

Självförtroende: dess sanna ursprung och vad som hindrar det

Välkomna, mina käraste vänner. Jag kommer med välsignelser till var och en av er. Välsignad är denna stund.

Ämnet i kväll kommer att vara självförtroende. Vad är självförtroende? När ditt sanna väsen, ditt verkliga jag, din intuitiva natur manifesterar sig, finns det ingen osäkerhet i dig, ingen tvekan om din rätta reaktion eller handling och inget vacklande. Din omedelbara och spontana reaktion är av sådan natur att du djupt inom dig vet "Detta är rätt, det är så här." Detta har hänt er alla, åtminstone ibland. Under vissa omständigheter kan ditt verkliga väsen uttrycka och manifesteras sig, obehindrat av de störande lagren som vanligtvis täcker ditt verkliga jag. Oavsett vad situationen var, levde du upp till den. Du hanterade den på det enda möjliga sättet och du visste utan tvivel att det var så.

Den verkligt sunda och mogna människan reagerar nästan alltid på det sättet och när detta sker, upprättas automatiskt ett genuint självförtroende. Det är i själva verket endast när din intuitiva natur vägleder dig som du kan lita på dig själv. Från denna del av ditt väsen har du inte något att frukta från de överliggande lagren av felaktigheter, illusioner och tvångsimpulser som du har. De kan endast leda dig in i ytterligare illusioner och felaktigheter och därmed in i oro.

Det yttersta målet med detta arbete där du utforskar ditt inre, är att frigöra dig från lagren som har lagts ovanpå, så att ditt verkliga jag kan ta tyglarna och styra ditt liv. Det är således lätt att se att dina konflikter, bilder, missuppfattningar och inre problem hindrar ditt verkliga jag från att komma till uttryck. Vid denna punkt behöver vi förstå problemens grundläggande orsak.

Ni kan under arbetets gång ofta ha undrat: "Var är mitt verkliga jag? Vad är det?" Och ni tänker på detta verkliga jag som om det vore något avlägset som endast kan uppenbara sig efter att man letar efter det på fjärran platser – inom dig, förstås. Det är ett mysterium för er; ni känner en viss aktning och föreställer er på något sätt att det verkliga jaget är någonting fullständigt underligt och nytt. Ni är därför en aning rädda för det. Men ingenting kunde vara längre från sanningen. Du känner ditt verkliga jag. Du har ingenting att frukta från det. Det befinner sig inte långt borta – det befinner sig i själva verket nära, mitt framför näsan, så att säga, för det mesta inser ni bara inte det. Du använder det inte och föredrar att uttrycka det andra jaget som du har blivit van vid, men

som inte är det verkliga du. Det består av de tvångsmässiga drifterna och impulserna som du omedvetet tror att du behöver uttrycka för att vara lycklig eller bara för att överleva. Vad som än emanerar från denna nivå, uttrycker inte dina verkliga känslor. Dina verkliga känslor emanerar från ditt verkliga jag, som finns mitt under det spända, tvångsmässiga, känslomässiga beteendemönstret. När ni väl upphör att tro, som ni idag omedvetet gör, att den tvångsmässiga driften är nödvändig och i stället använder era verkliga känslor, kommer er intuitiva natur att träda fram.

Efter att en del konstruktivt arbete har gjorts och välgrundade insikter har uppnåtts, kommer ni ofrånkomligen att bli medvetna om den här tvångsmässiga strömmen och tydligt känna den, nästan som ett separat främmande ämne inom er. Ni kommer då att förstå att alla era felaktiga slutsatser och bilder är en produkt av den här strömmen, som jag också har kallat den tvingande strömmen. Den bygger på ett grundläggande missförstånd vad gäller livet.

För att få en omfattande bild av ämnet är det nödvändigt att jag upprepar vissa punkter. För de av er, mina vänner, som redan har funnit inom er det som jag diskuterar här, kommer mina ord att förstärka era upptäckter och ge dem ett starkare fokus. Andra som inte har funnit den här strömmen och inte inser vilken grundläggande aspekt den utgör, kan bli hjälpta att nå fram till den punkt som är så nödvändig för att vinna frihet, förlora hämningar och osäkerheter och låta det verkliga jaget träda fram. Men jag betonar återigen, enbart en intellektuell kunskap kommer aldrig att ge frihet.

