

Önsketänkande och dagdrömmar

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

Varje steg framåt på denna väg för er närmare en mäktig, evig ström i universum. Man kan kalla den för livskraften, en aspekt av Gud, rent förstånd, ren kärlek eller rent varande. Varje liten seger kan ge er en tillfällig glimt av den stora friheten och obeskrivliga lyckan att vara en del av denna eviga ström. Mänskligheten är separerad från denna ström av hinder i psyket, såsom själviskhet, egocentricitet, rädsla och feighet. Varje gång så lite som en partikel av dessa hinder avlägsnas, om än bara genom ett ögonblickligt igenkännande, upplever människor frihet, förnyelse och meningsfullhet i sina liv i större utsträckning.

Från vår utsiktspunkt ser vi hur ni spärrar in er bakom en separerande mur. Muren är en lönlös och illusorisk form av eget skydd. I slutändan är den helt enkelt en barrikad mot lycka och frihet. Mina vänner, inse alltså hädanefter att målet med att lösa era hinder är att göra det möjligt för er att träda in i den eviga strömmens stora flöde. Den slutliga anledningen till att leva är att göra era liv meningsfulla, men utan att smälta samman med denna ström kan detta inte ske.

Många människor känner att livet är meningslöst, oavsett om sådana tankar är medvetna eller ej. Förutom att framgångsrikt upptäcka sig själv, finns det ett annat sätt som hjälper er att nå dithän där livet antar en ny mening: Fråga dig själv vad gäller syftet med vad du gör eller vad du vill. Innefattar ditt syfte andra människor eller är det för tillfredsställelsen som du erhåller från aktiviteten i sig? Om du önskar finna mening i ditt liv, odla tanken: "Jag vill inte bara tjäna mitt eget kortsynta omedelbara mål, utan likaså ge andra mening, hjälp och lycka." Om en sådan tanke är uppriktig, vad kan det finnas för bättre bön? Vilken bön av detta slag skulle inte besvaras?

Den inre personen odlar ofta en sådan önskan utan att vara medveten om det. Det börjar då hända saker. Omvänt kan den inre personen göra motstånd mot att lämna den separerande muren, även om det finns en viss yttre god vilja. Då händer ingenting. Livet fortsätter att vara meningslöst. Det verkliga livet skjuts då ständigt upp. När så är fallet, inse att du är ovillig att lämna din inre isolering. Du är alltför rädd och självisk, alltför självcentrerad i negativ bemärkelse, för att bryta ner barriären mellan dig själv och andra, så att du inte kan uppleva livet fullt ut.

Ett sådant nytt tillvägagångssätt kan vara viktigt för många av mina vänner. Det kan vara ett mer direkt sätt att hantera vissa av era omedelbara livsproblem. Om du inte kan komma vidare och vinna tillräcklig ny insikt för att lindra ledan och meningslösheten i din tillvaro, prova detta sätt tillsammans med det vanliga sättet att arbeta och söka i ditt inre. Om du kan bekräfta att du är obenägen att ge till andra, och även där du ger, gör du det enbart utifrån plikt, kommer denna medvetenhet att medföra förändringar inom dig och förbereda dig för att överge din inre isolering.

Och nu, mina vänner, skulle jag vilja diskutera ett nytt ämne: dagdrömmande¹. Låt oss förstå dess ursprung, dess skada och dess fördelar. För det finns en fördel, dock ofta en vansklig sådan.

I grunden finns det dagdrömmar av två olika slag. Det ena slaget kommer från tankar som uppstår från drifter. Dessa drifter hänger samman med er idealiserade självbild, ert självförhärligande, era känslor av att vara otillräckliga samt er brist på självförtroende. Det finns inte någon människa som inte, ibland till och med medvetet, ger sig hän åt fantasier. I dem ser du dig själv i situationer där du bevisar för dem som har förolämpat dig hur överlägsen eller stor du är. I sådana dagdrömmar är du beundrad i stället för förolämpad och du upplever tillfredsställelse, hämnd och ett tillfredsställt högmod. Du njuter således av att leva på ett sätt som är precis det motsatta till de djupt rotade otillräcklighets- och underlägsenhetskänslorna. Du ”korrigerar” din önskade verklighet med fantasin.

