

Verklighet och illusion – Koncentrationsövningar

Välkomna, mina kära vänner. Gud välsigne er alla och era nära och kära.

Alla andliga läror och filosofier är överens om att manifestationens värld är illusorisk. Den enda verkligheten existerar bortom er jordiska sfär. Detta är inte en fråga om geografi, utan om medvetenhet. Även om den fullständiga förnimmelsen av den absoluta verkligheten är omöjlig för människor, kan ni förnimma den i en liten grad genom att höja ert medvetande genom att avlägsna inre konflikter, vilket är en konsekvens av det inre sökande arbetet på denna väg. Under arbetets gång blir ni medvetna om era känslor och deras innebörd. Ni upptäcker på så sätt de omedvetna felaktiga föreställningarna som ni hittills har hyst. Ni blir därefter medvetna om den känslomässiga överklighet som ni har levt i, och ni närmar er därmed verkligheten. Detta är det enda sättet. Den absoluta verkligheten kan aldrig förnimmas genom att studera och läsa. Att studera även den största visdomen genom tiderna kommer endast att ge dig en teoretisk kunskap som inte har någon verklig rot i din inre värld.

Genom att bli medveten om överkligheten inom dig – det vill säga genom att se hur osanna dina föreställningar har varit och kanske fortfarande är – kan du fånga upp en ögonblicklig insikt om verkligheten, i dess helt annorlunda kvalitet och orubbliga karaktär.

Förmågan att leva i den relativa verklighet som är tillgänglig för er som inkarnerade människor, beror på er mognad, mental liksom emotionell. Mognad beror i sin tur på förmågan och viljan att älska. Ju mer rädd du är för kärlek, ovillig och därmed oförmögen att älska, desto mer lever du i en överklighet eller illusion.

Dessa ord gör inte någon nytta om man endast godtar deras ytliga innebörd. Man måste förstå, åtminstone teoretiskt, hur detta att leva i verkligheten beror på mognad och hur mognad beror på förmågan att älska. Jag ska därför försöka förklara detta i detalj.

I tidigare föredrag har vi diskuterat den rättmätiga önskan om att vara älskad. Vi diskuterade också hur den omogna delen av dig, barnet i dig, begär ett obegränsat mått av kärlek och täcker över den önskan med olika andra önskningsar, såsom önskan om att vara godkänd. Ju mer omogen en person är, desto mer hungrar han eller hon efter att vara älskad utan att ta den uppenbara risken

att älska. Ju räddare du är för att älska, desto större blir din önskan om att vara älskad. Ju större den bristande överensstämmelsen är, desto mer slits du itu i den här konflikten – och i andra konflikter som uppstår ur detta grundläggande problem. Det första och kanske svåraste steget är att bli medveten om att detta mycket djupa problem faktiskt existerar. När detta upptäcks är den svåraste delen av kampen över. Det blir då relativt lätt att se hur orealistiskt och orättvist det är att begära något som man inte vill ge. Din önskan om att vara älskad är rättmätig endast om du är beredd att ge lika mycket som du ber om. Detta är verklighet. Det är inte verklighet att be om mer än man är villig att ge, inte heller är det verklighet att hävda att man inte vill bli älskad. Vissa människor har dragit sig tillbaka så mycket och funnit en tillfällig, ytlig tillfredsställelse, att de inte är medvetna om sin djupa inre trängtan. Deras brist på medvetenhet utgör ett självbedrägeri och är därför en illusion.

När ni beaktar allt detta, kan ni börja observera er omgivning med en annan förståelse. Ni kommer att se att människor som utstrålar en genuin värme, som är utåtriktade och vars kärlek verkligen kan kännas, har mindre behov av att bli tillgodosedda, få godkännande och medhåll. Människor som i rädsla drar sig tillbaka från kärlek – och därmed från livet – har å andra sidan en motsvarande lika stor vilja att vara älskade. Detta är en ekvation och måste gå jämnt upp, det kan inte vara på något annat sätt. Detta innebär inte att när du älskar, bör du inte ha en önskan om att vara älskad. Men din önskan kommer att vara mindre ansträngd, mindre trängande och du kommer därför att utstå motsvarande mindre anspänning och oro.

En annan missuppfattning eller illusion, som i stor utsträckning är ansvarig för er rädsla för att älska, är för övrigt idén om, kanske omedveten, att sann kärlek för alltid kommer att vara obesvarad och för att bevisa sin sanna kärlek måste man ge upp sin personliga integritet, sina rättmätiga behov, sin värdighet. Vi ska vid ett annat tillfälle gå in i detta ämne mer i detalj och diskutera hur ni tillgriper den ena felaktiga ytterligheten i tron om att detta är det enda möjliga sättet att undvika den andra ytterligheten.

Du behöver bli klart medveten om alla dina dolda känslor och överkligheter om du ska ha en chans att närma dig verkligheten, och du kanske inte är medveten om dem överhuvudtaget. När du hör eller läser dessa ord kanske du därför inte känner ett eko inom dig. Vid minsta obehagliga reaktion som du har när du begrundar dessa ord, stänger du i själva verket snabbt dörren ännu mer. Du kommer att säga till dig själv: ”Åh, detta gäller verkligen inte för mig.” Och du kommer att tänka på många andra människor som det mycket uppenbart gäller för. Var försiktiga, mina vänner, för detta är ett säkert tecken på att du inte är villig att se överkligheten inom dig. Hur kan du någonsin hoppas på att uppnå ens en minsta skymt av verkligheten? Den högre andliga, absoluta verkligheten kan inte bli funnen genom en genväg. Den kan endast uppnås genom att förändra din inre överkliga värld till en verklig värld. Du kan inte göra detta om du inte är villig

att se och möta dina förvirringar och missuppfattningar. Var uppmärksam på tendensen att stänga dörren för att undvika att se och möta dig själv.

