Ni tror, och det skall ske." Detta är inte någon magisk process. Om rädslan för att känna sina känslor är mycket stark, leder den till skräck och skräcken kan föra personen till ett akut kristillstånd. Men kärnan i den sanna underliggande känslan består ofta bara av skam/högmod och missuppfattningen att barndomssmärtan existerade på grund av en personlig otillräcklighet som individen skäms alltför mycket för att avslöja.

Att ta sig över barriären av förlägenhet, förödmjukelse, skam och högmod kommer ofta att lösa upp rädslan. Denna problematik behöver konfronteras och rättframt ses i vitögat. Endast på det sättet kan vägen jämnas ut för att låta dig gå in i dig själv. Meditation är en förutsättning utan vilken vägen blir onödigt svår. Ett sådant tillvägagångssätt och en sådan inställning kommer att bygga upp det klimat som du behöver för att gå in i avgrunden av skräck, ensamhet, hjälplöshet, smärta, samt ilska som alstras av lidandet du behövde utstå. Alla tårar som inte fälls utgör ett avbrott. Varje protest som inte uttrycks sitter i dig och gör att du uttrycker den där det inte är lämpligt. Alla dessa känslor tycks vara bottenlösa avgrunder, men när du väl hoppar in i dem, kommer du ofrånkomligen att upptäcka att det djupt inom dig finns den gudomliga kärnan som lever i dig och som du är ett uttryck för. Den är ett ljus, en värme, en livfullhet och en trygghet. Allt detta utgör nakna realiteter, men kan endast upplevas när du går igenom den hittills förnekade verkligheten av känslor som har undvikits.

Ditt andliga jag med all sin glädje, trygghet och frid finns precis bakom sorgen och smärtan. Det kan inte aktiveras genom en direkt viljehandling, inte heller genom övningar och handlingar som utelämnar nödvändigheten av att uppleva alla dina känslor. Men ditt andliga centrum manifesterar sig verkligen obevekligen som en biprodukt, som resultatet av den direkta viljeakten att gå igenom dina förnekade känslor.

Jag kommer att avsluta det här föredraget med att berätta för er att rädslan inte är verklig. Den är verkligen en illusion, men ni måste gå igenom den genom att känna den. Genom porten av att

känna din svaghet ligger din styrka; genom porten av att känna din smärta ligger din njutning och glädje, genom porten av att känna din rädsla ligger din trygghet och säkerhet, genom porten av att känna din ensamhet ligger din förmåga att bli uppfylld, få kärlek och kamratskap, genom porten av att känna ditt hat ligger din förmåga att älska, genom porten av att känna din hopplöshet ligger ett sant och berättigat hopp; genom porten av att acceptera bristerna i din barndom ligger din uppfyllelse nu. När du upplever alla dessa känslor och tillstånd, är det avgörande att du inte lurar dig att tro att de orsakas av något som du upplever eller undgår att uppleva nu. Vad nuet än för fram, är det endast ett resultat av det förflutna som fortfarande uppehåller sig i ditt system.

Genom dessa portar kommer ni att finna det sanna livet. Alla de många frestelser som vinkar åt er att följa vägar som innebär att det är möjligt att finna din andliga verklighet utan att gå igenom dessa portar är önsketänkanden. Det finns ingen väg runt det som har ackumulerats inom dig och som har förgiftat hela ditt system – ditt andliga, ditt psykologiska och ofta också ditt fysiska system. Detta gift kan endast avlägsnas genom att känna det som du hoppades kunna undvika att känna. Då kommer ett nytt inflöde av energi i en allt större omfattning. Många av er har i en viss grad upplevt det jag säger här och däri ligger ert växande. Men ni behöver alla gå vidare i detta avseende. Självbestraffningen för hat och trots, för grymhet och girighet, för själviskhet och ensidiga krav på andra behöver släppas, så att du kan gå in i skräcken för din rädsla, din skam, din smärta. När du upphör att slåss mot detta, kommer du att bli verklig, öppen och sant levande.

Redigerat av Judith och John Saly, 1996.

Översatt från engelskan av Magdalena Rosell, språkgranskat av Clifford Weinmann, 2024.

För mer information om hur du kan finna och delta i Pathwork-aktiviteter över hela världen, besök [www.pathwork.org](http://www.pathwork.org)

Följande tillkännagivanden är avsedda som en vägledning kring användningen av namnet Pathwork® och detta föredragsmaterial.

#### Varumärke

Pathwork® är ett USA-registrerat varumärke som ägs av The International Pathwork Foundation (här kallad stiftelsen Pathwork) och som inte får användas utan uttryckligt skriftligt tillstånd från denna stiftelse. Stiftelsen kan dock efter eget gottfinnande tillåta att andra organisationer eller personer, såsom exempelvis filialer och avdelningar, får använda varumärket Pathwork®.

#### Upphovsrätt

Upphovsrätten till Pathwork Guide-materialet tillhör med ensamrätt stiftelsen Pathwork. Detta föredrag kan reproduceras i enlighet med stiftelsens varumärkes- och upphovsrättspolicy, men texten får inte ändras eller förkortas på något sätt. Inte heller får upphovsrättsmärket, varumärket eller eventuella andra tillkännagivanden tas bort. De som tar del av materialet får endast debiteras kostnaden för reproduktion och distribution.

Varje person eller organisation som använder stiftelsen Pathworks varumärke eller upphovsrättsskyddade material anses ha gått med på att följa stiftelsens varumärkes- och upphovsrättspolicy. Önskar du mer information om eller en kopia av denna policy, kontakta stiftelsen.

2024-08-24