

## Det okloka i att titta efter resultat längs denna väg – Uppfyllelse eller förträngning av den giltiga önskan om att vara älskad

Välkomna, mina käraste vänner. Välsignelser till var och en av er. Välsignad är denna stund. Det är med stor glädje som vi återupptar arbetet med er på denna självkännedomens väg. Må det kommande året föra er några steg vidare. Må var och en av er finna vägledning där ni mest behöver den.

Jag skulle först av allt vilja diskutera en fråga som en del av mina vänner är förbryllade över, nämligen *resultaten som arbetet på denna väg är tänkt att ge er*. Många av mina vänner tror medvetet eller känner diffust, att när de har arbetat med sig själva under några månader eller år, skulle det inte längre komma några svårigheter eller problem till dem. Detta är helt orealistiskt. Det är bara inte så. Det är sant att vissa yttre manifestationer av era inre problem i viss grad kan lindras. Det är dock felaktigt att mäta era framsteg i huruvida livets upp- och nedgångar fortsätter att visa sig för er.

Låt oss undersöka den här frågan och klargöra förvirringen något. Det är viktigt för er alla att förstå varför detta sätt att mäta sina framsteg är väldigt fel och kan vara mycket skadligt.

När ni föds bär ni alltid med er era grundläggande konflikter. Vid den tidpunkt när ni väljer att arbeta på denna väg, har det vanligtvis förflutit några årtionden av era nuvarande liv, under vilka dessa problem har slagit djupare rot i själen. Ni har alltså burit med er era inre problem inte bara i årtionden i detta liv, utan många århundraden tidigare. Det är dumt att anta att de få relativt ytliga insikter som ni har gjort, skulle räcka för att befria er från livets tillfälliga stormar. Även en grundläggande insikt som ni uppnått på den korta tid som ni har gått på denna väg, skulle fortfarande behöva kopplas samman med många tendenser som ni omöjligen skulle kunna ha känt igen. Ni är fortfarande ovetande om hur era liv hänger samman med den grundläggande bilden av spädbarnet inom er. Ni står därför fortfarande under ert omedvetnas dominans, även om ni har gjort mycket goda framsteg. Inte i något fall är det endast tiden som indikerar hur långt man har framskridit. Vissa människor kan söka och arbeta med en stark yttre vilja, men deras inre omedvetna begränsningar blockerar verkliga framsteg. För dem kommer några år av till synes

hängivet arbete att ge mindre resultat än vad några månaders arbete gör för en person som inte gör inre motstånd.

När psyket bara är halvt villigt att låta dig se och möta dig själv, hur kan du alls räkna med någon verklig förändring i ditt liv? Även de som är mest villiga har ofta inre begränsningar som omedvetet upprättas i ett avsiktligt försök att förhindra verkliga insikter. Man tillåter sig att gå hit och inte längre. Hur skulle det därför kunna vara möjligt att det inre livet genom en förhållandevis yttlig ansträngning skulle förändras, så att de yttre problemen upphör? Trots vissa insikter skulle hela betydelsen av barnets värld inom er fortfarande vara dold. Ditt liv skulle omöjligen kunna förändras då dina känslomässiga reaktioner mer eller mindre fortfarande fungerar som de gjorde innan.

Men låt oss anta att en del av er, på grund av ett särskilt anpassbart och villigt omedvetet, har nått fram till ett så fullständigt möte av er själva som är mänskligt möjligt. För det första kan själva processen att möta sig själv endast ske gradvis. Ingen kan någonsin se och möta allting som finns i det inre på kort tid. Låt oss vidare anta att en person har nått fram till en omfattande helhetsbild av den inre illusoriska världen. Inte heller denna kännedom räcker för att få till stånd en omedelbar förändring i så måtto att inget missöde kan komma i personens väg. Kännedom och förändring är inte samma sak, även om det förstnämnda är en förutsättning för det senare. Slutligen kanske ni tydligt inser hur orimligt och orealistiskt era känslor reagerar – och detta är ett stort steg framåt. Genom en lång vana är era själskrafter dock inriktade på att fungera i en viss riktning och det krävs således avsevärd tid och ett ständigt erkännande av dessa reaktioner innan ett nytt vanemönster skapas. Ja, till viss del *sker* det en mycket gradvis förändring genom det ständiga erkännandet av barnliga känslor. Detta är en så sund och befriande process att även en yttre förändring kan äga rum. Men den verkliga förändringen sker i det inre och detta är vad som räknas.

