

Undertryckande av positiva och kreativa tendenser – Tankeprocesser

Välkomna, mina käraste vänner. Jag kommer med gudomliga välsignelser. Välsignad är denna stund.

Jag lovade att kvällens diskussion skulle närma sig den mänskliga personligheten från en något annorlunda infallsvinkel och detta passar bra för säsongens sista föredrag. Låt oss betrakta kvällens diskussion inte bara som ett avslut på den gångna terminen, utan också som en inledning till det arbete som ska göras i den nya arbetssäsongen.

Jag diskuterade tidigare först vissa allmänna fakta om universum och skapelsen och människans roll i den. Detta framhävde vikten av personlig utveckling och rening. Den andra fasen av mina föredrag behandlade hindren i den mänskliga själen som finns på grund av medvetna eller omedvetna missuppfattningar, felaktiga slutsatser, avvikelser – kort sagt bilderna som ger upphov till konflikter och olycka. Vi fokuserade på att läka den sjuka delen av den mänskliga själen. En sådan läkning sker när personligheten lär sig att se och möta misstag, brister och själviskhet – som till största delen är undertryckta¹. Först när dessa brister kommer upp till ytan och det inses att de grundar sig i felaktiga antaganden, kan de sanningsenliga begreppen gradvis inplanteras i psyket. Vårt arbete har därför hittills huvudsakligen handlat om att se och möta de undertryckta, negativa aspekterna av den mänskliga personligheten.

Men denna fas är långt ifrån allt som är nödvändigt för att förverkliga och utveckla personligheten till dess maximala kapacitet. Människan undertrycker inte bara negativa aspekter, utan även positiva och kreativa tendenser i själen. Vårt mål är inte bara att bota den sjuka delen av själen, utan också att främja att det som strävar efter att fullbordas inom er, det som borde uttryckas men som inte tillåts att göra det, får växa och förverkligas. Det är uppenbart att destruktiva tendenser, som grundar sig i felaktiga slutsatser i det omedvetna, förhindrar att konstruktiva och kreativa tendenser inom er utvecklas. Vi ska därför definitivt fortsätta att behandla avvikelser hos er som vi hittills har gjort. Att vi tar in ett nytt tillvägagångsätt innebär inte att det tidigare sättet nu kommer att förkastas. Det är tvärtom ofta nödvändigt att fortsätta att söka och finna dessa destruktiva bilder i alla dess aspekter och variationer. Jag tror inte att någon av er tror att den här

¹ Eng. "suppressed", som i andra föredrag ibland har översatts till "förträngda", t ex när det handlar om känslor. Övers. anm.

delen av arbetet är över. Vi kommer emellertid att lägga till ett nytt tillvägagångssätt i sökandet efter undertryckandet av positiva och kreativa tendenser, då de ropar efter att få uttrycka er individualitet på ett sätt som inte nödvändigtvis motsvarar idéerna som finns i er omgivning.

Ni kanske tycker att det verkar orimligt att positiva aspekter undertrycks, eftersom det bara är de negativa aspekterna som är obehagliga att se och möta och som därför behöver undertryckas. Men så är det inte. Lika ofta som ni undertrycker de mer obehagliga aspekterna, undertrycker ni också mycket konstruktiva aspekter inom er, de som skulle leda till ett personligt växande så som det anstår er individuella personlighet.

Ni kommer att se hur ofta ni har motarbetat det bästa inom er, inte bara på grund av felaktiga motivationer, utan också för att det motarbetas, eller tycks motarbetas, av er omgivning. Det senaste föredraget om skammen över det högre jaget gav en mycket generell och allmän introduktion till det här ämnet. Vi förberedde er successivt för den kommande fasen med det föredraget. Men bortsett från sådana generella omständigheter, finns det många mycket personliga, individuella undertryckanden som inte har något med bra eller dåligt, rätt eller fel att göra. Vad som kan vara fel för en annan person, kan vara vad som är precis rätt för dig. Men du vet inte om det. Du tror att du måste göra, tänka, känna, agera och uttrycka dig på ett sätt som allmänt föreskrivs av din omgivning.

