

## Emotionellt växande och dess funktion

Välkomna, mina käraste vänner. Gud välsigne var och en av er, välsignad är denna stund.

För att känna sig själv på ett djupare plan blir det alltmer nödvändigt att låta alla känslor nå medvetenhetens yta, för att förstå dessa känslor och göra det möjligt för dem att mogna. De flesta av er vet också hur stort motståndet är mot att låta detta ske. Vissa av er har känt av svårigheterna som ni behöver möta för att övervinna motståndet. Ni alla står mer eller mindre vid olika utgångspunkter i detta avseende. Vissa av er känner igen tecknen på ert eget motstånd och brottas medvetet med det. Ni känner igen undvikandet och ser att flyktmekanismen är verksam. Men vissa av er är fortfarande så invecklade i motståndet i sig, att ni är omedvetna om hindren som ni sätter upp för ert eget växande. Det är därför nödvändigt att jag diskuterar mekanismen för detta motstånd.

Låt oss först vara tydliga med den mänskliga personlighetens enhet. Människor som fungerar harmoniskt har utvecklat den fysiska, mentala och emotionella sidan av sin natur. Dessa tre sfärer är tänkta att fungera i harmoni med varandra, där den ena hjälper den andra, snarare än att den ena hindrar den andra. Om den ena funktionen är underutvecklad, ger det upphov till en disharmoni i den mänskliga strukturen och lamslår även hela personligheten.

Så här mycket vet ni från våra tidigare samtal och era egna tidigare upptäckter. Låt oss nu ytterligare förstå vad som gör att människor särskilt försummar, undertrycker och lamslår sin emotionella natures växande. Denna underlåtenhet är allmängiltig. De flesta människor ser främst efter det fysiska jaget. De gör mer eller mindre det som är nödvändigt för att få det att växa och förbli friskt. En betydande del av mänskligheten odlar den mentala sidan. För att göra så lär ni er, ni använder er hjärna, er tankeförmåga, ni absorberar, ni tränar ert minne och ert logiska resonemang. Allt detta främjar det mentala växandet.

Men varför försummas generellt den emotionella naturen? Det finns goda skäl för det, mina vänner. För att vinna större klarhet, låt oss först förstå den emotionella naturens funktion hos människan. Den innefattar först och främst förmågan att känna. Förmågan att uppleva känsla är liktydig med förmågan att ge och ta emot lycka. I den grad du flyr undan någon form av känslomässig upplevelse, i samma grad stänger du även dörren till att uppleva lycka. Dessutom

besitter din emotionella natur, när den fungerar, en kreativ förmåga. I den grad du utestänger dig från känslomässiga upplevelser, i precis samma grad hindras din kreativa förmågas fulla potential att komma till uttryck. I motsats till vad många av er kan tro, är det inte bara en mental process att utveckla en kreativ förmåga. Intellettet har i själva verket mycket mindre att göra med det än vad det vid första anblicken kan verka, trots det faktum att även en teknisk skicklighet blir nödvändig för att ge det kreativa utflödet sitt fulla uttryck. Kreativ utveckling är en intuitiv process. Intuitionen kan givetvis bara fungera i den grad som ditt känsloliv är starkt, friskt och moget.

Dina intuitiva krafter kommer därför att hindras om du har försummat ditt emotionella växande och avhållit dig från att uppleva känslans värld. Varför är det idag en sådan dominerande betoning i er värld på det fysiska och mentala växandet och en påfallande försummelse av det emotionella växandet? Flera generella förklaringar skulle kunna framläggas, men jag skulle vilja gå direkt till problemets rot, förbi de yttre, allmänna orsakerna som endast utgör symptom på roten i vilket fall som helst.

I känslans värld upplever du det bra och det dåliga, det lyckliga och det olyckliga, behag och smärta. I motsats till att bara mentalt registrera sådana intryck, blir man verkligen berörd av en känslomässig upplevelse. Eftersom du i första hand kämpar för att vara lycklig och eftersom omogna känslor leder till att du blir olycklig, blir ditt sekundära mål att undvika att vara olycklig. Detta skapar den tidiga, mestadels omedvetna slutsatsen ”Om jag inte känner, då kommer jag inte att vara olycklig”. I stället för att ta det modiga och tillrådliga steget att genomleva negativa, omogna känslor för att ge dem möjlighet att växa och därmed bli mogna och konstruktiva, förträngs de barnliga känslorna, förskjuts utanför medvetenheten och begravs, så att de förblir otillräckliga och destruktiva även om personen är omedveten om deras förekomst.

Olyckliga omständigheter finns i varje barns liv; smärta och besvikelse är vanligt förekommande. Om sådana smärtor och besvikelser inte upplevs medvetet, tillåts de att stagnera i ett diffust, avtrubbat klimat som du inte ens kan namnge men som du tar för givet. Faran finns då att det formas ett omedvetet beslut som säger: ”Jag får inte tillåta mig att känna om jag vill förhindra smärtan och upplevelsen av att känna mig lycklig.”

