

Meditation: dess lagar och olika tillvägagångssätt – en summering (Meditation som positiv livsskapelse)

Välkomna. Välsignelser till er alla här. Det finns mycket energi, kärlek och läkande kraft – läkande för kropp, själ och ande – ansamlad här. Den kommer från er egen enhetliga önskan om att uppnå ständigt nya nivåer av medvetande, känslor och upplevelser i det inre och i det yttre. Och den emanerar från individer som inte befinner sig i kroppen och som också är närvarande här. Som jag har nämnt för er ibland, så finns det många fler individer som är involverade i detta kommunikativa förehavande än det finns människor här. Vissa hjälper till och fullgör uppgifter, precis som ni, andra lär sig endast på detta stadium. Men varje steg i deras utveckling har en gynnsam inverkan och lär därmed andra, oavsett om de inser det eller inte.

Kvällens föredrag är en sammanfattning av ämnet meditation. Jag kommer att tala om vad meditation är, om vissa av dess inneboende lagar och sedan specifikt hur meditationen bäst bör användas för att uppfylla syftet med just denna väg: att förena hela personen med den ännu separerade delen, det lägre jaget. En hel del kommer med nödvändighet att låta som upprepningar, men detta kan inte undvikas i en sammanfattning. Det kommer dock att vara till hjälp, eftersom det kommer att ge er alla en bättre förståelse för meditationens innebörd och dess lagar och underlätta era försök att omsätta meditationen i praktiken.

Meditation är att medvetet och avsiktligt skapa. Det är en av de mest dynamiska och kreativa handlingar man kan tänka sig. Du skapar hela tiden, oavsett om du vet om det eller inte. Du skapar genom vad du är, genom vad hela summan av dina känslor, dina medvetna och omedvetna åsikter och övertygelser är, genom dina föreställningar, som styr dina handlingar och reaktioner, genom dina mål och inställningar. Varje tanke är en skapelse och har sin konsekvens; den frambringar ett visst resultat som uttrycker denna tanke. Eftersom människor består av många motstridiga tankar och eftersom deras tankar och övertygelser ofta varierar drastiskt från deras känslor, måste resultatet, deras skapelse, därmed variera. De röriga, konfliktfyllda och förvirrade liv som de flesta människor lever, vittnar om detta faktum. Det finns de som skapar omedvetet, som aldrig vet om att deras okloka, felaktiga tankar, deras destruktiva känslor och deras okontrollerade önskningar åstadkommer ett negativt resultat lika säkert som om de skulle utföra en medveten handling. Mellan dem och de människor som försöker undersöka, pröva och utmana

sina uppfattningar, som söker efter sanningen och anpassar sina idéer och syften till den och som renar sina känslor genom att gå igenom dem med mod och ärlighet, med visdom och vetskapen om att det som finns i det inre, oavsett hur smärtsamt det är, helt enkelt inte kan undvikas, utan måste upplevas, finns det en enorm skillnad. Den senare inställningen till livet kan då leda till att man avsiktligt skapar sitt liv. Och detta är meningsfull meditation.

Meditation är att skapa eftersom du lever i en synnerligen potent skaparsubstans, som är vad jag också har kallat själssubstans. Du lever i den, du rör dig i den, du har ditt varande i den. Allting som medvetandet utsänder in i denna substans måste ta form. Ordet du talar eller tänker, den känslomässigt laddade tanken som du vet om och uttalar utgör skapande handlingar. Skaparsubstansen som du lever i och som lever i dig tar då intryck av tankeformen, som ger form åt den. Den här substansen förändras ständigt allteftersom den blir indränkt av medvetna tankar och avsikter. Detta är hur skapelsen förverkligas i dess otaliga former.

När du skapar medvetet, uttrycker du olika tankar, känslor och inställningar och summan av dessa skapar ditt liv i sin helhet. Alla uppfattningar och åsikter, alla synsätt och begär, skapar en viljeriktning och denna skaparkraft aktiverar din själs mottagande substans. Om man förstår den här principen blir det uppenbart att man kan utläsa exakt vad andra människor tänker, känner och tror – medvetet och omedvetet – när man ser var det finns uppfyllelse och överflöd i deras liv och var det finns utarmning och avsaknad.

Ett av de viktigaste målen på denna väg är därför att medvetandegöra allting du tänker och känner, uppfattar och föreställer dig, tror på och vill ha. Först då kan du se alla konflikter och missförstånd. Först då kan du börja skapa ett gott liv. Meditationen kan och bör naturligtvis användas just för syftet att avlägsna missuppfattningar och destruktiva inställningar. Med meditationens hjälp kan du bli medveten om vilka dina missuppfattningar är och varför de är felaktiga. Med meditationens hjälp kan du gradvis prägla in korrekta uppfattningar i din själssubstans.

Först använder du meditationen för att avlägsna det som hindrar dig från att meditera. Detta låter som en paradox, men är inte det. Om du bär på felaktiga, negativa övertygelser, kan du inte skapa ett gott liv; du förstör snarare omedvetet skaparsubstansen eller omvandlar den till en negativ manifestation. När missuppfattningarna väl avlägsnas, kan du aktivt skapa mer önskvärda upplevelser, en bättre och djupare förmåga att känna, ett mer kreativt sätt att uttrycka dig själv, mer glädje och frid. Allt detta finns i ett sannerligen gränslöst överflöd i universum och är helt och fullt tillgängligt för dig. Den enda begränsningen är ditt eget sinne som, på grund av dess falska idéer och de negativa känslorna och inställningarna som härrör från dem, ignorerar detta överflöd.