Jag säger därför till er alla, upptäck de specifika dolda känslorna. Lär er att förstå deras språk. Analysera deras innebörd. Endast på detta sätt kan ni få reda på att det jag säger till er här är sant.

Verklighet är sanning, långt bortom vad den ser ut att vara. Ju mer du befinner dig i verklighet, desto djupare är din förståelse. Du kan befinna dig i en relativ verklighet inom ett visst område av ditt inre liv, medan du befinner dig i en djup överklighet inom ett annat. Inom det senare området kommer du endast att se de ytliga fakta och bortse från de djupare sambanden. Situationens större sanning befinner sig därmed i mörker.

Låt oss ta ett vanligt och enkelt exempel. Om någon sårar dig, kommer det som han eller hon sa och gjorde verkligen att såra. Men så länge du fortsätter att fokusera på vad som hände och ignorerar orsaken bakom det, förblir du sårad. I den stund som du förstår fullt ut, är det omöjligt att vara sårad längre. Jag är säker på att var och en av er ibland har haft en sådan upplevelse. Och ändå fortsätter ni att falla in i samma fälla. Ni vet mycket väl vid det här laget att endast genom att förstå sig själv, kan man börja förstå andra. Förståelsen avlägsnar smärtan eftersom den leder dig in i sanningen eller verkligheten. Det är därför som det sägs att sanningen gör dig fri. Det är därför som det inre barnets motstånd när det gäller att se och möta sig själv fullt ut är helt orimligt och skadligt för dig.

Överklighet, eller illusion, kommer ofrånkomligen att föra med sig olycka, förvirring, spänning och rädsla. Verklighet, eller sanning, kommer ofrånkomligen att ge dig lycka och frihet. Ditt motstånd mot att se och möta din överklighet och att förändras, är en överklighet i sig såtillvida att du betraktar sanningen som om den vore till din nackdel. Om du inte trodde detta, skulle du inte göra motstånd. Att upprätthålla dina illusioner kräver dessutom mödosamma ansträngningar från din sida. Illusioner ger alltid upphov till spändhet och belastning, för de kan inte stå självständigt. Ansträngningen att upprätthålla dina illusioner ger upphov till många onda cirklar och kedjereaktioner.

Allteftersom ni lär er att förstå era känslor, kommer ni att utvärdera yttre händelser annorlunda. De yttre händelserna är verkliga, men hittills har den känslomässiga vikt som ni har fäst vid dem varit överklig.

Ju mer din rädsla för att älska framkallar en trängande önskan om att vara älskad, godkänd och så vidare, desto fastare och spändare konstruerar du illusoriska former i hopp om att din önskan ska kunna uppfyllas. Denna process är subtil och sker i många olika former.

Om du till exempel har en brinnande önskan om att vara älskad eller göra intryck på en viss person, föreställer du dig situationer där du ser den här önskan tillgodosedd. Varje gynnsamt tecken betraktas i kontexten av en illusorisk konstruktion. Även om du i själva verket erhåller den kärlek eller beundran du önskar, undgår du att uppfatta den i verkligheten såsom bärande den inblandade personens särskilda prägel eller karaktär. I det långa loppet är du otillfredsställd med den för att den inte lever upp till din idé om den. Omedvetet kämpar du emot din desillusion så länge det är möjligt och strävar ännu ihärdigare efter att upprätthålla en illusion där någon sådan inte är nödvändig. Du misstänker ständigt att vad som faktiskt är, inte stämmer överens med din idé om det och du känner det därför som att du är i fara. Varje indikation på verklighet krockar med din illusion, gör dig besviken och skapar i sin tur en omedveten fientlighet inom dig.

Fientligheten kommer oundvikligen att påverka den andra personen så att han eller hon reagerar på ett sätt som gör det omöjligt att upprätthålla din illusion. Förlusten av din illusion ger upphov till en fullständig svartsyn inom dig. Ditt trängande behov av att vara älskad av en viss person föranleder den illusoriska konstruktionen, medan det i många fall inte behövs någon sådan konstruktion. Den behövs i själva verket aldrig, eftersom även om den andra personen, av sina egna skäl, inte kan svara på din önskan, skulle det vara bättre för dig att se detta och släppa taget. Men ofta kan du få din önskan uppfylld – men endast i frihet, utan det trängande behovet och därför utan några överkliga, förutbestämda idéer om hur relationen borde vara och hur den andra personen borde reagera. I en sådan frihet kan du flexibelt anpassa dig till den andra personens särskilda framträdande och inse att det är onödigt att forma personen och situationen efter dina idéer.

Det finns således en uppenbar överklighet i dina reaktioner under hela processen. De ”gynnsamma” tecknen – de som passar in i dina konstruktioner – övervärderas. De framkallar mer glädje än vad verkligheten ger skäl för, inte för att den andra personen ogillar dig, utan för att hans eller hennes reaktion helt enkelt avviker från hur du uppfattar den. Du befinner dig i överklighet eftersom du endast kan glädjas om det som sker passar in i din konstruktion. När det å andra sidan inte gör det är din förkrossande besvikelse lika orealistisk. De många återverkningarna och förgreningarna av detta tillstånd är för många för att diskutera här.