Det är uppenbarligen skadligt att använda dyrbar energi till ett sådant dagdrömmande – energi som skulle kunna användas mycket mer konstruktivt för att hitta roten till otillräcklighetskänslan och avlägsna den. Genom att leva genom sådana fantasier kan du uppleva en tillfällig lättnad, men den är rent illusorisk. Det räcker inte att säga att man flyr från verkligheten när man dagdrömmar. Detta stämmer, men låt oss förstå mer exakt hur detta sker. Om du gör motstånd mot att finna sanningen om dig själv, att du har gjort misstag och klamrar dig fast vid missuppfattningar, kan du inte komma till rätta med dig själv. Inte heller kan du komma till rätta med andra eller med livet som helhet. Du kan åtminstone inte lära dig att acceptera områdena som är påverkade av dina problem. Dessa otillräckligheter viftas således undan genom att uppleva deras motsats i fantasin. Det är sant att fantasin ger lättnad åt ett enahanda liv, men tillgängligheten av en sådan lättnad kommer att hindra dina ansträngningar att hitta problemens orsak och verkan och inrätta mer konstruktiva mönster.

Det finns dock även en fördel med dagdrömmande. Eftersom realistiska lösningar inte söks, kan aktiviteten av att korrigera livet i fantasin avlägsna aggression, fientlighet och destruktiva

¹ På enstaka ställen i den engelska texten, och även i titeln, har ordet "daydreaming" eller "daydreams" kombinerats med ordet "wishful". Då det har varit svårt att finna en lämplig översättning av det sistnämnda ordet i denna kombination, har det på dessa enstaka ställen uteslutits. En tänkbar översättning har dock antytts i titeln. Övers. anm.

impulser. En annan fördel är att dagdrömmar fungerar som symptom. Hur kan en sjuklighet någonsin upptäckas om det inte finns några symptom? Om en fysisk sjukdom är dold i ett inre organ utan att ge upphov till några symptom, har du ingen möjlighet att söka efter och behandla orsaken innan det är för sent. Samma mekanism gäller för själslivet.

De flesta människor njuter dock av symptomen – dagdrömmarna – och vill inte se dem för vad de är; de drar därför inte någon nytta av dem. Att enbart använda någon form av disciplin för att trycka undan längtan efter att dagdrömma för att förbättra livet, kommer inte att tjäna något syfte. Det kommer att ge upphov till större oro, med olika utlopp och symptom. Det är bättre att skapa ett litet avstånd till denna aktivitet genom att observera dagdrömmarnas särskilda mönster. Notera dem. Inse deras generella mål. Detta kommer att ge dig ett ovärderligt material vad gäller roten till dina problem. I stället för att tränga bort dagdrömmar eller ge sig hän åt dem utan att försöka observera och förstå, se dem som de användbara symptom de är. På så sätt omvandlas en destruktiv aktivitet till en konstruktiv aktivitet, så länge den fortfarande tycks vara nödvändig. Ditt psyke kommer att ge upp den i samma grad som du lär dig att älska livet i verkligheten. Dagdrömmarna kommer då helt enkelt att upphöra av sig själva. Detta upphörande måste vara en naturlig, organisk process.

Den andra kategorin av dagdrömmar är känslomässig och kommer från behov i stället för drifter. Undertryckta, oidentifierade behov kan skapa en ännu starkare kraft, av just den anledning att de är undertryckta. Den här kraften behöver då få ett utlopp. Om sunda behovsuppfyllelser förhindras på grund av falska lösningar, orealistiska rädslor och felaktiga bilder, som förlamar din konstruktiva energi och resursrikedom, då blir ett fiktivt utlopp nödvändigt. Fysisk, emotionell, mental och andlig uppfyllelse blir då möjlig endast i fantasin. Detta utgör i själva verket en lättnad och inte enbart en flykt från en enahanda verklighet.