Varje handling i universum kommer till stånd på grund av att den aktiva och den mottagande principen smälter samman och skapar något nytt. Detta gäller för allting, från den minsta och synbarligen mest obetydliga handlingen till den mest sublima. Oavsett om det är du som skapar ett mycket litet föremål eller den kosmiska intelligensen som skapar nya galaxer, måste både den aktiva och den mottagande principen alltid förenas på ett harmoniskt vis. Samma sak gäller givetvis för meditationens handling.

Varje nivå av din personlighet kan använda olika sätt att meditera vid olika stadier i din utveckling. Varje tillvägagångssätt kan variera beroende på vilken nivå som spelar den aktiva rollen och vilken som spelar den mottagande. Jag ska vara mer specifik om detta senare. Låt mig nu bara säga att i det första steget intar det medvetna sinnet nästan alltid den aktiva rollen genom att uttala ordet, genom att koncist formulera tankarna och avsikterna. Ju mer koncist det medvetna sinnet hävdar och uttalar och ju mer konstruktiva och sanningsenliga tankarna och intentionerna är, desto mer kommer de inre, omedvetna hindren att lösas upp, under förutsättning att de hanteras på ett realistiskt och ärligt sätt.

Låt oss till exempel anta att du mediterar för en större uppfyllelse med en partner. Kraften i din egen övertygelse om att du förtjänar detta, att detta faktiskt är möjligt och i överensstämmelse med den gudomliga lagen, kommer att vara beroende av i vilken utsträckning du har sett i vitögat din egen önskan om att inte älska. När du är omedveten om den önskan, måste din begäran om en större uppfyllelse sakna övertygelse och vara inpyrd med tvivel. Men om du rättfram ser din haltande inställning – ditt hat, din krävande kärlek – och verkligen ger upp den, kan du meditera först till gagn för din egen ökade förmåga att älska. Hindret för uppfyllelsen hanteras således på ett realistiskt sätt och allt motstånd och tvivel om att du verkligen förtjänar det bästa kommer att försvinna.

Själssubstansen fungerar i överensstämmelse med den mottagande principen. Ju mer fokuserat, harmoniskt och ogrumlat av hemligt tvivel på grund av oidentifierad negativitet ditt uttalande är, desto djupare och tydligare kommer den mottagande delen – själssubstansen – att präglas. Själssubstansen kommer att formas av medvetandet i enlighet med dess styrka, övertygelse och klarhet.

Den alltgenomträngande Skaparen använder precis samma princip som alla människor använder, vare sig de vet om det eller inte. Ju högre utvecklade och ju mer sanningsenliga en individs tankar och uppfattningar är, desto mer kraftfull blir energin som individen skapar med. När det gäller den yttersta Skaparen, kommer energin aldrig att sättas ur spel av konflikter, av sinnets begränsningar eller av en felaktig visualisering.

Det finns också ett samband mellan vetenskapens exakthet, visualiseringen av nya möjligheter till expansion och upplevelse och korrekta uppfattningar å ena sidan och själssubstansens mottaglighet å den andra. När uppfattningarna är verkliga och universums obegränsade överflöd därför uppfattas korrekt, kommer inställningarna att vara positiva och samstämmiga med sanningens och kärlekens kosmiska lag. Försvar kommer därför att vara onödiga. I detta försvarslösa tillstånd blir själssubstansen uppluckrad, följsam och mottaglig. Den kommer lätt att ta intryck och formas och skapandet kan flöda fram utan avbrott.

Omvänt, när uppfattningarna är förvrängda och främjar destruktiva inställningar och negativa känslor, bryts den kosmiska lagen. Detta ger upphov till skuld och rädsla, vilket i sin tur kräver försvar. Försvaren gör själssubstansens yta hård och spröd och därför mycket svårare att göra intryck i och prägla.

Att förstå den här processen åtminstone i viss grad, även om en sådan förståelse i början endast är teoretisk och intellektuell, kommer vara till stor hjälp för era ytterligare ansatser att meditera.

En skapande meditation består således av följande steg eller faser:

- (1) uppfattning¹
- (2) att prägla och tillåta sig att präglas
- (3) visualisering
- (4) tilltro²

Låt oss se hur detta fungerar.

Meditationen måste börja med ditt medvetna sinne. Liksom alla handlingar, följer den av ett viljemässigt och avsiktligt beslut. Uppfattningarna och tankarna som du formar med ditt medvetna sinne representerar dina första verktyg. Jag upprepar: klarhet och övertygelse, koncist uttalandet och enhetlig riktning bestämmer processens kraft och energi. Om du känner svaghet och tvivel i din avsiktsförklaring, är detta ett omedelbart tecken på att du först måste ta itu med dina hinder och din uppmärksamhet bör exempelvis riktas mot att avtäcka omedveten negativitet, aspekter av det lägre jaget eller förvrängda uppfattningar.

¹ Eng "concept", som också kan tolkas som begrepp, idé eller föreställning. Övers. anm.

² Eng. "faith". Övers. anm.

