

Inre och yttre upplevelse

Välkomna. Välsignelser och kärlek strömmar fram till alla som är här, varhelst ni behöver dem som mest på er resa genom livet.

Många filosofier är eniga om upplevelsens betydelse. De postulerar att den sanna meningen med livet är att uppleva det i alla dess aspekter och variationer, i dess fulla djup och bredd. En individ som gör sitt inträde i denna livssfär, den materiella jorden, dras in i den på grund av hans eller hennes begränsade medvetandetillstånd, i vilket den sanna verkligheten i stor utsträckning suddas ut. Det enda sättet som medvetandet kan vidgas på, är genom att uppleva livet fullt ut och i alla dess aspekter. Detta kräver att individen går in i det materiella livet om och om igen, tills alla blockeringarna mot att uppleva livet avlägsnas och han eller hon har insupit, smakat på och införlivat hela livet.

När människor hör ordet "upplevelse", tänker de oftast på yttre upplevelse. Detta är dock inte vad ordet innebär. Den verkliga innebörden är den inre upplevelsen. Ni vet att man kan uppleva alla saker i det yttre, men om den inre upplevelsen är hindrad, kommer den yttre upplevelsen att betyda litet. Man kan resa över hela världen. Man kan befinna sig i många olika situationer och experimentera med varje tänkbar "upplevelse" under solen. Man kan närma sig livet i alla dess olika aspekter: konst, natur, vetenskap. Du kan göra allt, lära dig allt som din hjärna kan bemästra, men om din förmåga till inre upplevelse är död, kommer alla yttre upplevelser att tillföra lite, om något, till ditt medvetna liv. En full, yttre upplevelse utan den inre upplevelsen ökar ofta till och med förtvivlan, då man inte förstår orsakerna till upplevelsen och detta är mycket oroande. Även om människor har allting som de någonsin önskade, kan de fortfarande inte avlägsna ett gnagande missnöje. Ju snabbare de springer, ju mer de griper tag, desto mer gäckande tycks livet vara, för förmågan att uppleva i det inre har inte odlats eller, värre, så har den oavsiktligt undanröjts.

Inre upplevelse är bara möjlig när du kan känna. Om känslor blockeras, är ingen inre upplevelse möjlig. En avsaknad av känslor förtar allt liv och gör det omöjligt för er att uppfylla era liv. Ni kommer att behöva återvända, om och om igen, tills ni lär er att insupa upplevelsen i den grad som det nu är möjligt på ert särskilda medvetandestadium. För att insupa livet fullt ut, måste försvaren mot känslor avlägsnas. Du måste gå igenom din rädsla för obehagliga, smärtsamma känslor. Det som du är rädd för måste accepteras och upplevas som det är just nu. Så som det är

just nu kan mycket väl vara resultatet av känslor från det förflutna som inte har upplevts fullt ut och som därmed ligger stagnerade och bildar en blockering i ditt system. När du är rädd för en känsla, blockerar du upplevelsen. Du bedövar dig själv. Att avtrubba och förneka tycks ofta vara det enda skyddet mot outhärdliga smärtor och lidanden. Och samtidigt, som många av er på denna väg har börjat upptäcka, är det kampen mot det ni är rädda för som skapar ert verkliga lidande. Oavsett vad som påförs dig utifrån när du är hjälplös och försvarslös, kan det inte ge upphov till någon skada i ditt liv, det kan inte omintetgöra dig när du lär dig att ta emot det på det riktiga och sunda sättet. Detta är det enda sättet som man verkligen kan avlägsna det som inte är önskvärt. När du vågar uppleva inombords det som kommer till dig, kommer det att upphöra att utgöra ett hot.

I det här föredraget ska jag fortsätta att framhålla konsekvenserna och betydelsen av inre känslomässig upplevelse och vad som händer den mänskliga individen när en sådan upplevelse och sådana känslor blockeras. Rädsla är, som jag ofta har sagt, den mest destruktiva känslan som man kan föreställa sig. En rädsla som inte möts och därför transcenderas, blir en giftig, toxisk energi. En rädsla som inte ens är medveten och därför visar sig indirekt, är så mycket mer försvagande. Rädslan för känslor är kanske den mest bedrägliga av alla, för om du är rädd för en verklig fara, är det något som du kan övervinna. Även en överdriven rädsla för yttre händelser skulle inte vara så skadlig, förutom att en sådan orealistisk fobi måste vara ett uttryck för oidentifierade och icke upplevda känslor. Allting utanför dig själv kan tas itu med på den yttre handlingsnivån. Känslor kan endast tas itu med när de upplevs, inte när de förnekas.

