

## Aspekter av kärlekens anatomi: självkärlek, struktur, frihet

Mina allra käraste vänner, ni är välsignade i hela ert väsen, välsignad är er väg, välsignade är era strävanden för att växa och kämpa och finna er inre sanning.

Universums kärlek genomsyrar allting som är. Den är alltid tillgänglig, även om ni ofta inte är medvetna om det på grund av den felaktiga riktningen i ert tänkande. Under det att ni kämpar på er väg, upptäcker ni många konflikter och förvirringar i ert sinne. Men när man arbetar sig igenom dessa ständigt avsmalnande spiralrörelser, blir frågorna så mycket enklare. Och i den slutliga kärnpunkten i ditt väsen är det en fråga om kärlek. Kärlek är nyckeln till allt. Kärlek är medicinen som läker all sjukdom och all sorg.

Vi ska tala om vissa aspekter av kärlek i detta föredrag. Att täcka ämnet helt skulle vara absolut omöjligt under en enda livstid, även om det skulle diskuteras dagens alla timmar; så djupt och så vidsträckt är det. Vi ska diskutera de aspekter av kärlek som ni behöver som mest på er väg vid detta vägskäl.

Det pågår mycket diskussioner i världen om vad kärlek egentligen är. För många tycks kärlek främst vara en känsla. Vad är kärlek egentligen? Är kärlek en kraft, är kärlek en känsla? Jag säger nu till er mina vänner, kärlek är allt detta och mer. Låt oss tala om den grundläggande personlighetsstrukturen hos människan vad gäller förnuft, vilja och känsla och tillämpa kärleken på dessa funktioner. I följande exempel kommer vi att se att kärlek bokstavligen utgör allt och alla.

Det är uppenbart att kärlek är en känsla, men det är inte så uppenbart att den känslan måste följa av en viljeakt motiverad av intelligens. Kärlek är alltså utan tvivel intelligens. Om ni verkligen undersöker vilken enskild fråga som helst i den fulla omfattning den förtjänar, kommer ni att behöva dra slutsatsen att hat utgör okunskap, oavsett hur berättigat det kan verka. Det är brist på intelligens. Det finns naturligtvis många former av hat som aldrig erkänns som sådana; det finns också många grader. Avsaknad av kärlek kan helt enkelt yttra sig som separation, hopplöshet, brist på tillit, depression, en dyster syn på universum, rädslor, att känna sig som ett offer. Den kan också yttra sig som harm, skuldbeläggande, fientlighet och öppet hat, med många nyanser däremellan.

Kärlek är utan tvivel ren intelligens och rent förnuft. Ju djupare förståelsen för de rådande omständigheterna är, desto längre når synen, desto närmare befinner sig personen sanningen, desto mindre blir det möjligt att uppleva hat och desto mer måste kärleken växa.

Känslan av kärlek är omöjlig utan viljan att röra sig mot ett kärleksfullt tillstånd. Om du inte vill älska, om du inte avsiktligt uttrycker önskan om att älska, vilket innebär att till fullo förstå, och om du inte har intentionen att älska, kommer du inte att älska. Du kommer aldrig att kunna känna kärlek och du kommer ofta att undra varför. Ibland stimulerar viljan att älska viljan att till fullo förstå och följaktligen växer en förståelse ur kärleken. Vid andra tillfällen äger förståelsen rum först och resulterar i den uppvaknande viljan att älska. Hur som helst kan känslan av kärlek inte finnas utan intelligens och intention, eller för att uttrycka det annorlunda, känslan följer förnuft och vilja.

Om du bär på missuppfattningar såsom att älska är att förlora, att utarmas eller bli utnyttjad, eller att älska innebär att vara svag, undergiven och ryggradslös, då återspeglar dina idéer en brist på förnuft och en brist på intelligens, vilket kommer att hämma din vilja att älska.

Kärlek är också mycket mer än förnuft, vilja och känsla. Kärlek är en sinnesförmimelse på varje nivå av ditt väsen. Detta kan lätt bekräftas om ni riktar uppmärksamhet mot era egna reaktioner. När du befinner dig i ett tillstånd av kärlek, ser du annorlunda, du hör annorlunda, du får en annorlunda smak. Livet runt omkring dig får en helt annan kvalitet. Du känner och berör på ett annat sätt. Du varseblir och upplever allting som sker på ett helt annat sätt.