För att inse hur du skapar överklighet, behöver du börja med att bli medveten om de många små besvikelserna som du inte tillåter att bli medvetna. Detta beror dels på för att du tenderar att lura dig själv och inte tycker om att möta något som är obehagligt, dels på att du i ditt intellekt vet bättre än att vara så besviken över en liten sak och du känner dig därför skyldig över att ha en sådan barnslig reaktion. Men det är helt nödvändigt att ni övar er medvetenhet i den här riktningen, oavsett om reaktionerna är riktiga eller felaktiga. Ni vet bättre än så vid det här laget.

Ni vet att barnsligheten inte försvinner genom att titta bort från den. Genom att bli medveten om dina många små besvikelser, kommer du att se hur du reagerade som barn – och fortfarande reagerar inombords, även om du nu observerar det – och hur du som en följd av detta låter det som är mycket negativt i den andra personen rättfärdiga din vrede. Du kommer att lägga märke till den personliga, färgade subjektiviteten som vi diskuterade häromdagen och du ser således den särskilda slags överklighet som du lever i.

Objektivitet kontra subjektivitet, som vi behandlade förra gången, utgör en viss fas av verklighet kontra överklighet. Du behöver förstå att du skapar din subjektivitet, och därmed överklighet, genom ditt starka och trängande behov av att upprätthålla din illusion. Detta trängande behov av något illusoriskt kommer från barnets tvingande ström inom dig som måste ha allting på sitt sätt. Allt detta är subtilt, mina vänner, så låt er inte luras av en ytlig riktig reaktion. Tänk på var era problem finns i livet, upptäck era känslor i samband med dem och försök sedan att upptäcka denna tvingande ström inom er. Ni kommer ofrånkomligen att upptäcka den.

I den grad du lär dig att ge upp den tvingande strömmen och blir fri från en stor inre spändhet, i samma grad blir du fri att ta emot något. Det kommer kanske inte att vara mindre värdefullt än vad du hade föreställt dig, eller det kan till och med vara mer värdefullt, dock inte nödvändigtvis uppnått lika snabbt som barnet i dig ville ha det. När du väl tar emot något, kommer dess värdes omfattning i själva verket till stor del att vara beroende av din ökade medvetenhet om var du står i detta avseende.

Allteftersom du fortskrider i den här riktningen på denna väg, kommer du att se att när du inte får det du önskar – och du kommer inte alltid att få det – vållar det inte hälften av den oro och förtvivlan som det vållade dig tidigare. Men du behöver, som jag tidigare nämnde, först bli medveten om att när du inte fick det som du önskade, oavsett om det är yttre saker eller andra människors reaktioner mot dig, har du känt dig besviken. Och du behöver se vad denna omedvetna besvikelse fick dig att göra. Först då kan du ge upp din tvingande ström och därmed dina självskapade illusioner och därigenom bli fri att ta emot ett verkligt värde eller, om du inte erhåller det, upptäcka att förlusten inte är hälften så tragisk som barnet i dig tror.

Svårigheten här är att ni i ert intellekt lätt kommer att hålla med om det jag säger och på grund av att ni kan hålla med, kommer ni sannolikt att förbise hur trängande era motstridiga känslor är när de manifesterar sig inombords, inte nödvändigtvis utåt. Det räcker att de förekommer inombords.

I den här svåra belägenheten har du en orealistisk bild av andra människor, eftersom du frestas att öka deras värde om de behagar dig och minska deras värde om de inte gör det. Din bild av dem är inte överklig på grund av att det du betonar i dina olika sinnesstämningar nödvändigtvis är

felaktigt. När du ser det goda, delvis av subjektiva skäl, så ser du troligen det som verkligen är gott i henne eller honom, och när du ser det dåliga så ser du troligen det som verkligen är dåligt. Din bild är överklig på grund av ditt underliggande motiv för att se den andra personens goda eller dåliga sida förhållandevis starkt. Och den är överklig på grund av att din uppfattning av hela personen i båda fallen är förvanskad och ensidig.

Du har också en överklig idé om hur stor betydelse händelser eller andras reaktioner har för dig. Du kan återigen intellektuellt veta bättre, men känslomässigt har händelsen för närvarande en oproportionerlig betydelse för dig. Du ser därför inte andra människors eller andra händelsers kvalitet i verkligheten.

Sist men inte minst befinner du dig i överklighet på grund av att din uppfattning om tidens beskaffenhet är falsk när dina barnsliga känslor är inblandade utan din medvetenhet. Barnet i dig överdriver betydelsen av vad som händer just nu. Barnet ser inte den nuvarande stundens övergående karaktär eller övergripande beskaffenhet. Det känner bara den omedelbara smärtan eller behaget, i glömskan av att dessa starkt upplevda känslor kommer att ha förlorat sin inverkan inom en relativt snar framtid. Betraktat utifrån hela din intellektuella kunskap, reagerar dina känslor fortfarande barnsligt i detta avseende. Något obehagligt händer dig nu och du blir deprimerad, även om du mycket väl vet att du inom en kort tid inte ens kommer att tänka på denna skymf eller besvikelse längre. Detta är barnet i dig som reagerar i nuvarande stund nästan som ett djur. Det känner inte till något förflutet och inte någon framtid och saknar därför omdömet att utvärdera den sanna betydelsen av, eller för att uttrycka det annorlunda, det verkliga värdet av vad som händer.