En inre förändring indikeras bäst av förändringarna i dina *reaktioner* på problem och svårigheter. Detta börjar ske när alla inre hinder för att se och möta dig själv har försvunnit. Ingen rädsla finns kvar i dig för att se och möta någonting. Du har därför till viss del lyckats förändra vissa av dina känslomässiga reaktioner. Och där de ännu inte har förändrats ser du klart och med varje observation får du en djupare förståelse för varför du reagerar omoget. Med allt större klarhet ser du vilka de felaktiga antagandena är och vilken den riktiga reaktionen i teorin borde vara eller en dag kommer att vara. Även då går livet vidare och omsluter dig ibland i sina moln. Men dessa moln har inte längre makten att omkullkasta dig, att överdrivet störa dig, att göra dig rädd och orolig.

Gradvis, lite i taget, kommer du att upphöra att vara rädd för perioderna i skuggorna. Först närmar

du dig dessa perioder i en modig anda och med en konstruktiv inställning till vad du kan lära dig. Och varje gång, när du lär dig något viktigt om dig själv, kommer du att kliva ut ur skuggan in i ljuset som en starkare och friare person, som en lyckligare och mer fridfull människa. Tiden kommer att infinna sig då det som betraktas som en svårighet inte längre kommer att vara det för dig. Detta är det enda sättet att lära sig att vara herre över sig själv och sitt liv. Om problemen skulle upphöra, skulle du aldrig riktigt kunna förlora din rädsla för dem, för oron och misstanken om att de en dag kan komma tillbaka kan finnas kvar i dig. Men när du har bemästrat livets problem, kommer det inte att finnas något hot i dem.

Detta är verkligheten, mina vänner. Att föreställa sig att problem, sjukdom, oro, friktion och andra svårigheter helt enkelt kommer att upphöra bara för att man har gjort en mindre del av arbetet som behöver göras, för att man insett en mindre del av det som behöver inses, är milt sagt orealistiskt och barnsligt. Det enda sättet som ni kan mäta era framsteg på är genom era reaktioner på problemen som livet oundvikligen medför och även genom vad ni vinner varje gång, hur mycket ni växer efter varje missöde, oavsett om det berör en stor och viktig fråga eller en ganska obetydlig fråga som likväl en gång hade makten att göra dig upprörd på ett oproportionerligt vis. Din enda måttstock för framsteg är dina reaktioner och inte huruvida omvälvande perioder fortsätter att finnas i ditt liv.

Det är därför ytterst svårt för andra människor, oavsett hur väl de känner dig, att avgöra dina framsteg. Ibland kan det vara märkbart att man reagerar på livets motigheter på ett mer lugnt och konstruktivt sätt än tidigare. Men även detta kan vara vilseledande, för människor är ofta ganska sluga i att lura även sig själva. De förtränger den verkliga reaktionen samtidigt som ett skenbart lugn råder på ytan. Bara vad du verkligen känner kan någonsin vara måttstocken. En yttre bekräftelse kan inte vara den avgörande faktorn.

Om de kosmiska lagarna vore skapta så som ni vill föreställa er dem, nämligen att problem skulle upphöra att komma i er väg, hur skulle ni då kunna veta att ni har höjt er över dem, att ni har bemästrat dem? Problemen kan bara upphöra efter en lång period där de gradvis minskar i sin kraft allteftersom du lär dig av dem, förstår dess orsak och inser hur *du* har frambringat dem, oavsett hur avlägset sambandet kan tyckas vid en första anblick. Allteftersom din förståelse växer, förlorar varje missöde mer av sitt mörker och sin skräck och därmed behärskar du dina missöden, dig själv och ditt liv.

Endast en förhållandevis lång tid av arbete, växande och fortskridande av detta slag, kommer gradvis att minska de yttre svårigheterna – kanske med en enstaka stor kris som fortfarande kommer upp. Det behöver knappast sägas att varken en sådan kris eller de avtagande små omvälvningarna ges till dig på grund av att du befinner dig på denna väg eller inte. De utgör

resultaten av dina felaktiga reaktioner, kanske från det förflutna, men som bara manifesterar sig vid en senare period. Orsak och verkan fungerar inte alltid omedelbart, som ni alla vet vid det här laget. Det finns ofta en fördröjd reaktion. Generellt sett arbetar dock orsak och verkan snabbare när man befinner sig på denna väg. Ibland kan det hända att man möter en fördröjd reaktion från det förflutna med full kraft just vid den tidpunkt när man påbörjar arbetet med att finna sig själv, eller strax därefter. Vilka lagar som styr tidsaspekten i orsak och verkan är ett annat och mycket komplicerat ämne som vi inte ska gå in på just nu. Jag vill bara konstatera att denna lag inte är verksam genom statistiska, generella regler, utan genom individuella själslagar.

