

Att ägna sig åt jaget – Rätt och fel tilltro

Välkomna i Herrens namn. Jag kommer med välsignelser till er alla; välsignad är denna stund.

Många goda, vänliga och till och med andliga människor säger, när de hör dessa föredrag, att det inte är bra att tänka så mycket på jaget. De känner att det skulle vara bättre att tänka mer på andra människor. De säger att det leder till själviskhet att ägna sig åt jaget. Det beror givetvis helt på vilket sätt man ägnar sig åt jaget eller på vilket sätt man tänker på andra människor. Det är fel att tänka på sig själv på ett destruktivt sätt fyllt med självömkan där man klagat över sitt öde och på ett fruktlöst sätt grubblar över saker som man kan ha gått miste om i livet och över saker som man inte kan styra och därmed inte kan förändra. Den som tenderar åt denna slags tankeverksamhet bör inte bara överväga rådet att skifta fokus från jaget till andra, utan bör också lära sig att kanalisera sin upptagenhet med jaget i en annan riktning, nämligen i en fruktbar riktning.

För dem som inte kan göra det senare, är det oändligt mycket hälsosammare att tänka på andra människor genom att hjälpa dem, genom att ge upp en viss själviskhet och genom att offra något för att hjälpa dem som kan behöva en. De som emellertid är redo för att ägna sig åt jaget på ett lämpligt sätt, bör givetvis också tänka på andra på rätt sätt och hela tiden träna på det. Det ena utesluter inte det andra. När du gör något som är gynnsamt och glömmet dina egna bekymmer och svårigheter, gör du något som alltid är värt något för helheten, för andra såväl som för dig själv.

Att ägna sig åt andra kan också göras på fel sätt och så är tyvärr mycket ofta fallet. Att ständigt tänka på andras angelägenheter, kritisera dem och döma dem hjälper dig säkerligen inte att bli mindre självisk. Enbart det faktum att du tänker på andra i stället för på dig själv är ingen garanti för att du agerar andligt; precis som enbart det faktum att du tänker på dig själv – om det görs på rätt sätt – inte är ett bevis på din själviskhet. Allting beror på hur det görs. Människor bedrar sig så ofta när de befinner sig i någon av dessa ytterligheter. Om de tänker på andra på ett destruktivt, dömande sätt är de benägna att tro att de gör något bra; samtidigt håller de fast vid den övertagna åsikten att det är skadligt att ägna sig åt jaget. De missbrukar den här sanningen för att rationalisera sin felaktiga inställning. Man kan även ägna sig åt jaget på ett fruktlöst och försvagande sätt, vilket ofta döljs under masken "Jag måste lära känna mig själv. Jag måste analysera mina känslor", men ingenting av detta slag görs någonsin. Var alltså aktsamma med på

vilket sätt ni tänker på er själva och andra. Pröva er själva även i detta avseende, mina kära vänner.

Andligt högt utvecklade människor kan använda alla sina bemödanden för att offra sig själva för andra, hjälpa dem efter bästa förmåga och därmed göra en hel del gott. Det förväntas dock ännu mer av just sådana människor eftersom deras andliga utveckling skulle motivera det. Och detta består i motivens rening, den djupa självkänedom som är en oundgänglig förutsättning för att utvecklas andligt. Vissa människor kan försumma den här delen av sin uppgift och undflyr frågan genom sin starka tonvikt på att hjälpa andra. Hjälpen som ges till andra behöver återigen inte och får inte försummas bara för att du känner dig själv bättre. Tvärtom. Försök att ta reda på om ni kanske inte hör hemma i den här kategorin.

Alla ni som hör eller läser dessa ord, mina vänner, är redo för att analysera jaget på rätt sätt. Ni kanske redan gör riktiga handlingar och även har riktiga tankar i många avseenden, men när utvecklingen fortskrider räcker inte detta, som ni väl känner till. Det är nödvändigt att era känslor är rena och fria från bedrägeri. För att åstadkomma detta är det en absolut nödvändighet att ägna sig åt att utforska och pröva sig själv, att med stort allvar rannsaka sig själv och analysera sina gärningar, tankar och känslor och jämföra dem med den andliga sanningen och lagen.