Vad som orsakar alla era konflikter och avvikelser är er önskan om att vara lycklig eller att vara älskad. Att vara älskad är ett nödvändigt krav för att vara lycklig och utgör därför en stor del av era tvångsmässiga drifter. Denna drifts underavdelningar, avdelningar, såsom önskan om att vara godkänd och beundrad, kan ersätta önskan om att vara älskad; den kan också utgöra en ytterligare faktor. Det finns även en andra aspekt. Barnet i dig föreställer sig att du bara kan vara lycklig om din vilja sker. Detta kan ibland helt enkelt innebära att din vilja är att vara älskad och beundrad. Vid andra tillfällen kan du känna dig olycklig om dina nära och kära har tillkortakommanden som du inte tycker om eller om deras åsikter skiljer sig från dina eller om du blir hindrad från att fullfölja ett visst mål. Barnet i dig tror att detta förhindrar din lycka.

Ni lämnar barndomen med den sällan medvetna övertygelsen: "För att vara lycklig, måste min vilja ske." Så länge den här dolda övertygelsen inte har identifierats, kan du inte nå fram till befrielsen du önskar. Ju mer ditt intellekt står i konflikt med dina dolda känslor, desto svårare kommer det att vara att uppdaga den här djupt rotade missuppfattningen, som skapar en stram, spänd ström – den tvingande strömmen. Den skapar en ständig kamp, anspänning och oro. Ju mer omedveten du är om den, desto starkare verkar den i ditt psyke. Omedvetet känner du att detta att

få det du vill handlar om liv eller död. Att inte få det representerar avgrunden, det innebär en förintelse för dig – omedvetet, förstås. Den här rädslan är så stark att du ofta inte tillåter dig att erkänna att du inte har fått det du vill: du försöker låtsas att det du egentligen ville ha, inte längre är önskvärt. Detta är inte bara högmod, utan det grundar sig i missuppfattningen att det innebär skräck, mörker och olycka om du inte får det du vill.

Den framväxande medvetna delen har samtidigt insett att du inte alltid kan få det du önskar och detta skapar ytterligare ett element av konflikt. Du söker efter sätt att övervinna hotet om att inte få det du vill, men eftersom medlen söks omedvetet snarare än i medvetenhetens ljus och eftersom de söks i missuppfattningen om att detta att få det du vill och att vara lycklig är en och samma sak, är dessa omedvetna strävanden inte bara ineffektiva, utan de medför ytterligare konflikter.

Dessa inre strävanden är å ena sidan inriktade mot att finna uppfyllelse. Du är å andra sidan ständigt rädd för att inte lyckas och omedvetet arbetar du för att dölja ”misslyckandet” från dig själv. Det inrättas därmed en ström som flödar i två riktningar. Den ena påkallar att du pressar framåt, där du försöker tvinga livet, människor och omständigheter att ge efter för din vilja och besegra verkligheten där allting inte kan gå enligt dina önskemål. Det finns olika sätt att försöka göra detta på. Ofta väljer du flera sätt samtidigt och inser aldrig att de ömsesidigt utesluter varandra och skulle motverka ditt syfte även om det vore möjligt att alltid få det du vill. Det är därför som du ofta har mycket mindre än vad livet faktiskt skulle bevilja dig, vilket skapar den absurda situationen att medlen som brukas för att alltid få det du vill, gör att du får mindre än du skulle få utan denna kamp. Den andra riktningen i den här strömmen gäller din rädsla för att inte få det du vill, eller till och med övertygelsen om att du aldrig kommer att få det, och får dig att ta till medel som är så uppgivna och negativa att du återigen saboterar det som du vanligtvis skulle kunna få.

Både den underliggande övertygelsen om att du alltid måste få det du vill eller att du aldrig kan få det, liksom de olika sätten som du försöker forcera eller försvara dig mot dessa felaktiga slutsatser, är överkliga. Alla impulser och drifter som används i deras tjänst är lika överkliga, inbillade och därför ineffektiva och skadliga. De utgör de ovanpålagda lagren som täcker ditt verkliga jag. Ditt verkliga jag är verksamt i verkligheten. Det kan inte komma till uttryck i en illusorisk värld som du själv har skapat, en värld som grundar sig i felaktiga antaganden. Det är därför som du, närhelst din intuitiva natur kom till uttryck i ditt liv och du upplevde en djup och fridfull trygghet, i den stunden måste ha varit fri från den tvingande strömmen.