Jag använder ofta uttrycket ”att leva i nuet”. Som med allting annat finns det ett rätt och ett fel sätt att göra detta.

Om du erinrar dig en sinnesstämning nyligen där livet framstod som helt hopplöst och sedan när du tittar på ditt liv nu, bara några månader senare, kan du bedöma hur orealistisk den sinnesstämningen var. Du kanske återigen är hopplöst deprimerad, men det är mycket möjligt att anledningen nu är en annan. Det som gjorde dig totalt förkrossad för bara ett tag sedan, gör i vilket fall inte det nu – och detta är en bra demonstration av hur orealistiskt det är att utvärdera betydelsen av något som händer genom att relatera det till en beständighet, vilken utgör en fasett av tiden.

Fel sätt att leva i nuet kommer från barnet i dig som överdriver den nuvarande stundens betydelse. Till och med de verkliga tragedierna som händer varje människa kommer att kännas mycket annorlunda i efterhand än vid tidpunkten de inträffade. Talesättet ”Tiden läker alla sår” har en

giltighet såtillvida att ett litet avstånd ger en mer realistisk eller sanningsenlig syn på händelsens kvalitet eller betydelse.

Den mognande själen som närmar sig den inre verkligheten, redo att möta livet, orädd att älska, orädd att ge upp den starka egenviljans ström, kommer således att möta även tragedier med en sann obundenhet, vilket endast uppnås genom att låta dina känslor mogna. En sann obundenhet innebär att livet och kärleken inte längre är i fara eftersom personliga skymfer förlorar sin betydelse. Den kan aldrig erhållas genom att de rätta begreppen på ett forcerat sätt läggs ovanpå barnsliga, illusoriska rädslor som fortsätter att pyra i det omedvetna sinnet. En mogen själ kommer givetvis att känna tragedins tillfälliga inverkan med all dess sorg och relativa betydelse, men samtidigt uppfatta dess övergående natur och verkligen utvärdera dess övergripande betydelse. Svårigheterna kommer därför inte att vara så stora.

Det inre barnets överdrivna och förvrängda svartvita uppfattning av livets händelser för med sig ytterligare en konflikt i kölvattnet. Den består i tendensen att dramatisera sig själv, som till viss del finns inom varje människa. Det finns naturligtvis de hos vilka den är uppenbar. Men det finns också de hos vilka den inte alls är uppenbar. I de senare fallet är den mycket svårare att upptäcka eftersom tendensen är så dold, så väl kamouflerad och rationaliserad. Det enda sättet som du kan upptäcka denna tendens är återigen att analysera vad dina sinnesstämningar och känslor säger och varför.

Du kanske exempelvis märker hur en liten uppmuntran eller komplimang får din ande att svepas till höjder av orimlig glädje eller tillfredsställelse, bortom alla proportioner av dess verkliga värde, och hur en liten kritik – verklig, inbillad eller antydd – kan förstöra dagen för dig. Den här svartvita inställningen får dig att dramatisera dig själv. Du överdramatiserar inte bara världen runt omkring dig så som den relaterar till dig, utan du uppmuntrar det avsiktligt, om än omedvetet, och av mycket goda skäl, mina vänner. Eftersom barnet i dig ständigt ropar efter uppmärksamhet, använder det dramatiserandet antingen öppet eller subilt som ett medel för att tvinga andra att anpassa sig. Jag upprepar, detta görs inte nödvändigtvis genom yttre handlingar. De inre reaktionerna fungerar ofta på det sättet och du känner dig desto mer frustrerad när du inte vågar leva ut det. Du tvingar således världen omkring dig enbart i fantasin. Du bygger upp en överklighet.

Ni kanske tror att det inte spelar någon roll i den positiva yttringen: ”Om jag är överdrivet glad över en liten sak, är det inte bra?” Nej, säger jag. Om glädjen är orealistisk, blir besvikelsen desto mer förkrossande. Man behöver därför lära sig att skilja mellan det verkliga och det överkliga, i detta avseende som i alla andra. Det innebär inte att du bör tvinga bort glädjen. Men tillmötesgå den och titta på den med en viss obundenhet, på samma sätt som ni bör titta på era deprimerande

sinnesstämningar och andra negativa aspekter. Bara observera hur barnet är verksamt i dig. Du kan inte tvinga bort det, inte ens efter att du fullt ut har insett dess existens.

När det gäller dramatiseringen av den negativa sidan, skulle jag säga att du bygger upp situationen så att den verkar vara så dålig och därmed försöker tvinga andra att sympatisera med dig, att ge dig uppmärksamhet, att göra din vilja eller att vara på din sida mot dem som inte är det. Detta görs mycket subtilt; det krävs återigen en fullständig ärlighet mot dig själv för att få insikt om dessa känslor. Även om du lyckas dölja dem, finns det fortfarande en röst djupt inom dig som säger: ”Titta på stackars lilla mig, hur jag lider, hur orättvist jag behandlas, hur absolut eländigt allting är.” Eller omvänt: ”Se hur dålig jag är. Genom att erkänna min elakhet, visar jag dig hur ärlig jag är, så att du ska ge mig den beundran jag vill ha.” Dramatiseringen kan ta många former, men den är alltid en form av överdrift för att öka jagets viktighet, oavsett öppet eller dolt.

Det kommer att vara av stort värde för er alla att finna just denna aspekt av er illusoriska värld – var och hur du dramatiserar dig själv och vad som ligger bakom det. Fråga sedan dina känslor ytterligare: ”Vad är syftet? Tror jag verkligen att det är så illa ställt?”