Vi har tidigare diskuterat varför detta är en felaktig slutsats och lösning. Men får jag kortfattat recapitulera? Även om det kan vara sant att du kan bedöva din förmåga att uppleva känslor och därför inte kan känna omedelbar smärta, är det också sant att du avtrubbar din förmåga att känna lycka och välbehag, samtidigt som du i det långa loppet inte riktigt kan undvika det befarade olyckliga tillståndet. Det olyckliga tillståndet som du tycks undvika kommer att inträda på ett annat och mycket mer smärtsamt, men indirekt sätt. Den bittra smärtan i isoleringen, i ensamheten och i den gnagande känslan av att ha passerat igenom livet utan att uppleva dess höjder och djup,

utan att utveckla dig själv till det mesta och bästa du kan vara, är resultatet av en sådan feg flykt, en sådan felaktig lösning.

När en sådan undvikande taktik används, upplever du inte livet till fullo. Genom att dra dig tillbaka från smärta, drar du dig tillbaka från lycka och framför allt drar du dig tillbaka från att uppleva. Vid en eller annan tidpunkt – och du kanske aldrig kan erinra dig den medvetna avsiktsförklaringen – var din lösning att dämpa förmågan att känna för att undvika smärta. Från den stunden och framåt drog du dig tillbaka från att leva, älska och uppleva – från allting som gör livet rikt och givande. Resultatet är dessutom att dina intuitiva förmågor dämpas tillsammans med dina kreativa förmågor. Du fungerar bara till en bråkdel av din potential. Skadan som du har åsamkat dig med den här falska lösningen, och som fortfarande skadar dig så länge du håller fast vid den, är en skada som för närvarande undgår din förståelse och utvärdering.

Eftersom detta från början utgjorde ett försvar mot att vara olycklig, är det förståeligt att du omedvetet slåss med näbbar och klor mot att ge upp det som för dig tycks vara ett vitalt skydd. Du inser inte att du inte bara går miste om livets rikedom, livets belöningar, din egen fulla potential, utan du undgår inte riktigt det olyckliga tillståndet, som redan antytts. Denna smärtsamma isolering valdes inte frivilligt av dig och accepteras därför inte som ett pris som ska betalas. Den kom snarare som en nödvändig biprodukt av din falska lösning, och när denna försvarsmekanism är verksam, hoppas barnet inom dig och kämpar för att ta emot det som du omöjligen kan ta emot. Någonstans djupt inom dig hoppas och tror du med andra ord att det är möjligt att känna tillhörighet och att bli älskad, samtidigt som du dämpar din känslvärld in i ett avtrubbat tillstånd och därmed hindrar dig från att verkligen älska andra. Ja, man kan behöva andra och detta behov kan se ut som kärlek för er, men ni vet nu att detta inte är samma sak. Inom dig hoppas och tror du att det är möjligt att förenas med andra, att kommunicera på ett givande och tillfredsställande sätt med världen omkring dig, samtidigt som du sätter upp en falsk skyddsmur mot känsloupplevelsens inverkan. Om och när du inte kan undgå att känna, är du snabb med att dölja sådana känslor från dig själv och andra. Hur kan du ta emot det du suktar efter – kärlek, tillhörighet, kommunikation – om du varken känner eller uttrycker de enstaka glimtarna av känslor som den fortfarande friska delen inom dig strävar efter? Du kan inte få bådadera, även om barnet inom dig aldrig vill acceptera detta.

Eftersom du ”skyddar” dig på detta dåraktiga sätt, isolerar du dig, vilket innebär att du utsätter dig mycket mer för det som du strävar efter att undvika. Du misslyckas därför i dubbel mening: Du undgår inte det som du är rädd för – inte egentligen och inte i det långa loppet – och du går miste om allt som du skulle kunna få om du inte flydde från livet. Att leva och att känna är i själva verket ett. Den kärlek och uppfyllelse som du alltmer måste törsta efter, får dig att skylla på andra, på omständigheter, ödet eller otur, i stället för att se hur du är ansvarig för det. Du gör motstånd

mot en sådan insikt eftersom du känner att i samma stund som du ser det fullt ut, behöver du förändras och kan inte längre hålla fast vid det bekväma men orealiserbara hoppet om att du kan få det du önskar utan att uppfylla de nödvändiga villkoren för att få det. Om du önskar lycka, måste du vara villig att ge den. Hur kan du ge den om du är ovillig och oförmögen att känna så mycket som du är förmögen att känna? Inse att det är du som har orsakat den här otillfredsställelsen och att det är du som fortfarande kan förändra den, oavsett din fysiska ålder.

