

## Verkliga och falska behov

Välkomna, alla ni, mina vänner. Välsignelser och styrka strömmar fram. Om ni öppnar era hjärtan liksom era sinnen, kan ni ta emot dem.

Jag skulle i det här föredraget, som är det sista för denna säsong, vilja börja med att ännu en gång säga att de flesta människor ännu inte är medvetna om de oerhört betydelsefulla andliga möjligheter och krafter de har. Vad menar jag då när jag säger andliga möjligheter och krafter? Jag menar att dessa krafter vida överskrider de mänskliga förmågorna som anses vara normala i er tillvarosfär.

Dessa krafter förblir otillgängliga och kan till och med vara farliga om människan inte är renad i viss grad, eller om medvetandet fortfarande befinner sig i ett halvsovande tillstånd, vilket alltid är kopplat till destruktiva inställningar såsom egenvilja, högmod, rädsla, girighet, avund, ondska, grymhet, trots och själviskhet. Majoriteten av människor befinner sig ungefär nittio procent sovande och endast tio procent vakna i det som finns i världen runt omkring dem och inom dem. Processen att återuppväcka jaget kräver en hel del möda, engagemang, arbete och också villigheten att offra destruktiva mönster med dess kortlivade, kostsamma tillfredsställelser. Först då kan medvetenheten gradvis växa, uppfattningsförmågan skärpas och en ny inre vetskap blir tillgänglig som ett uttryck för det uppvaknande, verkliga jaget.

Denna växande intuitiva uppfattningsförmåga, denna inre vetskap – först om jaget, sedan om andras innersta väsen och så småningom även om den kosmiska sanningen och skapelsen – sträcker sig in i en upplevelse av det eviga livet. Vissheten om det! Att väcka den andliga potentialen innebär också en tillgång till de ständigt närvarande livskrafterna, som alla finns inom och runt omkring er. Dessa krafter kan användas för att läka, för att hjälpa och för att öka uppfyllelsen och medvetandet i jaget och hos andra. Det behöver knappast sägas att om det lilla jaget fortfarande dominerar över det andliga, verkliga jaget, blir ett missbruk av dessa krafter oundvikligt. Kärleken behöver först väckas i personen för att krafterna ska vara trygga. Om en människas energikraftfält är inriktat på låga frekvenser på grund av ett outvecklat tillstånd i själen, kan de andliga krafternas mycket högre frekvenser förstöra hälsan och livet och skapa enorma risker. Detta är anledningen till att det är så viktigt att utvecklingen fortskrider i vissa rytmer. Det säkraste sättet är alltid att, framför allting annat, lägga tonvikten på rening.

När rening föregår utvecklingen av den andliga och psykiska potentialen och kraften, växer lycksaligheten. Oräddheten ökar. Lösningar på alla problem blir alltmer tillgängliga: de visar sig på grund av att problemen möts och hanteras. Det blir då möjligt att läka allt ont i sinnet, själen och kroppen.

Detta låter som en utopi, mina vänner, och det skulle faktiskt medföra en slags utopi om inte detta lycksaliga tillstånd söktes utifrån rädsla för det motsatta tillståndet och hoppet om att kunna fly. Om du önskar dig lycksalighet för att du är rädd för smärta, om du önskar dig evigt liv för att du är rädd för döden, om du önskar dig lycka för att du är rädd för att vara olycklig, om du önskar dig fullhet för att du är rädd för tomhet, då måste alla dessa önskade möjligheter med andra ord gäcka dig och förbli ouppnåeliga. Därifrån kommer villfarelsen att inga av dessa möjligheter existerar för att de utgör produkter av ett önsketänkande. Ni ser inte att den mänskliga längtan är ett uttryck för en förnimmelse av dessa möjligheter, men riktningen som längtan har valt är i de flesta fall precis motsatt den riktning som behövs. Du behöver, som jag tidigare nämnde, gå in i och gå igenom det som du är rädd för och vill undvika för att övervinna det och nå dithän där det tidigare fruktade tillståndet verkligen inte finns längre. Först när du fullt ut kan acceptera att du för närvarande saknar överblick och går igenom den resulterande rädslan, kan du uppnå det större medvetandetillståndet. Det senare är då inte en illusion, utan ett faktum, en verklighet, inte ett önsketänkande eller en flykt, utan varandets och livets rena verklighet så som den verkligen är.