Människor som inte känner sig själva kan nämligen inte känna andra; den som inte förstår sig själv kan inte förstå andra och den som inte älskar sig själv kan inte älska andra. Invändningen kan återigen göras att om man älskar sig själv så är man självisk. Jag säger återigen att detta bara är sant om självkärleken utövas genom att man av bekvämlighet undandrar sig livets nödvändiga smärta. Detta är det lilla jaget som inte bör älskas, som måste behandlas med stort allvar av dig själv. Men om du inte har en sund självaktning och inte älskar ditt större väsen, som utgör det gudomliga väsen som du är, kan du aldrig älska andra. Rätt slags självaktning och självkärlek kan endast upprättas om man strävar efter och åstadkommer den andliga utveckling som man i anden har planerat för den här jorden. Om detta försummas, oavsett hur mycket du täcker över det med undanflykter och självbedrägerier, kvarstår faktum djupt i ditt omedvetna att du inte utvecklas som du borde, att du bryter mot ett antal andliga lagar i dina känslor, om inte i dina tankar och handlingar, att du flyr från dig själv på något sätt. Allt detta leder till ett självförakt, som är den sanna orsaken till mindervärdeskomplex, oavsett hur väl de kan rationaliseras. Du kan därför bara respektera dig själv om du gör ditt yttersta för att utvecklas andligt, för att offra dig för andra. Och först när den här välgrundade självaktningen är närvarande, kan man verkligen respektera andra. Så ni ser, mina vänner, hur cirkeln måste slutas även här.

Ju mer du ägnar dig åt jaget på rätt sätt, desto mer osjälvisk måste du bli och desto bättre kan du därför hjälpa andra och göra ett gott arbete för dem. Tänk kritiskt på dig själv och var

medkännande med andra. Men hur många människor, även andliga människor, gör inte precis det motsatta! De blundar för så många av sina egna brister, sina sjuka tendenser, även dem som är märkbara för alla andra, och är alltid redo att fördöma andra, om inte i ord, så i sina känslor och tankar.

Mina vänner, lär er att acceptera andra människors tillkortakommanden på samma sätt som ni måste lära er att acceptera era egna. Även här är det riktiga sättet så ytterst viktigt. Jag har diskuterat det här ämnet tillräckligt ofta, så jag kommer inte att gå in på det igen. Att acceptera sina egna brister på ett riktigt sätt innebär varken självnedbrytande förtvivlan eller modlöshet för att du upptäcker att du är ofullkomligare än du trodde att du var, inte heller betyder det att du vill förbli som du är. För varje enskild mänsklig egenskap finner ni två helt och hållet felaktiga ytterligheter, liksom den mycket svåra rätta medelvägen. Kanske kan ni därför bättre börja förstå att ingenting i sig är någonsin bra eller dåligt, rätt eller fel. Hur det görs, huruvida medelvägen mellan de två felaktiga ytterligheterna hittas, avgör om du är på rätt spår eller inte.

Bara när du accepterar dig själv på det riktiga sättet, kan du acceptera andra som de är och leva enligt den andliga lagen som fordrar att du riktar dina ansträngningar dit där de kan frambringa sanna resultat: mot dig själv. Du är den enda personen över vilken du har makt att åstadkomma förändringar. Du kan aldrig förändra någon annan; dina ansträngningar går därför förlorade i den riktningen. Du kan dock hjälpa till att inverka på en annan person genom din förändring; han eller hon kan då också bestämma sig för att förändras. Ditt inflytande kan bara vara verkligt fruktbart om du först föregår med gott exempel. När andra människors brister ger dig disharmoni av något slag, indikerar det att du djupt inom dig harmas ännu mer över det faktum att du inte kan förändra dem. Din harm innebär att du bryter mot en andlig lag. Detta borde vara den bästa indikationen för dig att avgöra var du står vad gäller att acceptera dig själv som du verkligen är och att göra det i all ödmjukhet. Ju lugnare du förblir när du står inför andras brister, desto mer har du accepterat dig själv som du är. Du kommer på så sätt att ha en sund grund i din själ, oavsett hur många ofullkomligheter som fortfarande finns kvar hos dig. Ju mer du slåss i ditt inre mot andra människor som de är just nu, desto mer vägrar du dock att acceptera dig själv. Begrunda även detta, mina kära vänner!