När du är ovillig att lämna din isolering kan dina behov inte uppfyllas. Som ni vet från tidigare föredrag kring ämnet, trycker ni antingen undan medvetenheten om era behov eller förskjuter dem till behov som har lagrats ovanpå och som inte är äkta. Denna förskjutning skapar förvirring och knutar. Den förlamar er spontanitet, er förmåga att känna, leva och uppleva verkligheten. Detta skapar i sin tur många onda cirklar, vilket gör det ännu svårare att bryta sig ut ur det destruktiva mönstret. Eftersom psyket vägrar att bli lurat på det verkliga livet, kommer det ansamlade trycket ofta att nödvändiggöra något slags utlopp. En viss uppfyllelse kan då upplevas i dagdrömmar. Att observera och utvärdera era dagdrömmar kan hjälpa er att kategorisera dem. Det är mycket troligt att ni frambringar fantasiuppfyllelser för både verkliga och falska behov.

Ju mer tillfredsställande fantasiuppfyllelsen är, desto mindre drivkraft får du att lösa dina problem så att din uppfyllelse kan bli verklig. I fantasin lever du ett eget liv bakom dina isolerande murar

och kan styra allting efter din önskan, utan att störas av andra och utan att möta hinder. Fantasin förefaller således mer önskvärd än livet. Men ju mer du lever i dessa dagdrömmar, desto mindre blir det möjligt för dig att hantera yttre hinder och desto mer växer deras makt över dig. Till slut kommer du att börja tro att en faktisk uppfyllelse är omöjlig, eftersom du inte kan styra människor och omständigheter enligt ditt val. Denna negativa syn på uppfyllelse är naturligtvis helt felaktig, eftersom uppfyllelse är möjlig även om inte allting sker precis när och på det sätt du önskar. Men uppfyllelse är endast möjlig om du är följsam och flyter med livets ström. På grund av den omedvetna övertygelsen om att uppfyllelse i verkligheten är omöjlig, drar du dig kanske helt tillbaka från livet och försöker inte längre att uppnå en verklig tillfredsställelse av dina behov. Den prekära skenbara uppfyllelsen utgör åtminstone något, och tycks vara så mycket mer än vad du är förmögen att uppleva i verkligheten vid denna tidpunkt. Avgör om detta gäller för dig och i vilken utsträckning. Detta kommer att vara så fördelaktigt, så hälsobringande!

Vissa dagdrömmar av detta slag kan till och med sporra dig till att söka efter uppfyllelse i verkligheten. I detta fall har dagdrömmar en positiv effekt. Det beror på vilken nivå de skapas och vilken inställning man har till dem.

Ju mer omogna människor är, desto mer ”framgångsrika” kommer deras dagdrömmande att vara och desto mindre kommer de att vara förmögna och villiga att leva sina liv här och nu. De vill ha fullständig kontroll över omständigheterna, vilket de endast kan ha i fantasin. Detta fungerar också omvänt, så att när de försöker vara flexibla och följsamma när de möter yttre omständigheter som inte helt stämmer överens med deras förutfattade idéer, kommer de att känna sig mindre kapabla att uppleva uppfyllelsen. Skillnaden mellan dagdrömmar där de kan få andra att uppträda, känna och reagera så som de önskar, och verkligheten, som ofta är annorlunda och kräver anpassningsförmåga och tålamod, är för mycket för dem. De föredrar således att leva i en låtsasvärld av framtida uppfyllelse och förväntar sig att dagens fantasi kommer att omvandlas till morgondagens verklighet. Morgondagen infinner sig förstås aldrig. Verkligheten anpassar sig aldrig efter fantasin som så mödosamt har förberetts i dagdrömmandet; detta ger upphov till frustration. Sanningen är att verkligheten är oändligt mycket mer tillfredsställande än dagdrömmarna, men man behöver mod och följsamhet; man behöver ge upp behovet av att kontrollera allting, slänga ritningarna och leva spontant.

