

Skolan Esoteriska Vägen



Häfte 3

Från splittring till integration

Häfte 3

Från splittring till integration

Inledning	s. 1
I På väg mot ett nytt centrum	s. 2
II Övning 1 - 5 Att bli medveten om den inre observatören	s. 7
Inledning	s. 7
Vem är jag?	s. 7
Frågor till övningarna 1-5	s. 8
Övning 1 Jag är medveten om att jag ser	s. 9
Övning 2 Jag är medveten om att jag hör	s. 10
Övning 3 Jag är medveten om att jag berör	s. 10
Övning 4 Jag är medveten om att jag känner smak	s. 11
Övning 5 Jag är medveten om att jag känner lukt	s. 12
Sammanfattning av de 5 första övningarna	s. 13
III Experiment 1: Att tala utan att såra	s. 14
IV Övning 6-7	s. 17
Övning 6 Jag är medveten om mina vanor	s. 17
Övning 7 Jag är medveten om mina tankar	s. 18
V Experiment 2: Att inte uttrycka negativa känslor	s. 21
VI Övning 8-9	s. 23
Övning 8 Jag är medveten om mina känslor	s. 23
Övning 9 Jag är medveten om att jag lyssnar	s. 24
VII Sammanfattning	s. 26
VIII Litteraturförslag	s. 29
IX Meditation	s. 30
Första etappen: Människans konstitution	
Häfte 1: Introduktion. Esoterisk orientering	
Häfte 2: Människans konstitution	
Andra etappen: Från splittring till integration	
Häfte 3: Från splittring till integration	
Tredje etappen: Från integration till handling	
Häfte 4: Esoterisk förmåga att tolka verkligheten.	
De psykologiska grundtyperna	
Häfte 5: De psykologiska grundtyperna (fortsättning)	
Häfte 7: Ryggsäck	

Inledning

"Misslyckandet med dagens utbildningssystem beror på att det inte ser till hela människan, eller ger utrymme åt ett integrerande centrum, en central medvetandepunkt... detta är den viktigaste orsaken till problemen."

Alice Bailey

Vi har nu arbetat med den första etappens material där vi försökt skaffa oss en översikt över de grundläggande delarna i människans konstitution. Att se delarna klarare ger dock ingen garanti för att vi klarar av att integrera dem till en helhet. Att bli hel är dock ett mål som vi alla eftersträvar.

När vi nu som titel på det tredje häftet väljer "Från splittring till integration", är det med insikt om att det är mer än kunskap om delarna som krävs för att vi ska bli hela människor. En helt ny faktor måste in och bli en del av vår medvetenhet. Det inledande citatet talar om "ett integrerande centrum, en central medvetandepunkt", och det är detta centrum som vi ska försöka utveckla under arbetet med det tredje häftet. Detta kommer att kräva tid, tålamod och en vilja till förändring. Kom ihåg: på den esoteriska vägen finns ingen brådska men heller ingen tid att förlora.

I På väg mot ett nytt centrum

Att skapa en integrerad personlighet är det första steget och det är en process som var och en som har börjat meditera redan har satt igång. Det yttersta syftet med denna integrering är att förse själen med ett adekvat instrument med vars hjälp den kan komma till uttryck. Det som först integreras är de tre kropparna: den eterisk-fysiska, den emotionella och den mentala. Människans eterisk-fysiska kropp befinner sig sedan länge i ett utvecklat, väl fungerande tillstånd. Också den emotionella sidan av vår natur är högt utvecklad. Den mentala förmågan, som är den sist urvecklade, har under de senaste 500 åren stimulerats kraftigt och som ett resultat av de globala utbildningsprogrammen är den nu på väg mot sin fulla mognad.

Vi har nu nått en punkt i mänsklighetens utveckling, då dessa tre kroppar eller energifält har börjat harmonieras och integreras. Människans personlighet kan sägas vara ett centrum som integrerar, samordnar och använder sin mentala och emotionella utrustning, ungefär som en violinist stämmer och därefter spelar på sitt instrument. Personligheten framstår efterhand som en kraftfull, självcentrerad helhet, intelligent, med starka känslor och stor vitalitet.

