

Frågor och svar

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

Om ni har tillräckligt många frågor, skulle det vara bra att vid denna tidpunkt göra ett avbrott i föredragsserien. Ni har fått en hel del material som ni omöjligen kan ha tagit in intellektuellt, än mindre känslomässigt – inte ens i liten utsträckning. Det är sant att ett känslomässigt införlivande ofta kommer mycket senare, så det skulle inte gå att vänta på det. Att fylla på för mycket vid denna tidpunkt med en snabb följd av svårt material är inte tillrådligt. Om ni har vissa frågor, ska jag därför svara på dem efter bästa förmåga.

FRÅGA: Jag är förvirrad över att jag moraliserar med mig själv vad gäller vissa vidskepelser. Jag vet å ena sidan att dessa vidskepelser skadar mig, jag vet å andra sidan att det inte heller är bra att moralisera.

SVAR: I ditt arbete har du fått reda på varför du vill hålla fast vid dessa vidskepelser. Jag behöver inte gå in i detaljerna. Det faktum att du alls ställer den här frågan nu är intressant, sett ur perspektivet av din upptäckt i detta avseende. Du vill höra mig säga att du moraliserar, så att du kan fortsätta att hålla fast vid en mycket skadlig och meningslös försvarsmekanism.

FRÅGESTÄLLARE: Du känner mig mycket väl.

FRÅGA: I ett tidigare föredrag om emotionellt växande och dess funktion, ställdes en fråga om hur man ska hantera mycket vilda känslor vid en tidpunkt när man inte har någon hjälpare till hands. Men vad gör man om känslorna är så djupt rotade, så djupt begravda och förträngda, under så lång tid, att de helt enkelt inte kommer ut i den grad som man skulle vilja?

SVAR: Det är verkligen mycket viktigt att kunna inse detta faktum och det indikerar betydande framsteg. Ett sådant erkännande i sig indikerar en insikt. Det är vanligare att en person inte vet om att det finns ytterligare känslor begravda som kräver att få komma ut trots motstånd. Din medvetenhet om detta betyder utan tvivel insikt och framsteg. När den insikten finns öppnas vägen, även om du fortfarande inte kan göra något åt det. Du bör först av allt glädja dig över denna självinsikt, snarare än att känna dig dålig över att du inte omedelbart kan uppnå vad du

önskar. I stället för att trycka in dig i ett tillstånd av dåligt samvete, slappna av i vetskapen att: ”Jag vet var jag står, jag vet att någonting inom mig fortfarande gör motstånd” och sedan gå vidare och ta reda på varför du gör motstånd.

Varför är man rädd för att släppa ut sina känslor i deras fulla utsträckning? Vanligtvis upptäcker du att en av anledningarna är rädslan för att du inte kommer att kunna kontrollera dig själv, kunna hantera dessa känslor och att du blir tvungen ge efter för dem. En annan anledning till motståndet är att det fulla omfånget av de förträngda känslorna kommer som en chock på grund av att det strider så mot ditt idealiserade jag. I den stund som du kan förnimma och bekräfta dessa faktorer, kan du hantera situationen, för du vet nu att dessa anledningar är orealistiska och ogiltiga. Ni har till exempel lärt er att man kan vara medveten om känslor utan att behöva agera utifrån dem. Ni vet också att om det saknas kontroll, har du säkerligen mindre kontroll när de är förträngda och du är omedveten om att de finns, än med en klar medvetenhet och förståelse för dem. Med denna vetskap och intention har du ingenting att vara rädd för i den riktningen. När det gäller rädslan för att upptäcka att du inte är din idealiserade självbild, vet du också hur man ska närma sig detta. Du behöver lära dig att acceptera dig själv på grundval av dina *verkliga* värden, som du bara kan finna när du tar det modiga steget av att ge upp det idealiserade jagets falska värden.

FRÅGA: Jag känner känslorna och de är som en sten i min maggrop. Jag kan helt enkelt inte släppa ut dem. Jag vet att de finns där, men det är som en förstoppning.

SVAR: Jag tycker att det är underbart att du har denna medvetenhet, att du inte tränger undan denna insikt. Detta är av stort värde; det är mycket konstruktivt. Det spelar ingen roll att det krävs lite mer tid och arbete. Du har ingenting att vara rädd för. Den enda anledningen till oro är när man är fullständigt omedveten om dessa saker.