Allt detta borde göra det helt klart att dagdrömmandets skada är att det kan hindra er från att leva i verkligheten.

Vad är nu fördelen med detta slags dagdrömmande? Det uppvisar symptom från vilka mycket insikt kan erhållas; det kan sporra dig att leva mer fullständigt. Det kan också fungera som en barometer på inre förändringar. Dina fantasiers olika känslomässiga kvalitet och den slags

tillfredsställelse som du erhåller från dem kan i hög grad indikera riktningen för ditt växande. Att avgöra detta är mycket fördelaktigt.

Dagdrömmande av detta slag uppmuntrar dessutom en medvetenhet om undertryckta behov. Ni kommer vid det här laget att uppskatta hur viktigt detta är. Men, mina vänner, ni är ofta bara diffust medvetna om era behov, eller om ni är medvetna om dem, utvärderar ni dem inte. Ni tillåter er bara att känna dessa behov i era dagdrömmar. I den stund som ni kliver in i det verkliga livet, stänger ni av denna medvetenhet och lever som om den andra delen av dig inte hade något att göra med resten av ditt liv. Reaktionen på det verkliga livet skapar en splittring som skulle kunna läkas av en ökad medvetenhet. Dagdrömmarnas skada ligger då i att fördelarna som de skulle kunna skänka ditt verkliga liv inte utnyttjas.

En större medvetenhet om ert dagdrömmande kan ge många fördelar. Mitt råd till er på denna väg är att närhelst ni finner er vara upptagna med ett sådant fantiserande, utveckla ett nytt tillvägagångssätt. Observera, utvärdera, överväg och avgör – utan anspänning, tvång eller press – lugnt och tyst. Gör dagdrömmar till det användbara symptom som de är ämnade att vara genom att lära dig om dig själv, dina verkliga behov, dina drifter, din skenbara uppfyllelse i fantasier och om deras syfte.

Finns det nu några frågor om detta ämne?

FRÅGA: Jag har många dagdrömmar. När jag upphör, blir mina rädslor aktiva. När mina rädslor drar sig tillbaka, börjar jag dagdrömma igen. Varför är det så?

SVAR: På grund av att, min vän, båda har samma gemensamma nämnare, samma rot. De är båda ett uttryck för din självalienation. Du vet mycket väl från dina senaste upptäckter att dina medvetna rädslor inte är dina verkliga rädslor. De är förskjutna rädslor. De är de rädslor som du vill ha, snarare än den grundläggande rädslan som du inte vill möta: rädslan för att vara dig själv. Eftersom dessa inte är dina verkliga rädslor, representerar de därför samma flyktmekanism som dina dagdrömmar. Du upplever antingen rädslor eller uppfyllelser i form av substitut. Eftersom du inte tar itu med problemet med att bli dig själv, kan du inte få den uppfyllelse som alla inombords strävar efter. Du skapar därför uppfyllelser som substitut, som du delvis upplever i fantasin. Det är som om ditt psyke sa: "Så länge jag inte möter min verkliga rädsla, har jag ingenting emot att ha andra rädslor. Men så länge jag stannar kvar i den inställningen, kan jag inte bli uppfylld, därför behöver jag ett substitut för uppfyllelsen." Det ena är knutet till det andra. Detta är anledningen till att du pendlar mellan att uppleva skenbara rädslor och skenbar uppfyllelse i dagdrömmar.

FRÅGA: Jag kan inte koppla samman mina dagdrömmar och mina rädslor på ett konkret sätt.

SVAR: Det är inte nödvändigt. Om du ser och möter orsaken till att du är rädd för att vara dig själv och utvecklas därifrån, kommer de andra bitarna av pusslet att falla på plats. Om du vill, kan du observera dina dagdrömmars och dina rädsors natur och du kanske upptäcker sambandet som jag just antydde.

FRÅGA: Vad är skillnaden mellan drifter och behov?