Det är först när människan integrerat sin personlighet, som själen - som hittills har hållit sig i bakgrunden - tycks börja intressera sig för den välutrustade personligheten. Denna börjar då att framstå som ett möjligt uttrycksmedel för själen. Personligheten är självisk, men den är nu mångsidig och har rika erfarenheter från de fysiska, emotionella och mentala planerna.

Här börjar nu en förflyttning mot ett annat integrationscentrum, nämligen själen. När ett samspel mellan den ibland motsträviga men nyfikna personligheten och själen tar sin början, tar sig detta ofta uttryck i tillfälliga utbrott av kreativitet inom olika verksamhetsområden.

Kreativiteten är tillfällig eftersom kontakten mellan själen och personligheten ännu inte är total.

Det är viktigt att förstå, att dessa båda faser kan överlappa varandra och att också när personligheten är på väg in i ett kreativt förhållande till själen, så kan personlighetens egen integrationsprocess och förberedelse för att bli ett uttrycksmedel för själen fortfarande pågå. Det är denna mellanfas, övergången mellan två integrationscentra, som intresserar oss.

Hur kan vi då "harmoniera" oss och vad är det som sätts i rörelse? Först och främst måste vi bli medvetna om våra tre kroppar och lära oss urskilja dem. Detta är syftet med de många övningarna som följer i det här häftet. I synnerhet måste vi försöka lära oss att skilja mellan den emotionella och den mentala kroppen. Låt oss ta ett exempel: Vi ska hålla ett tal. Vi har förberett oss väl, men när vi ställer oss upp för att tala, känner vi oss osäkra, glömmer

vad vi ska säga och börjar darra på rösten. Vad har hänt? Det är det emotionella tillstånd som brukar kallas rampfeber som hindrar intellektet från att fungera normalt. Den emotionella och den mentala kroppen samverkar på ett negativt sätt och den rädsla vi känner påverkar via eterkroppen också vår fysiska kropp. Detta tillstånd avslöjar en sammanblandning av intellekt och känsla, där den ena hindrar den andra i stället för att samarbeta med den. Den avslöjar också en brist på sammanlänkning och integrering mellan de olika kropparna. Denna sorts sammanblandning av känsla och intellekt är mycket vanlig och det är en av våra allra viktigaste uppgifter att lära oss att urskilja de två planen i avsikt att integrera dem på rätt sätt. I den processen spelar meditationen en nyckelroll.

Denna process - harmonieringen av känslokroppen och mentalkroppen - fullbordas till sist av själsenergins påverkan på personligheten, när den tränger ner på de mentala, emotionella och eteriska planen och gradvis renar dem.

De teman som kommer att behandlas i det följande är alltså: uppriktandet av nya integrerande centra: först personligheten, därefter själen; urskiljandet av våra tre kroppar, deras integrering och slutligen hur dessa tas i bruk av den själsintegrerade personligheten i syftet att tjäna andra.

Som nämndes ovan, spelar meditationen en nyckelroll i integrationsprocessen. All meditation, oavsett teknisk utformning, har som syfte att höja oss över vårt rastlösa vardagsmedvetande, och därefter hjälpa oss att identifiera oss med vårt innersta centrum. Genom koncentration fokuseras medvetandet till en punkt. Våra känslor kommer till ro. Tankarnas febrila associerande upphör. Vi är då inte längre våra kroppar, våra känslor, våra tankar. Dessa är redskap. I detta koncentrerade sinnestillstånd kan vi bestämma oss för att meditera över ett tankekorn eller en idé. Hela tiden är vi dock medvetna om att det är vi som tänker, och att tanken är vårt redskap som hjälper oss att nå större insikt i det vi valt att meditera över. Vi kan sammansmälta med ämnet för vår meditation och bli ett med det i kontemplation. Tänkaren och det tänkta uppgår i en medveten enhet, och kvar finns ett rent självmedvetande som måste upplevas för att kunna förstås. Det kanske kan beskrivas som att befinna sig i ett tomrum med en intensiv och aktiv närvaro av det eviga och oändliga.

Ett av de viktigaste resultaten av regelbunden meditation är att vi inom oss själva upptäcker en *inre observatör*, som är förmögen att oberört iaktta allt som sker inom oss.