En av mänsklighetens vanligaste sjukdomar är en tendens att generalisera och standardisera, vilket har mer långtgående effekter än ni inser. Det påverkar även ert eget psyke genom att undertrycka ert personliga förverkligande, er kreativitet och ert uttryck. Detta kan yttra sig i att du lever på ett visst sätt som inte är ditt eget val, på grund av att omgivningen ser ut att ogilla ditt sätt. I själva verket är det inte bara ingenting fel med ditt sätt, utan det kan vara precis vad din själ behöver som mest för att uppnå sitt maximala växande. I ditt nuvarande sätt att leva kanske du undertrycker talangen eller aktiviteten som skulle ge din själ maximal utveckling. Detta kan gälla för en synbarligen oviktig detalj, men vad som tycks vara obetydligt kan vara vad som är viktigast för dig. Hela din personlighet påverkas av många synbarligen oviktiga detaljer. Ni kanske vid det här laget inte längre är medvetna om vad det är ni inte vågar vilja eller göra. Genom att frigöra er från era avvikelser med alla dess negativa motiv, kommer ni att kunna ta fram de undertryckta, positiva tendenserna till ytan och betrakta dem i rätt ljus, precis som ni har lärt er att göra med de undertryckta, negativa egenskaperna.

Bortsett från dessa individuella och mycket personliga undertryckningar av era mycket kreativa krafter, finns det andra som är universella, så som beskrevs i föredraget om skammen över det högre jaget. En annan av dessa, som återfinns i varje själ, består av undertryckande av ert andliga uppenbarande. Detta kanske inte längre gäller för er i det yttre, men ni kan fortfarande hitta

aspekter av det i djupet av ert väsen. Om du förnekar dig själv din andliga naturs uttryck, skadar du dig själv lika mycket som när du undertrycker alla andra manifestationer av livskraften. Även om du nu kanske ger dig själv rätten att uttrycka din andliga natur, behöver du otvivelaktigt inte ha gjort det tidigare. Det kommer att vara viktigt att förstå varför. Det blir också viktigt att ta reda på hur mycket trots och uppror du behövde för att göra det som inte skulle behöva vare sig trots eller uppror, hur mycket rädsla och skam som fortfarande dröjer sig kvar hos dig vad gäller denna aspekt av din personlighet, särskilt gentemot vissa personer. Ni kanske redan nu anar att sambandet mellan undertryckandet av de negativa och de positiva aspekterna ofta är ganska starkt. Ert beroende av den allmänna åsikten och godkännande gäller därför inte enbart för era brister, er själviskhet och er destruktivitet, vilket får er att forma bilder i ert omedvetna sinne, utan det får er också att försaka den bästa delen av er natur. Och det senare får er att lida lika mycket som det förra.

När jag talar om behovet av att uttrycka er andliga natur, är den organiserade religionen sällan svaret, särskilt inte i er tid. Men inte heller i tidigare epoker kunde den organiserade religionen åstadkomma särskilt mycket. Liksom de flesta mänskliga institutioner, påverkades den av den mänskliga tendensen att generalisera och standardisera, att sätta upp regler och dogmer som antas vara giltiga för alla individer. Även om allmänna regler förvisso gäller för vissa grova beteenden som har med brottslighet och att upprätthålla sociala lagar för det goda i samhället att göra, är ens personliga andlighet en i högsta grad privat angelägenhet. Det maximala växandet hos en viss människa kan baseras på helt andra andliga faktorer, sätt att leva och uttryck än det maximala växandet hos en annan person. Den organiserade religionen tar inte hänsyn till detta. Det gör inte heller de olika moderna substituten för religion. Det enda sättet på vilket en människa kan lära sig att uttrycka denna viktiga sida av sin natur, är genom ett sådant arbete som vi gör, där ni under arbetets gång lär er att känna igen vad som får er att undertrycka er individualitet med alla dess uttryck.

Din egen gudomliga naturs uttryck kan inte passas in i vanliga regler och dogmer, oavsett hur etiska de kan vara. De kan endast visa det riktiga yttre uppträdandet och aldrig det riktiga inre uppträdandet. Förr i tiden hindrades människans andliga natur ofta av generella regler från en trossats. I moderna tider hindras den andliga naturen av nya dogmer, såsom den materialistiska livsfilosofin. Närhelst individen böjer sig efter samhällets regler på bekostnad av att undertrycka sitt individuella andliga uppenbarande, börjar själen lida och förlora riktning.