FRÅGA: Om samvetet är det högre jagets röst som talar till oss, hur skiljer man mellan detta samvete och säg, skuld-känslor?

SVAR: I ett tidigare föredrag diskuterade jag två slags samveten, men jag svarar gärna igen eftersom det var länge sedan. Under tiden har ytterligare insikter och förståelse vunnits, så att en djupare förståelse nu kan uppnås med vissa av de nya perspektiven.

Som jag förklarade då, finns det två slags samveten: det högre jagets samvete, samt ett på konstlad väg konstruerat, ovanpålagt samvete som har sin upprinnelse i det idealiserade jaget.

Moraliserandet som jag diskuterade, utgör en del av det senare samvetet. När du inte lever upp till de övernormer som du påför dig själv, kan detta framstå som samvetets röst.

Det enda sättet som du kan särskilja dem är genom sättet du känner kring dem. Det finns en mycket distinkt skillnad mellan hur du upplever det ena eller det andra. Ord som jag skulle kunna ge dig, regler som jag skulle kunna uttala, skulle vara mycket vilseledande. Men jag kan beskriva den känslomässiga upplevelsen av vartdera.

Om det är det högre jagets röst, det *verkliga* samvetet, då kommer det inte att finnas någon destruktiv hopplöshet, förtvivlan över dig själv, ilska på dig själv, otålighet. Det kommer inte att finnas någon negativ känsla. Det kommer att finnas en insikt i tendensen att vara barnsligt självisk eller girig eller vad det nu kan vara, men utan att vara deprimerad över det. Det kommer samtidigt att finnas en enkel önskan om att agera på en mer mogen nivå – inte för att du måste vara fullkomlig, inte för att du är rädd för att inte vara fullkomlig, utan helt enkelt för att du vill göra det. Det finns ingen tvångsmässig vända kring frågan. Det är ett klart beslut utan press som får dig att känna dig alltigenom bra, även om det innebär att du ger upp en kortsynt barnslig fördel, även om det innebär att du erkänner oönskade egenskaper i din karaktär.

När den idealiserade självbildens röst talar, å andra sidan, kommer många av dessa negativa känslor att vara närvarande. Du känner dig skyldig över negativa befintliga tendenser, samtidigt som du vill ha det på ditt sätt. Du känner rädsla och vända vid tanken på att du agerar enligt barnet i dig. Denna konflikt kommer att skapa mer vända, mer spänning och otålighet med dig själv och andra. Skulle du då besluta dig för att utföra rätt handling, får det dig att känna harm snarare än ro med dig själv. Enbart det faktum att du har brister, att du är förvirrad över vad som är rätt och fel väg, att du kanske fattar ett felaktigt beslut och därmed utsätter dig för kritik eller frustration, kommer samtidigt att kasta dig in i förtvivlan. Allt detta är bevis på att du har hört den idealiserade självbildens röst. Svaret vad gäller vilket av de två samvetena du har att göra med, kan bara komma om du observerar dina känslomässiga reaktioner.

Båda kan naturligtvis möjligen förekomma sida vid sida, samtidigt. I det fallet bör den riktiga handlingen inte hejdas på grund av att du i din observation av dig själv har upptäckt att negativa motivationer, moraliserande och det idealiserade jaget råkar vilja samma sak som det högre jaget. Du bör fortsätta att göra det som är riktigt, samtidigt som du arbetar på den negativa aspekten tills du kan befria dig från den genom att förstå dig själv. Avstå inte automatiskt från en konstruktiv handling bara för att du har upptäckt en negativ motivation eller en destruktiv impuls som har omvänt till en kraftfull tvångsmässig övernorm.

FRÅGA: Varför känner jag mig så utmattad hela tiden? Jag har träffat läkare och de hittar inga fysiska orsaker.