Alltså, mina vänner, när du säger till dig själv ”Jag har arbetat så hårt på den här vägen och se, det här och det där händer mig fortfarande” eller när du dömer andra, är detta en total missuppfattning som drastiskt behöver ses över. Jag är helt säker på att när ni tänker på mina ord så objektivt ni kan, kommer ni att se att det jag berättar måste vara sant. Det kan inte vara på något annat sätt och fortfarande vara rimligt.

Dessa ord behöver inte göra er nedslagna, mina vänner. Det är förståeligt att man ofta börjar på självkännedomens väg för att man är trött på livets problem och hoppas kunna befria sig från dem på det här sättet. Men är du helt ärlig mot dig själv när du förväntar dig att stora förändringar ska ge dig lycka utifrån, bara för att du har gjort vissa små ansträngningar? Verkar det inte mer realistiskt och därmed mer tillförlitligt att utgå från antagandet att stora förändringar utifrån endast kan komma efter att du har åstadkommit stora förändringar inifrån? För att åstadkomma detta, måste dina ansträngningar vara direkt relaterade till förändringen du önskar. För att avgöra förhållandet mellan ansträngning och önskad förändring, behöver du vara maximalt ärlig mot dig själv. Det är lätt att bedra sig själv genom att skjuta arbetets tyngdpunkt in i en annan riktning. Vissa människor gör exempelvis en stor insats i ett arbete som de kanske gör för andra. Även om detta är gott och lovvärt och ofrånkomligen också kommer att bära frukt, har det ingenting att göra med att se och möta sig själv. Det är också möjligt att någon kan använda en stor yttre ansträngning för att kamouflera sitt inre motstånd. Endast den inre viljan att se och förändra sig själv avgör resultatet. För att veta vad den inre viljan strävar efter, eller inte strävar efter, behöver man gå in i en djup meditation.

Idén om att era svårigheter kommer att upphöra för att ni började arbeta på denna väg, är lika fel som idén om att ytterligare svårigheter kommer till er när ni går på denna väg. Båda misstag finns representerade i tankesystemen på ert jordiska plan. Livet i sig är en skola. Läroplanen för denna skola består av det inre livets utåt manifesterade förhållanden. Detta inbegriper positiva och negativa förhållanden. Det är ibland svårare att ta in och absorbera det inre livets positiva resultat på ett konstruktivt sätt. Den negativa och felaktiga sidans närvaro inom dig kan hindra dig från att ta livet fullt ut när det är som bäst, liksom när det är som värst. Den rytmiska förändringen från

positiva till negativa yttre manifestationer och tillbaka igen, omväxlande i cykler, gäller lika för alla människor, oavsett huruvida de befinner sig på någon form av väg, andlig, psykisk eller på annat sätt. Den enda skillnaden mellan dessa två typer av människor är, som jag tidigare nämnde, att personen som söker i rätt riktning kommer att lära sig att ha en annan inställning till *både* de positiva *och* de negativa manifestationerna. Endast på det sättet kommer sökaren gradvis att bemästra och kontrollera jaget och också livet. Denna kontroll följer av att man erhåller en djupare och mer meningsfull upplevelse av livet. De ständiga skiftena mellan ”bra” och ”dåligt” kommer att avslöja en mening som missas av den som lever i okunnighet i detta avseende. I den utsträckning som han eller hon fortskrider, upplever således sökaren och arbetaren på denna väg livets essens i rikare mått.

Den som ser och möter sitt inre börjar därigenom förstå livet annorlunda. Men den som inte gör det kommer också att lära av erfarenheterna som livet erbjuder. En medvetenhet om erfarenhetens betydelse kanske inte kommer förrän senare, men den kan komma kumulativt, så att säga. För båda typerna är upp- och nedgångarna lika nödvändiga. De utgör en del av lagen om orsak och verkan som gäller lika för alla. Alla teorier som förkunnar att en liten andlig och psykologisk arbetsinsats antingen kommer att befria dig från livets nedgångar eller ge dig fler svårigheter än du annars skulle ha, är därför helt felaktiga.

När du vinner klarhet i den här frågan, kommer du inte längre att känna en orättvisa i att outvecklade, själviska människor tycks ha ett enkelt liv. Du kommer att förstå att de bara går igenom en period – som kanske råkar vara utdragen denna gång – med gynnsamma yttre manifestationer. Inte heller känner du en orättvisa i att du eller andra som befinner sig på denna väg behöver gå igenom svårigheter, eller att ”denna väg inte fungerar” trots att ”man har försökt så hårt”.