När du har avlägsnat hindren genom att ta itu med dem, när ditt medvetna sinne formulerar på ett starkt och koncist sätt, behöver din inre vilja slappna av och tillåta själssubstansen att ta intryck. Du kan då skapa ett gott liv, nya inställningar, bättre upplevelser och händelser, oändlig expansion.

När sinnet förblir inom de snäva ramarna för sitt nuvarande tillstånd är expansion och skapande omöjligt. Meditationen kräver därför att sinnet tar ett språng in i att föreställa sig nya möjligheter, nya medvetandetillstånd för jaget. Om du nu inte kan föreställa dig att vara fri från en viss inställning som blockerar din väg, måste du först intellektuellt överväga att saker skulle kunna förändras och att du önskar att de skulle det.

Du behöver först beakta och tro på att du har rätten och möjligheten att forma och skapa substans med ditt sinne. Du kanske inte ens har tänkt på den här möjligheten och nu när du undersöker din inställning kanske du således upptäcker att du starkt tvivlar på att du kan göra det. Acceptera den här möjligheten som en hypotes i början, tills du vet att den verkligen är sann.

Om ditt omedvetna sinne avvisar en tanke som ditt medvetande har lagt ovanpå den, kommer den här processen inte att fungera. Du kan ganska lätt avgöra huruvida du avvisar en medveten tanke genom hur du känner kring den. Om du förnimmar att du avvisar den, behöver du ta itu med din inre motsägelse och använda den skapande meditationsprocessen för att lösa den. Du kan därigenom övervinna rädslan och motståndet och se och möta den sanning som behöver ses och mötas, känna de känslor som behöver kännas. Det kan tyckas onödigt att upprepa detta, men det är en så viktig punkt. Många människor ger upp meditationen för att den inte verkar fungera. De bortser från den omedvetna ambivalensen och ger upp.

Om du till exempel har ett starkt omedvetet neurotiskt begär som står i konflikt med din medvetna önskan, kan ditt medvetna sinne avfärda detta begär och kämpa emot att bekräfta det, för att inte tala om att fördriva det. Så länge denna kamp fortsätter i det omedvetna, kommer den medvetna önskan att vara kraftlös. I bästa fall kommer den att kämpa emot den omedvetna motstridiga kraften, vacklande mellan tillstånden av uppfyllelse och förlust, åtminstone tills den dolda önskan om försakelse har uppdagats.

Meditation är ett underbart sätt att undersöka hur mycket du står emot din medvetna positiva önskan om uppfyllelse. I vilken grad vill du verkligen ha den? I vilken grad är du kanske rädd för vissa aspekter av det du önskar mest? I vilken grad är du verkligen beredd att betala priset? Meditationen kan föra ditt sinne på rätt spår, förutsatt att du inte förbiser din känslomässiga reaktion på tanken du utfärdar.

Den medvetna uppfattningen måste alltså också råda i det omedvetna. När du väljer ett mål, en önskan eller ett tillstånd som du vill expandera mot som ditt ämne för meditationen, är det nödvändigt att fastställa huruvida det finns någon konflikt mellan den medvetna och den omedvetna uppfattningen.

Enheten av det medvetna och det omedvetna påverkar direkt det andra steget: att prägla och låta sig präglas. Med ett förenat medvetande kommer präglandet att bli starkt. Inga försvar eller något döljande behövs och din själssubstans kommer därmed lätt att ta intryck av den sanningsenliga uppfattningen som du sänder in i den. Du kommer i själva verket att känna att uppfattningen som du utfärdar ”sjunker in i dig”, som ett frö som faller till marken för att gro. Utan några försvar låter du gröningsprocessen ha sin gång. Du kommer inte att störa den med tvivel, rädsla och otålighet. Ju mindre du är belastad med omedvetna destruktiva inställningar, desto mer kommer du att känna skaparprocessen vara verksam. Du litar på den, låter den ske på sitt eget organiska sätt, utan att hindra den med egenviljan och förutfattade meningar som härrör från det begränsade yttre sinnet. Den nya skapelsen kommer på så sätt långsamt att förverkligas, kanske på ett lite annorlunda sätt än du trodde att den skulle.

Detta är det mest önskvärda sättet att skapa, i själva verket det enda möjliga sättet. Det kan mycket väl vara så att ditt första svar på meditationen pekar ut fler hinder. Eftersom du kanske inte är förberedd på ett sådant svar, kan du först tendera att bortse från det och undgå att förstå att vissa händelser eller reaktioner faktiskt utgör svaret som du behöver nu. Ju mer man är beredd att acceptera svårigheter om de skulle inträffa, desto lättare blir det att förstå på vilket sätt skaparprocessen som du avsiktligt har satt i rörelse talar.

Det kan inte understrykas nog att meditation, liksom alla skapande handlingar, består både av att prägla genom den aktiva principen och att ta emot präglingen genom den mottagande principen. Ju mer du kan känna detta samspel, desto mer effektiv kommer din skapande handling att bli. Detta är anledningen till att människor med starka försvar inte kan meditera, oavsett hur goda intentioner de må ha. Deras medvetna sinne kan vara tillräckligt aktivt för att formulera de lämpliga uppfattningarna, de kan prägla med kraft, men inombords händer ingenting. De kan inte präglas på grund av att de inte har avlägsnat försvaren som fortfarande döljer det som de inte vill erkänna.