När du föds in i livet, bär du inom dig din individuella livsplan. För att fullborda den påkallar ditt psyke att du fortsätter i en viss riktning. När du förnekar den inre kallelsen, oavsett om det beror på avvikelser, bilder, felaktiga slutsatser eller för att du tror att det riktiga att göra är vad din

omgivning proklamerar, blir konsekvenserna att din personlighets maximala växande allvarligt motverkas.

Precis som människor ofta försummar skillnaden mellan kärlek och sentimental svaghet, mellan kärlek och masochistiskt beroende – och därmed distanserar sig själva från verklig kärlek – så försummar de även skillnaden mellan sann, individuell andlighet och flykten in i en falsk religion utifrån svaga motiv. Denna bristande urskillning har allvarliga konsekvenser för den mänskliga personligheten.

Den bristande medvetenheten om vart ditt innersta jag vill leda dig och varför ditt yttre jag inte lyssnar på dess röst, är lika mycket en anledning till personlighetsstörningar som undertryckandet av de negativa aspekterna. I arbetet framför oss kommer vi att närma oss denna aspekt av er personlighet. Detta ytterligare tillvägagångssätt har en enorm betydelse. Det kommer också att vara mer glädjefyllt, eftersom det inte alltid är trevligt att se och möta sina brister, sin barnliga själviskhet och sina olika missuppfattningar. Arbetet blir en befrielse först efter en full förståelse, men fram till dess försvagar ofta ert omedvetna motstånd glädjen i ert arbete med er själva. Ni kanske upplever en viss sorg när ni upptäcker att ni inte uppmärksammade den inre rösten som skulle ha gett er den uppfyllelse som ni inte betraktade som riktig, men det är också sant att även om ni ville det riktiga och hade rena motiv, spelade era negativa tendenser en roll i att ni inte lyssnade på det innersta jagets röst. Ett visst mått av sådant motstånd kan kvarstå även i den här fasen av arbetet. Men på det hela taget kommer det utan tvivel att bli lättare att söka efter undertryckta, positiva tendenser som ni nu vet förtjänar den fulla rätten att komma till uttryck. Ni kommer att upptäcka att det som ni diffust kände var fel och behövde döljas, är en del av det bästa i er, eller kommer att leda er till ert bästa: er individuella uppfyllelse i högsta andliga och känslomässiga bemärkelse. Ni kommer i ett glädjefyllt igenkännande att kunna omfamna även sådant som ni kan ha känt skuld för. Det kommer att leda dig ett steg närmare att bli den person du är tänkt att vara.

För att förverkliga den mänskliga personligheten i sin helhet är det också nödvändigt att närma sig dess utveckling även från ett annat håll. Vi har under en lång tid ägnat oss åt den emotionella sidan av er natur. Jag säger återigen, att införa ett nytt tillvägagångssätt innebär inte minskade insatser i den gamla riktningen. Ni är alla nu fullt medvetna om vikten av att upptäcka era omedvetna känslor. Vi ska emellertid nu också börja uppmärksamma tankeprocessen, som en ytterligare hjälp som ger andra fördelar för personlighetens utveckling. Även om det inte finns någon klar gräns mellan dessa två aspekter av den mänskliga personligheten, vilka ofta samspelar, finns det i själva verket en skillnad.

Att förstå tankeprocessen leder till att du blir din egen befälhavare, precis som det psykologiska

arbetet gör, från ett annat håll. Om du styrs av dina känslor, medvetna eller omedvetna, förlorar du kontrollen över dig själv och över ditt liv. Samma sak gäller för tankeprocessen. Om du styr över dina tankar, styr du över ditt sinne och på så sätt styr du över ditt liv. Med att styra menar jag absolut inte en disciplin som trycker undan något, negativt eller positivt, hos er. Detta begrepp missförstås dessvärre ofta och praktiseras ofta felaktigt. Vi måste vara noga med att inte falla in i samma misstag. En tankekontroll kan behärskas utan rigiditet och undertryckande. Om den görs korrekt, kommer den tvärtom att föra fram det som behöver komma upp till ytan i medvetandet. Många rörelser i vår tid lär ut en tankekontroll genom undertryckande. Detta är, som jag ofta har sagt, inte nödvändigt och är i själva verket mycket skadligt. Era känslor måste tillåtas att komma fram så att ni kan observera och utvärdera dem.