Ett annat skäl för att tillgripa den här lönlösa falska lösningen är följande: Känsla och känslouttryck kan, som med allting annat, vara mogna och konstruktiva eller omogna och destruktiva. Som barn ägde du en omogen kropp och ett omoget sinne och därför helt naturligt en omogen känslstruktur. De flesta av er gav kroppen och sinnet en chans att växa ur omognaden och nå en viss fysisk och mental mognad. Låt mig ge ett exempel på den fysiska nivån: Ett spädbarn kommer att känna det starka behovet av att använda sina stämband. Spädbarnet har en instinkt som syftar till att främja tillväxten av en viss organisk materia genom det starka användandet av stämbanden. Det är inte behagligt att höra ett spädbarn skrika, men den här övergångsperioden leder till starka friska organ i just detta avseende. Om barnet inte skulle gå igenom den här obehagliga perioden genom att förtränga det instinktiva behovet av att skrika, skulle organen så småningom skadas och försvagas. Behovet av att gå in för stark fysisk träning har samma funktion. Samma sak gäller för behovet att vid vissa tidpunkter äta kanske mer än nödvändigt. Allt detta utgör en del av växandets process. Att hejda växandeprocessen med ursäkten att det finns en fara i att överanstränga sig och att överäta, vore dumt och skadligt. Jag menar inte ett rimligt stopp för något som uppenbart är skadligt; jag menar att upphöra med att alls använda musklerna, att alls känna barnets känslor, med rationaliseringen att en sådan träning och ett sådant ätande i sig kan leda till smärtsamma upplevelser.

Ändå görs detta med ert emotionella jag. Ni hejdar dess verkan för att ni betraktar övergångsperioden så farlig att ni fortsätter att hejda växandet helt och hållet. Ni hindrar inte bara överdrifter som en följd av detta resonemang, utan ni hindrar också all den övergående verkan som är det enda som kan leda till konstruktiva, mogna känslor. Eftersom detta mer eller mindre är fallet med var och en av er, behöver upplevelsens och mognadens växandeperiod ske nu. Den kan inte bara hoppas över helt och hållet; om du gör det, kommer din utveckling som helhet att vara skev och lämna din personlighetsstruktur handikappad.

Övergångsperioder behöver även gås igenom när de mentala processerna mognar. Du inte bara lär dig, du måste ofrånkomligen också göra misstag. I dina yngre år hyste du ofta åsikter som du senare växte ur. Även om du senare uppfattar att dessa åsikter inte var så "riktiga" som de föreföll i din ungdom och ser en annan sida som tidigare undgick dig, var det likväl fördelaktigt för dig att gå igenom dessa perioder av misstag. Hur skulle du kunna uppskatta sanningen om du inte hade

fått gå igenom misstag? Sanningen kan aldrig erhållas genom att undvika misstag. Det stärker era mentala förmågor, er logik, liksom er slutledningsförmågas omfattning och kapacitet. Utan att tillåta dig att göra misstag i ditt tänkande eller dina åsikter, skulle dina mentala förmågor inte kunna växa.

Märkligt nog finns det mycket mindre motstånd i människans natur mot den nödvändiga växtvärken i personlighetens fysiska och mentala sidor, än mot den emotionella naturens växande. Knappast någon inser att även en emotionell växtvärk är nödvändig och att den är konstruktiv och gynnsam. Utan att medvetet tänka på det i dessa banor, tror ni att den emotionella växandeprocessen ska komma till stånd utan växtvärk. För det mesta ignoreras det helt att detta område alls existerar, än mindre att det behöver växa; inte heller vet ni hur ett sådant växande kan åstadkommas. Ni som befinner er på denna väg borde börja förstå detta. Om ni gör det, kommer ert insisterande på att förbli livlösa och avtrubbade till slut att ge vika och ni invänder inte längre mot att nu gå igenom en växandeperiod.

I denna växandeperiod måste omogna känslor få uttrycka sig. Endast när de tillåts att uttryckas i syftet att förstå deras innebörd, kommer du till slut att nå en punkt när du inte längre behöver sådana omogna känslor. Detta sker inte genom en viljeprocess, genom ett yttre mentalt beslut som tränger undan det som fortfarande är en del av ditt emotionella väsen, utan genom en organisk, emotionell växandeprocess där känslor naturligt kommer att ändra sin riktning, sitt mål, sin intensitet, sin natur. Men detta kan bara ske om du upplever dina känslor så som de existerar inom dig nu.

När du sårades som barn var dina reaktioner ilska, förbittring, hat – ibland i en mycket hög grad. Om du nu hindrar dig från att medvetet uppleva dessa känslor, kommer du inte att bli av med dem; du gör det inte möjligt för sunda mogna känslor att följa i deras ställe, utan du trycker helt enkelt undan existerande känslor. Du begraver dem och lurar dig att tro att du inte känner vad du faktiskt fortfarande känner. Eftersom du avtrubbar din förmåga att känna, blir du omedveten om vad som finns under ytan. Du lägger då känslor ovanpå som du tror att du borde hysa, men som du inte riktigt och verkligen hyser.

Ni spelar alla – vissa mer, vissa mindre – med känslor som inte är genuint era, känslor som ni tror att ni borde hysa, men inte hyser. Under ytan pågår något helt annat. Endast i extrema kristider når dessa faktiska känslor ytan. Då tror ni att det är krisen som har orsakat dessa reaktioner hos er. Ni vill bortse från det faktum att krisen endast gjorde det omöjligt för er att lura er själva, att krisen på nytt aktiverade de ännu omogna känslorna. Det tränger helt enkelt inte in i ert sinne att krisen i sig utgör verkan av den dolda emotionella omognaden liksom av det existerande självbedrägeriet.