Detta kan inte komma utan möda. Alla som färdas på denna väg måste fullt ut äta sig allting som ett sådant sökande verkligen innebär. De flesta av er som är engagerade i detta arbete för att utveckla er själva, börjar på det vanliga sättet: man är olycklig och man vill ha en lösning på ett visst problem. Eller så kanske det inte ens finns någon särskild medvetenhet om ett inre problem eller blockering ännu. Du kanske helt enkelt upplever en diffus känsla av att vara illa till mods med livet. Ni önskar rätta till dessa icke önskvärda tillstånd, även om ni vanligtvis gör detta med det omedvetna hoppet om att era mycket problematiska förhållningssätt som gör er olyckliga kan förbli oberörda eller till och med förstärkas. När vägen kräver det motsatta, kan reaktionen ofta vara panik, förbittring, kamp, motstånd och ibland även ett upphörande med alla ytterligare insatser i rätt inre riktning. De flesta av er börjar med andra ord med ett negativt mål; man vill avlägsna ett negativt tillstånd. Endast sällan börjar en individ med ett positivt mål. Många ger läpparnas bekännelse till det positiva målet att rena sig fullt ut och växa andligt, men när det gäller att ha villigheten att acceptera svårigheter, att ge upp sedan länge etablerade destruktiva mönster, försvinner plötsligt det medvetna engagemanget för det positiva målet. Det positiva målet eftersträvas och stärks hos de flesta först när man har kommit djupare in i sig själv.

Längtan finns alltid där. Något i ert djupaste, innersta väsen vet att det finns en annan verklighet och ett annat medvetandetillstånd än ert nuvarande utvecklingsstadium. Er strävan efter detta högre, mer uppfyllande tillstånd är ett rättmätigt, sunt behov. När detta behov blir medvetet, kan ett positivt mål och en positiv riktning upprättas. Men så länge behovet är omedvetet och sammanblandat med negativa mål, som kravet att ”rädda mig från mitt olyckliga tillstånd”, kommer man att bli kvar en förvirring kring själva vägen. Brist på helhjärtat engagemang ger svaga, begränsade resultat som inte är äkta och ett tvivel kommer att sluta den onda cirkeln genom att förstärka tillbakahållandet av engagemanget. Eftersom ett tveksamt tillbakahållande omöjliggör frigörelsen, ses tvivlet i sig som berättigat.

Här blir det absolut nödvändigt att upprepa mycket av ett föredrag som jag har gett för många år sedan på temat verkliga och falska behov. Detta föredrag utgör också en organisk ordningsföljd, ett fullföljande av en cykel där nytt material kan införlivas. Den cykliska spirallörelsen gör det möjligt att man kan börja från vilken punkt som helst och gå vidare därifrån och slutföra cykeln var utgångspunkten än var. Detta förklarar varför nästan vem som helst på en viss medvetandenivå kan ha användning av dessa föredrag, oavsett när de började. Just detta föredrag kommer således återigen att utgöra ett svar för många av er och belysa exakt den punkt där ni för tillfället har fastnat.

Det särskilda föredraget som jag gav för flera år sedan som jag refererar till, behandlar ämnet verkliga och falska behov. Sedan dessa har många av er stött på era djupaste känslor av rädsla, smärta, skuld och ilska, känslor som ni först upplevde i detta liv under er tidiga barndom och som ni inte hade haft modet att återuppleva. Under den här resan mot att uppleva gamla känslor som tidigare inte hade upplevts fullt ut, stötte ni också på de behov ni hade som barn, vars bristande uppfyllelse orsakade de flesta av era smärtsamma och därmed förträngda känslor. En person som inte tar fram sina omedvetna känsloupplevelser i medvetandet, måste, som jag nämnde, bära med sig detta förträngda material in i nästa inkarnation. Det inbäddade materialet söker upp omständigheter och människor för nästa inkarnation som ger en möjlighet att ta fram detta vilande, icke-införlivade material igen. En uppsättning föräldrar eller en viss omgivning kommer på så sätt att se ut att vara ansvariga för en smärtsam upplevelse i barndomen. Men föräldrarnas utvecklade tillstånd fungerar i själva verket som ett medel för att ta fram bilder som annars skulle förbli vilande och oåtkomliga för medvetandet och därmed blockera en fullständig rening. Det är naturligtvis möjligt att hantera en smärtsam upplevelse på de gamla sätten där man undviker den och förlänger cykeln. Men den dagen kommer för varje individ när han eller hon inte längre finner det möjligt att undvika en öppen konfrontation av den här upplevelsen.