Förståelsen för och kontrollen av tankeprocessen är en mycket viktig aspekt av personlighetens växande. Utan den är det omöjligt att fullt ut uttrycka sitt allra bästa jag. Jag ska försöka lära er i detta i detalj nästa säsong. Under tiden ska jag att ge er något att tänka på, så att ni kan förbereda er under sommaren.

Det första steget är som alltid att komma till insikt om vad som felas. Identifiera era okontrollerade tankar, deras makt över er, deras betydelse liksom deras brist på betydelse.

Tankeprocessen äger också rum på olika nivåer. Grovt sett kan vi skilja mellan förgrundstankar och bakgrundstankar. Båda har många underavdelningar och många lager. Genom att observera och koncentrera er på ett riktigt sätt, kommer ni gradvis att lära er att bli medvetna om dessa olika lager – och detta kommer att vara till stor nytta för er på mer än ett sätt.

Förgrundstankar är frivilliga, bakgrundstankar är ofrivilliga. Ni kommer att uppleva att det jag säger nu är sant om ni lär er att observera er själva på ett korrekt sätt. Förgrundstankar, det vill säga frivilliga tankar, är alltid klara och koncisa så länge de förblir i förgrunden och inte obemärkt glider iväg och blir bakgrundstankar. Om du vill tänka något – oavsett om det är något konstruktivt eller inte – är det förgrundstankar så länge du fullföljer det. När du blir lugn och observerar din tankeprocess, kommer du snart att börja lägga märke till bakgrundstankarnas betydelse. Bakgrundstankarna kommer objudna; de är oorganiserade och huvudsakligen inte konstruktiva.

Ni kommer också att märka att bakgrundstankarna i huvudsak består av följande material:

(1) Symtom på störda känslor och inre konflikter som aldrig uttrycker själva konflikten. De skulle kunna föra fram konfliktens kärna om symptomen analyseras och förstås på ett riktigt sätt. För att göra det, måste de diffusa bakgrundstankarna som du inte har valt göras till förgrundstankar.

(2) Du återupplever händelser, samtal eller intryck i brottstycken och fragment. Om dessa inte hör hemma under den första kategorin, saknar de helt betydelse. Ditt sinne har registrerat vissa intryck och upprepar dem automatiskt som hjul som rullar. Så länge dessa tankar förblir i bakgrunden och du härbärgerar dem utan att vara fullt medveten om dem, kan du inte urskilja vad som är viktigt i dem och vad som är ett rent slöseri. Att intryck upprepas kan vara viktigt inte bara då det indikerar ett konfliktsymptom, det kan också vara viktigt eftersom ett konstruktivt intryck kan tillföra något till ditt liv, din person, ditt inre jag. Först när dessa intryck och tankar medvetet observeras, kan en sådan nytta erhållas. Bakgrundstankarna måste med andra ord göras till förgrundstankar. De stereotypa, repetitiva tankarna som pågår i ert sinne så mycket av tiden är verkligen avfallsstoff som ska avlägsnas.

(3) Önsketänkande. Det finns vissa underavdelningar i denna kategori. Du kanske återupplever en konversation där du går igenom hur den skulle kunna ha varit, hur den borde ha varit, vad du borde ha sagt i stället för vad du sa, eller så bygger du upp en dagdröm om vad du önskar ska hända i framtiden, som är diffus, orealistisk, gäckande och inte förenad med dina verkliga önskningar och som inte beaktar hindren i din själ. Sådana tankar är enbart ett slöseri om de inte görs till förgrundstankar och utvärderas.