Det faktum att du skjuter obearbetade, destruktiva, omogna känslor utom synhåll i stället för att växa ut ur dem och sedan bedrar dig och tror att du är en mycket mer integrerad och mogen person än du vad du egentligen är, är inte bara oärligt, hyckleri och självbedrägeri, utan det leder också djupare in i isolering, olycka, självalienation och in i misslyckade, lönlösa mönster som du upprepar om och om igen. Resultatet av allt detta tycks bekräfta din falska lösning, din försvarsmekanism, men detta är en mycket vilseledande slutsats.

Omogna känslor straffade sig när du var barn; antingen orsakade de dig en faktiskt smärta eller ledde till ett oönskat resultat när du uttryckte dem. Du förlorade något som du ville ha, såsom vissa människors tillgivenhet eller ett eftertraktat föremål som blev ouppnåeligt när du uttryckte vad du verkligen kände. Detta blev då ytterligare en anledning för dig att hindra dig från att uttrycka dig själv. När du följaktligen uppfattade sådana känslor som oönskade, fortsatte du att vifta bort dem även ur ditt eget synfält. Du fann det nödvändigt att göra så eftersom du inte ville bli sårad, du ville inte uppleva smärtan i att känna sig olycklig. Du fann det också nödvändigt att trycka undan existerande känslor, eftersom att uttrycka det negativa ledde till ett oönskat resultat.

Man skulle kunna säga att eftersom det senare är sant, var ditt förfarande därför giltigt, nödvändigt och ett sätt att bevara dig själv. Ni kommer med rätta att säga att om man lever ut sina negativa känslor, kommer världen att straffa en i en eller annan form. Ja, mina vänner, detta är sant. Omogna känslor är verkligen destruktiva och kommer verkligen att ge er nackdelar. Men ert misstag ligger i den medvetna eller omedvetna tanken om att detta att vara medveten om vad du känner och att ge utlopp för det i handling är en och samma sak. Ni kan inte särskilja de två riktningarna. Inte heller kan ni skilja mellan ett konstruktivt syfte för vilket det är nödvändigt att uttrycka och prata om vad man känner, på rätt plats och med rätt personer, och destruktiviteten i att tanklöst släppa all kontroll, att inte välja rätt syfte, rätt plats och rätt personer, att inte vilja använda ett sådant uttryck som skulle ge dig insikt i dig själv. Om man enbart ger efter för att man saknar disciplin eller ett syfte och blottlägger sina negativa känslor, då är det verkligen destruktivt.

Försök att skilja mellan konstruktiva och destruktiva mål, försök att inse syftet med att blottlägga dina känslor och utveckla sedan modet och ödmjukheten att tillåta dig att vara medveten om vad du verkligen känner och att uttrycka det när det är meningsfullt. Om du gör det, kommer du att se den enorma skillnaden mellan att enbart låta omogna och destruktiva känslor komma fram för att befria dig från ett tryck och ge utlopp för dem utan mening eller mål, och den meningsfulla aktiviteten av att återuppleva alla de känslor som en gång fanns inom dig och som fortfarande finns inom dig – även om du är övertygad om att det inte längre är så. Det som inte har införlivats på ett adekvat sätt i känsloupplevelsen, utan i stället har varit undertryckt, kommer ständigt att aktiveras på nytt av nuvarande situationer. Dessa påminner dig på ett eller annat sätt om den

ursprungliga ”lösningen” som åstadkom en sådan ofullständigt införlivad upplevelse i första hand. En sådan påminnelse behöver inte vara faktisk; den kan bestå av ett känslomässigt klimat, en symbolisk association som uteslutande uppehåller sig i det undermedvetna. Allteftersom du lär dig att bli medveten om vad som verkligen pågår inom dig, kommer du också att lägga märke till sådana påminnelser. Med detta kan insikten komma att du ofta faktiskt känner motsatsen till vad du tvingar dig själv att känna.

Allteftersom de första trevande stegen tas i riktningen mot att bli medveten om vad du känner och att uttrycka det på ett direkt sätt utan att hitta orsaker och ursäkter, erhåller du en förståelse för dig själv som du tidigare aldrig har haft. Du känner att växandets process är verksam eftersom du är aktivt engagerad i den med ditt innersta jag, inte bara med yttre gester. Du kommer inte bara att förstå vad som frambringade många ovälkomna resultat, utan också hur det står i din makt att förändra dem. Förståelsen för samspelet mellan dig själv och andra kommer att visa dig hur ditt omedvetna förvrängda mönster har påverkat andra på precis motsatt sätt mot vad du ursprungligen ville. Detta ger dig en inre förståelse för kommunikationsprocessen.

Detta är det enda sättet som känslor kan mogna. Genom att gå igenom perioden som du gick miste om i barndomen och tonåren, kommer känslorna till slut att mogna och du behöver inte längre vara rädd för dessa känslors makt som du inte kan kontrollera genom att bara trycka undan dem från din medvetenhet. Du kommer att kunna lita på dem och vägledas av dem – för detta är den mogna och välfungerande personens slutgiltiga mål. Jag skulle kunna säga att detta har skett hos er alla i viss grad. Det finns tillfällen när ni låter er vägledas av er intuitiva förmåga. Men det händer mer som ett undantag än som regel. Det kan inte hända som regel så länge era känslor förblir destruktiva och barnsliga; de är opålitliga i detta tillstånd. Eftersom ni motarbetar deras växande, lever ni enbart genom era mentala förmågor – och de är sekundära i sin effektivitet. När friska känslor gör intuitionen pålitlig, kommer det att finnas en ömsesidig harmoni mellan de mentala och emotionella förmågorna. De ena kommer inte att motsäga de andra. Så länge du inte kan lita på dina intuitiva processer, måste du vara osäker och sakna självförtroende. Du försöker kompensera för det genom att förlita dig på andra eller på falsk religion. Detta gör dig svag och hjälplös. Men om du har mogna, starka känslor, kommer du att lita på dig själv och däri finna en trygghet som du aldrig tidigare kunde drömma om.