När du inte befinner dig i ett tillstånd av kärlek, framhäver dina varseblivningar upplevelser som du inte finner önskvärda. De framstår som oberättigade för dig. Oavsett vilken intelligens du nyttjar i situationen, konstruerar denna utan tvivel anledningar som rättfärdigar den verklighet som du vill uppfatta. Dina kärlekslösa varseblivningar framstår med andra ord som helt korrekta. Men mina vänner, ifrågasätt detta. Det är endast en mycket begränsad sanning som varseblivs i det kärlekslösa tillståndet. Den är i själva verket så begränsad att man inte kan kalla den för en pålitlig varseblivning. Du varseblir endast isolerade fragment av sanningen.

När du befinner dig i ett tillstånd av kärlek fungerar din kropp mycket annorlunda. Din andning är annorlunda, dina hjärtslag och din puls är annorlunda. Ditt blodflöde fungerar på ett annat sätt än när du befinner dig i ett tillstånd där det finns hat, oavsett om du är medveten om att du hatar eller inte. När du älskar förblir du i ett tillstånd där hälsa råder. Även om avsaknad av hälsa inte nödvändigtvis är en direkt återspeglning av ditt hat, kan den vara en nödvändig biprodukt av din

kamp för att finna vägen ut ur hat och rädsla in i kärlek och tillit. För detta är alltid den inre kampen, oavsett om du vet om det eller inte.

Det finns många andra upplevelser, förnimmelser, sinnesintryck, av vilka vissa ni inte ens känner till att de finns, som är tecken på och uttryck för kärlek. De återspeglar ert medvetandetillstånd, oavsett om det redan är upplyst och kärleksfullt eller fortfarande oupplyst, försvarsinriktat, hatande och räddhågat.

Kärlek finns alltså i allting. Vi har därmed nu kommit till den mycket viktiga aspekten att älska sig själv. Att älska sig själv och att älska andra hänger intimt samman. Jag behöver här upprepa ett uttalande som jag har ofta gjort: du kan inte älska dig själv om du inte älskar andra och du kan inte älska andra om du inte älskar dig själv. Omvänt, om du hatar dig själv, hatar du även andra. Du behöver återigen inte vara medveten om detta samband eller den omedvetna process som får dig att förneka ditt självhat och därmed ditt behov av att hata andra.

Den inre kampen för att finna förmågan att älska sig själv upphör aldrig. Männskligheten blir förvirrad av det dualistiska sinnestillståndet i den här kampen. Denna förvirring är ytterst viktig för er att förstå. Förvirringen är: Om man älskar sig själv, ger man sig då också hän åt sig själv? Följer man då minsta motståndets väg? Skyller man då på andra snarare än att ärligt undersöka sitt lägre jag? Innebär självkärlek att ge fritt spelrum för det lägre jagets och det maskerade jagets strävanden? Eller innebär nödvändigheten på denna väg att möta sanningen om sitt lägre jag, med dess undanflykter och bedrägerier, att man behöver uttrycka och leva självhatet som finns inbäddat i denna aspekt av ens personlighet?

Detta är en mycket djup och tragisk kamp för hela männskligheten. Den är tragisk å ena sidan, på grund av att när man gömmer sig från den, när man förnekar den, blir den mycket mer smärtsam och långvarig än vad den behöver vara. Men denna kamp är å andra sidan också vacker. Du börjar uppleva dess skönhet när du finner ditt första fotfäste i den sanna tryggheten. Tryggheten ligger i att kampen först erkänns och du blir medveten om den. När du inte är medveten, söker du självkärlekens falska lösning, som är att ge dig hän åt dig själv och skuldbelägga andra.

Ni vet alla på er väg hur frestande det här spelet tycks vara och hur otillfredsställande och begränsande det verkligen är. Det får er att ständigt pendla mellan självvrätfärdiga anklagelser och sjuklig självanklagelse och skuld. Anklagelserna övertygar dig aldrig på djupet, eftersom oavsett hur korrekta vissa av dem kan vara, lider du av osäkerheten som kommer från att gömma dig från dig själv. Du finner det därmed omöjligt för dig att älska och uppskatta dig själv på en medveten nivå. Du svänger mellan ett medvetet hat mot dig själv och hat mot andra, och detta är verkligen ett mycket smärtsamt tillstånd som du inte behöver stå ut med.