Ett sådant önsketänkande, liksom fragment av intryck och automatiska upprepningar, är det huvudsakliga materialet för de objudna bakgrundstankarna. De kommer och går, de följer inte en sekvens. De avbryter dina frivilliga tankar och är destruktiva så länge de övermannar din vilja och hindrar dig från att ta tyglarna i händerna genom att lära dig att kontrollera din tankevärld. Tankekontrollen ökar medvetenheten och höjer medvetandet. I stället för att förbjuda dig själv att tänka, gör det motsatta: överför bakgrundstankematerialet till medvetna förgrundstankar. Lär dig först att utvärdera innehållet i de diffusa bakgrundstankarna och om du märker att de är oviktiga, lär dig att göra dig av med dem. Den här processen kommer att ta fram ytterligare material vad gäller era omedvetna konflikter och lära er att kontrollera ert sinne på ett sunt och konstruktivt sätt.

Att praktisera detta kommer dessutom att frigöra en hel del styrka inom er som tidigare förbrukades av bakgrundstankar. Ni har ingen aning om hur mycket mental och emotionell – och slutligen fysisk – kraft de förbrukar.

En viss övning och koncentration är nödvändig för att lära sig att först observera och senare kontrollera tankeprocessen. Övningarna behöver inte vara mödosamma, inte heller kommer de att uppta mycket tid. En viss, regelbunden ansträngning är emellertid nödvändig.

När du styr över din tankeprocess genom att lära dig att göra bakgrundstankar till förgrundstankar och fastställa deras betydelse, kommer du inte bara att frigöra en stor inre styrka, utan du kommer att höja ditt medvetande och öka din medvetenhet på ett allmänt sätt. Du kommer att bli mer och mer medveten om dig själv – den inre situationen, liksom hela din person och ditt liv – och mer medveten och observant på andra runt omkring dig, på livet, på naturen, på saker. Du kommer att kunna koncentrera dig på de tankar och aktiviteter du väljer, ostörd av ett slösaktigt skiftande tankematerial som inte har någon betydelse och som bara tjänar till att minska din medvetenhet om dig själv och störa din koncentrerade uppmärksamhet på din uppgift.

Icke viljestyrda bakgrundstankar gör dig till undersåten i stället för regenten. Dina känslomässiga och psykiska störningar ger inte bara upphov till en bristande kontroll över ditt liv, utan du är ett offer för dina icke viljestyrda bakgrundstankar. Det finns förstås ett samband mellan dessa båda, som vi senare ska undersöka.

Icke viljestyrda bakgrundstankar stör och avbryter dig ständigt. Även om de har en innebörd, drar du ingen nytta av dem så länge du inte lär dig att transformera dem till förgrundstankar, så länge du faktiskt inte är medveten om dem. De övermannar dig närhelst du inte är djupt intresserad av en aktivitet. Bakgrundstankar är svaga såtillvida att du är omedveten om dem. Men de är starka i det att de ofta är mycket mer kraftfulla än de synbarligen starkare förgrundstankarna. Genom att lära er att observera er tankeprocess, kommer ni att upptäcka hur ofta dessa ”svagare” bakgrundstankarna tar tag i er i smyg, så att säga. Först är du helt omedveten om att du drogs bort från att tänka det som du vill tänka på. Helt plötsligt finner du dig upptagen av bakgrundstankematerial som du först nu kan börja utvärdera. När ni säger att sinnet vandrar, inser ni knappast betydelsen av detta uttalande och vilken effekt sådana ”vandringar” har.

Bakgrundstankarna är vad som gör det så svårt att koncentrera sig och är därmed ansvariga för att ni finner det svårt att fokusera er uppmärksamhet på en viss enskild sak. Det är på grund av dem som så mycket tid, kraft och ansträngning går till spillo. Om er tid, kraft och ansträngning inte utnyttjas i konstruktiva tankar eller aktiviteter, bör sinnet tillåtas att slappna av. Den bästa formen av avslappning uppnås när sinnet får en chans att vara helt lugnt. Bakgrundstankematerialet omöjliggör det. Det splittrar sinnet i många riktningar och gör det därför utmattat utan din vetskap.