SVAR: Detta tillstånd gäller i hög grad för många människor. En av de generella orsakerna – och så är det utan tvivel i ditt fall – är att en hel del känslor är förträngda. Ni slår ner inte bara destruktiva känslor som ni inte vågar möta och erkänna inom er för att komma till rätta med dem, utan också giltiga och konstruktiva önskningar och syften. Ni uppmärksammar dem inte utifrån en generell rädsla för att de inte kommer att uppskattas och utifrån en bristande tro på att era syften är giltiga. Ni känner att bara för att ni vill ha det, kan det inte vara giltigt. Att tränga undan dessa två uppsättningar av känslor förbrukar en stor mängd energi. Energin som du därmed förlorar ger upphov till att livet negeras. Det finns en känsla av att livet är meningslöst, hopplöst, samt en rädsla för att hantera livets svårigheter. Man skulle kunna säga att tröttheten kommer från detta, men det skulle vara en överförenkling. Kedjereaktionen går lite längre. På grund av att negativa känslor har tryckts undan, liksom positiva syften, finns det med andra ord en meningslöshet, en avsaknad av självförtroende och därför en rädsla för att hantera livets svårigheter. Tröttheten är ett resultat av det. Meningslösheten är också ett resultat av tröttheten, tröttheten är ett resultat av meningslösheten – och båda är en följd av att man förtränger. Förstår du?

FRÅGA: Ja. Hur kan jag övervinna det?

SVAR: Min kära vän, det finns bara ett sätt – och det är att på ett genomgripande sätt utforska dig själv, finna dig själv, förverkliga dig själv, se och möta sig själv, följt av att omskapa vissa personlighetsdrag. Detta är inte lätt, men det är det enda sättet. Det finns inte något snabbt och enkelt svar.

FRÅGA: Jag har en fråga vad gäller att döda något levande. Jag har en liten flicka och jag har förstås lärt henne att man inte ska döda något. Men vad gör man när det finns ohyra i huset?

SVAR: Mina käraste vänner, jag har svarat på sådana frågor tidigare och jag ska göra det igen. Denna syn på att inte döda något, även om det är något destruktivt som ohyra exempelvis, skulle vara en extrem fanatism och att helt missförstå sanningen. Det finns djurliv av ett lägre slag som *är* destruktivt och om ni helt skulle efterleva den rigida regeln om att ingenting får dödas, skulle ni förstöra er själva. Ni skulle inte döda bakterier heller. Även bakterier är livsorganismer, bara mindre. Ni kan inte se dem med era vanliga ögon, men livet finns där. Var slutar då allt? Om en liten destruktiv livsorganism vidmakthålls på grund av en sådan regel, skulle den till slut förstöra den större, viktigare livsorganismen. Genom att tillåta en organism att leva på grund av en regel om att inte döda, skulle du likväl döda, men du skulle inte se handlingen eftersom förfarandet är utdraget. Här har ni ett typiskt exempel på hur farligt och vilseledande det är att följa regler på ett blint sätt. Genom att göra det, slutar det med att man gör just det som regeln förbjuder. Detta gäller för alla sanningar. En sanning som tanklöst dras för långt, blir av nödvändighet en osanning. Sanningen är aldrig en rigid regel som kan fullföljas till sitt slut. Den är dynamisk och

rörlig och kräver därför alltid en medelväg som endast kan uppnås genom ett ansvarsfullt tänkande och en ansvarsfull utvärdering.

Stela dogmer baseras på sådana regler. Livet har dragits ur sanningens levande anda och ersatts med lagens bokstav. Eftersom människor är för lata för att tänka och för fega att fatta sina egna beslut utifrån sina egna utvärderingar, vill de följa döda regler. De mår då bra av att göra det rätta. Sanningen är inte så bekväm. Den måste ständigt kämpas för genom att man utvärderar, tänker, fattar beslut, överväger. Den kräver en känsla av eget ansvar och mod. Detta gäller för allting, även för ämnet du frågade om.

Jag kan förutse en annan fråga. Den är: På vilken nivå av djurlivet ska vi sluta? Hur vet vi? Det finns så många beaktanden, så många faktorer som vi inte känner till. Hur kan vi avgöra vilket djurliv som är övervägande destruktivt och vilket som är övervägande konstruktivt? Även detta beror på vilka betingelser som råder för en viss civilisation och på miljöfaktorer. Det finns inte något enkelt svar här. Men fanatism och rigiditet kommer återigen inte att vara svaret. Svaret är evolutionär utveckling. Tiden har ännu inte kommit när mänskligheten är redo att ge upp dödandet av högre djurarter, men den är inte alltför avlägsen, åtminstone sett ur vårt perspektiv. Tiden ska komma när mänskligheten inte längre behöver äta kött. Till dess kommer dock många andra saker först att behöva förändras. Nästa steg kommer att vara en strikt efterlevnad av att undvika onödigt grymhet. Detta steg kan inte hoppas över genom att man förbjuder köttätande.