Nej, mina vänner, ni har varken mer eller mindre svårigheter på grund av att ni nu befinner er på denna väg. Svårigheterna som ni möter nu utgör frukterna av det som ni sådde för en tid sedan med tendenser som fortfarande lever inom er, oavsett om ni är fullt medvetna om deras långtgående betydelse eller inte. Men i den grad som ni är medvetna om deras betydelse, blir svårigheterna lättare att ta itu med, de kommer att hanteras mer konstruktivt och vara stärkande i stället för försvagande.

Jag upprepar, mina vänner, det är mycket viktigt att ni anpassar er syn, medveten eller omedveten, i den här frågan. Anpassa den efter sanningen och inte efter ett önsketänkande. Ni kräver omedvetet ett maximum av gynnsamma förändringar i utbyte mot ett minimum av ansträngning för att se och möta er själva och av villigheten att förändras och ge upp föråldrade, skadliga tendenser och inre reaktioner. När du blir medveten om detta orättvisa krav som du riktar mot

Gud och förändrar det, kommer du att märka att den hjälp som Gud ger dig för att hitta dig själv alltid överstiger dina ansträngningar, när du verkligen och villkorslöst väl bestämmer dig för det. Men dina ansträngningar måste vara helhjärtade och uttalade.

Om svårigheterna i ditt liv når en kulmination strax efter att du började arbeta på den här vägen, sker inte detta på grund av att du precis började. Problemen skulle ha kommit upp oavsett. Ditt psyke, som är betydligt mer vetande och ser betydligt längre än ditt medvetna sinne, visste att denna kulminationspunkt snart skulle ske. Vetskapen i ditt psyke ledde dig att befinna dig på en sådan väg vid en sådan tidpunkt, för att vara bättre rustad att ta itu med kulmen av dina avvikelser som slutligen har manifesterats öppet. Du har valt att söka på grund av att det inre behovet drog dig i den riktningen och försökte förmedla till dig: ”Sök nu. Gå på denna väg för att ta reda på vad allt detta betyder, så att du när tiden är inne kan använda din kunskap på det mest konstruktiva sättet, i stället för att dras djupare in i förtvivlan.”

På denna väg där man söker i sitt inre lär man sig inte bara att hantera svårigheter bättre, utan också lyckliga stunder. Den som fortfarande befinner sig i mörker och är okunnig om fakta om människans existens och livets innebörd kan inte hantera de gynnsamma händelserna bättre än de ogynnsamma händelserna. Båda behöver visdom, mognad och den andliga kunskap som ger den sanna drivkraften att lära känna sig själv, så att sökandet kan företas på ett konstruktivt sätt.

Finns det några frågor kring detta ämne?

FRÅGA: I en framgångsrik analys, som innebär nästan samma sak som detta arbete, händer det ofta att en person blir av med ett sår eller annan fysisk sjukdom. Andra känslomässiga problem kan också klaras upp. Ett dåligt äktenskap kan förvandlas till ett bra äktenskap och så vidare. Så, om man verkligen har arbetat, sker dessa saker.

SVAR: Oh ja. Jag sa inte att detta inte sker. Vissa förändringar borde i själva verket ske. Jag sa rätt så tydligt att om man lyckas åstadkomma en inre förändring, kommer ofrånkomligen en yttre förändring att ske. Vad jag vill förmedla är att det finns en felaktig idé i många metafysiskt sinnade kretsar. Deras mått på andliga framsteg är huruvida missöden inträffar i ens liv eller inte. Man kan utan tvivel lösa problem längs vägen, men detta betyder inte att det inte kommer att visa sig några fler problem. Jag försöker få er att förstå att varken värdet av arbetet eller värdet av era ansträngningar kan avgöras av det faktum att problem, sjukdom eller andra svårigheter fortfarande kommer i er väg. Detta utgör inte kriteriet. Kriteriet är hur du reagerar på problemen.

FRÅGA: Får jag lägga till något? Jag tror att det kan vara gamla problem som hänger kvar. Om de gör det, är det säkert ett tecken på att det inte har skett någon stor förändring. Man kan å andra

sidan lösa vissa gamla problem och då kan nya problem komma. Detta betyder inte att det inte gjordes några framsteg.

SVAR: Detta stämmer verkligen. De nya problemen kan ha ett indirekt samband med gamla problem som identifierades och förändrades till en viss grad, men deras verkningar, av oändlig variation, kanske inte har upptäckts.

FRÅGA: Finns det något samband mellan sjukdom och i vilken grad man släpper taget om sin egen vilja?