När du är rädd för smärta, ensamhet eller för att din stolthet ska såras eller att du ska bli avvisad, eller att din vilja eller dina önskningar frustreras – i alla dessa fall utgörs din primära känsla av rädsla. Endast när du upplever det du är rädd för – säg att bli avvisad – kommer du att uppleva smärtan i det. I grunden har vi alltså här att göra med rädslan för smärta. När du går in i rädslan, kan du uppleva smärtan. Först då kommer smärtan genuint att lösas upp och du kommer att ha bemästrat en bit av livet som du inte längre behöver undvika.

När du blint undviker din rädsla för smärta tills du inte längre vet att du är rädd för en viss smärta och inte är medveten om varför du känner dig avtrubbad och livlös, skapar du en magnetisk energiblockering i ditt psykiska system. Denna magnetiska blockering är en mäktig kraft som oundvikligen drar till dig just den upplevelse som du ville undvika. Smärtan som du undviker måste komma till dig utifrån, om och om igen, tills du inte längre kan undvika den. Detta är en livslag. Om du kommer in i detta liv med en sådan rädsla, kommer dina livsförhållanden att framkalla just den betingelse som du tidigare har undvikit. Jag har sagt detta många gånger. När livsförhållandena i din tidiga barndom återigen åsamkar dig smärta och berövande och du återigen skyddar dig genom att förneka smärtan snarare än att uppleva den fullt ut, kommer senare

livsförhållanden att återskapa dessa tidiga betingelser, tills du öppnar dig för det som du är rädd för och låter upplevelsen *vara* i dig, så att den kan lösas upp. När du insuper den smärtsamma upplevelsen fullt ut, då övervinner du den verkligen. Energin i den magnetiska blockeringen löses då upp och går in i det generella livsflödet inom dig och den tidigare fruktade upplevelsen kommer inte längre att komma till dig.

Du kan temporärt undvika den fruktade upplevelsen på grund av att dina inre försvar stänger ute livet så framgångsrikt att ingenting rör dig. Och din viljekraft kan bygga upp ett händelserikt yttre liv som i viss mån fyller det inre tomrummet, så länge du inte är stilla. Detta är dock endast ett tillfälligt lugn före stormen. Krisen måste så småningom komma för att ge dig ytterligare tillfälle att övervinna din rädsla. Ju mer du flyr från det du är rädd för, ju mer energi du investerar i att blockera den fruktade känslan, desto starkare blir den magnetiska energiblockeringen och desto mer osvikligt drar du till dig den kris som skulle kunna utgöra det läkande medlet närhelst du väljer att byta riktningen för ditt fokus till det inre livet.

Endast en orädd själ kan uppleva lycka, välbehag, glädje och frid. Du kan uppfylla din potential att vara kreativ och expandera ditt andliga väsen bara när du är orädd och avslappnad. Om ingen del av ditt inre väsen har något att täcka över, försvara eller skydda, då kan din fulla kreativa potential och förmåga att njuta manifesteras i din personlighet. Men om du är på din vakt mot ett visst uttryck av livet inom dig, mot en viss slags inre upplevelse, är det logiskt att alla andra slags upplevelser måste vara lika hindrade. Detta borde vara lätt att se.

När du skyddar dig själv mot din rädsla för smärta eller någon annan oönskad upplevelse, försätter du dig i ett spänt tillstånd. Att vara på sin vakt är att vara spänd. Njutning och kreativitet kan endast blomstra i ett avslappnat tillstånd. Du kan inte uttrycka dig själv när du hårt håller fast mot en rörelse i ditt inre liv. Du separerar dig från en viktig del i dig själv. Inte konstigt att du förlorar kontakten med dig själv och inte längre vet vem du är eller vad du gör! Du lever i ett ständigt vaksamt tillstånd – ovetandes för ditt medvetna sinne. Den första uppgiften på din väg är därför att utforska dig själv på djupet, så att du blir medveten om dina försvar. Först då kan du utforska nästa fråga: Vad exakt är det du skyddar dig mot? I sin slutliga analys är det alltid en smärta som du har lidit.