När vi kan hålla oss vakna i detta observerande och självverinrande tillstånd, även i starkt känsloladdade situationer, får vi en aning om de stora framsteg vi kan uppnå. I stället för att som tidigare ryckas med av en emotionell våg av till exempel vrede, kan vi, när vi bevarar vår självverinran, se vad som håller på att ske, och välja andra handlingsvägar än den väg som vreden automatiskt driver oss att ta. Det observerande självvet har ett oändligt tålamod och dömer aldrig, men det vet när ett handlande är destruktivt, och inte

i linje med det största goda för alla inblandade parter. Det ger därför personligheten en valmöjlighet att transformera ett separatistiskt och automatiskt beteende till ett högre och meningsfullare. Den iakttagande attityden gör oss inte bara i stånd att studera vår tanke, känsla och vitalitet med vetenskaplig distans, den påverkar också vårt förhållande till världen omkring oss. Vi börjar till exempel upptäcka, att vi kan hålla oss lugna i en stormig och känsloladdad situation eller återta vårt lugn när vi tillfälligt har förlorat det.

En sådan oberördhet och ett sådant tillstånd av lugn får inte förväxlas med känslomässig kyla, inte heller med bortträngande av känslor. Sympati och medkänsla hyser vi fortfarande, men dessa störs allt mindre av *återverkande* känsloutbrott. Vi saknar ord för att beskriva skillnaden mellan ett känslomässigt tillstånd som utgörs av en konstant observerande godhet och det känslotillstånd som egentligen är en räcka av snabbt övergående, ofta häftiga emotioner. Kanske kan bilden av ett stormigt vatten som stillnar när vinden lägger sig illustrera skillnaden. Vattnet (det vill säga den emotionella naturen) finns kvar, men i stället för att häva sig i upprörda vågor blir det kristallklart och kan avslöja sitt verkliga djup.

När den emotionella naturen uppnår detta grundläggande, icke-återverkande tillstånd av observerande godhet, stör den inte längre de signaler som kommer från mentalplanet. I stället tillför känslokroppen det som kommer från mentalplanet en värme och en attraherande utstrålning.

Men det är inte bara den emotionella naturen som behöver genomgå denna renande och lugnande process. Den mentala naturen behöver också stilla sig, lära sig konsten att av egen viljekraft fokusera sig på det ämne den valt att studera och uppnå ett receptivt lugn. I meditationen upptäcker vi just hur överaktivt och okoncentrerat sinnet kan vara. Tankarna rusar hit och dit som små fiskar i en flod. Återigen är det här inte en fråga om att tränga bort tanken, utan att få den under kontroll, att rikta den mot ett visst ämne under den tid vi behöver och vill, eller att försätta den i ett tillstånd av uppmärksam stillhet.

Varför skulle sinnet lära sig att vara stilla? Därför att endast när sinnet är stilla och fritt från oväsentligt pladder *kan det höra själens milda röst*. Först då blir sinnet känsligt för mentalplanets högre vibrationer, kan ta emot dessa och översätta dem i ord och handlingar, som når den yttre världen i någon form av tjänande.

Vi kan alltså konstatera, att meditation är den teknik med vilken vi utforskar våra olika energifält, med vilken vi renar dem och integrerar dem med varandra. Genom att arbeta från den inre observatörens integrerande centrum förbereder personligheten samtidigt sig själv och sin utrustning för att integreras med själen. Detta är den vackra modell för andlig tillväxt, som erbjuds oss.

I arbetet i Etapp 2 ingår följande delmoment (planera tillsammans i gruppen hur lång tid ni vill ägna åt de olika övningarna):

1. Meditation, daglig tillbakablick och gruppmöten.

Meditera dagligen och gör också varje kväll en tillbakablick över den gångna dagen. Som individuell meditation rekommenderar vi aidentifieringsövningen från Häfte 2.