Det tredje steget är visualisering. Låt oss först tydligt förstå vad visualisering inte är. Den innebär inte önsketänkande, dagdrömmar, fantiserande, illusoriska hopp. Allt detta utgör försök att vifta undan en hopplöshet, som i sin tur finns på grund av destruktiva inställningar och egenskaper som man inte vill se och ge upp eller på grund av kvarvarande känslor som man inte vill uppleva.

Visualisering innebär att uppfatta sig själv i det tillstånd som man önskar uppnå, uppleva, bli: att förnimma sig själv i det tillståndet. Du kan i din meditation uppleva dig själv som kärleksfull i motsats till förbittrad, uppfylld i motsats till att evinnerligt vilja ha och vara tom, glad och tillfreds i motsats till orolig och deprimerad, eller vad som nu är ditt fokus. Visualisering följer av en föreställning. Att föreställa sig innebär att begrunda det önskade tillståndet eller den önskade upplevelsen som en möjlighet, att visualisera innebär att känna sig vara i det tillståndet. Det innebär inte att måla upp specifika enskilda fall, för detta kan lätt leda till dagdrömmeri, vilket utgör mer ett hinder än en hjälp.

Om du finner dig vara oförmögen att visualisera det önskade sinnestillståndet, den önskade känslan eller upplevelsen, är detta ett omedelbart tecken på att du omedvetet blockerar dig själv med hjälp av en "motsanning" och därmed vidmakthåller en förhårdnad, oemottaglig själssubstans och/eller en svag tankekraft. Du bör då arbeta på detta. Visualiseringsprocessen kräver att man ständigt tonar in på att bli medveten om sina inre svar.

Det fjärde steget är tilltro. I början kan man endast treva efter tilltro genom en ärligt prövande inställning. Du kan inte framtvinga tilltro som en viljehandling. Detta skulle vara oärligt. Det skulle innebära att lägga en slags längtansfull tilltro ovanpå inre tvivel, negativitet, negation. Detta är tyvärr vad som alltför ofta sker i religioner, med mycket oönskade resultat. Det väcker misstro mot andlighet i sig hos dem som inte kan särskilja mellan ovanpålagd och verklig upplevelse.

Om du saknar tilltro på grund av att du lever i blindhet och negation och därför är avskuren från universums sanning, måste den här inställningen hanteras på det ärligaste sättet som finns. Undersök modigt den här inställningen och pröva dig själv för att se huruvida du har ett personligt intresse i att bevara den och vad det intresset kan bestå i. Eftersom det är människans grundläggande natur att älska och inte att hata, att vara glad och inte förtvivlad, är det också er inneboende natur att veta om den kosmiska andens goda närvaro inom er och i universum. Om du inte vet om detta, har du vid någon tidpunkt beslutat dig för att inte göra det. Denna oärlighet behöver konstateras, erkännas och till slut ges upp.

Du behöver därefter inta en öppen inställning där du ärligt ifrågasätter. Öppenhet innebär alltid att överväga en möjlighet som du ännu inte har upplevt. Du behöver sedan ge den här möjligheten en chans – en ärlig chans. Tålmodets visdom, intelligensen att veta att det finns många möjligheter utanför din erfarenhets räckvidd och den goda viljan att treva efter vägen bör hjälpa dig. Om du ärligt söker efter svar, kommer du att få dem och det sanna universum kommer att kommunicera sig till dig.

När den här inställningen odlas, måste positiva resultat äga rum. Den människa som fortfarande befinner sig i ett mycket grått tillstånd fyllt med tvivel är benägen att tro att de första yttringarna och svaren är tillfälligheter, att de skulle ha ägt rum ändå och utgör egentligen inte något svar. Den här reaktionen är förutsägbar och till och med oundviklig. Den bör inte få dig att känna dig skyldig och du bör absolut inte längre dölja den från dig själv mer än någon annan reaktion. Konfrontera snarare dessa tankar och använd återigen ärlighet och intelligens.

Du kanske till exempel säger: ”Ja, det verkar mirakulöst. Det finns verkligen en verksamt levande process och intelligens som överträffar vad som möjligen skulle kunna vara en fantasi. Det verkar för bra för att vara sant. Det är som jag skulle önska. Men det finns också en annan del inom mig som tvivlar på att det skulle kunna vara sant. Jag kommer ändå att ge det ytterligare en chans.” Just här vid denna punkt, där du känner konflikt och tvivel, bör du använda meditation. Undersök vad den tvivlande sidan vill och inte vill. Låt den uttrycka sig. Be om vägledning för detta och be om ytterligare svar för dig.

Svaren kan komma på olika sätt: inspiration, plötsliga nya idéer, oftast när du minst väntar dem, nya känslor eller genom ett ord som du hör eller läser någonstans. Allteftersom du fortsätter, kommer du att inse att dessa svar utgör uttrycket för en levande process som är så djupt meningsfull och organisk att ingenting som intellektet kan tänka ut någonsin kan jämföras med den. Du kommer att inse att sådana svar och upplysningen som de för med sig, är bitar i ett pussel som lite i taget formar en omfattande bild. Så småningom kommer du att förlita dig på den här processen och inte på någonting annat. Den är verkligare än någonting i den materiella världen. Det är din egen väg som vecklar ut sig och den avslöjar till slut orsaken till att du är här på jorden nu, meningen med din nuvarande inkarnation. När denna inre upplevelse och visshet infinner sig, har du tilltro.