SVAR: Ett behov är en mycket grundläggande funktion hos den mänskliga individen. Ett behov är något verkligt, såvida det inte är förskjutet eller ovanpålagt av ett överkligt behov. En drift har, som jag tidigare nämnde, sin upprinnelse i en tvångsimpuls som i sin tur har sin upprinnelse i missuppfattningar, bilder, bristande tro på sig själv, den idealiserade självbilden och tillflykten till falska lösningar. Dessa tillkortakommanden skapar tvångsmässiga drifter. Behoven kan å andra sidan omvandlas till osunda begär.

FRÅGA: Om en person inte dagdrömmar alls, är det ett tecken på brist på fantasi eller mognad?

SVAR: Det kan vara ett tecken på mognad, men det är inte alltid det. Det skulle vara en hastig överförenkling att svara på den frågan med en antingen/eller-förklaring. Om en person inte medvetet dagdrömmer, skulle detta kunna indikera något, men inte nödvändigtvis en brist på fantasi. Detta är en etikett som inte skulle leda oss så långt. För vad är brist på fantasi? Det skulle kunna innebära att dina kreativa förmågor är hämmade. Att inte ha medvetna dagdrömmar skulle också kunna indikera en resignation eller stagnation. Detta kan låta paradoxalt, för jag har precis avslutat med att säga att en överproduktion av dagdrömmar, på bekostnad av det faktiska livet, är osunt. Nu säger jag att detta att inte dagdrömma också kan vara osunt och utgöra ett symptom på olösta problem. Likväl är det ofta så.

Närvaron av ett symptom kan indikera något som är rätt så likt dess frånvaro. För mycket dagdrömmande på bekostnad av det faktiska livet kan indikera att en del av psyket inte är försonat med livet. För lite dagdrömmande kan å andra sidan indikera att man har gett upp inombords. Att avgöra exakt huruvida det är det ena eller det andra beror på vad det är för slags dagdrömmar, samt även andra beaktanden.

En avsaknad av medvetna begär, önskningar och mål, eller en hopplöshet kring dem, som kommer från att man inte vågar lämna sin isolering och separation, kan förlama livskraften så mycket att personen inte längre strävar i någon riktning, inte ens i fantasin. Men det är helt omöjligt att ge ett enkelt svar.

FRÅGA: Är det inte ofta så att man dagdrömmer när man är yngre, men när man blir äldre och vet att dessa mål inte längre kan uppnås, så ger man upp dagdrömmandet helt och hållet?

SVAR: Givetvis. Men dagdrömmarna har ofta inte getts upp, utan tar bara en annan form.

FRÅGA: Jag är förvirrad kring harmoni och lycka. Jag har alltid trott att dessa var samma sak. Det sägs också att de universella lagarna är harmoniska, men många av naturens manifestationer är inte alls harmoniska.

SVAR: Du ser endast fragment av dessa lagar. Om man ser ett fragment av en helhet, kan man inte uppfatta dess mening och därför inte förstå harmonin. Ett fragment kan i själva verket till och med framstå som motsatsen till helheten, även om det är sant att i ett högre tillstånd är harmoni och lycka samma sak, precis som kärlek, sanning och visdom, liksom alla andra gudomliga manifestationer, alla är ett. Ju lägre ens utvecklingstillstånd är, desto mindre ser dessa manifestationer ut att vara samma sak. En sanning kan till exempel såra, i alla fall tillfälligt. För en andligt utvecklad person, kommer den mest obehagliga sanningen att ha en befriande effekt och därmed inte längre att vara något som står i motsats till kärlek. Ju mindre utvecklad man är, desto mer upplever man en obehaglig sanning som hård och inte kärleksfull. Där det finns ofullkomlighet och separation i själen, finns det separerade begrepp. Föreningen av dessa begrepp, när de alla blir ett, sker allteftersom utvecklingen fortskrider och med den växer medvetenheten om verkligheten. Ju mer du befinner dig i verkligheten, desto mer vidgas din syn och desto mer formar de många små fragmenten en helhet. Denna sammansmältning uppfattas då i individen såväl som i universum.