Gör varje kväll, innan du ska somna, en återblick över dagen. Förflytta dig i tanken baklänges genom dagen och notera när du lyckats vara närvarande i den övning du håller på med, och när du inte gjort det. Lägg inga värderingar på om du klarat övningen bra eller dåligt utan fokusera dig i stället på eventuella skillnader i ditt beteende, när du lyckats hålla dig närvarande och när du inte gjort det. Skriv ner några punkter i en dagbok och dela sedan med dig av dessa till de andra på gruppmötet.

Gruppen är mycket viktig. Den tjänar som en återkommande mötesplats, där vi kan sammanfatta våra upplevelser och stimuleras till att hålla intensiteten uppe mellan mötena. Värde av att berätta för varandra vad man upplevt ligger dock inte i att jämföra sig med andra, utan i att det kan ge ytterligare dimensioner åt alla individuella upplevelser.

Gruppmötena kan bedrivas på samma sätt som under första etappen. Inled med gruppmeditationen "Lägga ifrån sig masken" sid 32, som gärna kan förlängas i tid om gruppen så önskar. Uppmuntra varandra därefter när det gäller den individuella meditationen. Berätta sedan för varandra vad ni funnit, när det gäller den aktuella övningen och diskutera någon eller några av de frågor som finns till varje övningsavsnitt.

2. Övningar i att bli medvetna om att vi är observatörer.

En serie övningar som praktiseras under hela dagen. Man kan ägna sig åt dem under två till tre veckor och under den tiden försöka lära sig att ta kommandot över uppmärksamheten genom att så ofta som möjligt, och när vi själva vill, rikta den mot något av våra fem sinnen: luktförmågan, synen, hörseln... Anteckna alla iakttagelser ni gör under övningarna och delge varandra era erfarenheter i gruppen.

3. Fyra meditationsövningar.

Övningarna syftar till att utveckla en observerande hållning gentemot våra tre kroppar och till den roll som vanan spelar i vår psykologi.

4. Två experiment i att tillämpa det vi har lärt oss av övningarna i olika situationer i våra liv.

Här tränar vi vår förmåga att förhålla oss kärleksfullt distanserade i mänskliga relationer. Dela som vanligt era erfarenheter med de andra i gruppen och planera tillsammans, hur lång tid ni vill ägna åt experimenten.

Allt detta innebär hårt arbete - men det är ett arbete som ger lön för mödan.

II Övning 1 - 5 Att bli medveten om den inre observatören

Inledning

Varje övning består av två delmoment:

1. En kort fokusering varje morgon (lämpligen i samband med morgonmeditationen) då man intensivt fokuserar sig på den övning som ska utföras under dagen.
2. Övning som pågår under hela dagen. Det handlar om att öva sig i att vara närvarande och vaken under så stor del av dygnets timmar som möjligt. Vi kommer att glömma bort övningen, och det handlar om att återfinna vår närvaro så ofta som möjligt. Ju mer vi gör det, desto lättare kommer det att gå.

Avgör tillsammans, hur lång tid ni vill ägna åt övningarna (två till tre veckor?). Kanske vill ni ägna mer tid åt ett av sinnena eller arbeta omväxlande med två eller flera sinnen.

Vem är jag?

Efter en lång resa befann sig Mulla Nasrudin i Bagdads trängsel. Det var den största stad han någonsin sett och han kände sig alldeles förvirrad av den väldiga strömmen av människor. "Jag undrar hur människorna klarar av att hålla reda på sig själva på ett sånt här ställe", funderade han. Sedan tänkte han, "jag måste vara noggrann med att komma ihåg mig själv, annars kommer jag att tappa bort mig."

Han rusade till ett härbärge för karavanförare. En spjuver satt på sin säng bredvid den Nasrudin fått. Nasrudin tänkte att han skulle ta sig en siesta, men han hade fått ett problem; hur skulle han finna sig själv igen när han vaknade? Han anförtror sig åt sin granne.

"Enkelt", sa spjuvern, "här har du en uppblåst ballong. Fäst den vid ditt ben innan du somnar. När du vaknar, se dig då om efter mannen med ballongen, och det kommer att vara du!" "Utmärkt idé", sa Nasrudin.

Några timmar senare vaknade Nasrudin. Han såg sig om efter ballongen och fann att den var fäst vid spjuverns ben.