Till dess behöver du lära dig att hantera stadierna som förhindrar dig att nå tilltro. Detta kan ta många år. Under tiden måste du ständigt granska innehållet i dina egna omedvetna eller delvis medvetna övertygelser och inställningar, känslor och reaktioner. Den obestridliga upplevelsen som vi kallar tilltro kan endast finnas när du ger dig själv chansen, när du har ett öppet sinne och är ärlig mot dig själv. I dessa dagar har människor ofta ett slutet sinne på grund av att de är rädda för att bli förlöjligade av andra. Deras misstro är därmed ofta precis lika onaturlig, oärlig och ovanpålagd, lika opportunistisk och konformistisk som den falska religionen brukade vara.

Det är på samma sätt lika vanligt att människor inte kommer att tillåta att svaret på en ärlig fråga når fram till dem, på grund av rädsla för att svaret kan vara ”nej” och att de skulle kunna upptäcka att det inte finns någonting bortom det greppbara och materiella. De är så rädda för det alternativet att de inte kommer att släppa taget tillräckligt för att vara öppna och mottagliga. Sanna svar kan

bara komma när det inte finns någon stram, räddhågad inställning och när villigheten att hantera vad svaret än kan vara verkligen finns där. Eftersom man är rädd för det negativa svaret, föredrar man att ständigt låta det ligga i träda. Man vacklar, teoretiserar, stannar kvar vid randen innan man tar steget ut i den skenbara avgrunden som utgörs av det helhjärtade engagemanget i att pröva sanningen. Detta att stanna vid teorin kan ibland pågå under många livstider. För att kunna ta risken att erhålla ett kanske önskat svar, behöver du uppåda ditt mod. Sanningen kommer då att segra. Teorin tillåter endast en illusorisk tilltro, aldrig den verkliga tilltron.

Verklig tilltro utgör vetenskap, en inre upplevelse kring vilken det inte längre råder något tvivel. Verklig tilltro kan endast förvärfvas av dem som är redo att riskera ett önskat svar och då är fast beslutna att hantera det. Om du verkligen är beredd att hantera vad som än kommer i livet, i dig själv, kan du ta chansen och kommer att finna sanningen. Om du inte är beredd att göra detta och nöjer dig med att teoretisera på ett sofistikerat sätt, där du lever ett ställföreträdande liv, i ett "som om"-land, kan du aldrig ta steget bortom den inre argumentationen.

Du behöver också förstå att ett sådant ärligt engagemang och villigheten att hantera det som verkligen är, går hand i hand med en liknande inställning gentemot det lägre jaget. I samma grad som du gömmer dig från det lägre jaget och är ovillig att se och möta det, kommer du inte att finna modet att hantera något annat heller – inräknat den universella sanningen.

Alla fyra steg är naturligtvis direkt beroende av varandra. Jag ska nu presentera några av meditationens lagar för att ge en helhetsbild av dess ordningsföljd och fortgående sammanhang.

En av de viktigaste lagarna är vad alla skrifter upprepar: Det ni tror, skall ske. Detta är i själva verket redan tydligt från allt jag sagt tidigare. Eftersom du lever i en oändligt formbar substans som utgör en skapande, mottaglig massa eller substans, formar och skapar din övertygelse. Det mäktiga, brusande energihav som du rör dig, andas, tänker och uttrycker dig i kan därför manifesteras allting som du kan föreställa dig: från det mest dystra helvetestillstånd till det mest sublima himmelstillstånd och varje grad däremellan. Den här insikten kan verkligen åstadkomma en djupgående förändring i ditt liv. Jag skulle föreslå att ni tänker djupt kring detta och ber om inspiration och vägledning kring det i er meditation. Det är här som visualiseringen kommer in. När du föreställer dig, präglar och låter dig präglas, visualiserar och har tilltro, uttrycker och agerar du utifrån en specifik övertygelse, som du då måste uppleva som det skapade gensvaret.

Om din övertygelse, så som du föreställer dig och visualiserar den, är att du inte kan förändras, att universum är fientligt, att ditt slutliga öde är tragedi, då kommer du verkligen att, du *måste*, uppleva just detta. Alla dina handlingar och reaktioner är inriktade på att frambringa detta. Omvänt, om du verkligen är övertygad om att du kan förändras och växa ut ur negativitet,

destruktivitet, hopplöshet, misär och fattigdom, att universum är överflödande glädje i varje avseende och att du kan uppleva den här sanningen, då kan du verkligen inte undgå att göra det. Denna övertygelse behöver inbegripa din villighet att avlägsna dina egna hinder. Om du ärligt engagerar dig i detta, kommer du att känna dig allt friare att tro på möjligheten att uppleva universums överflöd.

En fint kalibrerad inre mekanism hindrar er från att överträda de gudomliga lagarna bortom en viss grad. Om du exempelvis omedvetet har slungats in på en väg där hat och trots råder, kan du således inte tro på kärlekens och uppfyllelsens möjligheter. Om du omedvetet vill lura livet genom att vilja ha mer än vad du är villig att ge, överträds en annan viktig kosmisk lag och oavsett hur mycket du försöker tro på livets överflöd som en möjlighet, kommer det således inte att fungera. Det kommer inte att ha någon verkan, din substans kommer att vägra att låta sig präglas tills du avlägsnar denna lagöverträdelse. Livet kan inte luras – och det är gott att det är så.