Man kan följa denna händelsekedja även inom nuvarande livstid. I den grad som du inte har upplevt ditt förflutna som barn fullt ut, måste du senare i livet dra till dig liknande upplevelser.

Om du har undvikit din barndom och är omedveten om vad som verkligen pågick i dig, tenderar du att inte känna igen vad du känner och upplever nu när du upprepar upplevelsen. Omvänt, allteftersom du blir medveten om dina tidigare känslor, blir du också medveten om hur tidigare upplevelser upprepar sig. Ditt avtrubbade tillstånd kring dina tidigare känslor gör dig avtrubbad för liknande upplevelser i nuet, om inte och förrän du verkligen gör ett åtagande och en verklig ansträngning för att väcka dig själv, oavsett hur smärtsamt detta först kan tyckas.

Du kan bara vara uppmärksam på och ha full vetskap om vad som händer dig nu när de liknande upplevelserna i det förflutna är uppdagade och hanteras fullt ut. Då kommer inte bara den kvarvarande själsmaterien från detta liv att rensas upp, utan samtidigt också arvet från tidigare existenser. I denna fas på er väg där ni upplever mer och mer av detta kvarvarande material, möter ni nu det faktum att den mest smärtsamma komponenten är den bristande uppfyllelsen av era rättmätiga behov som barn. Som jag diskuterade i det tidigare föredraget, att förneka sina verkliga behov skapar falska behov. Detta är oerhört viktigt att observera.

Vad är verkliga behov och vad är falska behov? För det första, vad som är verkligt vid en viss period av en människas liv kan vara fullständigt falskt och överkligt vid en senare period. Vad som utgör ett verkligt behov för ett barn, utgör inte alls ett verkligt behov för en vuxen. När den växande personen förnekar smärtan i ett ouppfyllt verkligt behov, försvinner inte detta behov. Att förneka smärtan i den bristande uppfyllelsen, vidmakthåller tvärtom behovet och projicerar in det i en senare tidpunkt och på andra människor, så att det blir ett falskt behov.

Låt oss ta ett specifikt exempel. Ett barn behöver tas om hand, behöver enbart få ta emot omsorg, näring, goda känslor, uppmärksamhet och uppskattning av sin egen unikheter. Om dessa behov inte uppfylls, måste barnet lida. Om detta lidande accepteras och arbetas igenom på en medveten nivå, förblir inte personen lamslagen, trots vad många skulle vilja tro. Vad som skapar ett lamslaget tillstånd är *tron på* att den här smärtan endast kan avlägsnas när personen slutligen ges allt det som saknades, även årtal senare. Detta kan förstås aldrig ske. För även om det vore möjligt för en vuxen att slutligen erhålla föräldrasubstitut, ideala och fullkomliga enligt det berövade barnets föreställningar, kan allt detta givande, som kommer från utanför jaget, aldrig åstadkomma en verklig tillfredsställelse för den vuxne.

Den så smärtsamt efterlängtade uppfyllelsen kan endast uppnås när du som vuxen fortsätter att söka inom dig själv efter allt det som du fortfarande letar efter utanför dig själv. Detta måste börja med ansvar för dig själv. Om du blir fast i att skuldbelägga dina föräldrar och gör dem och livet ansvariga, berövar du dig själv allt det godas vitala centrum inom dig. Först när du söker efter att förändra din egen inställning och upptäcker att ditt lidande framkallas av din inställning nu, kan du börja finna trygghet – tryggheten du en gång letade efter i den näring som andra gav dig.

Ängslan kommer att försvinna i precis samma grad som du söker inom dig efter orsaken till ditt nuvarande lidande. Och detta lidande ligger i att den ursprungliga smärtan och de åtföljande negativa och destruktiva känslö- och tankemönstren förnekas.