Du kan förstås inte gå längre tillbaka än denna livstid. Men denna livstid är allt du behöver. Dina tidiga smärtor i detta liv är i grunden de smärtor som du har lidit i tidigare liv. Din ansamlade kvarvarande energiblockering drar inte bara till sig samma händelser om igen, utan gör dig också ur stånd att möta nya känslor på ett fritt och andligt sett hygieniskt vis. Den nya känslan som inte kan leva i dig, läggs till i din kvarvarande reservoar. När din kvarvarande reservoar väl har tömts

å andra sidan och du fullt ut har upplevt tidigare ansamlingar, kommer ditt väsens flöde att hantera nya smärtor på ett helt annat sätt.

Du kommer för det första att vara öppen och sårbar och uppleva smärtan på ett mjukt, mildt sätt, utan inre kamp och veta fullt ut varför du befinner dig i smärta. När din upplevelse integreras på det här viset, kommer smärtvägen att passera långsamt eller snabbt, beroende på upplevelsens natur, och smärtan kommer att lösas upp i livets ström inom dig. Detta öppna, avslappnade tillstånd ger också tillgång till inspiration och resurser som annars är otillgängliga. Du kommer att vägledas inifrån för att hitta nya sätt att agera som kommer att vara effektiva i ditt liv och din omgivning. En ny, ständigt ökande livfullhet kommer att fylla ditt väsen när du lever på det här sättet. Du kommer att fyllas med glädjen i att veta att allt är väl i universum.

När du använder din vilja för att undvika fruktade känslor och på ett forcerat sätt försöker framkalla den glädje som du inte kan ha såvida du inte lever i ett obevakat tillstånd, måste din vilja gång på gång krossas av livet som inte kan manipuleras av det rädslofyllda, lilla, kontrollerande sinnet. När du låter en tvingande ström – ”Jag får inte uppleva det där och jag måste uppleva det här” – utgöra ett substitut för en avslappnad medvetandeström, en flödande själssubstans, tillför du kris och mer smärta.

Dualiteten som kännetecknar det mänskliga medvetandet uppstår främst ur rädsla som inte är helt genomlevd och därmed upplöst. Genom att i praktiken säga ”Detta får jag inte uppleva”, skapas en dualitet. Din rädsla skapar både en ja-ström och en nej-ström och den tudelade strömmen lägger hela grunden för det smärtsamma dualistiska tillståndet. En sådan dualitet kan bara få näring i ett undvikande tillstånd, ett tillstånd som utestänger en viss sak, vilket skapar en spänd, angeläget greppande rörelse i motsatt riktning, vilket i sin tur förhindrar livets verkliga flöde.

När en det finns ett starkt inre förnekande, följer raseri och våld. Raseriet löses upp när rädslan för smärtan ges upp och smärtan upplevs fullt ut. Smärtan löser upp sig i sin ursprungliga natur, den lycksaliga, fridfulla livfullheten i livets flod som strömmar genom dig och som du är en del av.

Rädslan för känslor blockerar därför inte bara lycksaligheten och det kreativa livets uttryck genom dig, utan klyver dig också i ett oenhetligt tillstånd. Du kan endast uppnå ett högre förenat medvetandetillstånd genom att gå igenom det du är rädd för, aldrig genom att undvika det.

När rädsla för dina känslor får dig att blockera din kapacitet att känna, skapar utarmningen behovet av ett substitut. Sinnet blir då detta substitut. För att inte känna din avtrubbnings, ditt inre väsens utarmning och för att få en känsla av att existera, använder du det yttre sinnet mycket mer än vad som är naturligt. Om du inte kan existera genom ditt flödande, kännande väsen, tar ditt

intellekt och din vilja nästan uteslutande över den avtrubbade känslodelen. De ger dig en tillfällig illusion av att vara levande. Men känslan av att vara levande är skör. Den är i det långa loppet inte ens övertygande, för ett medvetande utan känsla saknar andens gnista som ger en glöd till livet. En sådan ofullständighet är torr och steril. Du kan med ditt sinne nå fram till de mest lysande formuleringarna, men om ditt sinne inte är förenat med din inre känsloupplevelse, kommer du i hemliga ögonblick att tvivla på din känsla av att vara levande, på ditt väsens verklighet. Människor har ofta, i detta utvecklingsstadium, i denna civilisation, högt utvecklade sinnen, men är oförmögna att leva fullt ut. Vad som vanligtvis kallas för en identitetskris är tillståndet av att vara avskuren från det kännande jaget, vilket i sin tur bara kan förekomma när känslor undviks och förträngs. En person kan aldrig veta vem hon eller han är när sinnet låter sitt så kallade "liv" ersätta det inre, kännande jaget.