Ditt verkliga jag och dina verkliga känslor är samma sak som skapelsen, Gud, livet, ödet, den kosmiska livskraften, livets ström eller verkligheten. I verkligheten är du inte olycklig om du inte alltid får din vilja, du är inte olycklig om alla inte älskar och beundrar dig, du är inte olycklig om

andra inte alltid håller med dig eller har brister som du inte kan tolerera. Det är inte heller verkligt att du aldrig kan få det du verkligen önskar, att du aldrig kan vara älskad och respekterad, att livet och världen är fientliga mot dig och hindrar dig från att utveckla det bästa du har att erbjuda. Du behöver inte slåss; inte heller behöver du dra dig tillbaka för att undvika livets risker. Du behöver inte tigga, gråta, underkasta dig och sälja din själ för att få det du vill. Inte heller behöver du försvara dig mot ständiga nederlag – ett annat förmodat faktum som ditt undermedvetna ofta tar för givet. Ditt verkliga jag vet allt detta. Men så länge du upprepar din meningslösa kamp, kan det inte utvecklas. I din överkliga värld är överkliga och osanna impulser verksamma. De kan inte vara verksamma i verkligheten mer än vad de verkliga känslorna kan i en överklig värld.

Är det då överraskande att du saknar självförtroende? Ditt innersta jag vet mycket väl att på denna nivå kan du inte lita på dig själv. En sådan tillit skulle inte vara berättigad, för det ovanpålagda lagret, som vilar på osanningar, kan endast leda dig till otillfredsställande skenbara lösningar. Bara om du befriar dig från idén om att du alltid måste få det du vill för att vara lycklig, blir du fri från ”Jag vill”-strömmen. Och först när den är borta, kommer du att fungera på den nivå som är verklig. Du vet att lyckan kan vara din, men inte alltid på det sätt som du vill ha den och när du vill ha den. I verkligheten gör det dig inte olycklig att vänta och ge upp emellanåt. Din olycka är en illusion.

Om du är i harmoni med livets ström och överlåter dig till den, kommer vad som än kommer i din väg att smidigt bära dig framåt. När du befinner dig i din överkliga värld, känner du till två alternativ som båda är lika felaktiga. Det ena är: ”Jag kan bara vara lycklig om allting sker på det sätt jag vill och när jag vill.” Det andra alternativet är: ”Eftersom jag så många gånger inte kunde få det jag ville, betyder detta att jag aldrig kan få det. Jag kan därför aldrig vara lycklig.” Du är verksam på illusionens nivå och där det finns illusion, eller osanning, måste det finnas en ständig osäkerhet, anspänning, oro, kamp och tvivel. En del av dig känner djupt att du inte har något säkert att hålla fast vid. Och på ett sätt har du rätt: Så länge du är kvar i illusionen, kan du inte hålla fast vid verkligheten, som ensam är säker. Den enda tryggheten ligger i livsströmmens eviga, följsamma sanning som alltid är oberoende av små önskeuppfyllelser.

Om du inte kan lita på dig själv, kan du inte lita på livet, världen eller Gud. Mina vänner, när denna inre verklighet väl har upprättats genom att avlägsna det osanna antagandet och för alltid göra avkall på det, kommer du således ofrånkomligen att lita på dig själv och därmed på livets ström. Först då kommer du att inse hur den här strömmen förser dig med precis det du behöver vid varje skede i ditt liv. Du kommer att överlåta dig till den, eftersom den och ditt verkliga jag är ett. Detta innebär inte en fatalistisk, passiv inställning där du väntar utan att någonsin göra något. Det skapar automatiskt den rätta balansen mellan aktivitet och passivitet.

De av er som har stött på den spända kärnan som högljutt hävdar ”jag vill”, kommer att känna mina ord; ni kommer att erhålla en djup förståelse från dem och de kommer att ge er en ny utblick. De av er som ännu inte har hittat kärnan, kommer att göra det förr eller senare om ni fortsätter i detta arbete. Hitta den skarpa, spända, fasta och samtidigt vacklande strömmen som säger ”Jag vill”. Hitta också alla medel som ni tillgriper, antingen för att få det eller för att skydda er från skräcken för att inte få det.