När människor börjar ta ett sant ansvar för sig själva, kommer de gradvis också att upphöra med att vänta på att de goda känslorna ska komma utifrån. De blir mindre beroende av att vara ärade och älskade, eftersom de kan ge sig själva den självkänsla som de inte kunde känna när de förblev krävande, förbittrade barn. Detta utgör ytterligare ett steg mot att bli centrerad i det verkliga jaget, snarare än att hålla sig fast vid någon annan. Detta ökar i sin tur förmågan att ha ett starkt flöde av goda, varma känslor och främjar önskan om att dela dem snarare än illvilligt hålla tillbaka dem. Förmågan att uppleva välbehag inifrån kroppen och själen och erbjuda det till andra, blir ett verkligt alternativ till att girigt insistera på att ta emot. Alla dessa ökade förmågor kommer att fylla tomrummet som skapades av barnets ouppfyllda behov.

Ju mer smärtan i det ouppfyllda rättmätiga behovet känslomässigt förblir icke eller bara delvist upplevd, desto mer kommer falska behov att fylla personligheten som då ofrånkomligen ställer krav på andra. När dessa krav inte uppfylls, kommer bitterheten – och ofta giftet med vilket förebråelser byggs upp mot livet och andra – att öka ens känsla av berövande, så att en oupphörlig ond cirkel tycks hålla personen fången i ett tillstånd av hopplöshet. Det är inte alltför svårt att rationalisera en situation och frambringa en klandrande anklagelse. Man kan alltid hitta faktiska, inbillade eller överdrivna och förvrängda skäl för att fokusera ansvarsvikten utanför sig själv. Eftersom allt detta är subtilt och dolt, krävs det en särskild uppmärksamhet i själviakttagelsen och ärligheten med jaget för att se den här processen vara verksam. Först när du är i stånd att erkänna dina irrationella krav och se hur du vill utdela straff till dem du skuldbelägger, kan du verkligen förstå kopplingarna jag gör här.

Vilka är den vuxna individens verkliga behov? De är att uttrycka sig själv, att växa, att utvecklas, att nå sin andliga potential och allting som tillfaller det. Detta innebär njutning, kärlek, uppfyllelse, goda relationer och att bidra på ett meningsfullt sätt till den stora planen där alla har sin uppgift. När ett visst växande har ägt rum, börjar den här uppgiften att kännas och upplevas i det inre tills den blir en verklighet. Det är ett verkligt behov att förnimma sitt inre växande; avsaknaden av det gör att man blir olycklig. Personen måste sedan fortsätta att söka efter hindren i sin egen själ och avlägsna dem. De är alltid på ett eller annat sätt kopplade till att man vidmakthåller behov som en gång var verkliga och som nu har blivit falska behov.

När falska behov vidmakthålls, skapas ett otal destruktiva förhållanden i en persons själ. Eftersom dessa behov aldrig kan uppfyllas, uppstår en ständig frustration och tomhet som suddar ut hopp, förmörkar synen och framkallar bitterhet, hat, skuldbeläggande och ofta trots. Ett giftigt passivt

motstånd och självbestraffning används för att straffa andra som tycks orsaka det negativa tillståndet. Ju värre dessa inre egenskaper är, desto större blir skulden och flykten från jaget, vilket gör det omöjligt att komma åt roten av problemet, ändra riktning och fokus. Först när motståndet mot att få insikt om de falska behoven kraftigt övervinns, kan allt detta vändas.

Verkliga behov kräver aldrig att andra ska vara följsamma och ”ge det till dig”. Det är bara för det lilla jaget som detta tycks vara nödvändigt. Det verkliga behovet av kärlek, kamratskap och delning, kan endast börja uppfyllas när själen är redo att älska och ge, vilket aldrig får förväxlas med det neurotiska behovet av att vara älskad. Men denna förväxling av dessa två behov är vanligt förekommande. Så länge du tror att du verkligen är villig att älska, men ödet förbiser dig och undanhåller dig personen som älskar dig och som du kan älska, är du i själva verket fortfarande enträget engagerad i att försöka uppfylla barndomsbehovet med ett föräldrasubstitut. Innerst i ditt hjärta är du riktigt arg, skuldbelägger andra, straffar och gör dig till ett offer på grund av att ditt inbillade verkliga behov av kärlek förblir förbisett. När du verkligen är redo att ge upp den gamla strävan, att börja leva i nuet och titta inom dig, kommer en verklig kärlek att komma till dig och ditt nuvarande verkliga behov kommer att uppfyllas.