"Jaha, det där är jag", konstaterade han. Sedan blev han alldeles skräckslagen och började banka på den andre mannen för att väcka honom. "Vakna! Något har hänt. Din idé var inte bra!"

Mannen vaknade och undrade vad som stod på. Nasrudin pekade på ballongen. "Jag kan av ballongen förstå att du är jag. Men om du är jag - vem i hela fridens namn är jag då?"

Frågor till övningarna 1 - 5

Arbeta med frågorna på gruppmötena, under den period som ni ägnar åt övning 1 - 5.

1. Diskutera det provocerande påståendet att de flesta människor "sover" även när de anser sig vara vakna.
2. Vad innebär för dig uttrycket "att vara närvarande här och nu"? Varför anses detta vara så eftersträvaransvärt och varför är det så svårt att uppnå?
3. Diskutera i gruppen hur våra känslor och tankar är kopplade till hur vi tolkar sinnesintryck som når oss från yttervärlden.
4. Hur kommer det sig att en förfining och skärpning av våra fem sinnen leder till en ökning av själskontakten? Borde vi inte i stället stänga av våra yttre sinnen så mycket som möjligt, och koncentrera oss på den inre kontakten? Jämför till exempel vad Alice Bailey skriver om sinnena i *Esoterisk psykologi II*, ss 421-424.
5. På svenska har vi ordet "sinnet" som i "det mänskliga sinnet". Vad innebär det? Jämför med engelska ordet "mind". Engelskan har också uttrycket "common sense", som betyder sunt förnuft. Vad innebär "sunt förnuft"? Jämför det svenska uttrycket med det engelska.
6. Diskutera hur den kultur vi lever i just nu påverkar och formar våra sinnen. Är det några sinnen som framhävs på bekostnad av andra? Hur tror du vår kulturs sinnespåverkan inverkar på vår personlighetsutveckling? Vad kan man göra för att inte påverkas mot sin vilja?
7. Ange med ett ord den själskvalitet som du anser tydligast försöker komma till uttryck genom vart och ett av de fem sinnena. Gå efter den kvalitet hos varje sinne som du själv starkast förnimmar, och leta inte i böcker efter något "rätt" svar. Diskutera i gruppen vad ni kommit fram till.
8. Vilket av dina fem sinnen har du noterat vara det minst utvecklade och skärpta hos dig? Vilket är det mest aktiva? Har du av det du kommit fram till fått en större förståelse för hur din personlighet kommer till uttryck. Samtala om detta i gruppen.
9. Har du märkt någon förbättring av din förmåga att rikta uppmärksamheten mot ett visst område?

Övning 1 Jag är medveten om att jag ser

Synen är inte bara ett av våra fysiska fem sinnen utan även ett värdefullt instrument för själen. För att det ska bli än mer värdefullt är det väsentligt att vi har klart för oss att vi inte alltid ser det vi tror att vi ser, utan att seendet är mycket subjektivt och individuellt. Varje yttre ting vi fångar med vår blick skapar känslor och tankar inom oss. Om två människor betraktar samma situation kanske de upplever ett liknande, men aldrig identiskt tillstånd. Olikheten beror inte på tingen vi betraktar, utan på de känslor och tankar vi som individer förbinder med det vi ser. Vi ser genom vår individuella aura som fått sin färgning av de medvetna och omedvetna erfarenheter vi bär med oss.

Morgonsamling

Börja dagen, gärna i anslutning till morgonmeditationen, med en samling inför den uppgift du har framför dig under dagen. Säg till dig själv: "Jag är *medveten* om att jag ser", och besluta dig för att, fram till dess att du somnar samma kväll, försöka hålla dig så seende och medveten som möjligt. Du observerar aktivt det som pågår inom och omkring dig.

Se dig nu omkring och stanna vid det första föremål du fäster blicken vid. Titta noga på föremålet, men försök att se på det med nya ögon, som om du såg det för första gången. Även om du tenderar att vilja ge det ett namn, gör klart för dig att det inte är namnet eller begreppet du iakttar, utan rätt och slätt ett ting i sig med en viss form. Om det uppstår associerande tankar som har att göra med dina tidigare upplevelser kring föremålet, låt dessa passera och iaktta föremålet utan släppa in känslor eller tankar.