Jag har ofta nämnt vissa inställningar, som gäller även här. Ni har hittills kanske inte förstått att dessa inställningar har sin upprinnelse i den tvingande strömmen. En av dessa inställningar är undergivenhet. När du är undergiven klamrar du dig fast och hoppas på andras kärlek. För att få den, försakar du ditt eget jag och dina egna åsikter och står inte upp för dig själv. Du sätter alltid dig själv i underläge, där du förlorar din värdighet och självaktning. Allt detta täcks över av rationaliseringen att du är osjälvisk, offerar dig och har förmågan att älska. I själva verket används bara den tvingande strömmen på det mest flagranta självcenterade sätt. Du försöker helt enkelt köpslå och säga ”Om jag underkastar mig dig, måste du älska mig och göra min vilja.” Även om du utåt sett framstår som mild och följsam, är fallet precis det motsatta i det inre. Det är nödvändigt att ni upptäcker denna aspekt inom er, oavsett hur dold den kan vara. Det är också nödvändigt att ni förstår den. Undergivenhet får aldrig förväxlas med kärlek. Den kan se liknande ut, men det inre innehållet skiljer sig mycket. När du försöker blidka den andra personen, vill du ha något. Du griper i själva verket efter det och väntar inte på att det ska ges på ett fritt sätt. Ju starkare undergivenheten är, desto starkare är den tvingande strömmen som uttrycker din önskan om att få det på ditt sätt.

Det finns en annan inställning som ofta väljs när människor är mer benägna att känna hopplöshet inför att någonsin få från andra det som de anser vara nödvändigt. Det enda hoppet de ser är att de använder all sin makt, alla sina själviska, hänsynslösa drifter för att besegra fienden som alltid står i deras väg. De blir fientliga då de tror att hela världen är fientlig och aggression är det enda medlet för att få den lycka som de önskar. Resultatet blir givetvis den motsatta effekten: De kommer ofrånkomligen att stöta bort människor så att de faktiskt blir fientliga mot dem. Detta förstärker bara deras felaktiga slutsatser. De ser inte att de har orsakat detta tillstånd och förvärrar det ständigt. Detta kan vara så dolt att det först skulle tyckas vara omöjligt att spåra. Ju starkare den fientliga inställningen är, desto mer övertäckt är den i själva verket ofta. Det är också möjligt att den här inställningen endast förekommer i isolerade delar av personligheten. Det kan behövas en hel del eget sökande och analys av er verkliga reaktioner, där ni går till botten med vad de innebär, innan ni upptäcker förekomsten av den här inställningen. När du till exempel upptäcker en inställning där du i rädsla slåss mot förintelse, kan du vara säker på att detta drag måste finnas i dittpsyke. I andra fall kan en sådan rädsla vara omedveten och kanske bara gäller för vissa

aspekter av ditt liv, medan du i en större del av din personlighet känner dig tillfreds med världen. Detta kan återigen vara svårt att spåra.

Medan en undergiven person uppenbart är beroende, bedrar sig den med en fientlig inställning till att tro att han eller hon är oberoende, står ensam och slåss ensam och aldrig böjer sig för andras vilja. De inser aldrig att de är lika beroende som den undergivne typen, de väljer bara olika sätt att fullfölja sin övertygelse om att de måste få vad de vill för att vara lyckliga. Deras sätt är att avvisa känslor, ömhet och vad de kan betrakta som mjukhet. För dem representerar allt detta fara. I stället för verkliga eller synbarligen positiva känslor, framställer de en hårdhet och aggressivitet inom sig som inte är mer verklig än "kärleken" av det undergivna slaget.

Ett annat sätt att hantera den grundläggande önskan om att vara lycklig är inställningen som jag så ofta har kallat tillbakadragelse. I detta fall är människor övertygade om att de aldrig kan uppnå lycka och detta tycks vara en sådan tragedi att de skyddar sig genom att låtsas att de inte vill ha något från andra, livet eller världen. De drar sig tillbaka i isolering där de aldrig upplever det fruktade nederlaget och inser aldrig vilken dålig affär de har gjort med livet. De kan skydda sig från besvikelser och misslyckanden, som i verkligheten inte skulle skada hälften så mycket som de nu föreställer sig. De skulle kunna uppleva lyckan och glädjen som de tror att de inte saknar, medan de nu vegeterar utan någon verklig livsupplevelse. Även om en person med denna övervägande inställning kan framstå som mer gladlynt och välanpassad än någon annan, finns det djupt inombords en större hopplöshet. Annars skulle han eller hon inte ha tillgripit så drastiska medel. Jag har tidigare påpekat att alla tre aspekter finns hos de flesta människor i någon kombination och detta skapar ytterligare konflikter i själen. Om människor tillgriper flera medel, i hopp om att de ska vara helgarderade utan att riskera något, kommer de att dras i motsatta riktningar.