Efter den första smärtsamma frigörelsen av negativa känslor, kommer du att märka en viss lättnad i insikten om att giftig materia har lämnat ditt system på ett sätt som inte var destruktivt för dig eller för andra. Efter att på så sätt ha vunnit insikt och förståelse, kommer nya varma, goda känslor att emanera ur dig som tidigare inte kunde uttrycka sig så länge de negativa känslorna hölls i schack. Du lär dig också att skilja mellan genuina goda känslor och de falska goda känslorna som du lägger ovanpå utifrån behovet av att vidmakthålla din idealiserade självbild:

”Det är så här jag borde vara.” När du håller fast vid denna idealiserade självbild, kan du inte finna ditt verkliga jag och har inte modet att acceptera att en förhållandevis stor del av din personlighet fortfarande är barnslig, ofullständig och ofullkomlig. Den kommer avsevärt till korta med vad du vill framstå som.

Du håller fast vid illusionen av dig själv i den felaktiga tron att om du erkänner villfarelsen, kommer du att gå under. Du inser aldrig att detta är det första nödvändiga steget för att förstöra dina destruktiva processer och bygga ett verkligt pålitligt jag som står på fast mark. För endast i de mogna känslorna, i modet att möjliggöra denna mognad och detta växande, kommer du att erhålla den trygghet inom dig som du så ivrigt jagar efter någon annanstans. Men du sträcker dig ständigt efter falska lösningar för att skapa en illusorisk trygghet som kan dras undan dina fötter vid minsta provokation eftersom den är överklig.

Bygg alltså er sanna trygghet. Ni har ingenting att frukta av att bli medvetna om vad som redan finns inom er. Att titta bort från det som är, får det inte att upphöra att existera. Det är därför klokt från din sida att vilja titta på, möta och erkänna det som finns i dig – varken mer eller mindre! Att tro att det skadar dig mer att veta vad du känner och vad du är, än att inte veta det, är oerhört dumt. Ändå är detta till viss del precis vad ni alla gör. Detta ligger i naturen hos motståndet mot att acceptera och se och möta sig själv. Först efter att du ser och möter det som finns i dig, kan ditt mycket mer mogna intellekt fatta beslut om huruvida dessa inre beteendemönster är värda att behålla eller inte. Du är inte tvingad att ge upp det som tycks utgöra ett skydd för dig, men titta på det med sanningens klara och entydiga ögon. Det är allt jag ber er att göra. Ni har ingenting att frukta av det.

Efter att du har utvärderat de barnsliga känslorna, håller du nyckeln i din hand att växa upp och bli en helt integrerad och frisk människa. Du upptäcker snart villfarelsen i att det finns en fara i att bli medveten om och uttrycka barnsliga känslor. Faran finns bara om du låter dem hamna utom kontroll och uttrycker dem utan disciplinen att ha ett specifikt syfte, nämligen att i en meningsfull upplevelse vinna insikter om ditt inre jag. Det räcker inte att säga att det inte finns någon fara i en sådan konstruktiv aktivitet: den är det enda sättet att lindra faran i din osäkerhet och i dina förespeglningar som du hela tiden förnimmer och som gör dig ännu mer osäker och rädd för att blotta dig. Djupt inom dig inser du förespeglningarna, den falska mognaden, den idealiserade självbilden. Och du skälver för att du inser det och du tror att du försvarar det genom att fortsätta blunda för det. Du tror att du kan vifta undan falskheten genom att inte erkänna den. Sanningen är i själva verket att du bara kan växa ut ur falskheten genom att först och främst acceptera dess existens i nuvarande stund och erkänna den. Då och först då kan du bygga ett genuint jag som du kan ha tillit till och förlita dig på. Då behöver du inte vara rädd för att blotta dig.



Och nu, mina vänner, låt oss betrakta detta ämne i andlighetens ljus. Ni har alla ursprungligen kommit hit med idén om att växa andligt. Jag kan säga att mer eller mindre alla av er hoppas att uppnå detta utan att ta er an ert emotionella växande. Ni vill tro att det ena är möjligt utan det andra. Det behöver knappast sägas att detta är fullständigt omöjligt. På grund av den betydande framgång som ni redan har åstadkommit genom det hårda arbetet där ni ser och möter er själva, kommer ni alla förr eller senare att nå den punkt där ni måste bestämma er för om ni verkligen vill växa emotionellt eller fortfarande hålla fast vid det barnsliga hoppet om att det är möjligt att växa andligt samtidigt som man negligerar känslans värld och låter den ligga vilande utan att ge den möjlighet att växa. Låt oss för ett ögonblick undersöka detta, mina vänner.