Koncentrera dig varje morgon på ett nytt föremål - det spelar ingen roll vilket det är, stort eller litet, banalt eller vackert.

Utför denna övning några minuter varje morgon, och gå sedan direkt vidare till övningen att bibehålla ett objektivet seende under resten av dagen.

Den dagliga övningen

I denna dagliga och stundliga övning ska du försöka se på allt med nya, öppna ögon. Försök samtidigt vara medveten om de känslor och tankar som väcks inom dig när du iakttar något. Undertryck inte några känslor eller tankar. Du ska bara försöka bli medveten om å ena sidan det du betraktar, och å den andra de tankar och känslor som väcks. För att kunna göra detta måste du komma ihåg dig själv som *den som ser*, så ofta och så länge som möjligt. Du kommer att glömma bort övningen, men när du minns den igen, fortsätt då tills du glömmet igen och så vidare... Notera varje kväll i dagboken vad du upptäckt under dagen.

Övning 2 - Jag är medveten om att jag hör

Under hela dagen översvämmas vi av alla slags ljud. Det är emellertid bara några få av dessa som vi uppmärksammar eftersom vi sällar bort de flesta. Vi måste sälla bort för att kunna koncentrera oss på en sak i sänder. Men vi sällar också därför att det finns ljud som vi inte vill höra, och som vi därför förtränger.

Morgonsamling

Börja dagen med några minuters samling. Koncentrera dig på hörseln. Stilla dig så mycket du kan och lyssna på alla ljud du uppfattar. Säg till dig själv: "Jag är *medveten* om att jag hör." Du kommer att märka att det finns en mängd ljud omkring, och i dig, som du förut inte har uppmärksammat. Det finns också en tystnad som man sällan är medveten om, då man är så upptagen av sina tankeprocesser. Koncentrera dig på ett ljud en liten stund, och gå sedan vidare till ett annat. Det kan vara starka ljud eller nästan ohörbara. Lyssna och notera men utan att värdera eller sätta etikett på ljuden. Om vissa ljud väcker en viss känsla eller tanke, notera detta och koncentrera dig igen på att bara lyssna. Lyssna även på tystnaden.

Den dagliga övningen

Du ska nu eftersträva att vara så medveten du någonsin kan om alla ljud omkring dig. Samtidigt ska du notera de reaktioner som ljuden skapar inom dig, och omkring dig. Vissa ljud får dig att känna dig arg, glad, ledsen eller leda tankarna åt ett visst håll, medan andra ljud lämnar dig oberörd. Notera detta, men försök inte analysera varför du reagerar på ett visst sätt inför ett visst ljud. Övningens syfte är att lära dig att bli medveten om skillnaden mellan själva ljudet och den reaktion det framkallar inom dig. Försök också uppmärksamma den tystnad som hela tiden finns närvarande i bakgrunden, oavsett alla andra yttre ljud. Bli också medveten om hur du reagerar på olika slags tystnad. Känner du dig lugn eller känner du dig orolig och rastlös och skyndar dig att sysselsätta dig med något då du upptäcker tystnaden?

Anteckna dina upptäckter i dagboken varje kväll.

Övning 3 - Jag är medveten om att jag berör

Känslen är för de flesta ett sinne som är så självklart, att vi nästan aldrig är medvetna om det. Känslintryck överförs oftast automatiskt till en känsla av något slag - välbefinnande eller obehag. Känslsinnet kan emellertid också vara till stor hjälp, när vi försöker lära oss att bli mer närvarande i vår kropp.

Morgonsamling

Börja dagen med att stilla dig så mycket du kan och säg till dig själv: "Jag är *medveten* om att jag berör." Börja sedan vidröra saker. Rör vid din kropp, vidrör sängen, väggen, stolen, golvet. Var helt närvarande i själva beröringen. Håll olika föremål i händerna och stryk över dem. Känn formen, strukturen - upplev själva beröringen. Notera om du tycker om formen eller om du inte gör det, men försök att inte identifiera dig med din reaktion. Var helt närvarande i beröringen under dessa minuter.