SVAR: Givetvis, det finns ett samband mellan förbättrad hälsa och att släppa taget om den inre spänningen som egen viljan ger upphov till. Varje avvikelse ger upphov till en inre spänning, oavsett om den utgörs av egen vilja eller någon annan felaktig slutsats eller tendens. Men ibland är avvikelserna och spänningarna så djupt rotade att de inte kan lyftas upp i medvetenheten i sin fulla utsträckning, åtminstone inte helt i denna inkarnation. De kan vara alltför djupt ingrodda och kan behöva ett kontinuerligt arbete efter denna livstid. Det som kan åstadkommas kvarstår som din tillgång. Det är bättre att gradvis göra framsteg än att ge upp i förtvivlan och säga "Jag kan inte göra allt det här i detta liv". Inte heller är det rätt att säga "Jag har tid senare, så jag behöver inte bekymra mig om det nu". Ju djupare den skadliga tendensen går, desto svårare blir det. Det är också tänkbart att man lindrar en inre spänning maximalt, men att den yttre manifestationen redan har fortgått alltför långt för att hela sjukdomen ska lindras. I ett sådant fall kan en sjukdom kvarstå, men lidandet, fysiskt och psykiskt, minskar i relation till de inre framstegen. Detta är vad jag försökte förmedla till er i mina ord i den här frågan.

Det är absolut möjligt att du fortskrider så mycket som kan förväntas, att din inre vilja är verksam på det mest konstruktiva sättet och att du således ser och möter dig själv helt och fullt och sedan förändras. Och ändå kan en sjukdom eller något annat problem en dag komma i din väg, precis som det drabbar andra människor. Detta kan vara resultatet av ett problem så djupt rotat att du ännu inte har haft någon möjlighet att undersöka det. Men du kommer att få möjlighet att göra det när manifestationen äger rum.

Nu, mina vänner, ska vi gå över till en helt annan fråga.

Den andra frågan som jag skulle vilja ta upp i kväll har att göra med de kreativa och rättmätiga begären som ofta trycks undan och problemen som detta medför. I det förra föredraget, innan vi gjorde uppehåll för sommaren, presenterade jag de övergripande idéerna. Nu vill jag ge vissa specifika aspekter som är universella och gäller, åtminstone i viss grad, för alla.

*Önskan om att vara älskad finns i varje mänsklig själ.* Denna önskan i sig är inte bara rättmätig och frisk, utan den är också på sitt eget vis kreativ, eller den leder till att vara kreativ. Avsaknaden av kärlek kan i själva verket leda till att själens kreativa krafter förlamas. För att tillfredsställa själens längtan efter att vara älskad väljer människan ofta ett felaktigt sätt. Detta beror delvis på att längtan är omedveten. Så länge den inte kan behandlas i förnuftets och verklighetens ljus, fungerar den på ett förspillt sätt och skapar därför frustration. Varför är då den här önskan så ofta omedveten? Låt oss först undersöka orsaken.

Barnets önskan om kärlek är gränslös, men det lär sig att känna att en sådan önskan om odelad och gränslös kärlek är fel; barnet känner sig därför skyldig över den. Det är sant att en odelad och gränslös kärlek är orealistisk, att barnets önskan är omogen. Den felaktiga slutsatsen ligger i att tänka att önskan om kärlek i sig är fel. Den riktiga slutsatsen skulle vara att känna: ”Den slags kärlek som jag hittills har velat ha är felaktig; den går inte att få. Men jag har en rättighet att längta efter att vara älskad. Detta kan ske, förutsatt att jag från min sida lär mig att älska på det riktiga och mogna sättet.”

Det första missförståndet i detta avseende är alltså att längtan efter att vara älskad är något att skämmas över. Därmed begravs längtan. Eftersom den begravs, kommer många olyckliga resultat och konsekvenser att uppstå.

Ni kanske tänker: ”Hos mig är den här längtan inte alls begravd. Jag är helt medveten om den.” Du kan onekligen vara medveten om längtan till viss del. Men även om så är fallet, är du bara delvis medveten om den inre sorgen, om den ouppfyllda längtan och hur du anstränger dig i ditt inre för att täcka över sorgen och kämpa för ett substitut för den kärlek du saknar. Kampen gör slut på dig och den ger upphov till reaktioner som besegrar själva målet som du vill uppnå. Var och en av er behöver på ert eget sätt se hur detta gäller för dig och hur och var du kan koppla samman dina egna konflikter med denna universella kamp.