Låt oss nu titta på vad som händer med specifika känslor när de förnekas. Låt oss ta sorg. När något inom dig säger "Jag får inte vara ledsen, jag borde inte vara ledsen", gör du uppror mot en känsla som finns inom dig. Denna upproriska inställning skapar snart missuppfattningen hos dig att det är katastrofalt att vara ledsen och att du måste förgås om denna katastrof drabbar dig. Detta outtalade, oartikulerade antagande skapar rädsla och när antagandet blir överdrivet omvandlas rädslan ofta till skräck. Skräcken för sorg skapar ett tvångsmässigt behov av att undvika sorg. Om livet till slut tvingar dig att känna din sorg genom omständigheterna som du oundvikligen drar till dig, kommer din skräck, som uppstår ur din övertygelse om att du måste förgås, att ge upphov till ett sådant starkt inre kaos att du faktiskt kan bryta samman. Du kan vara helt omedveten om den upproriska ilskan inom dig som underblåser din skräck och om missuppfattningen som gör att du så mödosamt och smärtsamt kämpar emot sorgen. När du då upplever sorgen i detta mentala och känslomässiga tillstånd, är upplevelsen verkligen outhärdlig – men inte för att den rena sorgen inte kan bäras.

Varje ren, direkt känsla kan lätt bäras, oavsett vilken den är och varför den finns. Vad som är outhärdligt smärtsamt, skrämmande och hopplöst är den inre kampen som missuppfattningen skapar. Detta är den verkliga innebörden av det bibliska uttalandet "Ni tror, och det skall ske". Det betyder inte att det finns magiska ingripanden från himlen, en belöning för tro och straff för tvivel. Det beskriver helt enkelt dynamiken som jag här diskuterar. Det överaktiva sinnet – inte nödvändigtvis medvetet – skapar bilden "Jag kommer att förgås om jag måste vara ledsen". Du bygger upp mentala begrepp som vidmakthåller övertygelsen om att sorg är outhärdligt och till och med farligt och du rättfärdigar därmed din vägran att känna dig ledsen. Du kan göra detta genom att bygga upp argument mot människor som gör dig ledsen. Ditt sinne försöker rättfärdiga varför du inte borde behöva uthärda den här känslan. Du bygger därmed upp illusioner. Och det tycks alltid vara mycket svårt att överge sina omhuldade illusioner.

Närhelst en ursprunglig upplevelse – låt oss säga sorg och smärta – förnekas, blir den förskjuten. Den kommer att återupplevas i senare situationer. Förskjuten och förnekad sorg blir självömkan, hopplöshet, depression. Dessa känslor är verkligen försvagande och destruktiva, medan den direkta, ursprungliga känslan av sorg, om den upplevs fullt ut och medvetet kopplas till dess ursprung i det här livet, kommer att skingras. När du låter detta ske, utan att manipulera den genom att överdriva eller förneka den, kommer den att följa sin naturliga gång. Detta är oerhört viktigt att komma ihåg och praktisera. Om den ursprungliga, rena upplevelsen av sorg på något sätt förnekas och därigenom förvrängs, kommer den att bli en del av en ond cirkel som det alltid är svårt att befria sig från. En annan del av den onda cirkeln är den förnekade ilskan och raseriet för att livet och andra har gjort en ledsen.