Svårigheten är att nio gånger av tio är du inte ens medveten om att du är deprimerad, än mindre varför. Du behöver därför börja med att varje dag fråga dig själv vad du verkligen känner. Sedan kan du gå djupare för att upptäcka varför och varifrån. I de flesta fall, om depression inte kan gömmas undan, söker och hittar du mer acceptabla skäl till den, eller du kan till och med säga ”Jag vet inte varför jag är deprimerad”. Men om du söker flitigt, kommer du alltid att finna en personlig skymf, något som inte har gått enligt din vilja, något som barnet i dig betraktar som en besvikelse.

Hur leder då frånvaron av den här tvingande strömmen er till verkligheten och därmed till ett tryggare tillstånd av lycka och frid? Om den tvingande strömmen är frånvarande, kommer du oundvikligen att uppleva, förutsatt att du är säker på dig själv, att ett ogillande, om det faktiskt existerar, endast är en illusorisk smärta. Och du kan inte vara säker på dig själv så länge barnet finns i dig med all sin själviskhet, egocentricitet, ensidighet och orättvisa krav. Du befinner dig därmed i en ond cirkel. Ogillandet slår an en ton inom dig på grund av att du djupt inom dig vet att du själv, oavsett hur ogrundad kritiken är i detta fall, kritiserar ditt bristande mod att hjälpa barnet i dig att mogna. I den grad som du går igenom den här mognadsprocessen och på så sätt förlorar barnets alla negativa aspekter, vinner du i resning, i säkerhet, i klara och koncisa realistiska uppfattningar som du kan lita på djupt inom dig. Genom att vinna självaktning, blir du mindre och mindre beroende av andras godkännande. Om ett ogillande då fortfarande ibland inträffar, kan du söka för att se huruvida det finns ett korn av sanning inblandat, även om den andra personen inte tar fram den sanna kärnan. I samma stund som du hittar det, kommer det

berättigade eller oberättigade ogillandet inte längre att såra. I den här inställningen kommer du inte att vara rädd för kritik eller ogillande; din tvingande ström kommer att lösas upp.

Om det inte är godkännande, utan direkt kärlek som du behöver och den kärleken inte visar sig, kanske du blir lite ledsen, men ditt liv kommer inte att vara avhängigt det. Du kommer att se att orsaken till att du inte är älskad i den uträkning du önskar, beror på dina egna problem, oförmågan att älska och rädslan för kärlek. Du kommer också att inse att det långsamt växande barnet i dig under en lång tid fortsätter att producera fientlighet och aggressivitet, om så endast helt subtilt, när det känner sig skymfat. Du kommer dessutom att se att dessa emanationer i hög grad bidrar till den andra personens negativa reaktion. Dessa insikter kommer att göra dig fri och främja din mognadsprocess.

När den tvingande strömmen avlägsnas, kommer ni att se allt detta. Det som brukade vara en smärta, kommer att upphöra att vara det. När du genomlider tillfälliga besvikelser, kommer du inte att vara hälften så förtvivlad som tidigare. Du kommer att erhålla en sann insikt och därmed den frihet som endast kan uppnås när man närmar sig verkligheten.

När en relation är ambivalent mellan människor, tenderar de att skapa dagdrömmar som uppfyller deras önskemål. Detta sker även i långvariga relationer. Detta utgör en flykt från verkligheten som är så dystert att du skapar en behagligare värld åt dig själv. Detta stämmer, men det finns mer i detta. Flykten är en del av en ond cirkel. Verkligheten är så dystert just på grund av din tvingande ström, på grund av ditt överdrivna behov av att få allas godkännande. Det är detta som gör verkligheten så outhärdlig att du flyr in i en illusorisk värld genom att koka ihop fantasysituationer. Ju mer du fabricerar dessa fantasier, desto mer går du runt i denna ändlösa onda cirkel. För hur kan verkligheten någonsin passa din fantasi? Det kan den inte. Även under mycket gynnsamma förhållanden, kommer det som faktiskt händer därför ofrånkomligen att göra dig besviken, eftersom en del av den illusoriska barndomsvärlden består av önskan om en omedelbar tillfredsställelse, den totala avsaknaden av tålamod. Om du saknar tålamod, kommer varje litet tecken på något annat än din på förhand fabricerade situation att skapa besvikelse och därmed fientlighet. Fientligheten kan, som jag har sagt, inte undgå att påverka den andra, även om ni båda är medvetna om den. Du saboterar således, du förstör varje gynnsam situation som skulle kunna komma i din väg.

Förutfattade situationer så som de föreställs och fabriceras i dagdrömmar, utgör en produkt av den tvingande strömmen och av självcentreringen. Först när du är befriad från detta, kan du få den syn och förståelse av sanningen så som den relaterar till dig och din omgivning vid varje given tidpunkt.

Utan den tvingande strömmen kommer du inte att behöva drömma fram fixerade situationer. Du kommer inte vara oböjlig i dina förväntningar eller besviken när det visar sig bli annorlunda mot vad du förväntar dig. Du kommer att vara flexibel och kunna möta det som verkligen är. Du kommer inte att ha en dold fientlighet och förbittring. Den andra personen kommer att känna din öppenhet och en spontan, fri situation kan långsamt växa.

Mina käraste vänner, att upptäcka och förändra allt detta är av största vikt för alla mänskliga relationer. Det gäller för hela ert inre liv och därmed slutligen för ert yttre liv.