De flesta av er pendlar mellan hat mot jaget och andra. Det kvarstår för er att upptäcka platserna i ditt inre väsen där du fortfarande lever i den falska lösningen där du älskar dig själv genom att ge dig hän åt dig själv, genom att skylla på andra, genom att ursäkta och rättfärdiga ditt lägre jags egenskaper och desto strängare samla på dig anklagelser mot andra. Din syn på dig själv och andra är därför alltid något skev; du lever i ett inre tumult på grund av ditt desperata försök att dölja ditt självhat från dig själv. Ju mer du gör detta, desto mer tror du felaktigt att detta är rätt sätt att uppnå självkärlek och självkänsla. Den sanna, skuldfria medvetenheten om andras missgärningar, tydligt sedda som åtskilda från dina egna inre missgärningar, kommer att uppstå när du avstår från den falska lösningen. Den kommer att uppstå när du mödosamt söker för att uppnå en sanningsenlig balans mellan att ärligt se och möta ditt lägre jag och – inte trots denna upptäckt, utan på grund av den – älska och ära dig själv desto mer.

Tragedin i denna skenbara lösning vad gäller ditt självhat är att så länge du använder den, blir du ännu mer fjärrad från en sann självkärlek och självkänsla. Om du vill finna det verkliga sättet att älska dig själv, är det därför absolut nödvändigt att konstatera att du saknar balans, att du är på fel väg för att finna dina sanna gudomliga, eviga värden och att du försöker avlägsna självhatet med falska medel. I samma stund som du kan erkänna detta, kan du öppna ditt hjärta och ditt sinne för alla dina sanna värden. Du kan börja ge dig själv ett ärligt erkännande utan att dölja och rättfärdiga. Framför allt kan du öppna dig för den inre inspirationen som kommer att vägleda dig till att uppleva på vilket sätt du kan bekräfta ditt lägre jag utan att bli insnärjd i självhat. Du kommer då klart att se att ju mer du gör detta, desto mer kan du verkligen älska och respektera dig själv.

När du älskar dig själv på det sanna sättet, utan att ge dig hän åt ditt lägre jag och dess barnsliga krav, kommer du att märka att detta att vara bestämd mot dig själv är lika mycket ett uttryck för kärlek som ömhet är. Om du kan vara bestämd mot dig själv, i motsats till att självdestruktivt och kärlekslöst nedvärdera dig själv, kan du också vara öm mot dig själv. En vacker balans kommer tydligt att framträda: självdisciplin, strikt ärlighet mot jaget och bestämdhet mot det lägre jagets önskan om att utagera, kommer att skapa självaktning, ömhet och en djup uppskattning av jaget. Förvrängningen av denna balans består i att ge sig hän på bekostnad av andra och ett sargande självhat. Förvrängningen är till att börja med omedveten och behöver varseblivas genom dess indirekta yttringar.

Endast när du söker och gradvis uppnår den rätta balansen, kan du vara mottaglig för din egen gudomlighet och slutligen smälta samman med den och finna din identitet i den. I en meditation av det djupaste slag, skänker du öm kärlek till varje aspekt av din manifestation, varje organ som du försummar att älska, varje inställning, oavsett hur förvrängd den är. När du väl ser och möter

dig själv i sanning, kan du finna din underliggande gudomlighet. Men detta är bara möjligt på ett genuint sätt när du inte längre ursäktar, döljer, förnekar, rationaliserar, projicerar och hatar andra för att inte känna ditt självhat.