Denna oordning och bristande organisation är allmängiltig med några få undantag. Och i dessa undantag har människor olyckligtvis lärt sig att kontrollera sin tankeprocess på bekostnad av känslomässig medvetenhet, så att nyttan upphävs. Det kommer att vara vårt mål att kombinera de två faktorerna, så att den ena får hjälp av den andra snarare hindras.

Syftet med arbetet på denna väg är inte bara att göra den sjuka delen i den mänskliga naturen stark, fri och frisk; vi månar om hela personlighetens uppenbarande och utveckling. I den kommande säsongen kommer vi således att ägna oss åt tre huvudsakliga inriktningar:

- (1) Att fortsätta att finna och lösa upp bilder, felaktiga slutsatser och avvikelser.
- (2) Att finna undertryckta kreativa krafter, riktningar och aktiviteter och utveckla er natur som den var menad att fungera på ert eget särskilda vis.
- (3) Att förstå och gradvis lära sig att kontrollera tankeprocessen.

Dessa tre inriktningar kommer att samspela och överlappa varandra i många avseenden. Att ta reda på hur de knyter samman och är förbundna utgör en del av arbetet och är av yttersta vikt.

Jag skulle vilja föreslå en övning för er att börja med denna sommar som en förberedelse för vårt senare arbete tillsammans. Sitt ner två gånger om dagen i fem minuter, inte mer, närhelst du vill. Välj en tid och plats när och där du vet att du kommer att vara ostörd och inte behöver vara rädd för att bli avbruten. Sitt bekvämt. Ligg inte ner. Bli mycket lugn. Slappna av helt, utan att försöka utöva någon kraft, belastning eller tryck. Börja följa andningens bukrörelser när du andas mycket lugnt: upp och ner, upp och ner. Eller, om du så föredrar, föreställ dig en punkt mellan ögonen – det som är lättast för dig. Var beredd på att ditt sinne snart kommer att störas av icke viljestyrda bakgrundstankar. Räkna med dem, observera dem i stillhet. Om de inte har en trängande betydelse för dig nu – vilket tyder på en störning i ditt psyke – avvisa dem stillsamt, utan att bli otålig med dig själv. Återuppta uppgiften att följa andningens bukrörelser eller att koncentrera dig på den föreställda punkten mellan ögonen, hela tiden medveten om vilka bakgrundstankarna verkligen är när de kommer. Det räcker att observera dem när de dyker upp för att bli medveten om tankeprocessens mekanism. Du kommer då att bli medveten om att du är offer för dessa tankar. Denna medvetenhet leder dig närmare målet. I början kommer det att verka omöjligt att inte tänka på något annat än dina andningsrörelser. Objudna tankefragment kommer ständigt att strömma in. De kommer merparten av tiden att vara så kraftfulla att de gör dig omedveten om att du faktiskt hemfaller åt dem. Du kommer att lägga märke till dem först efter ett tag. När du gör det, försök att erinra vad dina tankar fick dig att tänka på. Säg till dig själv: ”Jag tänkte på det eller det”, vad det nu kan ha varit. Detta i sig är ett sätt att bli mer medveten om dig själv. Du kan sedan antingen fortsätta att koncentrera dig och vänta med att analysera tankematerialet till efteråt eller så kan du göra det direkt om du känner behov av det och återuppta koncentrationsövningen vid ett senare tillfälle.

Om du troget framhärdat kommer du så småningom dithän där du blir en observatör av dina tankar. Du kommer så att säga att stå vakt vid tröskeln av din tankeprocess. Du kommer att börja förnimma vad ett lugn egentligen innebär. Dina tankar och känslor kommer att stå stilla, även om det bara är för ett ögonblick. Allteftersom du fortsätter, kommer du att lära dig att förlänga detta ögonblick. Ju längre du kan göra det, desto mer kommer du att känna dig utvilad efter sådana perioder. Många andra fördelar kommer att infinna sig för dig. Du kommer också att vänja dig vid att observera dina bakgrundstankar under dagen, under vissa aktiviteter som inte kräver hela din uppmärksamhet. En större och större självmedvetenhet kommer till dig på alla nivåer.