Lär er alltså att acceptera människor som de är och bli toleranta mot bristerna som ni själva kanske inte har. Ofta behöver ni emellertid gå längre än så. De brister som du särskilt fördömer hos en annan person är just de brister som du själv äger. Ni är förstås inte medvetna om det, men så är det. Bara genom att grundligt lära känna dig själv kan du acceptera andra människor bättre, förstå dem bättre och älska dem bättre. Man behöver inte vara blind för att vara tolerant. En i grunden intolerant person vill ofta inte se en annan persons brister när det finns en stark kärlek eller sympati närvarande. Att inte se bristerna i det fallet är ett tecken på den djupa rädslan för att

om man lade märke till bristerna, skulle det innebära att man slutar älska den andra. Detta är förstås ingenting mindre än intolerans. Om du skulle kunna acceptera den älskade personens ofullkomligheter, skulle du inte behöva blunda. Förutom den här felaktiga reaktionen, kommer en sådan person också att vara övertygad om att han är oerhört tolerant eftersom han aldrig ser brister hos dem han älskar. Detta utgör en annan av de masker som människor så ofta iklär sig. En sann tolerans och sann acceptans innebär att man klart ser andras brister och inte är rädd för att älska och respektera personen mindre på grund av dem. Med en sådan inställning hjälper du inte bara andra runt omkring dig, utan du hjälper även dig själv.

Mina kära vänner, jag ber alla att tänka noga på det här ämnet. Nästa gång när du mediterar, fråga dig själv huruvida du är för kritisk mot andra, huruvida du faktiskt fördömer dem även om du medvetet inte tror det. Dina känslomässiga reaktioner på andra människor kan betyda det. Pröva dig själv i detta avseende och fråga om du inte är blind för vissa av dina egna misstag, samtidigt som du är så upptagen med att bekämpa andras. Jag kan försäkra er om att om ni gör detta och reagerar på era upptäckter på rätt sätt, uppnår ni en stor ny frid genom den här förändringen i er inställning. Vad som berövar er frid och inre harmoni är aldrig vad andra gör, utan alltid och enbart era egna felaktiga inställningar och inre strider mot omständigheter som ni inte kan förändra och som det dessutom inte är meningen att ni ska förändra. Det är meningen att du ska förändra dig själv. När du väl har gjort det, kommer du att bli fri och känna ett nytt oberoende av andras beteende eller reaktioner och veta att de i slutändan aldrig kan vålla dig någon skada.

Nu skulle jag vilja diskutera två aspekter av tilltro. Många människor är uppriktiga i sin strävan att ta sig an sin andliga utveckling, men de har inte en full tilltro. Någonstans finns alltid det dolda tvivlet: "Är det verkligen sant? Är det inte en inbillning? Blir jag inte vilseförd kring allt detta?" Jag skulle vilja prata om vad man kan göra med en sådan tendens, mina vänner.

Det är för det första inte tillrådligt att trycka undan det smygande tvivlet. Ni gör detta så ofta i en uppriktig god vilja, för att en del inom er vill inte ha detta tvivel. Och på något sätt tror ni att genom att dölja det, kommer det att försvinna. Men som ni vet kan ingenting riktigt hanteras framgångsrikt om det skjuts in i det omedvetna. Ni är rädda för att låta tvivlet stiga till ytan eftersom ni antar att detta skulle kunna förändra er kurs; ni kanske då skulle misslyckas i er andliga strävan.

Så behöver det dock inte vara. När du väl klart förstår att din tvivlande del inte utgör hela din personlighet och att det trots dess förekomst finns en annan del av dig som faktiskt har tilltro, kommer du inte att vara rädd för att du skulle ledas till att ge upp din andliga strävan om du erkände ditt tvivel. Den mänskliga själen är full av motstridiga strömmar i alla avseenden. Ju tidigare ni förstår det och inte förtvivlar när ni stöter på den negativa delen som ni inte vill känna