Trots skammen över trängtan efter kärlek och förträngandet av den som följer med det, kan den här krävande rösten inte helt tystas. Rösten finns där, men den kan bara uttrycka sig på ett förvillande sätt som är ansvarigt för att du inte får den kärlek som du trängtar efter. Men du vet ännu inte det. Innerst inne tror du: ”Det är fel av mig att försöka vara älskad. Jag har ingen rätt att vara älskad, jag är inte värd det. Detta är anledningen till att jag inte får det.” Men rösten som aldrig kan stillas fortsätter att kämpa på sitt eget felaktiga vis, med just den inställningen som ofrånkomligen gör dig mindre älskvärd. Om du skulle ge upp det felaktiga sättet att söka, skulle du inse att ditt verkliga du kan vara älskat och kommer att bli älskat. Den onda cirkeln skulle brytas.



Vad är då detta felaktiga sätt? Du ersätter önskan om att vara älskad med önskan om att vara godkänd, att glänsa, att vara bättre än andra, att imponera på människor, att vara viktig. På något sätt tycks detta vara mindre skamligt. Så du går genom livet och bevisar ständigt dig själv. Substitutet kan anta andra olika former. Människor kanske behöver hålla med dig, följa dina fotspår eller du måste kanske bevisa för dem att du håller med dem, att du anpassar dig till den allmänna åsikten eller vissa människors åsikt eller det du tror är deras åsikt – och detta är inte alltid samma sak. Alla dessa och många andra är endast substitut för din längtan efter att vara älskad.

Den vanligt förekommande tendensen att anpassa sig, att vara det ”lydiga barnet”, är en del av den här konflikten. Hela frågan vad gäller att forma sina egna åsikter – som vi tidigare har undersökt – är en del av den här konflikten. Många människor äger lite av varje av dessa tendenser som kommer till uttryck i vissa omgivningar och andra tendenser som träder fram med andra slags människor. Det finns många fler tendenser att ersätta längtan efter att vara älskad med, men jag kan omöjligen räkna upp dem alla.

I det inre ser situationen ut så här: Du är omedveten om den ursprungliga önskan. Du är i början även omedveten om vad som ersätter den ursprungliga önskan – kampen att bevisa dig själv. Förr eller senare, under detta arbetes gång, blir du ofrånkomligen medveten om att den här ständiga tendensen där du kämpar för ett godkännande finns inom dig. Än så länge är du omedveten om vad den täcker. De av mina vänner som har uppnått just denna medvetenhet, eller snart är på väg att uppnå den, kommer att finna det vara till stor hjälp att inse vad som ligger bakom det hela. Tvångsimpulsen att bevisa något finns hos alla, endast graden varierar. Så länge du inte förstår den tvångsimpulsens natur – efter att du har bekräftat att den finns inom dig – kan du inte se någon lösning och kommer inte att kunna ge upp den tvångsmässiga kampen. Men med hjälp av dessa ord kommer du att söka i rätt riktning, så att du inte bara *vet* i ditt intellekt att sorgen över den bristande uppfyllelsen finns, utan du kommer också att *känna* den – och detta är bra. Du kommer då att inse att din kamp för att bli godkänd, för att bevisa det ena eller andra, gör dig självcentrerad, högmodig, arrogant, överlägsen – eller undergiven på ett osunt sätt, vilket ofrånkomligen gör dig bitter. All denna kamp bidrar starkt till det ogynnsamma resultatet att människor inte älskar dig, medan du *skulle kunna* vara älskad om du vore fri från hela lagret som ersätter den ursprungliga längtan. Om du tillåter dig att känna den ursprungliga längtan, utan att vara rädd för den förmodade ”förnedringen” och ”svagheten” som den önskan innebär och inte heller vara rädd för att känna en enkel sorg som aldrig kommer att påverka din själ på ett ohälsosamt sätt, bidrar du avsevärt till din uppfyllelse. Du kommer att inse att det inte är du som är för otillräcklig för att vara älskad, utan att det är lagret av substitut som du på konstlad väg har kokat ihop som är problemet. Du kommer då inte att vältra dig i en skadlig självömkan, utan du

kommer att växa tillräckligt för att göra dig av med dessa tendenser som förhindrar dig att ta emot det du borde ta emot.

Du kommer dessutom att inse att din kamp är helt lönlös. Ingenting som inte är autentiskt kan någonsin vara framgångsrikt. Och ett ovanpålagt lager som täcker över en ursprunglig önskan, är aldrig äkta. Även om du tillfälligt lyckas få det du kämpar för – beundran, godkännande eller vad det nu kan vara – lämnar det dig otillfredsställd och med en bitter eftersmak. Du blir ofrånkomligen besviken, för du kan aldrig få det i den grad som du sträcker dig efter det, det kan inte vara beständigt och kan inte komma från så många medmänniskor som du önskar. Men framför allt kan din längtan inte tillfredsställas på grund av att det inte är vad du egentligen önskar. Din frustration och olycka har alltid den här konflikten vid sina rötter.