Fram till dess kan du bara hitta svaret på sådana frågor inom dig. Sondera dig själv. Var tenderar du mot en stel fanatism? Var tenderar du att vara oansvarig? Varje fråga kräver sitt eget förhållningssätt, en ny utvärdering och att man tänker igenom.

FRÅGA: Skulle du kunna utveckla skillnaden mellan falskt euforiska tillstånd av upprymdhet och ett genuint tillstånd av upprymdhet? Frågan har besvarats av många auktoriteter, men kan vi få höra vad du har att säga om det?

SVAR: Det första och viktigaste steget för att fastställa svaret på den frågan är att fråga sig vad motivet var för att vilja uppnå ett sådant tillstånd av upprymdhet. Det första svaret kommer förstås alltid att vara "För att jag ville kommunicera med Gud. Jag ville uppnå det för att utveckla mig själv." Men utvecklas du verkligen för att du upplever detta tillstånd? Inte om det har frambringats på ett konstlat sätt. Det enda sättet att skilja mellan genuin upprymdhet och falsk upprymdhet, är det ärliga svaret på huruvida en flykt från livets svårigheter spelade en roll, huruvida det finns en önskan om högsta välbehag som inte kan uppnås genom sunda medel, på grund av att det finns för mycket rädsla och hämningar i själen. Ett sant svar kan alltid, och endast, bli funnet om man går till ens egna rötter och hittar dessa faktorer.

Om detta ämne särskilt sysselsätter dig, bör detta i sig väcka misstankar. Den övervägande sunda själen har ingen speciell önskan om sådana euforiska tillstånd av upprymdhet. Önskan kommer snarare att vara att frambringa allt välbehag som livet innehåller genom att göra sin själ så frisk som möjligt. På detta sätt finner du Gud. Du behöver inte, och vill inte heller, hoppa över en full livsupplevelse under den välklingande förevändningen att ditt syfte är en samhörighet med Gud. Om du vill detta, finns det en rädsla inom dig att möta livet fullt ut och du vill därför undvika det.

Sanna andliga tillstånd av upprymdhet kommer oönskat och oväntat. De kommer som en följd av att livet verkligen har levts och inte undviks. De är verkligen mycket sällsynta. De representerar inte en genväg. De är inte ett resultat av att man undviker livet och fortfarande önskar sig utveckling och fortskridande. Många önskar sig just denna omöjlighet. De försöker åstadkomma det genom att forcera sig in i upprymda tillstånd som inte kan vara genuina.

Den som går den steniga, smala vägen där man verkligen möter sig själv, kommer under mycket lång tid inte att ha någon sådan upplevelse överhuvudtaget. Han eller hon kommer inte ens att sukta efter det. Om det inte finns någon längtan efter det, kan detta tyda på ett friskt sinnestillstånd. Frånvaron av längtan innebär att man accepterar livet och har en sund förmåga att hantera livet, eller åtminstone en tillit till och intentionen att förmågan att hantera livet kommer att erhållas, i alla dess gynnsamma och ogynnsamma aspekter, och att förmågan att älska och njuta och vara lycklig därigenom förvärfvas. Euforiska höga tillstånd undviker vanligtvis allt detta. Om de är genuina, kommer de, som jag nämnde, först efter att man har tacklat livet med alla dess fasetter.

Det är emellertid också möjligt, mina vänner, att ett sådant tillstånd utgör en kombination av flykt och en sann försmak av en genuin andlig upplevelse. En kombination av blandade inre tendenser kan ha lett till denna blandning. Om det genuina inslaget överhuvudtaget finns där, kommer det att leda dig bort från att söka sådana upplevelser för att inte understödja en omedvetet önskad genväg. Du kommer snarare att vara mer bestämd än någonsin i att ge upp allt inre motstånd mot att se och möta dig själv till det yttersta. Du kommer att inse att din önskan om samhörighet med Gud fanns för att du ville undvika en samhörighet med dig själv. Modet och ödmjukheten att möta sig själv med alla sina begränsningar kommer att ha ökat om endast en partikel av en sådan upplevelse var verklig.

Jag upprepar: I den utsträckning en sådan upplevelse var genuin, i samma utsträckning måste den efterföljande vägen leda bort från sådana euforiska tillstånd. Svarar det på din fråga?

FRÅGA: Ja. Men i bön och meditation till exempel, får man ibland en sådan inre frid och inre lycka, som gränsar till upprymdhet.