igen, desto bättre blir det för er. Besväret som följer med detta uppstår ur den felaktiga uppfattningen om att antingen är den ena eller den andra egenskapen sann. Båda har dock sin verklighet i din själ och strider mot varandra. Den striden kan aldrig vinnas så länge du saknar modet att bekräfta den sida hos dig som du inte tycker om att äga. Det kommer att vara lättare att göra detta om du, som jag nämnde, i grunden förstår att man kan bestå av två motstridiga strömmar samtidigt och att du i själva verket gör det. Huruvida detta gäller frågan om tilltro kontra tvivel eller något annat inre problem, gör inte någon skillnad. När du väl har bekräftat den tvivlande delen inom dig, följ detta råd: Beakta att det är Guds nåd när den fullständiga vetskapen om, som jag inte ens ger namnet tilltro, och upplevelsen av Guds existens ges till en person. Utveckla din egen ödmjukhet kring din brist på fullständig tilltro. Säg till dig själv: ”Jag har ännu inte förtjänat denna nåd. Jag är inte att döma vad jag förtjänar eller inte. Jag behöver kämpa mig fram med min ofullständiga tilltro; den villiga delen i mitt väsen vill utvecklas och bli en bättre och emotionellt mer mogen person, för att hantera livet bättre och älska och hjälpa andra mer effektivt. I den strävan ska jag tålmodigt och ödmjukt vänta tills Guds nåd ges till mig.”

Om du odlar dessa tankar och känslor och fortsätter att brottas med ditt lägre jag som alltid vill skymma sikten och hindra din väg, kan jag lova att den fullständiga tilltron en dag måste bli din. Du har då upplevt Gud på ett sådant sätt att du kommer att vara fullständigt övertygad. Precis som andra människors upplevelser och nåd dock inte kan övertyga dig, oavsett hur mycket de kan försöka berätta för dig, kommer det också att bli så när du upplever Guds sanning och existens i ditt liv. Du kommer inte att kunna överföra detta till andra som fortfarande kämpar för att uppnå denna gudomliga nåd – en fullständig tilltro. Varje individ måste erhålla denna stora upplevelse och grundläggande förändring i själutvecklingen genom sina egna ansträngningar.

En annan aspekt av tilltro är denna: Det finns människor som har en fullständig tilltro, så fullständig som är möjligt för individen i fråga, eftersom varje orenhet i själen på något sätt även påverkar hur fullständig tilltron är. En fullkomlig tilltro skulle innebära att det inte finns någon disharmoni i ditt liv alls och inte någon rädsla i något avseende. Men ingen av er har kommit så långt. Det finns dock vissa hos vilka tilltron är starkare än vad den är hos andra. Hos människor av detta slag finns det ofta en oidentifierad känsla av att han eller hon är något speciellt för Gud, ett favoritbarn; man har en mycket speciell ställning i sin relation till Fadern, man är något helt unikt och tror att man kan äga Gud för sig själv. Detta är en skadlig känsla – och också en farlig sådan. Farlig eftersom den innehåller så mycket högmod och också för att det är så väldigt lätt att bedra sig själv. Det ligger alltid nära till hands att självrättfärdiga att denna tilltro är underbar och ett uttryck för ens hängivenhet och andlighet.

Här har vi ett av dessa fall där goda och rena motiv – viljan att komma nära Gud, kärleken till Skaparen – blandar sig med de dåliga och orena motiven – andligt högmod och separation från

sina medvarelser. Eftersom ni i ert intellekt kommer att vara helt omedvetna om att sådana känslor finns i er relation till Gud, är det er uppgift att undersöka er själva om och hur starkt detta kan gälla för var och en av er. När du har upptäckt sådana känslor – även i en liten utsträckning – tänk att du inte är högre eller mer skattad än någon annan i Guds ögon. Känslan av att man är något speciellt för Gud kan betraktas som ett övergångstillstånd i er utveckling. Er längtan och kärlek till Gud vaknar innan högmodet och egenviljan har lämnat er. De två motsatta tendenserna kombineras i ett tillfälligt tillstånd. Men man behöver vara medveten om det och inte för ett ögonblick tro att detta är riktigt och bra. Det utgör en del av växandeprocessen som noggrant behöver synas och renas av dig själv.

Jag inbjuder dem som kan beröras av detta att pröva sina känslor när ni tänker på Gud, när ni känner Gud och när ni strävar efter att komma närmare honom. Även om du känner att allt är som det borde vara, finns det inte någonstans en dold känsla som du aldrig har bekräftat där du tror dig vara närmare och mer kärt hållen av Gud än andra människor? Roten till den känslan kan även finnas hos människor vars tilltro ännu inte är verklig. Men den kommer fram starkare när tilltron väl blir fullständig och övergångsprocessen blir märkbar. Och om du märker att känslan av att vara speciell kan gälla för dig i åtminstone i någon liten grad, börja arbeta mycket samvetsgrant och koncentrera dig på din relation till dina medvarelser.