Rättmätiga behov kan endast uppfyllas i den grad som du upplever dina ursprungliga känslor och dina kvarvarande känslor från det förflutna. Detta innebär att du upptäcker och ger upp de falska behoven som har uppstått på grund av att smärtan i den ursprungliga bristande uppfyllelsen har förnekats. Låt dig själv gå in i barnets tillstånd och tillåt de irrationella, destruktiva reaktionerna hos barnet i dig att uttrycka sig nu. När du verkligen erkänner den här delen av dig, skapar du redan ett nytt inre klimat.

Detta är inte lätt att göra i början. Omhuldade självbilder och förespeglningar hindrar nästan alla från att göra detta med lätthet. Det destruktiva, krävande, straffande och hätska barnet visar sig vanligtvis på ett mycket dunkelt sätt som lätt kan döljas, rationaliseras, förnekas eller bortförklaras och tonvikten flyttas till faktorer utanför dig själv. Om du ger röst åt den här irrationella sidan, kommer du att märka att den alltid säger: ”Jag måste alltid vara älskad och godkänd av alla. Om jag inte är det, är det en katastrof.” Jaget intalar sig då att tro på detta, som ett sätt att tvinga andra att vara följsamma. Jagets överreaktion blir då så smärtsam att den bristande uppfyllelsen av dessa omättligen krav på en fullständig, ovillkorlig tillfredsställelse av egenviljan och högmodet, verkligen tycks vara ett katastrofalt faktum i livet. Oavsett hur mogen du kan vara i många avseenden av ditt väsen, leta efter dessa dolda reaktioner inom dig närhelst du konsekvent känner dig orolig och obekvämt när ovälkomna förhållanden uppstår i din omgivning.

Tron på en katastrof är sällan tänkt på i sådana klara termer. Att bara klart tänka igenom allt detta kommer i själva verket att göra det omöjligt för dig att tro på katastrofen riktigt lika mycket längre. Svårigheten ligger i att din förståelse för reaktionen som likställer katastrof med ditt icke uppfyllda krav på att vara älskad och uppskattad av alla, är diffus. Reaktionen är inte begreppsliggjord, utan rationaliseras bort så att du aldrig fullföljer den med både ditt tänkande och din känsla och för samman dem. Det är alltså nödvändigt att upptäcka uppfattningen, eller snarare missuppfattningen, som är inbakad i din starka reaktion på en bristande uppfyllelse, på en smärta, en kritik eller en frustration. Det är då möjligt att identifiera det överkliga behovet och återgåldningen med vilket det vidmakthålls, pådrivs och rättfärdigas. Overkliga behov är krav som ställs på andra. Overkliga behov kan aldrig uppfyllas.

Det är ett överkligt behov att anta att du blir skadad om du blir sårad. Det skadar dig bara när du har en dold föreställning om att det gör det och insisterar på att det kommer att göra det, bara för att du är obenägen att acceptera livet som det är och dig själv som du är.

Vissa av er har verkligen börjat känna och uppleva att er glädje, frid och uppfyllelse aldrig beror på andra, utan enbart på dig själv. Men ibland, när ni närmar er ännu ett oidentifierat område inom er där de falska behoven och de oupplevda kvarvarande känslorna skapar en destruktiv brännpunkt, glömmer ni den här sanningen.

Det dualistiska missförståndet att du antingen är beroende av dig själv och därför måste vara ensam, eller att du är i en uppfyllande relation och då helt beroende av den andra, hindrar dig från att ens vilja ta ansvar för dig själv. Att göra det tycks kräva att man ger upp allt hopp om en kärleksfull partner. Precis det motsatta är sant. Bara när du tar tillbaka dina känslor till dig själv, använder resurserna inom dig och öppnar brunnarna för ditt givande och för kärleksfulla känslor, kommer uppfyllelsen att bli en oundviklig verklighet. Omvänt, i den grad som du håller fast vid och insisterar på att den andra ska uppfylla dig, i samma grad måste du förbli ensam och ouppfylld i dina verkliga behov nu – och vidmakthåller därmed de gamla sårn från barndomen. Ditt nuvarande tillstånd kan således användas som en mätare som är mer tillförlitlig än något annat, för livet låter sig inte luras. Dess lagar och regler berättar sanningen om var du befinner dig, även om din direkta medvetenhet fortfarande är suddig. När uppfyllelsen är frånvarande, måste du verkligen sondera inom dig för att ta reda på var och hur du projicerar på någon annan vad som i första hand måste komma inifrån dig.