SVAR: Frid, lugn och lycka skulle omöjligt kunna kallas för ett euforiskt tillstånd av upprymdhet. Som i frågan om de två slags samvetena bör man återigen undersöka vad man känner kring denna frid. Analysera känslan. Är friden med andra ord ett resultat av en osund passivitet? Innehåller den inslag av att du har gett upp inre eller yttre handling? Betyder den att du nu känner att du inte behöver göra något ytterligare för att lyckas med livet? En sådan osund passivitet är lika mycket ett tecken på förvrängning som en osund överaktivitet, brådska, press och tvångsmässighet. Sanningen kombinerar aktivitet och passivitet på ett avslappnat sätt. Kunskapen och intentionen att leva aktivt innefattar inte inre rastlöshet. När känslan av sund frid finns, samlas styrka och av detta följer en tillit till att du kommer att övervinna dina hinder och leva livet fullt ut. Då är friden genuin. Om friden å andra sidan är en tillfällig, behaglig och avslappnad känsla, men om det, efter att den har försvunnit, inte kvarstår någon styrka som används konstruktivt, då var det en falsk frid. En verklig frid och styrka följer vanligtvis obehagliga självinsikter som man har accepterat fullt ut.

FRÅGA: Utgör inte en varaktig förbättring också en måttstock?

SVAR: Ja. Det jag sa tidigare leder till en varaktig förbättring. En sådan varaktig förbättring sker ofrånkomligen om en sådan upplevelse stärker intentionen och arbetet med att hitta sina hinder och slutligen lösa dem. Att förvänta sig en varaktig förbättring bara för att man har haft en sådan upplevelse är ett missförstånd. Sanningen är att upplevelsen påverkar ens handlingar och inställning till att uppnå förbättring genom sina egna ansträngningar, mod och ödmjukhet. Det finns en subtil men viktig skillnad i detta synsätt. En sådan upplevelse är dessutom nästan alltid resultatet av seriösa ansträngningar i rätt riktning och dessa måste i sin tur framkalla ytterligare ansträngningar.

Det är dessutom definitivt inte lätt att bedöma vad som utgör förbättring. En faktisk förändring är, som ni alla vet, en sådan mycket gradvis process att den passerar nästan obemärkt och man upptäcker den först mycket senare. En snabb förändring i ens personlighet är sällan att lita på. Det kan å andra sidan innebära en stor förbättring om du kan börja acceptera dig själv som du är, för detta utgör grunden att arbeta på. Detta kan ske obemärkt av andra. Verkliga förbättringar är ofta subtila.

FRÅGA: Min fråga har redan delvis besvarats. Den har att göra med förbättringar på den här vägen. Sker förbättringen automatiskt genom självinsikter, eller finns det något värde i vissa

discipliner som påkallar en beslutsamhet eller att man lovar sig själv att inte upprepa vissa mönster?

SVAR: Att lova sig själv att inte upprepa vissa mönster kan vara riskabelt, eftersom du inte kan rå på dessa mönster så länge du inte finner orsaken till dem. När du väl har funnit deras existens, kvarstår det att förstå deras inre, dock falska, nödvändighet. För dig utgör de ett nödvändigt försvar. Så länge dessa faktorer inte grundligt förstås och du inte har insett att försvaret är destruktivt och ineffektivt, att det i själva verket för med sig just det som du önskade försvara dig mot, skulle sådana löften till dig själv vara lönlösa. Om du hejdade mönstret utan den nödvändiga förståelsen, skulle du uppleva en extrem oro. Detta skulle i sin tur ge framkalla andra destruktiva mönster. Eller, om du fortsatte hjälplöst i mönstret trots det givna löftet, skulle du känna dig arg på dig själv och bli modfälld. Eller annars kan hela frågan vara så konfliktfylld för dig att du trycker undan medvetenheten om upprepningen. Du upprepar det på ett så subtila sätt, kanske på ett lite annorlunda sätt, att du inte längre är medveten om det och behöver erhålla insikten helt på nytt.

Löften av detta slag är därför inte att rekommendera. En viss slags disciplin är dock nödvändig. Att förmana dig att möta dig själv ärligt, om och om igen, exempelvis, eller att konstatera att förändring tar tid och behöver en stor förståelse, eller att inte upphöra mödan att observera dig själv och beakta dina handlingar och reaktioner. En disciplin behövs också för att vara medveten närhelst mönstren upprepas i olika variationer.