En annan lag är att man inte kan hoppa över ett steg. Om du önskar dig ett resultat som är beroende av att ett hinder som bryter mot en lag avlägsnas, måste detta hinder först tas i itu med. Ditt meditativa syfte kan därför behöva ändras på vägen. Om du inte är villig att korrigera det som står i vägen, kan resultatet inte komma; skapandet kan inte äga rum inom detta område.

Här kan man välja en antingen ond eller god cirkel. Den onda cirkeln är: ”Om jag omedvetet håller tillbaka och inte helhjärtat vill förbinda mig till sanning och ärlighet, att ge lika mycket som jag önskar ta emot, utan vill – barnsligt och orättfärdigt – erhålla mer än vad jag är villig att ge, då kommer min övertygelse att saknas. Eller, om jag önskar mig ett positivt resultat utan att vilja göra de nödvändiga förändringarna i mitt eget väsen, kommer jag oundvikligen att tvivla på att en förändring är möjlig för mig. Min uppfattning, min övertygelse, min visualisering kommer därmed att vara alltför svaga och min själssubstans alltför spröd för att låta sig präglas. Detta kommer att stärka mitt tvivel och min negation.”

Omvänt, ”När jag uppfyller lagen om sanning och kärlek, om ärlighet och öppenhet, när jag avlägsnar försvaren och ser och möter mitt lägre jag, när jag är villig att förändras, då kommer jag att känna min födslorätt att uppleva absolut överflöd, universums inneboende natur. Om jag har fastnat på vägen och är blind, är det upp till mig att hitta svaret. Det är aldrig så dolt som en del av mig vill tro. Ett tydligt svar är alltid möjligt att hitta när jag verkligen vill det.”

En av de mest nyttiga sakerna att komma ihåg är att man kan meditera till gagn för att meditera, att man kan be om vägledning och inspiration för att hitta det rätta ämnet, koncentrationen, fokuset, ordet och inställningen vid varje given fas av din väg. Du kan meditera till gagn för en ökad medvetenhet i din själssubstans där den är omgärdad av en mur och utgör ett virrvarr av

osanningar, där den behöver ta emot hjälp för att lösas. Meditationen kan och bör användas för varje steg längs vägen. Där du känner att motståndet är alltför stort, måste du veta att du inte vill ha det positiva, utan vill stanna kvar i det negativa. Då behöver denna önskan tas itu med. Meditationen blir riktigt problematisk när man förnekar sina negativa begär men klagar över att inte få det önskade resultatet. I den stund som man vet att man vill det negativa har man kommit ett steg längre, för då kan man meditera kring det.

Ju mer du skrider framåt i konsten att meditera, desto mer medveten måste du bli om att den utgör ett ständigt samspel mellan den aktiva och den mottagande principen, mellan de frivilliga och ofrivilliga förmågorna. Efter meditationens första skede, där ditt sinne har den aktiva, präglade rollen och påverkar den mottagande själssubstansen, uppstår andra möjligheter där olika nivåer av det mänskliga medvetandet intar olika roller i det aktiva och mottagande samspelet. Ditt egos medvetna sinne kan aktivera den gudomliga processen och låta den svara. Det andliga jaget tar intryck och manas fram av den medvetna goda viljan och av sinnet. Men därefter behöver ett annat samspel komma till stånd. Det manifesterande andliga jaget måste bli den aktiva principen och det medvetna sinnet måste bli mottagande, lyssnande, följsamt och lätt att påverka. Det måste göra sig lyhört för och förstå de andliga budskapen som träder fram.

Ytterligare en möjlighet är att du aktivt använder ditt medvetna egosinne, men denna gång riktar det till den lägre, destruktiva delen av jaget och ber det att uppenbara sig och uttrycka sig. Därefter behöver du återigen bli mottaglig och lyssna med ditt medvetna sinne, så att det lägre jaget verkligen kan bli hört. Det betyder inte att det medvetna sinnet ger efter för det, identifierar sig med det eller låter sig i den bemärkelsen ta intryck av det. Det medvetna sinnet snarare lyssnar och absorberar, utvärderar och urskiljer.

På samma sätt som ditt medvetna sinne låter sig instrueras av det andliga jaget, kan det lägre jaget instrueras av både det medvetna egosinnet och det gudomliga jaget – kanske i den ordningen. Efter att du har lyssnat på det lägre jagets destruktiva meningslösheter, utan att inkräkta på dess fria uttryck, kan du tala om var det har fel, varför det är så, vilka dess missuppfattningar är liksom skadorna det orsakar. En interaktion, en dialog utvecklas.

Kanske kan du lite senare be det gudomliga jaget att ge instruktioner till det lägre jaget. Låt det gudomliga jaget tala till ditt medvetna sinne och ditt utvecklade lägre jag. Lyssna på det, låt det undervisa och inspirera dig på alla nivåer. Låt det tala eller skriva till dig genom ditt egosinne.