Ytterligare ett annat sätt att försöka hantera saker är att lamslå sina verkliga känslor. Detta sker även med de tre inställningarna som beskrevs tidigare. Du tillåter aldrig dina känslor att fungera på ett fritt eller naturligt sätt. Antingen piskar du dem på ett konstlat sätt in i ett mer dramatiskt tillstånd och överdriver dem av skäl som verkar passande för dig. Det passliga är förstås ett annat sätt att manipulera den andra personen att känna sig skyldig att älska och lyda dig. Eller annars, om du är rädd för nederlag, tillåter du inte vare sig din intuition eller dina verkliga känslor att vägleda och tryggt bära dig genom livets ström. I stället hämmar, förhindrar och mosar du på ett konstlat sätt dina naturliga känslor. Ditt verkliga jag skulle kanske även föranleda att dina verkliga känslor träder tillbaka i en viss situation. Men detta är något helt annat och har en helt annan effekt på din personlighet än den konstlade manipulationen, även om målet är samma. Vid andra tillfällen kanske målet inte är samma och det du gör utifrån din begränsade syn är inte bara onödigt, utan också skadligt.

Ditt verkliga jag vet. Lita på det. Det ovanpålagda tvångsmässiga beteendemönstret är helt blint. Det ena är slumpmässigt. Det kan ha rätt eller fel, men du är fortfarande osäker. Det utgör ett onaturligt forcerat förfaringssätt. Det andra är i harmoni med din natur och ditt liv. Vad som än sker är därför organiskt och riktigt. Om det är riktigt att känna för någon, behöver du inte på ett konstlat sätt öka dina känslor. Du kommer att känna så starkt som du borde när du tillåter din personlighet att utvecklas på ett fritt sätt. Detta kan inte ske med alla avvikelser och grundläggande felaktiga antaganden.

I en konstlad manipulation hindrar du din själ från att växa i harmoni med ditt innersta jag. Du hindrar ditt innersta jag från att utvecklas. Du hindrar dina känslor från att mogna, att komma till uttryck. Ni kanske ännu inte är medvetna om allt detta, men under detta arbetes gång kommer ni att upptäcka att det är sant. Det är viktigt att förstå implikationerna av den konstlade manipulationen av era känslor, där de antingen görs större eller mindre än de är. Det negativa resultatet är att du förhindrar växandet hos en levande organism, för känslor utgör det. En levande organism som inte får vara i fred, utan ständigt manipuleras, kommer att utstå en mycket förödande effekt. Detta är vad ni gör med era verkliga känslor. Du gör det när du överdriver och dramatiserar en positiv känsla för en person. Och du gör det när du intalar dig att du är förbittrad och föraktar en person för att du tror att detta skyddar dig mot tragedin att bli avvisad. Det är till slut inte förvånande om du inte längre vet vad du verkligen känner och vill och vem du egentligen är. Dina känslor utgör ditt väsens uttryck. Om du ständigt hindrar dina verkliga känslor från att vara verksamma och ersätter dem med konstlade sådana, kan du inte känna dem och du kan därför inte känna ditt verkliga jag.

Det finns bara ett sätt att finna det verkliga jaget som ni så ivrigt letar efter i ert arbete. Bli först medveten om den tvingande strömmen, strömmen som säger "Jag vill" å ena sidan och "Jag är rädd för att jag inte får det jag vill" å den andra. När du väl är klart medveten om hur denna ström manifesteras inom dig, kommer du att kunna släppa den. Då och endast då kan du ge upp den. Om du gör det om och om igen, kommer du ofrånkomligen snart att bli medveten om ditt verkliga jags känslor som långsamt stiger till ytan efter att du i rädsla har bannlyst dem så länge. Du litade inte på dem, därför kunde du inte lita på dig själv. Den här processen kan vändas endast genom att bli medveten och sedan avlägsna komponenten som du ersatte dem med.

Ni kommer tydligt att skilja mellan de verkliga känslorna under ytan och de tvångsmässiga manipuleringarna, drifterna och impulserna som ni förväxlar med era känslor. De verkliga känslorna är lugna. De har ingenting emot att vara tålmodiga. När de uttrycker sig, finns det inte något tvivel eller vacklande. Eftersom de är ett med livets ström, bär de dig i rätt riktning och du kommer inte att ha något tvivel om du är villig att lita på dem.