Ni slåss som om era liv står på spel – inombords gör ni det. Den här konflikten behöver erkännas innan du kan finna den ursprungliga önskan om att vara älskad och sorgen över att du inte är älskad så som du skulle kunna vara. Tänk hur väldigt ofta det händer att dina känslor reagerar oproportionerligt när någon inte håller med dig. Men om du är djupt övertygad om att någon älskar dig med hela sitt hjärta och sin välvillighet och som uttrycker det med värme och ömhet, spelar oenigheten ingen roll. Var och en av er kommer att kunna erinra er sådana fall. Detta borde tjäna som ett bevis på att mina ord även gäller för er.

Efter att du känner igen dessa känslor inom dig, förstår du att du kämpar för något som du egentligen inte vill ha och som du aldrig kan få i proportion till din kamps desperata intensitet. Upptäck specifikt hur den här kampen för att bevisa något, eller dig själv, på ett eller annat sätt tar fram det värsta i dig. Vad exakt är det? Igenkännandet kommer att vara mindre smärtsamt och mycket mer befriande än ni tror. För då förstår du anledningen till att du inte var älskad så mycket som du önskade och ser att det inte var på grund av att du är som du är och inte kan rå för det. Detta kommer att uppmuntra och stärka dig snarare än tvärtom.

För att rekapitulera: Innerst inne tror du att du är omöjlig att älska och detta är vad du är så rädd för att möta och du upprättar därför ett hårt motstånd mot att gå djupare in i din själ. Det tycks vara den ultimata skammen för dig att du vill vara älskad i första hand och att du inte kan bli det – vilket är vad du tror. Det är mycket lättare att se och möta tillkortakommanden än att upptäcka den omedvetna övertygelsen om att du vill ha kärlek, men är inte älskad på det sätt och i den utsträckning du önskar. Ditt psyke vet mycket väl hur man skiljer mellan en sund, mogen kärlek och en osund, omogen, beroende och svag ”kärlek” som inte är äkta kärlek på det sätt som din själ trängtar efter den. Psyket räknar bort värdet av den senare, men inser inte att du gör det omöjligt att ta emot den mogna kärleken som du trängtar efter genom att tillgripa den falska lösningen där längtan ersätts med andra substitut.

Den här skammen är så stor, den utgör ofta den verkliga avgrunden som ni försöker undfly. Den är ansvarig för så många av era konflikter och motstånd, såväl som för era olika brister. Att kliva ut i den här avgrunden visar sig dock snart vara befriande, uppfriskande och spännande, efter att du har övervunnit den initiala rädslan och skammen.

Ni förstår, önskan om att vara älskad är i sig helt kreativ, om man skalar bort det barnsliga uteslutandet och ensidigheten. Det är bara sättet på vilket ni försöker få den här önskan uppfylld som är orealistiskt, osunt och skadligt, inte önskan i sig.

Finns det några frågor kring detta?

FRÅGA: Skulle du nu vilja beskriva det riktiga sättet att gå till väga med det?

SVAR: Ja. Det första steget är att bli medveten om att den här önskan finns inom dig och i vilken utsträckning. Du behöver bli helt medveten om i vilken grad du är otillfredsställd i detta avseende. Du behöver också bli helt medveten om substitutet. Du behöver uppleva känslorna som ständigt kämpar för ett godkännande. Du behöver bli medveten om tvångsimpulsen att bevisa vad det nu är du vill bevisa vid varje givet tillfälle. När du kommer till den självkänndomen, inte bara några gånger, utan kan se hur hela komplexet av känslor ständigt är verksamt inom dig, kan du börja hantera det. Men de dagliga reaktionerna, de många subtila små sätten som dina känslor uttrycker sig på, måste först helt upplevas. Koncentrera dig på detta "bevisande" i din dagliga återblick och självobservation. Det måste undersökas, analyseras och mer och mer tas fram i medvetandet. Du kommer att bli förvånad över hur stor och omfattande bortom förväntan den här konflikten är. Varje gång du observerar dessa reaktioner inom dig, kommer du att förstå lite bättre vad som ligger bakom dem. Du kommer att fråga dig själv varför det är så viktigt för dig att bevisa dig själv på det ena eller andra sättet, varför det skulle spela så stor roll att människor beundrar din intelligens eller din framgång eller vad du nu har föresatt dig att bevisa. Du kommer också att upptäcka den subtila lilla tendensen som strävar efter att anpassa sig till andra; du kommer att upptäcka svagheten som finns inbäddad i den tendensen och börja förstå dess orsak. Allt detta behöver undersökas och upplevas i dina känslor. Bakom hela den här fasaden kommer du ofrånkomligen att upptäcka din önskan om att vara älskad.