Självhatet är ett fängelse där ni verkligen kvävs och som ni söker en väg ut ur. Under en lång, lång tid i människans utveckling har sökandet efter en väg ut ur detta fängelse inte medvetandegjorts. När man har åtagit sig en intensiv väg som denna och genomgående följer den, stiger en medvetenhet om självhatet till ytan. I början omfattar inte denna växande medvetenhet vetenskapen om att detta inre tillstånd alltid har funnits. Inte heller ser du att du är på väg att avlägsna det genom att modigt fortsätta att följa vägen. Många människor tror ofta att den yttre vägens särskilda inriktning skapar detta växande självhat. Det växer förstås egentligen inte; bara din medvetenhet växer, men sett ur den ännu fängslade individens utsiktspunkt förefaller det så. En sådan missuppfattning skapar ibland rädsla och ilska mot denna väg och man håller fast vid den gamla ”skyddande” illusionen av att självavvisandets smärtsamma känslor orsakas av något eller någon utanför en själv. I dessa fall är den gamla falska lösningen fortfarande eftertraktad, om så bara i formen av att fösa undan ditt tvivel på dig själv genom ett ensidigt positivt tillvägagångssätt.

Om detta avgörande skede på denna väg emellertid övervinns framgångsrikt och frestelsen att fly identifieras på ett intelligent sätt och erkänns för vad den är, då är medvetenheten om den här kampen redan en befrielse. Men så länge du är under intrycket av att din brist på frihet påförs dig av andra människor eller villkor, kämpar du förgäves och du drar i själva verket bara åt kedjorna som binder dig.

Vi kommer nu till en annan aspekt av problemet. Vi har diskuterat sökandet efter befrielse på många olika sätt. När du gör uppror mot auktoritetsgestalter, tror du att du genom ditt uppror kommer att uppnå frihet. När du upprört protesterar mot varje hinder som kommer i din väg, tror du att om det inte fanns några hinder, skulle du verkligen vara fri. Du är således rasande över det du tror görs mot dig av en auktoritet, av hinder.

Nu skulle jag vilja kasta ljus på en liknande, besläktad reaktion och den utgör ert inneboende uppror mot någon gräns eller struktur, mot något som ni upplever som begränsande. Jag säger till er här, mina vänner, struktur och gränser är en del av den kärleksfulla skapelsen. De existerar i en eller annan form i varje del av verkligheten. Om det inte hade funnits några lagar eller gränser, skulle världen upplösas i kaos och förstörelse. Vad håller planeterna på plats och förhindrar dem att kollidera in i varandra? Det är visa lagar; det är gränser och struktur. Det kan inte finnas någon organisation i universum, stor eller liten, eller något samhälle av levande individer utan struktur,

lagar, gränser som kan tyckas begränsa vissa individer. De kan åtminstone först tyckas göra det. I en verklig bemärkelse begränsar de inte.

Det kommer att vara av stor betydelse, mina vänner, att rättframt se varför ni är så arga över detta faktum i livet. Varför är ni så misstänksamma att det nästan aldrig faller er in att vara öppna för möjligheten att lagar, gränser, struktur, regler – kalla dem vad ni vill – kommer ur sanning och kärlek snarare än ur fientlighet och en önskan att omintetgöra er? Bortsett från era barndomsupplevelser, eller er tolkning av dem, är den sanna anledningen att ni misstror ert eget lägre jags tyrann som vill styra på ett själviskt och grymt sätt. När den här tendensen döljs projicerar ni den utåt, så att ni antar att alla regler och lagar, alla inskränkningar och gränser härrör från bristande kärlek. När man identifierar kärlek med flathet och hinder med hat, då befinner man sig i en ständig förvirring där man förvränger verkligheten och är blind för skapelsens storslagenhet.

Strukturer och lagar återfinns i varje kärleksfull aspekt av skapelsen. Titta på djurlivet – på fåglar eller myror till exempel. Djur som lever fritt i naturen hörsammar den högsta skapelsens struktur med elegans, lätthet och ömhet. De omfamnar strukturen och andas och expanderar inom den, i stor frihet. Det arga upproret mot en struktur som tolkas som en fientlig manifestation, är ett uttryck som utmärker mänskligheten och kommer sig av er egen plats i utvecklingen och av rytmen hos ert stigande medvetande, liksom av det lägre jagets drivkrafter.

Det finns förstås gränser, lagar och regler i det mänskliga tillståndet som direkt uttrycker ert eget begränsade medvetande. Konflikten som vi diskuterade tidigare, exempelvis, kommer sig lika mycket av användandet av falska medel för att följa uppmaningen att älska sig själv och att vara fri. Frihet och att älska är i själva verket oskiljaktiga. Man kan inte vara fri utan att älska och man kan inte älska utan att vara fri. När du inte älskar är du alltså ofri; du finner dig fångad i denna konflikt. Du skaver mot denna bristande frihet; ditt liv är fullt av frustrationer, många av dem i ditt inre tillstånd och vissa kommer också till uttryck som yttre skapelser.