Den dagliga övningen

Försök under den här övningen att vara så medveten som möjligt om hur din kropp reagerar på beröring. Var närvarande och uppmärksam i varje beröring som din kropp upplever och utforska så mycket och så ofta som möjligt olika former av beröring. Ta vara på de naturliga tillfällen som bjuds att beröra andra människor, och notera även de tillfällen du undviker att beröra någon, fastän ett naturligt tillfälle finns. Notera både din egen och andras reaktioner när du gör detta, men försök skilja på beröringen i sig och reaktionen som uppstår. Lägg också märke till när du undviker att låta dig vidröras, eller när du undviker att ta i vissa föremål.

Var närvarande i din kropp och försök komma i kontakt med kroppens egen spontanitet. Då kan du också upptäcka i hur hög grad du kontrollerar din kropp via dina vanemönster, känslor och tankar. Anteckna dina upptäckter i dagboken varje kväll.

Övning 4 - Jag är medveten om att jag känner smak

Smaksinnet är något vi uppmärksammar först då vi noterar något avvikande från det normala. Smaksinnet är emellertid aktivt hela tiden - inte bara när vi har munnen full med mat. Vi tänker dock sällan på det annat än när vi har dålig eller god smak i munnen. Men även detta sinne går att utveckla för att bredda vår upplevelsevärld. Vi talar ju om att människor har god eller dålig smak när det gäller färg och form. Detta har emellertid med urskillningsförmåga att göra, och på en ännu högre nivå med intuition.

Morgonsamling

Börja dagen med att stilla dig, med slutna ögon, och koncentrera dig på ditt smaksinne. Säg till dig själv: "Jag är *medveten* om att jag känner smak." Var under några minuter medveten om den smak du känner i munnen, och bry dig inte om ifall du tycker om den eller inte. Var bara uppmärksam på själva smaken. Försök att ändra dina vanor vid frukosten, så att du gör den till en del av din meditation. När du äter frukost, ägna dig då helt åt den och var närvarande i de smaker du upplever.

Den dagliga övningen

Under den period som ni i gruppen har enats om ska du nu hålla ditt fokus på dina smakupplevelser. Var medveten om den smak du i varje stund känner och notera vad som händer med dina tankar och känslor i förbindelse med varje smak du upplever under dagen.

Försök om möjligt att koppla dina smakupplevelser till din urskillningsförmåga och till din förståelse av vad intuition är. Anteckna i dagboken varje kväll.

Övning 5 - Jag är medveten om att jag känner lukt

Luktsinnet brukar vi bara bli varse när väldigt kraftiga eller avvikande dofter når vår näsa. Det är starkt kopplat till smaksinnet och brukar aktiveras först när vi förnimmer dofter som vi tycker om eller ogillar. Hos de flesta av oss är detta sinne påtagligt avtrubbat, men det kan tränas upp. Just därför att vi är så omedvetna om detta sinne har det en tendens att påverka oss undermedvetet, till exempel via andra människors dofter.

Morgonsamling

Börja dagen med att stilla dig en stund och fokusera uppmärksamheten i en punkt mitt emellan ögonbrynen (i ajnacentrum). Säg till dig själv: "Jag är medveten om att jag känner lukt."

Bli medveten om din andning, men försök inte påverka den, utan låt den följa sin egen naturliga rytm. Var samtidigt medveten om dofter. Du kanske inte tycker att du känner någon lukt, men håll i alla fall kvar din uppmärksamhet på att förnimma lukter. Även när du inte tycker att du kan känna någon lukt finns den där. Efter en stund kanske du noterar någon subtil doft. Håll dig då kvar vid den lukt du kan förnimma, hur subtil den än må vara, under några minuter, tills du övergår till dina dagliga aktiviteter. Du kan också välja ut en doft (tvål, parfym, blommor, illaluktande medel etc.).

Den dagliga övningen

Öva medvetenheten om de lukter som omger dig. Fokusera medvetandet i ajnacentrum. Detta hjälper dig att vara mer närvarande och integrerad. Varje gång du kommer på att du har glömt att vara närvarande, återkalla uppmärksamheten till ajnacentrum och till luktsinnet. Var medveten om när en doft påverkar dig känslomässigt. Notera detta och skilj på din reaktion och doften själv.