Du kanske inte nödvändigtvis vill ha kärleken från de personer som du vill ha godkännande av; det kanske inte finns ett specifikt kärleksobjekt i ditt liv. Men önskan om att vara älskad på ett moget och rättmätigt sätt kvarstår inom dig, nedsänkt av din kamp för att vara godkänd, att bevisa dig själv, att imponera på världen. Du kommer då att förstå vad du egentligen kämpar för. Och detta är i stort sett den första viktiga fasen i detta utvecklings- och växandeområde. Jag kan inte

understryka nog att den intellektuella kunskapen om allt detta saknar betydelse. Du behöver uppleva dina känslor i den här riktningen, steg för steg.

Under den här processen kommer du att lära dig att släppa taget om den kämpande strömmen att bevisa dig själv. Dina känslor kommer att lära sig att ge upp den lönlösa och utmattande inre kampen där du hemfaller åt ett tidsfördriv som inte ger dig någonting annat än problem. Genom att släppa taget om den här kampen, kommer du att uppleva befrielse och en ny styrka. Du kommer känna att du har gjort dig av med en besvärlig börda som du inte längre behöver bära.

Allteftersom din kamp för att bevisa dig själv minskar, förbereder du vägen för en verklig, mogen kärlek. Ditt mognande sinne får dig att förstå att den enda slags kärlek som *är* kärlek, är den slags kärlek som ges till dig frivilligt. Du kommer först att ge andra människor tillåtelse att inte älska dig om de så önskar. Detta kan göra dig ledsen, men det kommer aldrig att göra dig spänd eller tvångsmässig eller intensiv. Den här sorgen kommer att vara fri från självömkan och den blir inte en verklig svårighet för dig. Den gör dig därför inte obekvämt. Inombords vill du ständigt tvinga andra att älska dig. Det yttre täcket består i godkännandet, men i sin slutliga analys vill du tvinga människor att älska dig. Och en framtvungad kärlek är ingen kärlek. Barnet i dig ser inte detta. Men allteftersom du ser dessa strömmar, kommer du att upptäcka strömmen inom dig som tydligt säger ”du *måste* älska mig”. Svagare personer med sina egna osunda motiv kan temporärt tyckas ge efter och lyda din befallning. Men ett sådant gensvar kan bara lämna dig tom och besviken eftersom det inte är vad du egentligen strävar efter och det kan inte fås så länge som den tvingande strömmen inte löses upp. Den starka och mogna själen kan inte tvingas till underkastelse. Den fungerar endast i frihet. Du kommer dessutom aldrig riktigt att respektera personen som lyder den här befallningen. Du kommer bara att respektera den som älskar dig frivilligt. Du har dock endast möjligheten att uppleva denna fria gåva så länge du inte forcerar den. Du kan aldrig uppleva den fria kärleksgåvan så länge den tvingande strömmen är verksam inom dig obemärkt av ditt medvetande. Du behöver således först låta människor vara fria genom att tillåta dem att inte älska dig, om de så väljer. Detta betyder inte att du måste vara glad över det, utan gå sorgen till mötes och den kommer inte att skada dig. Belöningen kommer att bli enorm när någon sedan erbjuder sin kärlek frivilligt. Du kommer då att förstå att *du* hade förnekat dig möjligheten att ta emot den enda sanna och värdefulla kärleken som finns. Jag ber er, mina vänner, missförstå inte. När jag säger att ni tvingar andra att älska er, avser jag inte någon medveten handling från er sida. Jag talar om era känslor. Om ni översätter era känslomässiga reaktioner på människor, kommer ni att se att detta är vad de innebär.

Du kommer att lära dig att göra den generösa gesten att ge andra friheten att inte bara ha fel eller inte hålla med dig eller ha svagheter som du kanske inte godkänner, utan också att inte älska dig. Om du är medveten om din ursprungliga önskan och sedan om din frustration och sedan vad du

gör i din frustration och sedan om den tvingande strömmen inom dig, kommer du tydligt att se att det bara är genom den här processen som du går miste om den äkta kärlekens fria gåva – och inte för att du inte är tillräckligt bra. Du befinner då dig på den uppåtgående vägen.

Må dessa ord vara början på en ny fas på en djupare nivå för var och en av er. Be för en djupare förståelse av de ord jag gav er i kväll. Var välsignade i det allra heligastes namn. Gå i frid och glädje på er väg mot befrielse. Rör er mot mognad och verklighet i en glädjefylld och tålmodig anda. Frukterna av detta års arbete blir många för alla dem som inte ger upp. Var välsignade, var i frid, 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](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.

2025-05-19