Ofta finner man en särskild intolerans hos människor som känner sig särskilt älskade av Gud. Det finns ofta även ett slags övermod mot andra, kanske inte alltid i deras yttre beteende, utan i deras inre förhållningssätt. Försök när ni mediterar att välja en person som du inte hyser så stor respekt för eller kanske till och med någon som du tycker minst om av alla människor du känner eller någon som särskilt irriterar dig. Tänk sedan hur mycket Gud älskar även just den här personen, precis lika mycket som han älskar dig. Även om den andra personen råkar vara andligt mindre utvecklad, är han eller hon fortfarande älskad av Gud. Detta kommer att vara en underbar övning, precis den medicin ni behöver, mina vänner.

Den mänskliga själen är ett mycket komplicerat "maskineri", om jag får använda det uttrycket. Rening ligger inte i att helt enkelt övervinna sina brister. Detta är inte så lätt och det tar lång tid. Det är bara möjligt efter att ni på djupet har förstått många av era tendenser och reaktioner som ni fortfarande är omedvetna om. Ert omedelbara mål kan alltså inte vara fullkomlighet, även om detta är det slutgiltiga målet. Beakta detta slutgiltiga mål, men arbeta först mot det omedelbara målet som är att känna och acceptera dig själv som du är. Detta innebär att inte ha några illusioner om sig själv, att uppnå en sund inställning till sina tillkortakommanden, att lära sig att leva i enlighet med livets regler och inte undandra sig de ibland nödvändiga svårigheterna. Det omfattar allting som ni lär er här. Först efter det att detta uppnås, kommer ni gradvis att börja förändra vissa av era felaktiga tendenser och börja reagera annorlunda. Klargör först era motiv och rena

dem. Separera de felaktiga motiven från de goda i ett och samma handlings- och reaktionsmönster. Detta är er uppgift nu.

Upphör inte med din strävan när tilltron saknas. För du är en god person och som en god person vill du bli bättre, mer hel, renare, mer kärleksfull, för att göra mer gott var du än befinner dig. Även om du inte hela tiden kan företa dig detta svåra arbete för Guds skull, då du inte alltid är säker på att han verkligen finns, gör det för kärleken till andra som utgör en grundläggande del av dig. En person vars tilltro ännu är svag har ofta en större kärlek till andra människor än någon annan som har en stark tilltro och, som tidigare nämnts, känner att hon har en speciell status i Guds ögon. Båda utgör övergångstillstånd och kommer en dag att utjämnas och harmoniseras på ett fullkomligt sätt.

När provningar drabbar er, så som de måste, be dessutom om att er tankeförmåga inte ska förlamas. Detta är vad som vanligtvis händer en person i en svår situation. Håll bara fast vid den här tanken: ”Fader, ge mig en klar syn, även om jag finner mig vara förvirrad och olycklig och vilsen just nu. Hjälp mig att inte glömma vad jag annars vet. Låt mig se din sanning i den här situationen, inte som den för närvarande framstår för mig i min mycket begränsade syn.”

Vi observerar ofta att när ni genomgår en provning, är er syn på saker helt förvrängd. När ni är övertygade om att er negativa syn utgör den enda sanningen, blir ni så lätt förtvylade. I sådana stunder glömmar ni till och med bort det som ni annars mycket väl vet om. Ni blir så förlamade av de onda krafterna som ni har dragit till er, att ni inte kan tänka och se vad ni vanligtvis ser helt klart. Det faller er inte in att be om Guds sanning, för era tankar är alltför inneslutna i mörker för att göra även detta. Först när du kommer ut ur mörkret, blir du förskräckt över att du har varit så blind.

Ni kan bespara er själva många svåra stunder genom att vända er till Gud med detsamma och genom att inse det som jag förklarar för er. Bekämpa den tillfälliga blindheten genom att träna era tankar att dyka in i det omedvetna, den del av din själ där den ”glömda” sanningen kan bli funnen. Träna er för framtida provningar så att ni möter dem bättre mentalt rustade.

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 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 upphovsrättskyddade 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.

2024-04-21