Dessa intrång och inskränkningar är uppenbarligen egentligen inte nödvändiga. De är inte en inneboende del av skapelsens gudomliga verklighet. De är vägspärrar som ni själva omedvetet har satt upp i er väg. De hör hemma under en annan kategori än de lagar som håller samman livet. Upproret och de upprörda reaktionerna mot begränsningarna är inte bara malplacerade, utan de ökar också era frustrationer och begränsningar på grund av att de utgör en olämplig reaktion. Ni behöver alltså utveckla en ny reaktion.

Först måste man skilja mellan gränserna av de två slagen: kärleksfulla, meningsfulla gränser – oavsett om de är kosmiska eller mänskliga – samt gränserna du själv skapar genom villfarelse och

missuppfattningar. När du tydligt igenkänner båda kommer det att bli mycket lättare att omskola det egensinniga, tyranniska barnet inom dig och du kommer kärleksfullt att kunna acceptera båda slags gränser: de första genom att inse deras inneboende meningsfullhet, de andra genom att inse dina egna begränsningar. Du kan använda dessa gränser för att förstå dig själv och de universella lagarna bättre. Genom att på så sätt omfamna dina gränser som du själv har skapat, transcenderar du dem på ett mycket meningsfullt sätt. Snart kommer din frustration att bli en ny port till frihet. Vad som först framstod som ett intrång, kommer snart att bli en möjlighet att växa och bli friare.

Ni finner ofta er själva göra uppror mot era falska behovs egen snäva struktur. Ta till exempel behovet av att alltid få ge sig hän. Så länge du bekämpar det, drar du återigen bara åt dina kedjor hårdare. Först när du låter ditt uppror slappna av och öppnar ditt sinne och din intuition så att du kan förstå vad din kamp handlar om, kommer du att se vad din snäva struktur egentligen gör mot dig. Genom att temporärt acceptera strukturen som du har skapat, med sin egen inre logik och sina egna inre lagar, kan du släppa den, du kan växa bortom den och du kan till och med välja den.

Ni förbiser ständigt den ofantliga frihet ni har i hur ni ska tänka, tolka och reagera i varje given situation. Ni undgår att förstå att genom er frihet att välja, har ni makten att skapa och förändra villkoren. I stället är ni oftast upptagna med att kräva av andra att de ska presentera de omständigheter för er som ni misslyckas med att skapa genom era egna val.

Dessa tankar är oerhört viktiga för er att förstå, mina käraste vänner. Alltför ofta fortsätter ni med denna onödiga kamp. Ju mer du gör uppror mot det som inte kräver uppror och förbiser det som skapar dina egna intrång inom dig, desto mindre finner du en sann självkärlek och befrielse.

När du accepterar den snäva strukturen och erkänner den för vad den är – ett resultat av ditt begränsade tänkande – kommer också omfattningen av din frihet att vidgas. Men den vidgas inte genom att göra uppror mot de nödvändiga yttre gränserna och mot vad som framstår som inskränkningar. Friheten uppstår ur ett intelligent igenkännande av strukturen och ur valet att acceptera den. Detta val görs inte utifrån rädsla och svaghet, beroende och underkastelse, inte heller är det den inre tyrannens uppror som bortser från förstånd och visdom. Det görs med viljan att se sanningen och innebörden och att på dessa grunder kärleksfullt acceptera den nuvarande snäva strukturen, även om den först tycks begränsa personliga önskemål. Detta är att agera i kärlek och frihet. De första två alternativen av rädd acceptans eller blint uppror, är uppenbarligen varken kärleksfulla eller fria. De är inte medvetna val, utan blinda, automatiska reaktioner och de bär fröet till hat, misstro, misstanke, själviska krav, baktalande av sanningen.