Det gudomliga jaget kan instruera det vanligtvis omedvetna lägre jaget på olika sätt. Du kanske faktiskt hör en inre dialog föras av dessa två medvetandenivåer i ditt väsen. Egot kan då aktivt alliera sig med det gudomliga jaget. Eller processen kan ske under din sömn utan att ditt medvetna

sinne är direkt inblandat. Processen kan skapa en viss tillfällig turbulens som du först kanske inte förstår. Den kan komma från din önskan om att rena det lägre jaget. Efter att du har insett fullt ut hur processen fungerar – detta är alltid nödvändigt och kan inte hoppas över, eftersom du måste ta ansvar för den – kan det gudomliga jagets inflytande ske på den ofrivilliga nivån. Man måste bli mycket lyhörd, mycket mottaglig, för att bli medveten om det. Detta mycket mer avancerade tillstånd uppkommer endast när de tidigare stadierna redan bemästras och praktiseras.

Det förekommer perioder när en sådan inre process kan pågå i alla människors liv, även när de inte är engagerade i en väg som denna. Den kan uppstå ur en avsikt som har sitt ursprung innan den nuvarande inkarnationen. Individerna kan ha nått ett specifikt vägskäl där denna inre vägledning blir avgörande för ett yttre beslut och ett helhjärtat engagemang i en riktig väg, med allt vad detta innebär. En sådan vägledning kan komma i perioder av omvälvning, genom kraftfulla drömmar eller en specifik följd av händelser. Om man dock inte redan är djupt engagerad i och lyhörd för sin inre verklighet, kommer man inte att kunna tyda dess innebörd. Man behöver hjälp och vägledning från andra. Även då kan den fulla betydelsen av en sådan vägledning bli tydlig först långt senare.

Om ditt medvetna och omedvetna sinne inte hindrar en sådan inre vägledning, utan väntar och lyssnar, kan en enorm utveckling äga rum efter sådana perioder. Mer utveckling, mer upplysning måste komma. Men om ett medvetet motstånd och omedveten negation, rädslor och blockeringar spärrar vägen, då inträder en mycket skadlig process då den inre expansionen pressar framåt och de yttre blockeringarna kväver den. Detta leder till en kris. Den kan inträffa på en eller alla nivåer. Den kan orsaka ett sammanbrott om trycket in i expansionen å ena sidan och hindren å andra sidan är alltför starka. Det är alltid den yttre, den hindrande sidan som måste ge vika för den inre starka längtan efter att expandera, för den senare utgör den gudomliga och sanna rösten som har kännedom om den rätta tidpunkten. Alla kriser bör ses på detta sätt.

Ju längre du går på din väg, desto mer mottaglig för den inre processen kommer du att bli, desto mer kommer du att kunna växla mellan mottaglighet och initierande, från nivå till nivå. Den ökade medvetenheten om och lyhördheten för de inre processerna och därmed för den inre världen av sanning, avlägsnar till slut den starka muren som separerar ditt ego från den större verkligheten.

Meditation kan tillämpas på alla livsupplevelser, både inre och yttre, och på ditt självuttryck. Om den utövas på ett riktigt sätt, växlar den. Om den yttre uppfyllelsen inte hindras i det inre, kommer en meditation för uppfyllelsen omedelbart att framkalla den riktiga uppfattningen, med prägladhet och att låta sig präglas, visualisering och tilltro till resultatet. Skaparprocessen kommer att fungera

och du kommer att känna det. Men när det finns inre hinder måste meditationen rikta sitt fokus på dem, så att en meditation kring det yttre önskvärda målet kan upptas på nytt senare.

Huruvida du mediterar först för det uttryckliga syftet att uppleva livet på ett mer meningsfullt sätt eller huruvida din primära önskan är att uppleva Skaparen inom dig, spelar ingen roll, för båda innebär samma inre tillstånd och frambringar samma yttre upplevelse. Om du upplever Gud inom dig och vet att du är Guds manifestation, måste livet bli rikt och uppfyllt. Eller, om du börjar med att föreställa dig livets rikedom, kommer du endast att lyckas när du vet att överflöd är skapelsens natur och Guds vilja. För att uppnå båda dessa syften, behöver du avlägsna de inre hindren för en sann enhet, snarare än att försöka upprätthålla den falska enheten som kommer sig av att den oönskade delen som du inte önskar ta itu med avskiljs.

Du kan använda meditation för att möta dina djupaste rädslor och ta itu med dem. Du kan be om vägledning och upplysning, styrka och mod. Du behöver inte leva i rädsla, men rädslan försvinner endast när du går in i den och blottlägger den som den fantom den egentligen är.

Det finns inte någon människa som inte är rädd för döden. En inre mur separerar människor från livets process bortom döden. Även detta kan bli ett ämne för meditation. Du kanske har en önskan om att avlägsna den här muren och be om den nödvändiga vägledningen, men är du verkligen villig att uppfylla villkoren? Om du är det, då kan du verkligen avlägsna muren. Man kan leva utan att vara rädd för döden. Du kan uppleva sanningen om det eviga livet, här och nu, i kroppen. Men detta innebär att ge upp alla egoinställningar, all den enorma upptagenhet med allt som upprätthåller och odlar egot: högmod, egenvilja, rädsla, fåfänga, separation, dualitet, i korthet övertygelsen om att det finns en skillnad mellan dig och andra, att antingen du eller den andra skulle vara viktigare. Alla dessa felaktiga, illusoriska inställningar är en del av egots medvetande och utestänger medvetenheten om vem du egentligen är: det större medvetandet som inte känner till någon mur och därför inte är rädd för något. Du kan lura dig att tro att du inte är rädd för döden genom att inte titta på den, men din rädsla kommer att yttra sig på alla möjliga sätt. Så länge du är innesluten i egots murar måste du vara rädd för döden, även när du på ett destruktivt sätt önskar den, på grund av fientlighet och önskan om att fly. Det går verkligen att avlägsna den här rädslan när egots inställningar överges. Att spela öppet och ärligt med livet, utan fusk, där du inte sätter dig över andra och därför inte känner dig under dem, kommer verkligen att göra dig orädd, eftersom rädslan betingas av egot, som ni vet men väljer att glömma.