Låt oss nu betrakta känslan av ilska. Om den upplevs på ett rent sätt när någon kanske skadar eller sårar dig, kommer den att lösa upp sig. Andra människors förnekande av sin inre sanning, sina verkliga känslor, påför dig smärta lika mycket som du påför andra smärta genom att inte tillåta dig själv att uppleva det som är – oavsett huruvida du har för avsikt att göra det eller inte. Denna smärta kan påföras precis lika mycket genom underlåtenhet som genom illgärningar. Klimatet av underlåtenhet i ett barns liv är i själva verket ofta mycket svårare att hantera, eftersom det inte finns någon faktisk händelse som man kan koppla smärtan till och det blir därför svårare att bekräfta och känna och därmed avlägsna den från det psykiska systemet. Att först reagera med ilska på smärta är helt normalt och sunt. Om du kan förstå att en sådan reaktion inte kräver att du ska agera destruktivt mot andra, kommer du att acceptera ilskan utan att döma eller rättfärdiga dig själv eller andra. Om du tillåter dig att känna den och följa igenom den till smärtan, kommer den att lösas upp, den kommer att befria dig. Om du förnekar den, kommer den att omvandlas till grymhet och fientlighet, som i sin tur, som ni väl känner till, måste täckas över för att anpassas till samhällets normer. Du fjärras därmed ännu mer från vad du verkligen känner och den ursprungliga känslan blir mer förvrängd.

Låt oss nu se vad som sker när de ursprungliga känslorna av förtvivlan och ensamhet förnekas, när den inre personen säger: ”Jag borde inte någonsin behöva känna detta, jag borde förskonas från den här upplevelsen av förtvivlan.” Genom detta förnekande omvandlar du din känsla av förtvivlan till bitterhet, isolering, brist på tillförsikt – farhågan att det inte finns någon utväg för dig. Om den ursprungliga förtvivlan upplevs direkt, utan slutsatser och mentala begrepp, kommer känslan att lösas upp relativt snabbt. Om du tillåter dig att känna den, utan att göra något mer av den och är i samklang med vad som sker i dig, kommer du att komma ut ur ännu en tunnel in i livsströmmens ljus. När jag talar om den tillfälliga förtvivlans rena upplevelse, menar jag inte den subtilt forcerade hopplösheten som uppstår ur en tvingande ström. Den tvingande strömmen är en manipulativ process som uttrycker sig in i livet och mot alla som får utgöra substitut för dem som orsakade den ursprungliga smärtan i barndomen: ”Du måste nu ge mig allt jag ber om och du

måste skydda mig från alla obehagliga känslor. Min hopplöshet kommer att övertyga dig om att detta är vad du måste göra för mig.” När sådana irrationella budskap från det dolda jaget kan dechiffreras och erkännas, kommer den manipulativa, konstlade hopplösheten – som alltid är outhärdlig – att ge vika för en ny insikt som kommer att leda tillbaka till den rena, ursprungliga känslan som har undvikits.

Om du alltså kan urskilja dina dolda budskap, kommer du att ta ett stort steg mot en ökad självmedvetenhet, vilket då gör det möjligt för dig att uppleva ursprungliga känslor och gå igenom deras tunnel, vid vars ände du kommer att upptäcka den andliga verklighetens realistiska, glada budskap – att livet i slutändan är gott. Och när jag säger ”i slutändan”, menar jag inte något som är långt bortom; jag menar att närhelst du har modet och tilltron att verkligen känna och utforska vad som finns inom dig, när du låter det som finns inom dig ske, när ditt försvars härdade armering mot obehagliga känslor lösgörs och du känner och gråter, du skakar och vrider dig och du upplever på ett direkt och rent sätt den ursprungliga känslan, då kommer alla kvarvarande känslor att lösas upp. Den nya upplevelsen av det vardagliga livet kommer att vara en livets våg när den kommer till dig. Du kommer inte att leva bakom en mur genom vilken ingenting kan komma till dig och ingenting kan komma ut ur dig. Detta tillstånd är den sanna isoleringen hos den oförenade, räddhågade individen som sänder ut en tvingande ström i världen som säger: ”Jag får inte känna detta, jag säger nej till det” och som därför befinner sig i ett tillstånd av hårt förnekande och försvar.

Låt oss nu ta rädsans känsla. När du förnekar den, blir den en diffus oro¹ som är oändligt mycket mer störande på grund av att du inte har något att fokusera på och hantera. Genom att se och möta rädslan direkt, går du vidare in i andra känslor, såsom smärta, förtvivlan, ilska och så vidare. Vägen ut blir således möjlig. Oro är förskjuten rädsla och erbjuder som sådan inte någon väg ut.