Det kommer en tid när du märker att de yttre intrången av din frihet stadigt minskar. När du är fri från barnsliga lynnesutbrott och blint uppror, kommer du att kunna lösa upp dessa intrång. För att

uppnå denna frihets ständigt vidgade omfattning, är det nödvändigt att först upptäcka hur ofta dina reaktioner är grundligt felplacerade. Du kan då utveckla en insiktsfull reaktion i stället för en blind reaktion. Det insiktsfulla, medvetna, undersökande, objektiva, djupt ärliga sökandet efter den särskilda sanningen i särskilda omständigheterna, kommer omedelbart att fylla dig med den självkänsla som aldrig kan utvecklas när du pådriver en väg styrd av blind egenvilja och anklagande ursinne.

Ett öppet sinne och hjärta tillåter dig att älska och vara fri, att vara i sanning och därmed lita på och respektera dig själv. Du kommer då att se vilka gränser, inskränkningar och regler som är meningsfulla och vilka som inte är det. Du kommer att skapa betingelser som gör de meningslösa inskränkningarna onödiga och du kommer ömt och kärleksfullt att omfamna inskränkningarna som du finner vara meningsfulla. Du accepterar dem även när de vid första anblicken tycks påföra en tillfällig nackdel på dig. Du kan odla en öppen och intelligent inställning i sinnet mycket snabbare än du tror, om du bara tänjer ditt medvetande och skapar utrymme för den möjligheten.

Frihet innebär inte det som spädbarnet föreställer sig: inga gränser alls, att ta minsta motståndets väg. Detta är den starkast tänkbara förslavning. Ingenting kunde vara mindre fritt. I den här inställningen är du ständigt beroende av något som inte kan vara, oavsett hur mycket du försöker tvinga, manipulera och övertala. Du blir slav för en överklighet och verkligheten besegrar dig.

Jag föreslår för er alla, mina käraste vänner, en liten uppgift som ni kan ta in i er självobservation och dagliga återblick. När du befinner dig i uppror, oavsett på vilket sätt du försöker förklara och rättfärdiga det, glöm för tillfället frågan och för- och nackdelarna. Fokusera snarare på vilka dina känslor är. Känner du dig upprorisk? Reagerar du blint? Släpper du in andra överväganden? Vilket är ditt sinnestillstånd? I dessa frågor kommer du att få de tydligaste svar som du behöver och du kommer omedelbart att kunna avgöra huruvida du befinner dig i ett tillstånd av kärlek eller i ett tillstånd av hat. Du kan sedan fortsätta att fråga, jämföra och fundera på hur du verkligen känner dig när du befinner dig i ett tillstånd av kärlek och hur detta skiljer sig från det upproriska, blinda tillståndet som du befinner dig i nu.

När du befinner dig i ett tillstånd av kärlek, underkastar du dig inte. Underkastelsen är det pris som du vill betala i hopp om att uppnå självkärlek genom andra eller blidka en välvillig auktoritet i utbyte mot ett liv där du obegränsat får ge dig hän. För detta omöjliga mål offerar du din frihet och integritet och skyller sedan på yttervärlden för resultatet. Du döljer de verkliga motiven för din underkastelse genom att låtsas att du är oskyldig och god, där din enda ”brist” är att du ännu inte har lärt dig att göra uppror och att hata.

I ett tillstånd där kärlek och frihet råder, sonderar och överväger du med ett fullständigt öppet sinne och väljer sedan den sanning du än upptäcker i detta tillstånd. Valet är helt frivilligt. Du kanske vill välja att omfamna och acceptera en viss inskränkning av din frihet. Med den inställningen i ditt sinne kommer ditt val att vara en helt annan handling än att underkasta sig. Det kommer att göra dig starkare, friare, mer kärleksfull mot dig själv och andra och öppen för den aktuella frågan. Eller så kanske du avvisar inskränkningen med ett tydligt, klokt, intelligent hävdande och med en förståelse för valets djupare innebörd. Detta kommer återigen aldrig att förväxlas med att blint göra uppror, med frihet av det falska slaget, utan kommer att vara en lika kreativ handling som att acceptera inskränkningen under andra omständigheter.