Varje fråga, varje problem, varje konflikt, varje mörker kan och bör tas in i meditationen och hanteras på ett ärligt sätt. Det enda problemet här, mina käraste vänner, är att även om ni redan har upplevt det sanna i meditationen och har en genuin tilltro till den, tenderar ni fortfarande att glömma att använda denna underbara kommunikation. Det faller er helt enkelt inte in att använda

den hela tiden; ni glömmer hur effektivt den kan användas för de minsta och de största frågorna i livet. I verkligheten finns det inte något som är litet eller stort. Allting är viktigt. Varje fråga skapar utrymme för alternativen bestående av konstruktiva eller destruktiva inställningar. Ni kan välja att anamma sanningsenliga eller felaktiga sådana, gudomliga eller demoniska sådana. Eftersom allting kan vara viktigt eller oviktigt, beroende på din utsiktspunkt, kan allting tas in i meditationen.

Allteftersom du mediterar för att avlägsna blockeringar, kommer du i allt större utsträckning att levas genom, levas av och vara det gudomliga uttryckets manifestation som just detta väsen du är nu. Då finns det inte längre någon mur, inte längre något ego: du är det gudomliga medvetandet. Du behöver inte längre gå in i specifika handlingar av meditation, i bemärkelsen av att tänka och koncentrera dig, samla dina tankar och lyssna och stänga ute det nyckfulla sinnet som vill föra bort dig. Du kommer inte att behöva anstränga dig. Du kommer bara att utstråla skapande. Du kommer att leva det, andas det, vara det. Varje uttryck och tanke och känsla kommer att vara en skapande meditatív handling när ditt verkliga jag är fritt.

Det finns andra stadier som jag kort vill diskutera som är viktiga att känna till. De människor som är minst upplysta använder böneskrifter. Vi behöver inte gå in på detta, för ingen av er befinner sig längre i det stadiet. Föreställningen om att ett yttre väsen hör, belönar dig godtyckligt och så vidare, är uppenbarligen resultatet av ett barnsligt, outvecklat tillstånd. Om sådana människor ber tillräckligt ödmjukt, föreställer de sig att denna önskan kommer att beviljas av detta separata andra väsen. Även dessa primitiva böneskrifter kan ofta bli hörda, då övertygelsens kraft, visualiseringen, lagen att ”det ni tror, skall ske”, följs. Det är tankens kraft som gör det. Kärlek, andens ödmjukhet och ärlighet kan också hjälpa tankens kraft att vara effektiv, trots den primitiva tron.

Nästa stadium är redan mycket mer upplyst och det består av en uppmaning. Det innebär att du uppmanar ditt jag att gå i en viss riktning, att du vet om att dessa processer ofrånkomligen kommer att svara och att det du önskar ligger inom de oföränderliga gudomliga lagarna.

Det tredje stadiet är att veta att din önskan kommer att uppfyllas, att du har rätt till uppfyllelse och förtjänar den, eftersom du är villig att ge upp alla negativa, hindrande inställningar. Detta fullständiga åtagande leder dig till att tro att den gudomliga kraften och medvetandet inom dig ofrånkomligen kommer att svara.

I det fjärde och mest avancerade stadiet, vet du att din önskan har blivit uppfylld redan innan den har manifesterats. Detta sker med ett inre klick där du upplever den pågående, oföränderliga

gudomliga processen. Detta tillstånd har avlägsnat allt tvivel eftersom din negativitet har avlägsnats.

Ni kan inom vissa områden av era liv befinna er i det andra stadiet, inom andra områden i det tredje och inom ytterligare andra i det fjärde stadiet. Detta är en bra mätare för er. Det fjärde steget innebär att ni befinner er i ett förenat stadium.

Mina käraste vänner, när jag drar mig tillbaka och ni stannar här tillsammans ett tag, kanske någon av er spontant kommer att känna för att meditera högt och lite i taget kan andra delta. Låt det bli ett spontant uttryck. Ni kan på så sätt frambringa en fantastisk energi här, som kan användas för vilket syfte som helst på er väg. Ni kan så småningom använda den direkt på någon som behöver den för ett specifikt syfte, på samma sätt som jag nu ger min kraft till er. Den kommer på sitt sätt att vara ett ännu starkare verktyg. Energin hos många är inte bara mer kraftfull än den hos en enskild, utan den kommer också att hjälpa er att inse vilken kraft ni kan frambringa när den kanaliseras på ett riktigt sätt. Låt er inspireras och låt komma det som kommer. Var välsignade med kärlek och sanning och kraft.

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