När du gör den här övningen, närma dig den i en mycket avslappnad sinnesstämning och försök samtidigt att använda din lugna, inre vilja. Viktigast av allt är att inte känna dig frustrerad när du inte lyckas, när du märker att du låter dig upptas av objudna bakgrundstankar. Använd snarare den erfarenheten som ett sätt att förstå det jag försöker förklara. En sådan inställning kommer att vara till stor nytta. Den kommer att öppna vyer för er och så småningom leda er till det vi är ute efter. Om du vid något tillfälle finner det omöjligt att koncentrera dig på detta sätt på grund av att dina tankar alltid återvänder till något särskilt, är det ett tecken på att detta något borde undersökas, att de innehåller ett frö till en av dina konflikter. Om så är fallet, kommer du inte att kunna bli lugn förrän du har funnit en viss klarhet. Kom ihåg, ett lugn är oundgängligt för den här övningen!

Även endast en liten framgång i den här övningen kommer att medföra en markant förbättring på många sätt. Förutom fördelarna som jag indikerade ovan, förutom förmågan att skilja mellan dina förgrunds- och bakgrundstankar, kommer du att erhålla ytterligare fördelar, såsom en allmän urskillningsförmåga, en ökad inre och yttre vitalitet, bättre minne, klarare och starkare tankar och sist men inte minst den växande förmågan att få din inre vilja att fungera. Den inre viljan är nödvändig för att fullfölja och lära sig det som vi här diskuterar. Den inre viljan kommer i sin tur ofrånkomligen att fungera bättre i den utsträckning som man lär sig koncentration. Du kommer att lära dig förmågan att styra dina tankeprocesser och uppnå ett lugn i sinnet allteftersom bakgrundstankarna minskar.

Att bli medveten om och kontrollera bakgrundstankarna, att förstå hela tänkandets procedur med dess olika nivåer, är mycket viktigare än vad ni nu inser. Det är ett misstag att separera den här aspekten från konflikterna i dittpsyke. De är intimt förbundna, vilket kommer att bli uppenbart när båda aspekterna följs upp ordentligt.

Bakgrundstankematerialet visar sig i en mycket specifik form för oss i andevärlden. Det utgör en subtil substans, men subtil i negativ bemärkelse. En slags tjock, grumlig, envis massa som är

mycket svår att lösa upp. Det är ibland lättare att lösa upp en uppenbar rigiditet eftersom en rigiditet är gripbar. En negativ fluiditet är hal som en geléliknande substans eller kvicksilver.

När ni gör lite framsteg i den här övningen och lyckas med att vara en observatör, visualisera en kompassnål. Kompassnålen representerar dina tankerörelser. Iaktta hur nålen svänger fram och tillbaka. Ju mer bakgrundstankarna kommer och splittrar din uppmärksamhet i alla riktningar på grund av att du inte kontrollerar dem, desto mer kommer nålen att svänga från den ena riktningen till den andra. Ju mer du lyckas bli lugn i ditt inre och fokuserar dina tankar på det *du* önskar, desto mer kommer nålen att förbli stilla, balanserad, vilsam och kontrollerad – inte kontrollerad genom en ansträngd disciplin eller yttre viljekraft, utan genom att du avslappnat samlar din lugna, inre vilja. Ju mer obundet du observerar dina ofrivilliga tankeprocesser, desto mer kommer du lyckas att stanna ovanför dem.

Det skulle vara mycket fördelaktigt om ni, mina vänner, under sommarmånaderna försökte förbereda er lite för de kommande faserna av vårt arbete tillsammans. Försök att följa mitt råd och gör den här övningen. Försök också att tänka på era tidigare önskningar från den synvinkel jag introducerade i kväll, huruvida det fanns något som var viktigt eller en synbarligen obetydlig detalj vad gäller ditt sätt att leva. Avstod du vid någon tidpunkt att följa en positiv, kreativ impuls på grund av, som du nu är starkt övertygad om, att den var fel för dig? Om den inte var det, avstod du på grund av rädsla eller av ett beroende av andras godkännande? Eller grundade sig önskan i förstone i osunda motiv? Fanns det under de osunda motiven ett mycket sunt motiv som du inte kunde se på grund av din diffusa medvetenhet om din skuld över att det fanns ett osunt motiv? Skulle du haft modet att fullfölja din önskan om osunda motiv hade varit frånvarande? Skulle du då ha stått kvar vid dig själv och varit sann mot din personlighet? Kan du upptäcka att den ursprungliga önskan försvinner eller försvagas med frånvaron av de osunda motiven? Ni kan försöka formulera och besvara dessa och liknande frågor. Den svåraste delen är som alltid i början. Vad du först måste upptäcka behöver inte vara en uppenbar, viktig del av ditt liv, såsom valet av yrke eller huvudsakliga sysselsättning. Det kan vara något ”litet” och subtilt som inte är så lätt att upptäcka på grund av dess skenbara obetydlighet, men som är lika viktig att finna eftersom det undantagslöst är en del av helheten. Dess upptäckt måste leda till något avgörande i ditt inre och yttre liv.