Ni är alla på väg in i nya medvetandetillstånd där gamla blinda reaktioner inte längre har något utrymme. Tidigare, när de var mindre föråldrade och därför mindre avvikande, skulle ni inte ens känna er lika obekväma som ni måste känna er nu, när ni av gammal vana blint återgår till reaktioner gentemot er själva och er omgivning som är passé. Ni befinner er inte längre i ett tillstånd där ni behöver hata er själva när ni inte alltid är fullkomliga. Ni är redan kapabla att verkligen se och möta delar av ert lägre jag och finna mer av er kärlek till er själva. Ni behöver inte längre blint göra uppror mot andra och hata dem när de gör något som temporärt tycks vara till er nackdel eller känns ovälkommet. Ni befinner er inte längre i ett tillstånd där ni inte kan utstå lite frustration. Ni befinner er redan i ett tillstånd där lite frustration kan bli en tröskel mot frihet och expansion för er. Tänk på detta, mina vänner. Befria er från era spända, vanemässiga reaktioner.

Och nu, innan vi avslutar detta särskilda budskap till er, skulle jag vilja tala om ett tillstånd där en kärlek växer fram inom er, som ni, som ett resultat av ert arbete på denna väg, ofrånkomligen kommer att stöta på och som ni behöver förstå. Det inre öppnandet kommer naturligtvis att öka alltmer, där ditt hjärta börjar bulta i kärlek för andra runt omkring dig, för skapelsens skönhet. I detta tillstånd upplever du stunder av ett intensivt välbehag som genomsyrar hela ditt väsen. När självkärleken ännu inte helt har upprättats, drar ni i dessa stunder ihop er i en skrämnd reaktion och finner er vara oförmögna att utstå det kärleksfyllda tillståndet, då det är alltför extatiskt. En liten självhatisk röst förkunnar fortfarande inombords att du inte förtjänar det. Och i en nästan objuden reaktion på en yttre nivå, sluter du dig ofrivilligt för detta tillstånd. I denna fram- och tillbakakamp i din själ, känner du alltmer universums kärlek som breder ut sig. Så länge självkärleken ännu inte riktigt har funnit ett fotfäste hos dig, kan dock särskilda slags rädslor uppstå: rädsla för döden, rädsla för sjukdom, rädsla för att förlora det du håller som mest kärt. Du kanske då återvänder till det gamla, trista, gråa tillståndet för att känna dig tryggare och mindre rädd för en förlust.

Det är alltså mycket viktigt, mina vänner, att ni känner igen dessa yttringar för vad de är. När du inte älskar dig själv och därför hatar andra för att förneka ditt självhat, gör du uppror mot andra och önskar dig en omöjlig, falsk frihet. I detta tillstånd kommer upplevelsen av en djupaste kärlek till och av universum att vara outhärdlig och du kommer att framkalla en falsk rädsla. Man kan uppleva fysiska yttringar, som jag tidigare nämnde. Det finns variationer av olika sätt som samma syndrom kan yttra sig på i en individs liv. Vilka de än är, kommer en förnyad självdestruktiv drivkraft att träda fram i denna halvvägs komna period där förmågan att älska, känna och förnimma har ökat, men rester av självhat kvarstår på grund av att det fortfarande finns ett intresse i att dölja dem.

Jag vill här föreslå en mycket specifik meditation där ni ber om att kontakta de högsta krafterna inom och omkring er inom just de områden som har diskuterats i detta föredrag: Var och hur hatar du dig själv? Var och hur projicerar du detta självhat mot andra och ökar därigenom självhatet? Var förhindrar du dig att uppleva din frihet genom att barnsligt förneka gränser och struktur, lagar och regler, inom små och stora områden? Och var känner du inom dig att du är ovärdig? Var och hur älskar du din själ, din mentalitet, din kropp?

Gå djupt in i meditationen där du låter dig veta att du är gudomlig, att du fullt ut behöver se och möta alla aspekter av dig själv och att detta bara kommer att öka din känsla av gudomlighet. Låt ditt medvetande anpassa sig till den gudomliga viljan att älska dig själv utan att ge dig hän åt dig själv, utan att urskulda ditt lägre jag, att se det rakt och att älska din vackra struktur, din inkarnation, allting som finns runt omkring dig, även det som på något sätt ser ut att inkräkta på dig. Identifiera dess lärdom och börja älska det. Detta är kvällens budskap.

Jag välsignar nu var och en av er med Kristus gyllene ljus, med kärlekens, sanningens och skönhetens eviga kraft. Var omslutna av den, andas in den, känn den och lev 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](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.

2024-10-12