Om ni verkligen förstår den djupare innebörden av dessa ord, kommer ni kanske att förstå och i viss mån uppleva vad termen verklighet i själva verket innebär. Det innebär frihet från rädslor och därmed en större lycka och trygghet. Detta kan endast förekomma om det finns emotionell mognad. Emotionell mognad är i sin tur det tillstånd där man är villig och förmögen att älska. Verkligheten och förmågan att älska är därmed direkt sammankopplade. Vi vet också att den tvingande strömmen minskar förmågan att älska. Detta faktum måste bli tydligt för er, i teorin såväl som personligt och specifikt. Ta reda på hur din rädsla för att älska får dig att dra dig tillbaka och hur skyldig du känner dig, djupt inombords, över detta tillbakadragande. Upptäck också hur du behöver tvinga andra att älska dig för att gottgöra för den här skulden, som om att vara älskad vore en bekräftelse på att den dolda rösten från din skuld är felaktig. Upptäck tomheten inom dig som beror på din ovillighet att älska, som du skulle balansera genom att få andra att älska dig. Av alla dessa skäl är den tvingande strömmen starkt verksam, dock på mycket lömska och dolda sätt. När ni under arbetets gång har fått insikt om alla dessa känslor och reaktioner, kommer ni att förstå mycket bättre vad jag pratar om här.

Utan den tvingande strömmen ger du en annan person friheten att känna för dig som hon eller han vill. Du kommer att närma dig mogen kärlek i ett sådant sinnestillstånd; du kommer att ge mer till andra. Givandet kommer inte alltid att anta samma form. I vissa fall är det bara en tillgivenhet som visas trots det faktum att din vilja inte skedde. Du kommer att ge friheten som du omöjligt kunde ha gett till en annan person så länge som dessa förvridna förhållanden rådde inom dig. Genom att ge frihet, ger du en grundläggande mänsklig respekt, oavsett huruvida din vilja uppfylls. På så sätt fortsätter den goda cirkeln. I en sådan inre frihet – friheten som du har och därmed friheten som du ger – kan du uppfatta verkligheten. Det är då som du upplever den verkliga situationen, till skillnad mot den kraftfullt önskade situationen som du föreställde dig, och i mycket högre grad.

Det finns en utbredd förvirring kring vad mogen kärlek innebär. Även om vi har berört vissa aspekter av det i detta och i tidigare föredrag, ska vi senare titta på det mer fullständigt för att avlägsna er orimliga rädsla för den. För närvarande kommer jag bara att säga detta: Ni strävar ofta

med missuppfattningen om att sann kärlek innebär att ge upp er självaktning och värdighet. Ni tror att man måste ge efter för den mycket själviska delen av en annan persons natur. Givetvis revolterar ni mot detta. Men er ytterligare missuppfattning är att lösningen ligger i att dra sig tillbaka från kärlek helt och hållet. Så ni pendlar mellan dessa två ytterligheter. Antingen är du undergiven, vilket du känner är osunt för alla berörda och inte har mer med kärlek att göra än den motsatta ytterligheten, eller så drar du dig tillbaka in i ett skal där du finner dig ensam och ouppfylld. Ditt högre samvetes gnagande, gnagande röst uppmanar dig att inte dra dig tillbaka. Men du kan inte uppmärksamma den rösten, för ditt tänkande är förvirrat – för att inte tala om dina känslor.

Vi ska så småningom diskutera detta ämne mer utförligt, inte ur perspektivet av ideal som ni inte kan uppnå nu, utan snarare ur ett mycket mer praktiskt perspektiv. Vi ska se var och hur ni avviker utifrån en orimlig rädsla som vilar i missuppfattningar. Vi ska sedan jämföra den riktiga förståelsen med era avvikelser.

För att verkligen dra nytta av mina ord, behöver ni uppleva era känslor och förstå deras språk. Jag kan inte betona detta tillräckligt. Genom att göra det, kommer du att bli mer rofylld, mindre utsatt för växlingar och dina känslor anpassas följaktligen mer till verkligheten. Bara på det sättet kan du långsamt börja förnimma, på ett obeskrivligt sätt som inte kan förmedlas i ord, vad absolut verklighet egentligen innebär och varför det jordiska planets värld är illusorisk. Så länge dessa endast är ord som ni hör, så länge ni inte upptäcker var ni befinner er i överklighet, kommer denna term inte att betyda något för er. Endast genom att se och därmed avlägsna din överklighet, kan du långsamt närma dig dörren genom vilken du ibland kan få fatt i en förnimmelse av den kosmiska, andliga eller absoluta verkligheten.

Vad är intelligens annat än att uppfatta verklighet? Vissa människor kan ha en stor intelligens – och där den fungerar, befinner de sig i en slags verklighet. Där den inte gör det, är de nedsänkta i sina förvirringar och därmed avlägsnade från verkligheten. Svårigheten för människor som är intelligenta är att de i stor utsträckning inte inser var de befinner sig i överklighet. Men människor med liten intelligens är å andra sidan inte heller medvetna om sin bristande verklighet. Mental och emotionell hälsa är verklighet. I den grad du inte äger den hälsan, befinner du dig i överklighet. Du ser inte sanningen.