Om du känner dig diffust störd eller irriterad utan att riktigt veta vad som har hänt dig, släta inte över det. Detta kommer att skapa ytterligare lager av oenighet och desorientering. Fokusera på dina sinnesförmimmelser, lita på det faktum att något mer påtagligt, något som du kan hantera, väntar på att du ska ta fram det ur sitt gömsle. Detta kommer att leda dig till att du upplever dina nuvarande och tidigare känslor på ett fullare sätt. Och när du tömmer ut de tidigare ansamlingarna, kommer det nuvarande verkligen att vara det nuvarande, snarare än illusionen av att du reagerar på det nuvarande när du egentligen reagerar om och om igen på det förflutna som du fortsätter att undvika.

De av er som verkligen bestämmer sig för att gå in i kärnan av ert väsen kan göra det när som helst. Det kräver att du beslutar dig för att se, känna och uppleva, att inte längre projicera det som

¹ Eng "anxiety", som också kan tolkas som ängslan, vända eller ångest. Övers. anm.

finns inom dig. När du kan låta en känsla – smärta, rädsla, besvikelse – hända dig och gå till dess slutliga ände, transformerar sig dess energiström till sitt ursprungliga livsflöde. När du således inte längre är rädd för en känsla, då kan den känslan inte längre komma till dig.

Ni måste förstå, mina käraste vänner, att allting som är oönskat som sker er, kommer till er bara för att ni säger: ”Nej, jag får inte uppleva detta och vad kan jag göra för att undvika det?” De flesta människor är i själva verket motiverade att påbörja ett andligt arbete som detta på grund av att vad de egentligen söker är bättre sätt att undvika oönskade känslor. När det till slut börjar gå upp för dem att det är precis motsatt riktning som måste tas, lämnar många vägen då de är ovilliga att acceptera sanningen om att det är lönlöst att undvika något. De insisterar på sin illusion.

Det är därför av yttersta vikt att du frågar dig själv i vilken grad du är rädd för en känsla i dig. Vilken känsla är det? För ingenting i det yttre kan i sig vara så skrämmande – bara vad det kommer att göra med dig, vilka obehagliga känslor som det kommer att framkalla hos dig. Genom att gå in i den oönskade känslan, kommer du att se miraklet äga rum som en ren verklighet, inte som en princip som du hör förklaras: att acceptansen av smärta gör smärtan till behag. Ju mindre du blockerar smärtan, desto mer och desto förr kommer smärtan att bli till behag. Du bevittnar på så sätt processen av att förena dualiteten.

Vi ska härifrån gå mer och mer in i de djupaste, mest direkta upplevelserna av era kvarvarande känslor som alternerar med era nuvarande känslor. Genom att lära er att ge upp kampen mot dem, kommer ni för första gången att förlora er rädsla. Jag hjälper och vägleder er som vanligt. Börja nu – alla som lyssnar i kväll och alla som läser dessa ord. Vilka är de känslor du fruktar? Se verkligen detta i vitögat. Och försök sedan att öppna dig för de fruktade känslorna och låta det som du trodde skulle vara outhärdligt ske.

Ni kommer att se att många av begreppen som jag har diskuterat under åren inte bara är avlägsna filosofier. De har en konkret och omedelbar betydelse som ni kan bekräfta om ni verkligen fullföljer det. En hel del av er har redan gjort detta och har upptäckt att vad som först framstår som en svart, skrämmande avgrund, visar sig vara en tunnel vid vars andra ände man kommer in i ljuset. Alla kan uppleva detta. Det är aldrig en bottenlös avgrund, för livets sanna natur är inte mörker – den är ljus. Den är inte förstörelse – den är uppbyggnad.

De onda, destruktiva och demoniska livskrafterna har sin rot i att ni är rädda för att uppleva det som finns inom er, era känslor. Utifrån den rädslan bygger ni upp era destruktiva försvar. Detta är den enda anledningen till att någon destruktivitet uppstår. Rädslan för känslor, för smärtsamma upplevelser, gör dig arrogant och isolerad, grym och girig, självisk och livsförnekande. Den gör dig osannfärdig på den inre och mest vitala nivån av ditt väsen, för om du förnekar det du känner,

är du inte sann inför dig själv. Allt detta utgör ondska, om man vill använda det ordet.