Genom att göra detta och försöka känna skillnaden mellan viljestyrda och icke viljestyrda tankeprocesser, kan ni förbereda er mycket väl för vårt arbete till hösten.

Finns det nu några frågor?

FRÅGA: I mitt arbete hittills upptäckte jag att en av mina önskningar inte fullföljdes på grund av

rädsla. Jag har resignerat inför detta. Men om jag nu närmar mig samma fråga från ett nytt perspektiv, kan jag inte föreställa mig att detta är en glädjefylld upplevelse. Den kommer återigen att vara smärtsam.

SVAR: Inte nödvändigtvis. Som jag nämnde tidigare, de inre motiven överlappar och samspelar ofta med varandra. Du kommer först att behöva bli klar över huruvida du önskar dig detta mål på grund av osunda motiv eller huruvida de osunda motiven bara täcker över formen för ditt eget uttryck som passar bäst för din individuella personlighet. I vardera fallet behöver det inte vara smärtsamt att arbeta sig igenom detta om tillvägagångssättet är riktigt. Även om du skulle upptäcka att uppfyllelsen av detta mål skulle ha varit det riktiga för dig, är det fortfarande den negativa aspekten av din själ som stod i vägen. I detta avseende förändras därför ingenting från det tillvägagångssätt som vi hittills har använt. Det kommer att vara mer eller mindre smärtsamt. Att upptäcka att sunda uttryckssätt undertrycks – vilket alltid grundar sig i rädsla och beroende oavsett – kan visa dig en ny väg som kan vara oerhört tillfredsställande och givande.

Vad du önskar är i många fall inte vad du egentligen önskar, utan vad du tror att du önskar. När så är fallet, beror det alltid på osunda tendenser och reaktioner.

När du ser och möter din lägre natur, dina avvikelser och dina illusioners fantomvärld, så att du kan förändra det hela till sanna begrepp, känns det utan tvivel mer smärtsamt än att se och möta något som du har tryckt undan för att du felaktigt trodde att du måste vara skyldig och skämmas över det. Att du faktiskt tryckte undan det, beror förstås på negativa motiv. Du kommer dock att uppleva en stor glädje och befrielse nu när du frigör något oerhört kreativt inom dig och som leder dig till att din individuella personlighet uppfylls.

Mina käraste vänner, låt mig ge er mycket speciella välsignelser i kväll. En mycket underbar gudomlig styrka finns omkring er. Öppna ert hjärta och er själ och er inre vilja så att ni kan ta emot den. Låt den omsluta dig, låt den tränga in dig, låt den arbeta för dig och med dig så att denna styrka kan hjälpa dig att utveckla det bästa, det mest kreativa som du, som en individ, kan vara. Du kommer således att göra det bästa av din personlighet och av allt som fortfarande ligger övertäckt, vilande, men som väntar på att släppas ut. Låt denna gudomliga styrka hjälpa dig att undanröja hindren i dig så att din gudomliga ande verkligen kan uppenbaras och manifesteras.

Med detta, mina käraste vänner, drar jag mig tillbaka, men jag kommer alltid att vara nära er. Gå på er väg i gudomlig frid, i glädjen över att ni alla är gudomliga varelser och inrymmer så mycket inom er som verkligen är underbart och som ropar efter att få komma till uttryck. Var i frid, mina käraste vänner, var i Gud!

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 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.

2024-05-19