Ni vet alla, oavsett vilken religion eller andlig filosofi eller undervisning ni följer, att kärleken är den första och den största kraften. I sin slutliga analys är det den enda kraften. De flesta av er har använt denna maxim många gånger, men jag undrar, mina vänner, om ni någonsin visste att ni använder tomma ord, att ni alltid viker undan från att känna, reagera och uppleva. Hur kan ni älska om ni inte tillåter er att känna? Hur kan ni älska och samtidigt förbli vad ni väljer att kalla ”obundna”<sup>1</sup>? Det innebär att personligen hålla sig utanför och inte riskera en smärta, en besvikelse, en personlig inblandning. Kan man älska på ett sådant bekvämt sätt? Om du bedövar din förmåga att känna, hur kan du verkligen uppleva kärlek? Är kärlek en intellektuell process? Är kärlek en ljummen fråga om lagar, ord, skrifter, förordningar och regler ni talar om? Eller är kärlek en känsla som kommer djupt inifrån själen, en varm, flödande inverkan som inte kan lämna dig oberörd och orörd? Är det inte främst en känsla och först efter att känslan är helt upplevd och uttryckt, följer visdom och kanske till och med intellektuell insikt – som en biprodukt, så att säga – från det?

Hur kan ni hoppas uppnå andlighet – och andlighet, religion och kärlek är ett – genom att negligerera era emotionella processer? Begrunda detta, mina vänner. Börja se hur ni alla lutar er tillbaka och hoppas på en bekväm andlighet som utelämnar din personliga delaktighet i känslornas värld. Efter att ni tydligt ser detta, kommer ni att förstå hur befängd den inställningen är. Era medvetna eller omedvetna rationaliseringar med vilka ni fortfarande förnekar er att bli medvetna om och uttrycka era känslor, även om de just nu i en påtaglig grad fortfarande är destruktiva, kommer att ses i ett annat ljus i era egna ögon. Ni kommer att se på ert motstånd mot att göra det som är så nödvändigt med lite större förståelse och sanning. All andlig utveckling är en fars om du förnekar denna del av ditt väsen. Om du inte har modet att låta det negativa komma upp till medvetandets yta, hur kan friska, starka känslor fylla ditt väsen? Om du inte kan hantera det negativa för att det befinner sig utanför din medvetenhet, kommer just detta negativa element att stå i vägen för det positiva.

---

<sup>1</sup> Eng. "detached". Övers. anm.

De av er som nu följer den här vägen och gör det som är så nödvändigt, kommer först att uppleva en mängd negativa känslor. Men efter att dessa hanteras och förstås på ett adekvat sätt, kommer mogna konstruktiva känslor att utvecklas. Du kommer att känna värme, medkänsla och en god delaktighet som du aldrig trodde var möjlig. Du känner dig inte längre isolerad. Du börjar relatera till andra i sanning och i verkligheten, inte i falskhet och självbedrägeri. När detta sker, kommer en ny trygghet och respekt för dig själv att bli en del av dig. Du börjar lita på och tycka om dig själv.

FRÅGA: Jag skulle vilja fråga hur det är med profeterna eller andra heliga människor? Var de emotionellt mogna? Var det inte bara kärlek de gav?

SVAR: Bara kärlek de gav? Skulle kärlek kunna ges utan emotionell mognad?

FRÅGA: Är tilltro till Gud och kärlek utan emotionell mognad möjligt?

SVAR: Det är omöjligt, om vi talar om en verklig kärlek, om vi talar om viljan att vara personligen involverad och inte om det barnsliga behovet av att vara älskad och omhulad som så ofta förväxlas med kärlek. För att en verklig kärlek och en verklig, genuin tilltro ska finnas, är emotionell mognad en nödvändig grund. Kärlek och tilltro och emotionell omognad är ömsesidigt uteslutande, mitt barn. Förmågan att älska är ett direkt resultat av emotionell mognad och emotionellt växande. En sann tilltro till Gud, i den sanna religionens bemärkelse i motsats till den falska religionen, är återigen en fråga om emotionell mognad, eftersom den sanna religionen är självständig. Den klamrar sig inte fast vid en fadersauktoritet utifrån behovet av att vara skyddad. Den falska tilltron och kärleken har alltid en stark emotionell koppling till behov. Den sanna kärleken och tilltron kommer ur styrka, självtillit och eget ansvar. Alla dessa är kännetecken för emotionell mognad. Och endast med styrka, självtillit och eget ansvar är en sann kärlek, delaktighet och tilltro möjligt. Alla som någonsin har uppnått andligt växande, känd eller okänd i historien, behövde ha emotionell mognad.

FRÅGA: Om någon som gör detta arbete upptäcker vilda känslor som går tillbaka till barndomen, hur är det möjligt att hantera dem och ersätta dem och låta dem lösas upp utan närvaron av den som hjälper till i detta arbete? Vid den tidpunkt, låt oss säga två gånger i månaden, när vi har möjligheten att uttrycka dem med en närvarande hjälpare, kanske vi inte känner sådana känslor, samtidigt som vi starkt känner dem vid andra tillfällen. Om man är på egen hand, vad är det rätta sättet att hantera dessa känslor i den stund som de kommer upp?