Destruktiviteten ligger uteslutande i murarna som ni bygger mot att uppleva det som finns inom er. Konstruktiv energi omvandlas därmed till destruktiv energi. Den inre lögnen där det kännande jagets upplevelse förnekas, skapar en förfalskning av ditt verkliga jag. Den förfalskar dig tills du inte längre vet vem du egentligen är. Den skapar det falska hoppet om att du kan avlägsna oönskade känslor genom att undvika dem och den skapar den falska hopplösheten av att tunneln av smärtsamma känslor är en bottenlös avgrund av fasa och förintelse. Du förspiller således dina livsenergier genom att sätta dig emot sanningen och på så sätt skapa onödig smärta.

Förnekelsen av den ursprungliga smärtan i det här livet, leder till giriga, omätliga krav, såsom att man ska skonas från all frustration, aldrig bli kritiserad, alltid vara älskad och älskad på sitt sätt. Tills du får insikt om och överger dessa krav och går igenom den ursprungliga smärtan, kommer du att vara fångad i gungbrädan av att underkasta dig och att göra uppror, vilket är en annan ond cirkel. Du underkastar dig andras lika omätliga, orimliga krav och deltar i en maktkamp om kontroll, så att du till slut kan få den andra att följa dina befallningar. Du gör uppror för att du skäms över och hatar dig själv för din underkastelse och tror att du måste bevisa ditt ”oberoende”. I båda fallen går du emot ditt verkliga jags intressen. I inget av fallen är du heller medveten om de blinda drivkrafterna som leder dig till att underkasta dig och göra uppror. Du kan verkligen vara oberoende endast när du upphör att ställa kraven. Detta kommer att ske när du är villig att uppleva vad som än kommer till dig, i vetskapen om att du har framkallat det och att det finns inom dig.

Dagens psykologi säger ofta att ett barn är oförmöget att reagera annorlunda på smärta än genom att bygga upp sitt bedövande försvar. Detta stämmer bara när kvarvarande smärta inte upplevdes fullt ut i tidigare liv och därmed avlägsnades. I den utsträckning som en människa har gjort detta, kommer de allvarligaste omständigheterna att upplevas på ett oförsvarat sätt även i barndomen. Smärtan kommer att uthärdas och gås igenom tills den upphör naturligt, utan att lämna ett spår efter sig, bara för att den kändes fullt ut. Att känna en smärta direkt och fullt ut stärker spänsten och förmågan att leva ett fruktbart och produktivt liv och det ökar utan tvekan förmågan att uppleva njutning och djupa känslor. Detta är den levande principen om ”Värj er inte mot det onda”. Det krävs att man är blind för inte se att barn faktiskt har den här förmågan i stor utsträckning. De kan gråta bittert den ena minuten och skratta genuint i nästa, just för att smärtan har följt sin naturliga gång. Det är bara där smärtan inte har upplevts som det sker en bedövning som ett försvar – och därmed neuros, destruktivitet, avtrubbning. Det är felaktigt att generalisera att inget barn inte kan göra annat än att reagera på detta självbedövande sätt på alla traumatiska och svåra situationer.

Må kraften som finns inom ditt eget inre väsen tillåtas att fylla hela din substans, hela din organism – ditt andliga, emotionella, mentala och fysiska väsen. Att fullt ut uppleva ditt kännande

jag är andlig hygien och förhindrar att din själ stagnerar. Det utgör metabolismen i hela din organism. Precis som ansamlingen av fysiskt avfall som inte drivs bort och avlägsnas skapar sjukdom i kroppen, skapar också ett icke införlivat, icke upplevt känslomaterial sjukdom i själen. Att fullt ut förbinda dig till allting som du möjligen kan känna, till att observera känslorna som du är rädd för och händelserna som framkallar dessa känslor, och att förbinda dig till att åtminstone försöka möta och uppleva dem, är den läkningsprocess som kommer att förena hela ditt väsen. Detta kommer att göra ditt liv till den fullaste upplevelse som är möjlig och kommer att genomsyra dig med insikten om att du använder ditt liv till fullo och i sitt bästa, med dess djupaste innebörd.

Mycket kärlek strömmar fram till er alla. Må ni kunna känna den!

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