När det verkliga behovet av att avlägsna hindren för medvetenhet, självförverkligande, intimitet och närhet med andra, uttrycks genom det andliga jaget genom att de falska behoven förkastas, har en underbar kraft vaknat. Denna vädjan besvaras aldrig med en sten. Även om du ännu känner

dig alltför svag för att göra det nödvändiga fulla åtagandet, kan du be om att få hjälp för att kunna göra det. Hjälpen kommer att infinna sig.

Detta är det helt avgörande målet som allting annat följer ur. När du ser hur du nu undviker den sedan länge bortglömda smärtan i det förflutna som fortfarande huserar inom dig, upptäcker du också hur du har förblivit fast i att skuldbelägga. För oavsett hur mycket dina föräldrar misslyckades – för att de själva är felande människor – kan de inte hållas ansvariga för ditt lidande nu. Ännu mindre kan andra som du förväntar dig ska kunna kompensera för alla skador som du har utstått. Ditt lidande nu är ett resultat av just den här förvrängningen av att bedriva falska behov och insistera på att de uppfylls. Denna mekanism förefaller först ytterst subtil, men när du väl har tränat dig i att observera den, blir den bara alltför uppenbar. Så länge du väljer att förbli omedveten, kan du vara mycket skicklig i att rationellt förklara din situation, men detta kommer bara att göra ditt tillstånd värre, inte bättre. Du kan verkligen lura andra om hur rättmätig din sak är. Du kan till och med lura ditt yttre medvetna jag. Men du kan aldrig lura ditt verkliga inre jag och inte heller livet. Livet spelar ut sina lagar och regler mycket rättframt, rättvist och opartiskt. Det väntar tills du hittar sanningen där dina oidentifierade, rättmätiga behov som barn skapade rädsla och smärta som du var ovillig och oförmögen att uppleva fullt ut. Denna kopp måste tömmas. Ovilligheten skapade i sin tur falska behov vars natur och innebörd också blev dolt. När allt detta är framtaget i ljuset, kan du ta itu med det.

All förvrängning och allt döljande skapar onda cirklar och negativa kedjereaktioner: De falska behoven skapar ondska såsom grymhet, hämndlystnad och så vidare. Skulden och självhatet för dessa gör att den ursprungliga smärtan tycks vara berättigad i din hemliga utvärdering av dig själv, men du vill inte erkänna detta, så du fortsätter att ständigt projicera skulden på andra. Energierna som hålls fångslade när man håller nere kraften i alla dessa känslor, sväller och blir alltmer kraftfulla och skapar kris efter kris. De kan endast frigöras och vara till nytta för dig när du tar fram allting som är dolt och utvärderar det i sanning. Detta kräver modet att acceptera ondskan utan att helt identifiera dig med det, vilket omedelbart kommer att sätta kursen i ditt liv i riktning mot att uppfylla dina verkliga behov nu.

Att försöka driva igenom falska behov ger upphov till outhärdlig smärta. Den är spänd, låst och bitter och har också en hopplöshet knuten till sig. Den är mycket annorlunda jämfört med smärtan i en verklig bristande uppfyllelse, i att bli sårad eller berövad. I samma stund som dessa svårigheter inte kanaliseras in i överkliga behov, kan smärtan lösas upp och kan transformera sig tillbaka till sin ursprungliga, flödande, livsbringande energiström. Hård smärta är ett resultat av att man kämpar emot det som är. Mjuk smärta är ett resultat av acceptans.