Hur kan du ha självförtroende om det enda som verkligen kan ge dig det – ditt verkliga jag, dina verkliga känslor – inte tillåts att fungera och om du i stället använder substitut som lämnar dig i ett inre tillstånd av frenesi? De som utåt sett är lugna och välbalanserade är inte nödvändigtvis fria från den här aspekten. Den kan i själva verket bara vara mer dold och kanske ännu mer skadlig. Men jag vågar säga att frenesin finns i varje person om den inte har blivit funnen och lösts upp i ert arbete. Om du inte blir medveten om den och känner den nästan som ett separat element i dig, kan du inte släppa den.

När du väl uppnår detta tillstånd, kommer du att uppleva känslor som är nästan omöjliga att förmedla i ord. Befrielsen av en börda som du har burit i onödan kommer att vara så enorm att din glädje och befrielse blir en starkt upplevd verklighet. Det som du hittills har upplevt endast vid enstaka tillfällen, manifestationen av din intuitiva natur, blir alltmer en beständig reaktion. Du kommer att ha den djupa inre vetskapen – inte i din hjärna, utan i ditt solar plexus – att din reaktion eller din vetskap eller ditt beslut är rätt och känna varken skuld eller högmod eller tvivel. Du kommer spontant att vara det bästa du kan vara: redo och obehindrad. Du kommer att säga rätt sak vid rätt tidpunkt och veta när du inte ska tala. Du kommer att vara avslappnad och koncentrerad samtidigt, fullt medveten om och uppmärksam på stunden och dess krav. Du kommer att veta att ingenting som borde vara ditt kan undgå att komma till dig. Du behöver inte vara i frenesi kring det och oroa dig för huruvida du gör för mycket eller för lite. Du kommer att göra det som är nödvändigt och avlägsna det som är onödigt, utan rädsla och oro.

Detta lugn låter som ett omöjligt ideal att uppnå på jorden och jag säger inte att det uppnås över en natt. Men gradvis och säkert kommer det att förstärkas inom er, med oundvikliga bakslag mer och mer sällan. Så småningom blir det er sanna natur, som den verkligen är, när ni väl löser upp det rädda och spända inre ropet: ”Jag vill, jag måste.” När spänningen släpper, flyter du, du är inte rädd, du har inte något tvivel och du inser tydligt vilken illusion din kamp har varit. Du behöver den inte längre. Du kommer att kasta den som en gammal, smutsig, tung mantel som du inte har någon användning för. Din potential kommer att bli verklighet. Du kommer att vara redo i dig själv och i livet. Du kommer inte att behöva överdriva. Du kommer inte att tro att du måste ha allting eller att du har ingenting. Du kommer att finna lycka, men veta att allting inte behöver gå enligt dina önskemål. Du kommer inte tro att människor är ”goda” eller ”dåliga”, inte heller vara varken alltför beroende av dem eller misstro dem och stå ensam i en till synes fientlig värld. Du kommer att bedöma i verkligheten och se vad som är värdefullt och pålitligt, men du ”behöver” det inte. Och du ser även människors svagheter, utan att vara personligt hotad och utan att generalisera denna mänskliga aspekt. Just nu gör ni ständigt allt detta, oavsett hur kamouflerat det är.

Ditt rätta, spontana, obehindrade uttryck beror helt och hållet på huruvida, eller i vilken grad, du blir medveten om och sedan släpper den tvingande strömmen ”Jag vill”. Detta arbete utgör en väg inom denna väg. När du väl har den tydliga medvetenheten och känner strömmen och visualiserar den som ett främmande ämne, har du kommit halvvägs i denna aspekt av din utveckling. Då kommer nästa steg inte att vara fullt så svårt.

Finns det nu några frågor?

FRÅGA: Jag känner den här tvingande strömmen i mig. Jag vet att jag vill ha vissa omständigheter samtidigt som jag intellektuellt vet att jag inte kan få dem. Hur kan jag ge upp den tvingande strömmen? På vilket sätt arbetar jag?