Svaret på din fråga är en kombination av disciplin i den bemärkelse jag har antytt och att tillåta sig att utvecklas i hela sin natur. Endast denna kombination kan frambringa ett växande, och ett växande kan inte påskyndas.

Det nödvändiga steget innan man kan göra sig av med ett destruktivt mönster, är att förstå det inre försvaret och behovet av det. Konsekvensen kommer att vara att man moget accepterar resultaten av detta destruktiva försvar, tills tiden är inne då psyket är redo att klara sig utan det. Detta är ett nödvändigt första steg. Utan det, är mognad omöjlig. Detta stadium kan inte förkortas. När du verkligen väl är redo att släppa mönstret, behöver du inte längre ge löften till dig själv. Du kommer inte att vilja göra det eller känna det eller agera utifrån det. Du kommer helt naturligt att växa ut ur det.

Mina vänner, ni har så ofta en felaktig inställning i ert jäktade sätt att närma sig er utveckling. Denna brådska indikerar å ena sidan en stark idealiserad självbild, det vill säga "Jag måste redan vara fullkomlig". Detta förstärker bara icke-acceptansen av dig själv som du råkar vara nu. Å andra sidan visar brådskan även detta: "Så länge jag är ofullkomlig, måste jag uppleva

ofullkomliga situationer, bristande uppfyllelse och frustration. Jag måste därför skyndsamt bli fullkomlig, så att jag kan bli helt lycklig.” Detta inbegriper den barnsliga inställningen som vi ofta har diskuterat, där man inte accepterar livet som det verkligen är. Barnet vill ha himlen på jorden. Det är sant att ni i detta stadium redan har utvecklats från det tillstånd där man kräver lycka från livet och andra och blir upprörd när den inte ges och man avsäger sig allt ansvar för sina begär. Ni har vid denna tidpunkt insett att ni själva styr ert öde. Men ni accepterar fortfarande inte att livet måste tas som ett ofullkomligt förhållande. Förmågan att erhålla lycka från det även om det inte är fullkomligt, att acceptera sig själv som vanlig, är det största tecknet på växande och mognad.

I en privat session för en tid sedan sa jag till en av mina vänner, och jag upprepar det här offentligt: Ni har hört många aspekter av vad som utgör mognad och omognad. En av de stora milstolparna på vägen mot mognad utgör förmågan att ge upp att vara speciell eller grandios och att acceptera dig själv som vanlig, där du lever ett vanligt liv. Om du kan erhålla lycka från det alldagliga och från att vara alldaglig, då har du verkligen kommit långt. Om du verkligen accepterar dig själv och livet på detta sätt, kommer du inte längre att piska dig in i en fullkomlighet. Du behöver inte längre himlen på jorden. Du kommer att se på dina egna framsteg med jämnmod. Du kommer inte längre att känna frustrationer eller olyckliga tillstånd som en katastrof. Du kommer att ge dig själv tid att växa. Det behöver knappast sägas att om tvångsimpulsen att vara lycklig och fullkomlig avlägsnas, blir du mycket lyckligare och mer fullkomlig än du var tidigare. Du kommer därmed att närma dig dina framsteg med rätt slags disciplin – inte genom att försöka agera fullkomligt, utan genom att ge upp motståndet mot att se och möta det som vanligtvis finns mitt framför dig och som samtidigt är svårast att se. Ni kan vara ganska beslutsamma i att hitta er själva. Ni förväntar er vissa djupa viktiga insikter av förkrossande inverkan, samtidigt som de små vardagliga sakerna som avslöjar så mycket om era problem finns mitt framför er och ni ser dem inte. För att se det som finns mitt framför er, krävs disciplin och en vilja att se det.

FRÅGA: Är inte bönen en slags disciplin för att hålla sig i en viss vald riktning?

SVAR: Ja. Bönen är ett bra sätt att inte ge upp sina ansträngningar i rätt riktning.

FRÅGA: Hur går en person till väga med att återupprätta en känslomässig upplevelse vad gäller Gud? Jag talar inte om religionens Gud, utan om den Gud som är. Jag vet att motiv är viktiga. Jag kanske vill dyrka Gud, vilket förmodligen inte finns i mig. Eller jag kanske vill ha den vid tanken på att få något, vilket finns i mig. Eller jag kanske vill ha den för en intellektuell förståelse. Jag tror att det kanske finns ett visst behov av en fader. Dessa är mina motiv. Jag har några idéer om var jag kan få denna förnimmelse av Gud. Jag försökte det genom mitt arbete, från böcker. Vad gör jag nu, vart ska jag gå för att utveckla den här känslan för Gud?