SVAR: För det första indikerar det något om känslorna bara kommer ut när man inte aktivt gör detta arbete med den så kallade hjälparen. Detta i sig pekar på ett starkt motstånd. Det är det långa, utdragna resultatet av att de ständigt har förträngts. På grund av en sådan förträngning, kommer känslorna som träder fram först att visa sig vid olämpliga tidpunkter och vara så starka att de förvirrar personen. Men efter en relativt kort tid, med den inre och verkligen beslutsamma viljan att möta jaget i dess helhet, kommer destruktiva känslor inte bara att visa sig vid rätt tidpunkt och på rätt plats, utan du kommer också att kunna hantera dem med ett meningsfullt resultat. Motståndet pekar på det faktum att det fortfarande finns en inre kamp och ett inre hat tillsammans med barnets önskan om att uppenbara konflikter ska lösas samtidigt som den grundläggande försvarsmekanismen lämnas oberörd. Om destruktiva känslor styr dig, i stället för att du styr dem utan att trycka undan dem, är det en form av lynnesutbrott där psyket säger: ”Du ser, du har tvingat mig att göra detta och se nu vart det leder”. Om sådana subtila dolda känslor kan upptäckas, kommer det att lindra risken för att negativa känslor tar på sig en makt som personligheten inte kan hantera.

För det andra är det viktigt att du inte känner skuld över förekomsten av sådana känslor som förmodligen är oförenliga med bilden du har av dig själv. Om du lär dig att acceptera verkligheten av dig själv i stället för din misstagna självbild, kommer de negativa känslornas styrka att avta. Ja, du kommer naturligtvis att uppleva negativa känslor, men du kommer aldrig att vara rädd för att de kan få dig att förlora din självkontroll. Låt mig uttrycka det så här: Den starka inverkan som negativa känslor har, till den grad där du är rädd för att du inte kan hantera dem, beror inte så mycket på deras förekomst *i sig*, utan beror på bristen på acceptans från din sida av det faktum att du inte är ditt idealiserade jag. De negativa känslorna i sig skulle vara mycket mindre störande om du inte klamrade dig fast vid det idealiserade jaget samtidigt som du kämpar med att ge upp det. När du väl har accepterat dig själv som du råkar vara nu och har fattat det inre beslutet att skiljas från illusionen av dig själv, kommer du att känna dig mycket mer avslappnad. Du blir förmögen att uppleva negativa känslor på ett sätt som främjar ett växande. Du erhåller insikter från dem, även om du i stunden är ensam. Känslorna kommer dessutom att komma upp under arbetssessionerna och kommer att ge ännu större insikt om de uttrycks och arbetas med.

Jag kan alltså inte ge några regler att följa. Jag kan bara peka på orsaken bakom denna företeelse. Om du verkligen tar in det, önskar förstå det och fortsätter därifrån, kommer detta att hjälpa dig en hel del. Detta riktar sig förstås till alla mina vänner.

FRÅGA: Det innebär att känslorna som sådana inte är farliga, utan det är vår besvikelse på oss själva som gör dem så mäktiga eller farliga?

SVAR: Ja, det stämmer. Men de behöver inte vara farliga, om du inte vill att de ska vara det. Om en inre ilska inte förstås korrekt och frigörs på ett konstruktivt sätt, som ni lär er på denna väg, sker ett så kallat lynnesutbrott och barnet i dig slår vilt omkring sig och förstör andra och sig själv. Upptäck barnet som vill slå omkring sig och du kommer att få kontroll över de negativa känslorna som träder fram utan att undertrycka dem, utan där du i stället uttrycker dem på ett konstruktivt sätt och lär av dem. Upptäck området där du har ont över att inte vara omhändertagen, över att inte få allting som du önskar. När du väl är medveten om orsaken till all denna ilska, kan du gå dig själv tillmötes eftersom du ser de orimliga kraven som barnet i dig har. Detta är det arbete som ni behöver göra i denna särskilda fas. Det utgör en viktig och avgörande milstolpe på er väg. När man kommer över denna särskilda puckel, kommer arbetet att fortskrida mycket lättare. Närhelst du är rädd för att förlora kontrollen, råder jag dig att tänka på bilden du har av dig själv, på vad du tror att du borde vara, i motsats till de känslor som i själva verket träder fram. I samma stund som du ser denna bristande överensstämmelse, kommer du inte längre att känna dig hotad av de negativa känslorna. Du kommer att kunna hantera dem. Detta är det bästa rådet för er i detta avseende. Upptäck inom dig där du är arg på världen för att den inte låter dig vara din idealiserade självbild, där du känner att den hindrar dig från att vara vad du skulle kunna vara utan dess inblandning. När du väl är medveten om sådana känsloreaktioner, tar du återigen ett stort steg framåt.