Jag sa tidigare att detta att ”leva i nuet” kan göras på det barnsliga, osunda sättet liksom på det mogna, konstruktiva sättet. Det senare kommer att ge er frid och harmoni, trygghet och en fullständig upplevelse av livet på ett sätt som ni inte alls kan föreställa er. Att leva i nuet, på det riktiga sättet, innebär en fullständig och total medvetenhet om den nuvarande stunden, dess innebörd, dess sanning. Den här medvetenheten kan endast uppnås genom att tona in på det som

är, snarare än genom att önska sig något som skulle kunna eller borde vara. De fast byggda situationerna som är föreställda och som förhindrar verkligheten, förhindrar också er fulla upplevelse av vad livet har att erbjuda nu. Om du lever i nuet, finns det inga dagdrömmar. Det finns inte några på förhand fabricerade situationer. Du vibrerar rörligt och lever med den nuvarande stunden, även om den nuvarande stunden ibland är svår eller tråkig. Du befinner dig helt i detta ögonblick. Här! Nu!

Koncentrationsövningarna som jag diskuterade för en tid sedan, kan vara en värdefull hjälp som tillägg till att analysera era känslor för att förändra föreställningar som inte stämmer överens med verkligheten. Dessa övningar är en stor hjälp, förutsatt att de inte görs i stället för det inre arbetet. Om ni kommer ihåg vad jag sa, kommer ni tydligt att se att detta är ett annat sätt att närma sig att leva i nuet. Jag berättade om olika metoder för att koncentrera sig på ett icke-tänkande tillstånd, inte genom att låta era tankar sväva bort i en dimma av diffusa bakgrundstankar eller flykt, utan snarare genom att vara just där. Detta att inte tänka samtidigt som man är just där, i dig snarare än bort från dig själv, är en svår sak att lära sig. Det faktum att det är så svårt visar hur lite ni lever i nuet, hur avlägsna ni är från den nuvarande stundens verklighet.

I den grad som du lever i verkligheten, i samma grad kommer du att kunna stanna hos dig själv, observera dig själv samtidigt som du inte tänker. Det är förstås möjligt att uppnå en relativt hög grad av effektivitet i dessa övningar enbart med disciplin, samtidigt som man försummar att hitta sina inre hinder. En sådan färdighet gör dig onekligen bättre rustad att fungera där du redan är fri, men disciplinen i sig kommer inte att avlägsna områdena där det finns hinder. I dessa områden kommer förvirring och överklighet att bestå och hindra dig från att uppleva livet fullt ut, att uttrycka dina förmågor och din kreativitet fullt ut. Det är därför som båda tillvägagångssätten är fördelaktiga. Även om det inre sökandet och den inre förändringen är absolut nödvändiga och kan ta er till målet utan en hjälp från sådana övningar, kommer det senare att vara ett bra komplement. Detta bör man klart förstå.

Svårigheten ni stöter på när ni gör dessa övningar bör inte göra er nedslagna eller avskräckta. Om ni framhärdar, kommer ni så småningom att lyckas, även om det bara är för några ögonblick. Detta blir en bra början. Effekterna som övningarna kommer att ha på er är mycket mer värdefulla än vad ni för närvarande kan inse, förutsatt att de görs i samband med det andra slags arbete som vi gör.

Jag skulle vilja ge ytterligare råd vad gäller koncentrationsövningarna. Jag måste tyvärr observera att mina vänner inte gör dem på ett sätt som skulle vara bra för dem. Ni har alla varit lite slappa i detta avseende och detta är synd.

Låt mig därför ge er några ytterligare förslag som vissa av er kanske tycker är lättare att lyckas med. Många människor måste försöka på olika sätt tills de hittar sättet som passar bäst för dem. När du sätter dig ner under några minuter i den här övningen, observera först din sinnesstämning. Lagg märke till om du är otålig eller brådiskande. Fråga dig då: "Vad skyndar jag mig till? Vad tror jag att jag missar genom att tillbringa några minuter på dessa övningar?" Inse det överkliga i denna brådska. Det finns en känsla inom dig som säger att detta är ett slöseri med tid. Beakta då vilken oproportionerlig mängd tid du i själva verket slösar bort på dagdrömmar eller på obetydliga, flyktiga tankar som du bara är halvt medveten om. När det kommer till att sitta ner under fem minuter eller så, är dock din känsla "Detta är ett slöseri med tid". Du har alla möjliga saker att göra som är viktigare. Inse den här känslans absurda illusion. Genom att observera den här inställningen och sinnesstämningen och få lite avstånd till den, kommer du att uppleva ett visst mått av frid och avslappning.

Nästa sak som du kan göra, när du är helt avslappnad i kroppen och sinnet, är att blunda och försöka se dig själv när du sitter där. Koncentrera dig som om du befann dig utanför dig själv eller som om någon annan såg dig sitta där; se vad du har på dig, vad din kroppsställning är, ditt ansiktsuttryck. Detta är inte egocentriskt, inte heller leder det till detta, mina vänner. Det leder bara till en obunden observation av dig själv. När du gör detta, kommer du ofrånkomligen att märka att du blir mer lugn. När du således observerar dig själv, kanske du upptäcker vissa ansiktsuttryck som du annars inte har lagt märke till. Du kanske exempelvis känner att din mun drar nedåt eller att dina axlar säckar ihop eller att du kraftfullt sträcker upp dem på ett spänt, konstlat sätt.

Observera allt detta som om du noggrant skulle observera en annan person. Du behöver inte göra det länge. Gör sedan någon av övningarna som jag tidigare nämnde. Eller prova en annan som är lite mer avancerad, men som vissa kan tycka är ännu enklare. Betrakta dig själv när du inte tänker. Bevaka vilka tankar som kan komma. Detta är ett av de bästa sätten för att förhindra bakgrundstankar som leder dig bort från här och nu. Du kan nästan känna att du står redo på vakt vid en slags tröskel. Om du lyckas, låt det bara vara en halv minut, kommer det att ha en underbar effekt på dig.