SVAR: När det gäller motiven du angav, så är de sanna, men de är inte på något sätt alla. Det sista du nämnde är en mycket starkare faktor än du inser och innehåller många aspekter som du fortfarande inte ser. Du kanske dessutom inte tycker om att höra att du inte bara har negativa motiv som du verkar så stolt över, utan det finns också ett mycket sunt motiv, ett verkligt andligt behov som du bortser från och inte ens vill känna igen. Men för tillfället är motiven av sekundär betydelse. Det är bra att du kan räkna upp vissa av dem, men det har ingen betydelse här.

Det första att beakta är att ta reda på hur man uppnår denna inre upplevelse, vad man ska göra, vart man ska gå. Det finns bara ett sätt – att uppnå egen jagförnimmelse¹. Du kan inte ha en genuin gudsupplevelse och lita och tro på Gud, om du inte litar och tror på dig själv. I den utsträckning som du gör det, kommer du inte bara att lita på andra människor, utan du kommer också att lita på Gud. Mitt råd är alltså, sök inte efter Gud i kyrkor eller tempel. Sök inte efter honom genom kunskap, böcker eller läror. Sök efter honom inom dig själv och Gud kommer att uppenbara sig. Gud finns inom dig. Tillit, tilltro, kärlek, sanning – allt detta finns inom dig. Ingen yttre kunskap förser dig med en genuin gudsupplevelse och du skulle för den delen inte ens acceptera den. Om du skulle det, skulle det ske utifrån osunda motiv, lika mycket som det motsatta. Lär dig först att lita på dig själv, trots de många skälen till att du tror att du inte kan eller inte borde göra det. Denna väg i sig måste så småningom ge dig en mycket sund tillit till dig själv. Och det är allt du behöver för att finna Gud.

Det finns så många människor som håller fast vid Gud bara för att de inte litar på sig själva. Detta är fel slags tilltro, fel tillvägagångssätt. Denna slags tilltro vilar verkligen på sand. Detta är falsk religion som leder till lydnad och rädsla. Den är så destruktiv och förstärker svaghet i stället för styrka. Ni bör undvika denna slags religion. Den återfinns inte bara i välkända religiösa samfund, den kan också återfinnas hos individer som inte har anslutit sig till någon religion. Den utgör ett subtilt och genomträngande gift.

FRÅGA: Jag har märkt att när jag bekänner mina brister för någon annan, verkar det ge dem lättnad och hjälper dem att se och möta sig själva. Skulle du kunna kommentera det?

SVAR: Ja, detta stämmer verkligen. Det är mycket uppenbart varför det är så. I sin ensamhet och separation tror människor djupt inom sig i sina känslor – även om de har en annan vetskap i sitt intellekt – att de är de enda som har alla dessa svagheter och brister. De känner sig uteslutna, annorlunda, avskilda – och det är därför en stor lättnad att faktiskt bli närmad av en människa som har styrkan att se och artikulera liknande svagheter, brister eller begränsningar. Det ger mod och

¹ Eng. "selfhood", som också kan tolkas som självständighet. Övers. anm.

gör det så mycket lättare att se och möta jaget, medan den irrationella och omedvetna tron att man är den enda, leder till att man ytterligare tränger undan.

Mina kära vänner, var välsignade, var och en av er. Må dessa svar återigen hjälpa er att föra er ett steg framåt i rätt riktning. Må ett litet frö slå rot inom er. Må det hjälpa er att absorbera allt material som ni har fått, även om en del av det kommer att inses först mycket senare. Framhärda, mina vänner, och ni kommer att växa till människor som kan älska, respektera och tycka om er själva medan ni fortfarande är mänskliga, alldagliga – och därmed njuta av livet utan att känna att ni måste vara fullkomliga. Detta leder er inte till den motsatta felaktiga ytterligheten där man är lat utan en önskan om att förändras och växa. Ni kommer snart kanske att känna skillnaden i den inre motivationen, mellan brådskan att utvecklas för att man piskar sig själv till det – samtidigt som du känner att du inte förtjänar lycka utan snarare straff eftersom du är ofullkomlig – och iveren att utvecklas för att du frivilligt önskar det.

Var välsignade, alla ni och era nära och kära. 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