Minna vänner, ert missförstånd ligger alltså i att ni tror att skadan kommer från dessa känslors förekomst som sådan. Det gör den inte. Den kommer från att du inte accepterar ditt verkliga jag, från skuldbeläggandet som du kastar in i världen för att den inte låter dig vara vad du känner att du skulle kunna vara om världen skulle tillåta dig. Detta är dessa starka, mäktiga känslors natur och de kan äventyra dig endast så länge du är omedveten om deras natur. Sök därför efter deras innebörd. Sök efter deras sanna budskap och du kommer aldrig att behöva vara rädd.

FRÅGA: Hur kan man vara säker på att jag menar det när jag säger att jag älskar en person? [Ett barn ställde denna fråga.]

SVAR: Min lilla son, jag har detta att säga. Människan är en sammansatt varelse. Väldigt många motstridiga känslor är möjliga. Du kan älska en viss person och sedan, kanske i nästa stund, kan du känna hat eller ilska. Det faktum att du gör det, gör det inte osant att du också älskar den personen. Det är inte sant att om du ibland känner hat, så älskar du aldrig eller att du inte känner en verklig kärlek i andra stunder. Båda är möjliga. Du förstår, det är mycket viktigt för människor att förstå varför de ibland känner hat, samtidigt som de också älskar. Orsaken till detta tillfälliga hat är alltid att man är sårad. Om du är sårad, inse det. Förstå varför. Det kommer inte att skada dig, för nästa steg i din utveckling kommer att vara att du inser att smärtan och därmed hatet

orsakas av din egen brist på förståelse. Sedan blir nästa steg, när du växer dig ännu mer mogen, att du erhåller förståelsen och därför blir du inte längre sårad och du kommer inte längre att hata.

Om du för stunden bara förstår att ditt hat inte upphäver din kärlek, kommer du inte att känna skuld. Du kommer att veta att du är sårad och varför och därför kan du säga till dig själv: ”Jag älskar och jag menar det, men jag hatar också för att jag känner mig sårad.”

När man växer längs denna väg kommer de negativa känslorna att försvinna lite i taget. Men medan de fortfarande är närvarande, måste du förlåta dig själv. Du kan lätt göra det när du inser att du fortfarande älskar, även medan du hatar och att du hatar bara för att du är sårad. Du behöver inte förvänta dig av dig själv att du alltid älskar och förstår. Ingen kan göra det. Men det kan komma gradvis, mycket gradvis. Smärtan kommer att minska och kärleken kommer därför att växa mer.

FRÅGA: I ditt svar till denna unge man och från vad du tidigare har sagt, verkar det som att känslor är en kolossal maktfaktor, som rasar våldsamt såvida de inte kanaliseras. I den moderna psykologin använder de ordet sublimering. Verkar det inte som att sublimering utgör ett sätt att kanalisera dessa energier längs vägar som inte kommer att vara destruktiva och sedan, som ett resultat, skulle vi upphöra med att reagera känslomässigt på omständigheter och situationer runt omkring oss, där vi sublimerar dem in i de kreativa kanalerna som du nämnde tidigare?

SVAR: Ja, detta är förstås sant. Men sublimering är mycket ofta en farlig process på grund av att den missförstås, missbrukas och leder till och innebär i själva verket ofta till förträngning. Nödvändigheten av att kanalisera starka destruktiva känslor finns förstås. Men tyvärr används oftast fel medel. Som jag förklarade idag så består medlen av att man trycker undan känslorna och därmed förhindrar ett växande. Att ni kallar det sublimering för att vissa energier används konstruktivt spelar ingen roll. Det hämmar fortfarande växandet om destruktiva energier inte löses upp, utan snarare riktas in i en annan kanal så att de fungerar konstruktivt. Detta sker till exempel om en kreativ och konstnärlig person vars förmåga i viss grad redan är frigjord, använder undertryckta, olösta känslomässiga energier för ett konstruktivt syfte. Det är sant att detta utgör ett mindre ont, men när det gäller den maximala potentialen hos personen i fråga, kommer han eller hon fortfarande att fungera långt under sin normala förmåga tills svårigheterna och de felaktiga slutsatserna löses upp och personen växer ut ur de kraftfulla negativa känslorna. Då kommer det inte att vara nödvändigt med någon sublimering. Det hela kommer att vara en organisk, naturlig process.

Det är mycket lätt att gå felaktigt till väga när det gäller att kontrollera negativa känslor. Med en god avsikt att kanalisera och neutralisera, tillgriper man ofta sätt som trycker undan och förlamar en väsentlig del av ens mänskliga natur.

Ni har en fantastisk möjlighet här, mina vänner, att främja växandet av en sida hos er som har negligerats. Detta gäller vissa i högre grad än andra, men ni alla behöver framhärda i att arbeta med just denna fas. Ni har nu orsakat helt onödiga hinder i era liv. Ni har en fantastisk möjlighet att råda bot på detta mycket olyckliga misstag som infekterar hela mänskligheten.

Med detta mina käraste, käraste vänner, lämnar jag er. Välsignelser till var och en av er. Må ni alla vinna ytterligare styrka, ytterligare visdom för att fullfölja era liv och ert inre växande så att ni inte står stilla. För detta är det enda som ger mening åt livet – det varaktiga växandet. Ju bättre du uppnår detta, desto mer kommer du att ha frid inom dig. Välsignelser med all styrka, kärlek och värme ges till er. 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.

2024-05-19