När den yttre avtrubningens täckande skorpa väl har avlägsnats av era ansträngningar på er väg och det försvarsinriktade lagret som isolerar er från dessa inre förhållanden har lyfts bort, kommer ni ofrånkomligen att uppleva era olika känslor, verkliga och falska behov och de resulterande mjuka och hårda smärtorna. För att hitta er väg vidare genom labyrinten av dessa förvirringar, är det absolut nödvändigt för er alla att känna till skillnaden mellan de förra och de senare. Om du upplever kvarvarande känslor, men är omedveten om det faktum att du är försjunken i att uttrycka dina omättningsbara krav som utgör dina falska behov, kan du gå vilse i den hårda smärtan. Den hårda smärtan som kommer från insisterandet på de falska behoven innehåller i själva verket hämnden. Lidandet i sig är ett ofta använt vapen för att straffa föräldrar, projicerade föräldrar samt livet. Det säger i själva verket: "Du ser hur dålig du är och vad du har gjort mot mig! Att du inte följer mina krav förtjänar straffet av att jag förintas." Och den blinda personen som är involverad i den här processen utan att vara fullt medveten om det, kan faktiskt låta sig gå överbord och dras in i den här underströmmen.

Det är därför ofarligt att undersöka vilken slags smärta du upplever. Leder den till dyster hopplöshet, till ihållande avgrunder där inget ljus verkar gry? Då kan du med säkerhet anta att giftnivån hindrar den kvarvarande ursprungliga smärtan från att verkligen upplevas. För när det handlar om att uppleva en verklig smärta, vägleds rytmen och varaktigheten av varje upplevelse av en inre organisk visdom. Varje gång kommer det en djup insikt och bitarna som faller på plats kommer att bringa mer ljus och mer hopp. Men när de är frånvarande, bör du inte gå djupare in i denna hårda smärta, för oavsiktligt och helt omedvetet straffar du andra med den smärtan. Arbetet bör snarare riktas mot att identifiera vad som verkligen pågår. Då kan du på ett tryggt sätt gå in i kvarvarande upplevelse och frigöra dig själv. Detta sker då i en helt annan anda. Ens inställning kommer att inrymma hopp och syfte, snarare än att man är ett hjälplöst offer som leds till slakt.

Er rädsla, mina vänner, för att gå hela vägen in i er själva beror inte alls så mycket på den verkliga smärtan. Mjuk smärta på grund av ouppfyllda verkliga behov kan temporärt leda till kraftfulla uttryck som gråt och skrik, eller att vrida sig och slå, men det finns en trygg inre mark då den giftiga tvingande strömmen som sänder ut ett budskap om hämnd i världen är frånvarande. Den verkliga smärtans och det verkliga behovets mogna sorg löser upp sig i sina egna flöden. Den outhärdliga, hårda och farliga smärtupplevelsen beror på det falska behovet som säger: "Du måste ge mig det jag behöver, det jag insisterar på. Om du inte gör det, kommer jag att förgås med en hämnd."

Den här rösten, mina vänner, behöver upptäckas. Den finns i viss grad hos alla, utan undantag. Ju mer dold den är, desto längre bort är du från att lösa upp den och omvandla dessa energiströmmar. Om du kan, låt dig själv uppleva den här rösten och se den för vad den är, snarare än att identifiera dig med den. Så länge du är helt identifierad med den, kan du inte konfrontera och undersöka den.

Men i samma stund som du observerar den som endast en del av dig, kommer du omedelbart att veta att detta inte är allt av dig. Den aspekten av dig som observerar den, är utan tvivel mera du än det som observeras. Och aspekten av dig som ifrågasätter rösten som ropar efter hämnd, som för en dialog med den och sonderar sanningen i dess uttalade budskap, är ännu starkare. Den fortsätter att bli starkare, tills den slutligen tar över. Detta avlägsnar behovet av att helt avvisa dig själv, vilket är resultatet av att helt identifiera dig med de falska behovens röst.

I samma stund som du ställer frågan ”Är det verkligen sant att jag måste förgås på grund av att jag har utstått smärta, eller utstår smärta?”, måste du oundvikligen först svara att detta inte nödvändigtvis är den enda möjligheten. När är det så, när är det inte så? Vad beror det på, vad dig själv bekommer? När alla dessa frågor konfronteras på allvar, kommer du att se att det inte är sant att du måste förgås eller ens leva ett olyckligt liv resten av dina återstående dagar, eftersom du har utstått smärtan. Ingen smärta någonsin kan få dig att förgås. Det är bara din inställning till smärtan som får dig att förgås. Om du gör motstånd och hårdar dig mot smärtan, då förvärras smärtan och kommer bokstavligen att krossa dig. Endast när du krossas – aldrig av smärtan som andra påför dig, utan av vad du påför dig själv – kan du konfrontera den här inställningen hos dig själv. För en dialog med den, som jag sa tidigare.