Om kedjan bryts efter några sekunder, bry dig inte om det. Bli inte otålig med dig själv. Börja igen, observera igen ditt tillstånd där du inte tänker. Observera tomheten där. Ju mer du lyckas, desto mer kommer du att se hur du är i nuet, medveten om den nuvarande stunden, varken i en dimma av diffusa, svävande, ofta irrelevanta tankar eller i en drömvärld. När du svävar bort in i den överklighet som din okontrollerade tankeprocess utgör, är du inte fullt medveten om jaget och den nuvarande stunden och du befinner dig därför i överklighet. Bakgrundstankarna som du svävar bort med befinner sig alltid bort från dig, som du säkert kommer att observera.

Efter att du har lyckats med den här övningen, även om det bara är för en kort stund, kommer du att ha ett underbart tillfälle för bön eller meditation eller för att instruera ditt undermedvetna. För då är du helt öppen, mottaglig och levande. Du kommer att kunna formulera dina tankar bättre och tänka på det du mest behöver i din nuvarande utvecklingsfas. Närhelst du känner dig förvirrad kring eller osäker på något som du nyligen har upptäckt eller på något som stör dig, är den bästa tiden att uttala din fråga, din förvirring, efter dessa koncentrationsövningar. Detta är alltid det första steget mot att erhålla det nödvändiga klargörandet. Vid en sådan tidpunkt kan du också uttrycka din intention att lägga undan allt motstånd mot att se och möta dig själv och förändras där det behövs. Detta är den tidpunkt när du bäst kan observera ditt undermedvetnas reaktion när du uttalar en sådan riktad instruktion eller ber Gud om hjälp. Hur mycket samarbetar ditt undermedvetna? Det gör det om du känner den oreserverade önskan om att möta allting som finns inom dig. Om du känner dig orolig och ängslig, om du vill begränsa en sådan insikt, vet du att barnet i dig gör motstånd – och ni bör vid det här laget veta att detta är skadligt för er och går emot ert bästa intresse.

Du kan också uttala sådana instruktioner eller intentioner i klara och koncisa förgrundstankar varje gång du känner att du inte kan ”stå på vakt” längre. Varje gång dina tankar strävar efter att sväva bort från dig in i en diffus dimma, är det ögonblicket att fånga dig själv. Det är lättare att tänka konstruktivt med avsiktliga och värdefulla förgrundstankar.

När ni fortsätter på denna väg, i den riktning jag nu leder in er i, genom att använda båda tillvägagångssätten, kommer ni att komma till den punkt där ni inte bara frigör er från spänningar och rädslor, från många onödiga bördor, utan ni blir också mycket mer levande inför varje nuvarande stund. Era reaktioner blir mycket mer spontana och friska, er intuition mer tillförlitlig.

Jag är säker på att det kommer att finnas många frågor i samband med detta ämne. Fundera på dem så att vi kan reda ut dem tillsammans. Jag vet att detta inte är ett lätt ämne. Det är gäckande för dem som i sitt arbete ännu inte har stött på de känslor vi diskuterade idag. Dessa ord borde då ge en riktning att söka i. Om du inte är blockerad, kommer du att bli framgångsrik och föra fram många fasetter som du då kommer att förstå i ett annat ljus. Jag kanske kan uttrycka det så här: Den naturliga processen i ditt arbete kommer att föra fram i ljuset just de faktorer som jag här har beskrivit och mina ord kommer att hjälpa dig med klargöranden. Men du kan aldrig på ett forcerat sätt försöka dig på en viss arbetsprocess. Om ditt sökande fortsätter organiskt, kommer det att ta fram i ljuset allt som ska hanteras vid varje fas. Allt det jag har sagt idag och i de senaste föredragen kan vara ett material för många månaders arbete. Försök att göra det till detta och ni kommer att vinna frihet.

Gud välsignelse er var och en, mina käraste vänner. Må styrkan och välsignelserna som ges till er nu hjälpa er att närma er verkligheten. 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

Följande tillkännagivanden är avsedda som en vägledning kring användningen av namnet Pathwork® och detta föredragsmaterial.

Varumärke

Pathwork® är ett USA-registrerat varumärke som ägs av The International Pathwork Foundation (här kallad stiftelsen Pathwork) och som inte får användas utan uttryckligt skriftligt tillstånd från denna stiftelse. Stiftelsen kan dock efter eget gottfinnande tillåta att andra organisationer eller personer, såsom exempelvis filialer och avdelningar, får använda varumärket Pathwork®.

Upphovsrätt

Upphovsrätten till Pathwork Guide-materialet tillhör med ensamrätt stiftelsen Pathwork. Detta föredrag kan reproduceras i enlighet med stiftelsens varumärkes- och upphovsrättspolicy, men texten får inte ändras eller förkortas på något sätt. Inte heller får upphovsrättsmärket, varumärket eller eventuella andra tillkännagivanden tas bort. De som tar del av materialet får endast debiteras kostnaden för reproduktion och distribution.

Varje person eller organisation som använder stiftelsen Pathworks varumärke eller upphovsrättsskyddade material anses ha gått med på att följa stiftelsens varumärkes- och upphovsrättspolicy. Önskar du mer information om eller en kopia av denna policy, kontakta stiftelsen.

2024-05-19