SVAR: Den första förutsättningen är att känna dess existens. Bara bekräfta den. Och ställ dig sedan specifika frågor. Vad är det jag vill ha? Varför? Ett tydligt och exakt svar på dessa frågor är av yttersta vikt. Inse vad det är du vill ha vid varje given tidpunkt och varför. Dessutom, varför verkar det så viktigt att uppnå det? Överväg huruvida det verkligen är så viktigt som du tror nu. Fråga dig vad som skulle hända om du inte fick det? Överväg detta alternativ med nya ögon. Ibland kan det vara nödvändigt att för tillfället koncentrera sig på något annat som inte tycks ha något att göra med saken, men i slutändan ser du sambandet. Arbetet i sig vägleder dig i rätt riktning, som mina vänner ofta har märkt.

När du har övervägt illusionen av hur viktig uppfyllelsen av din önskan är och dina känslor fortfarande är lika spända och ofria som tidigare, måste det finnas något dolt som du ännu inte har upptäckt. Du kommer att se att intensiteten i dina känslor inte står i proportion till hur du intellektuellt ser på dess betydelse. Känslomässigt verkar det som om ditt liv hänger på det, samtidigt som du mycket väl vet att det inte gör det. Detta kommer att visa dig den bristande överensstämmelsen mellan problemet och intensiteten i dina känslor. När du inser detta, kan du bli rätt så chockad.

Om intensiteten, efter att du har förvissat dig om att du inser dina önskningar och ser den bristande överensstämmelsen mellan dem och dina faktiska behov, fortfarande är kvar, överväg huruvida önskans infriande skulle innebära ett inbillat skydd för dig mot en inbillad fara. Du behöver givetvis finna din särskilda inbillade fara. Om du inte är medveten om den, kan du inte släppa ”vapnet” som din tvingande ström utgör.

Jag kan inte understryka nog att man i detta arbete inte kan få några verkliga resultat genom att ta in allmän kunskap. Det räcker inte att du vet, och till och med känner, att du har den tvingande strömmen inom dig. Du behöver upptäcka det exakta, specifika sättet som den fungerar på, vad

problemen är och på vilket sätt du försöker övervinna hindret för ditt barnsliga begrepp om lycka. Detta kan variera inte bara mellan varje person, utan det varierar också inom samma person. Den ena dagen manifesteras din tvingande ström på ett sätt, nästa dag på ett annat. Du kan upptäcka två eller tre sätt samtidigt som står i konflikt med varandra. Allt detta är mycket individuellt och det är nödvändigt att ta reda på hur dessa olika sätt uttrycks i dig. När du har en verklig inblick, kommer du i själva verket i den stunden troligen till och med att glömma bort att identifiera den som den tvingande strömmen. Först efteråt ser du vad det var. Kanske är detta ett sätt att särskilja verkliga och falska igenkännanden. Med de förra inser du knappt vad det är som du i stunden söker och upptäcker. Med de senare kämpar du med att använda en kunskap som du har hört och försöker tillämpa den på ett konstlat sätt.

När en känslomässig envishet upptäcks under detta arbetes gång och du är helt medveten om dess orimlighet utan att kunna rå för den, måste du, som jag tidigare sa, vara rädd för att släppa taget om inställningen på grund av att den förmodas utgöra ett skydd mot något som du är rädd för. Den utgör en rustning. Det blir därför nödvändigt att du specifikt tar reda på vad faran är som det envisa fasthållandet vid ”Jag-vill-strömmen” förmodas rädda dig från.

Svaret är förstås att barnet i dig tror att du kommer att undvika olyckans avgrund genom att hålla fast vid den här strömmen. Men detta generella svar räcker återigen inte, då det finns många möjliga individuella variationer som detta upplevs på i det undermedvetna. Kanske det enda sättet som du kan upptäcka sanningen inom dig är genom att använda helt andra ord. Den behöver upptäckas som någonting helt nytt. Och då kanske du kan se att den summeras till det jag säger här. Du kan omedvetet tänka på din tvingande ström i andra termer, så att mina ord känslomässigt kanske inte har någon innebörd för dig.

Apropå det, mina vänner, skulle jag gärna välkomna frågor, särskilt från de vänner som ännu inte har möjligheten att få privat hjälp för sitt individuella arbete, som fortfarande behöver vänta – tiden kommer att infinna sig om de framhärdar. De behöver det mer än de andra som redan väl beträder denna väg; de kan göra mycket för att förbereda sig för att ta emot en mer intensifierad hjälp. Det skulle vara konstruktivt för er alla, även de som redan arbetar med en hjälpare, att fråga vad som kan göras som ett förberedande arbete. Detta kommer också att vara till nytta för de vänner som inte kan delta personligen, men som läser dessa föredrag. Ge alltså upp er blyghet och era hämningar. Ju mer ni deltar med frågor, desto bättre är det för er inre beredskap och för att släppa era hämningar. Detta kommer att vara till mycket stor nytta som ni ännu inte kan uppskatta.