Varje universum i skapelsen anpassar sig till de genomsnittliga tillstånden hos de individer som bebor den särskilda kosmiska sfären. Harmonin i de universella lagarna måste därför ibland uttryckas i sin synbarliga svårighet. Utan denna svårighet, skulle förenandet inte kunna ske. Detta innebär inte, mina vänner, att detta är ett straff av en godtycklig Gud. Det ligger i lagarnas natur, som är verksamma i överensstämmelse med omgivningens betingelser. En elektrisk ström kommer exempelvis att manifesteras sig annorlunda i en våt miljö än i en torr miljö. De universella lagarnas potenta krafter bestäms av det rådande "klimatet" vid varje given stund. Vad man gör med lagarna bestämmer med andra ord hur deras manifestation. Huruvida detta görs medvetet eller omedvetet gör inte någon skillnad. Lagarna kan därmed ibland ha en godartad verkan och vid andra tillfällen en temporärt negativ verkan. Men även denna är inriktad på att upprätta balans i slutändan.

FRÅGA: Ibland när man bär på ett olöst problem och man slappnar av och går och lägger sig, med intentionen att få problemet löst, vaknar man med lösningen. Då har ens omedvetna sinne löst det...

SVAR: Oavsett vilken terminologi vi använder, finns det egentligen bara en sak som är viktigt att veta vad gäller innebörden av det omedvetna, och det är avsaknad av medvetenhet. När du är omedveten, är du inte medveten. Det finns naturligtvis grader. Föreställ dig inte att ditt omedvetna sinne är antingen en fullkomlig och klok övervakare eller ett monsterliknande djur. Många människor har ytterlighetsinställningar gentemot sitt omedvetna. Det omedvetna sinnet har inte nödvändigtvis något att göra med ert verkliga jag, det högre jaget eller med det lägre jaget, den delen som ni förnekar. Båda sidor av er natur kan vara delvis medveten och delvis omedveten.

Du kan till exempel vara medveten om vissa aspekter i dig själv, eller om generella begrepp, men du är inte medveten om hela deras innebörd. Din medvetenhet är inte helt frånvarande, inte heller helt närvarande. Det finns då en grad av medvetenhet.

Att du kan lösa vissa problem under sömnen genom att ge anvisningar till ditt omedvetna sinne, sker för att du äger kunskap som du inte är medveten om. I vissa avslappnade och koncentrerade tillstånd, såsom att koncentrera sig på viljan att hitta en lösning innan man går och lägger sig, kan den omedvetna kunskapen nå medvetenhetens yta. Hela er strävan i den här jordiska sfären är att öka er medvetenhet om vad som redan finns lagrat inom er. I ett sådant avslappnat tillstånd är det också möjligt för andliga hjälpare att bistå med att föra din egen kunskap till ytan. Det är med andra ord en kombination av andevärlden som arbetar med ditt eget verkliga jag.

Vad som är nödvändigt för en sådan medvetenhet är att din inre vilja fungerar på ett konstruktivt sätt. När en person går och lägger sig och är ställd inför en förvirring eller ett problem och helhjärtat vill lösa det på bästa möjliga sätt, även om detta innebär att ge upp ett själviskt mål, skapar den personen därmed en inre öppenhet där sanningens fruktbara universella krafter kan skrida till verket. När förvirringen inte hanteras, när man inte är fullt medveten om vad man är förvirrad kring, kan sådana svar inte infinna sig. Medvetna ansträngningar behöver därför göras mestadels av tiden. Ibland kan det förstås finnas en omedveten önskan som personen inte vet om.

Jag ger er välsignelser, var och en av er. Må ni dra nytta av dessa ord, må de hjälpa er att närma er era problem, er själva, er livsupplevelse på ett nytt sätt. Var välsignade, var och en av er.

Välsignade är era underbara bemödanden. Gläd er i vetskapen om att vadhelst ni gör i livet, varje steg mot att finna er själva i uppriktighet har en stor betydelse, även om ni ännu inte är medvetna om vilken effekt det måste ha, inte bara på er själva utan på många andra, på ert universum i stort. 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