När du specifikt, ett efter ett, släpper taget om dina omätliga krav och överkliga behov, kommer du att upptäcka att de verkligen är illusoriska. Du började till exempel med antagandet att du inte kunde leva utan att vara fullständigt godkänd, ovillkorligt accepterad och älskad, okritiskt beundrad eller vad det nu kan vara. När du överväger möjligheten att du till och med skulle kunna erhålla uppfyllelse, belåtenhet, välbehag och lycka utan att dessa krav uppfylls – först som en ny idé – kommer du att bli förvånad över att upptäcka att det är fullt möjligt att erhålla det. Nya sätt kommer att ge sig till känna, nya möjligheter som du aldrig ens tidigare har anat för att du var så inställd på det enda sättet som det måste vara.

Överallt där det finns hinder, bristande uppfyllelse eller en orubblig mur i ditt liv, måste ett överkligt behov letas efter. Du måste upptäcka din egen envishet som säger: ”Det måste vara på det här sättet, inte på det sättet. Livet måste ge mig detta; jag måste ha det.” När du upptäcker och uttrycker den rösten och känner igen den i sin bedräglighet, kommer någonting omedelbart att mjukas upp. Själva det faktum att du ifrågasätter giltigheten av dessa överkliga behov, som du hittills hade tagit för givna som att vara verkliga, kommer att frigöra dina skaparenergier. Djupt från ditt innersta väsen, från centrum av ditt solar plexus, kommer visdomens röst att vägleda dig. Den har tidigare redan väglett på områden där du inte var blockerad. Det är då möjligt att använda dessa frigjorda energier för att plöja vägen vidare till där snåren fortfarande behöver undanröjas. Dessa energier kan sedan vara verksamma för att lösa upp själssubstansen som fortfarande är

förstelnd genom förutfattade, icke utmanade och även outtalade övertygelser, genom insisterande och stram egenvilja och genom att känslor och tankar förnekas och förträngs.

Förhårdnad envishet får inte förväxlas med beslutsamheten och den avslappnade goda viljan i åtagandet, eller med energins riktade fokus, vilka alla utgör så nödvändiga förutsättningar för arbetet på denna väg. Krampen i en förhårdnad egenvilja intensifierar många gånger den ursprungliga kvarvarande smärtan. Den skapar smärtsamma spänningar i systemet, som alltid skylls på andra – hur de har svikit dig i det förflutna och fortfarande sviker dig i nuet. Du har då inget annat val än att ge upp framtiden.

Energierna som frigörs genom att processen som här beskrivs fullföljs, är inte bara fysiska energier som bringar välbefinnande, flöde och välbehag. De frigör sanningens och visdomens röst som utgör ditt eget, innersta andliga jag. Den kommer att visa dig vägen och du kommer att lära dig att känna igen den och lita på den när du kommer ut ur ditt mörker, att plöja din väg mellan de två ytterligheterna. Dessa ytterligheter består av det blinda önsketänkandet som bara lyssnar på vad du vill höra och som gör dig döv inför den verkliga sanningen i dig, samt den cyniska misstron mot alla djupare sanningar från ditt andliga jag, som gör dig lika döv inför sanningens röst. Du behöver alltså söka din väg mellan dessa två ytterligheter.

När ni går djupt in era innersta känslor, mina vänner, kommer det inte att finnas någon fara i att förlora er själva i outhärdlig smärta. För oavsett hur svår din barndom var och oavsett hur mycket negativa upplevelser du hade och oavsett hur grym en förälder kan ha varit, är den verkliga orsaken till smärtan inte det. Orsaken är ditt vidmakthållande vid och insisterande på att hålla fast vid behov som vid det här laget är falska behov, att kräva att betingelserna ska vara annorlunda och att livet nu ska kompensera för det hela och ge dig till skänks, vilket gör dig till en mottagare som utesluts från livets storslagna spel. Detta är vad som verkligen sårar och smärtar dig nu. Du måste börja med dig själv, vid varje vägpunkt. Om du fortsätter på detta vis, kommer du att kunna tillåta positiva känslor att bli lika djupa och lika verkliga upplevelser som de negativa och smärtsamma känslorna.

[De avslutande orden kom inte med på bandet.]

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