FRÅGA: Är det inte så att vi ibland vill omhulda våra förbittringar på vissa människor och det är därför vi söker efter deras brister? Vad kan vi göra åt det?

SVAR: Detta är en mycket konstruktiv fråga. När man vill ha förbittringar, skulle den mest uppenbara och första frågan vara varför? När du väl förstår att du vill ha en sådan förbittring, kommer det inte att vara så svårt att ta reda på varför. Man bör som alltid närma sig detta lika opartiskt och med en lika ny blick, som om frågor av detta slag aldrig hade blivit ställda. Bortse från det färdiga svaret som skulle säga på grund av den ena eller andra bristen hos den andra personen. Detta är inte orsaken. Du behöver ta reda på vad din inbillade fördel är när du är aggressiv och fientlig.

FRÅGA: En rustning, för att inte vara försvarsinriktad?

SVAR: Om du är rädd för att vara försvarsinriktad, måste du finna dig skyldig, annars skulle du inte behöva skydda dig själv genom att vara offensiv.

FRÅGA: Ja, men det ger också självförtroende och självtillit.

SVAR: Det ger dig i verkligheten inte självförtroende om du är förbittrad på en annan person och du är hjälplöst fångad i förbittringen. Dina känslor blir så starka att du inte längre kan hantera dem. Detta ger inte självförtroende. Men i din överklighet kan du tro att det gör det, helt enkelt genom att du undviker att leta efter vad du känner dig skyldig kring. Om du attackerar för att dölja något, kommer det att göra dig lika hjälplös som föremålet för din attack. Du fångas således i en malström och förlorar ditt självstyre.

Det är ofta fallet att det man förargas över hos den andra, är det som man i själva verket förargas över hos en själv. Om du tittar på vad som särskilt irriterar dig, kommer du oundvikligen att upptäcka att du, kanske på ett förvrängt eller modifierat sätt, har en mycket liknande aspekt eller inställning. Ju starkare du ogillar den hos dig själv, desto mer projicerar du ogillandet på andra. Ju mer dold den är, desto mer kan du överkompensera för den genom att i det yttre gå till den motsatta ytterligheten. Men eftersom alla lösningar som inte är genuina har en negativ effekt, så måste även denna ha det. Ett av symtomen är att du särskilt förargas över samma sak i andra. Lösningen ligger därför i att hitta det inom dig som fortfarande är dolt och sedan, genom att förstå dess inbillade nödvändighet, lösa upp det. I den stunden kommer du inte längre att ha så starka reaktioner mot andra. Är det tydligt?

FRÅGA: Ja. Jag tror också att det är ett sätt att dölja förfaringssättet ”Om smärta ändå inte kan undvikas, skulle jag hellre ha en självpåförd smärta än att bli sårad av någon annan.”

SVAR: Ja, detta kan också ofta vara fallet. Jag har berört ämnet självdestruktivitet tidigare, men i ljuset av vår nya kunskap skulle jag gärna diskutera detta ämne igen. Ta gärna upp det vid ett annat tillfälle.

Mina käraste vänner, låt mig avlägsna mig från er i kväll med en försäkran om, ännu en gång, att detta är ett gynnsamt universum, att du inte har något att vara rädd för om du kommer ut ur din illusion, om du ger upp rädslan, liksom misstaget att ditt lilla jag kan vara domaren över vad som ger dig lycka. Låt ditt stora jag, ditt verkliga jag som är så mycket närmare än ni tror, vägleda dig i livets ström. Alla människor på denna jord som har funnit sätt att utforska det undermedvetna området, oavsett om det är i psykoanalys eller någon annan form av psykoterapi, upptäcker, om de verkligen är framgångsrika, metafysikens och andlighetens uråldriga sanningar. Ju mer framgångsrika era jordiska metoder blir, desto mer kommer de att integreras med alla religioners grund. För de gudomliga lagarna verkar för evigt inom psyket och det kommer mer och mer att upptäckas vara så.

Gå i frid, mina vänner. Gläd er i kunskapen att verkligheten måste göra er lyckliga. Var välsignade, 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