Anteckna i dagboken vad du upptäcker, och notera även vad du iakttar beträffande din förmåga att hålla dig centrerad.

Sammanfattning av de fem första övningarna

Efter att ha gjort de fem första övningarna är det dags för en sammanfattning. Dessa fem övningar har handlat om att vi skulle bli medvetna om våra sinnen på ett nytt sätt. De fem sinnen har vart och ett en högre andlig motsvarighet. Genom att utveckla och förfinas de fysiska sinnen, förfinas och utvecklas vi samtidigt de subtilare sinnen. Vi blir mer mottagliga för allt subtilare intryck, både fysiskt och psykiskt, och vi börjar komma i kontakt med energiernas värld och förstå hur den påverkar oss. Fundera gärna mer kring dessa högre sinnen. Du kan få mer information genom att läsa Alice Baileys bok *Esoterisk psykologi II*, ss 420-425.

Den viktigaste avsikten med övningarna är att de ska hjälpa oss att bli mer närvarande och observerande, och mindre mekaniska i våra beteenden. Det observerande självet kan då mer och mer bli vår identitet.

När ni har avslutat den femte övningen, kan ni använda ett möte där gruppen sammanfattar sina erfarenheter från arbetet med övningarna och diskussionerna kring frågorna. Svara också på frågorna:

1. Vilken är den viktigaste insikten som du vunnit efter studieavsnittet?
2. Har insikten påverkat ditt levnadssätt? I så fall hur?

Välj en sekreterare som skriver ner varje deltagares bidrag och sammanställer detta till en rapport som sänds in till Skolan Esoteriska Vägen.

III Experiment 1: Att tala utan att sära

Det centrala temat i Skolan Esoteriska Vägens andra etapp är *från splittring till integration*. Människans splittring visar sig i otaliga former, och huvudsyftet med övningarna som ingår i den andra etappen är att bidra till att vi blir varse de olika komponenterna i vår natur och att visa oss, hur de kan sammanfogas till ett helt. Vi tänkte att det kunde vara nyttigt att lägga in några mer övergripande experiment i raden av övningar för att intensifiera våra ansträngningar att åstadkomma integration. Experimentet är tänkt att pågå under en längre tid (3 - 4 veckor?), och under den tidsrymden ber vi dig att göra en särskild ansträngning i självobservation och att ärligt skärskåda, hur du uttrycker dig i förhållande till din omgivning.

För dagbok under experimentet och skriv dagligen ned dina framsteg och tillkortakommanden. Genomför experimentet med en fördomsfri kärlek till den kämpande personligheten. Sätt dig inte till doms över dig själv. Dela med dig av resultaten från experimentet vid gruppmötena.

Det första experimentet handlar om att inte sära i ord. Alltså, om förmågan att använda språket på ett kärleksfullt och konstruktivt sätt, och så att vi befordrar ett växande hos alla vi kommer i kontakt med. Esoteriskt sett är vi skapare när vi använder ord, och när vi använder ord i onödan slösar vi med kraft. När vi håller inne med ord bevarar vi kraft. Genom att se de talade orden som en skapande kraft, och inte bara som en social umgängesform, når vi en djupare kontakt med vår inre kraftkälla. Hur kan vi tala så att varje ord vi yttrar, i familjen, på arbetsplatsen, i det dagliga umgänget, bevarar kraft och stimulerar andra till andligt växande?

När det gäller att hålla inne med tal kan det vara värt att fundera över följande utmanande ord:

"... tystnad innebär inte att man låter bli att tala. Den tystnad man iakttar i ett ashram innebär att man utesluter vissa tankebanor, eliminerar dagdrömande och ett osunt bruk av den skapande inbillningskraften... Tankens tystnad bör odlas, och då, mina bröder, menar jag inte ett tyst tänkande. Jag menar att vissa tankegångar inte släpps fram, att ett visst invariant tänkande utplånas och att vissa inställningar till idéer inte utvecklas." (Alice Bailey, *The Rays and the Initiations*, s 214)

Som en metod att uppnå detta föreslås således att man varsamt och ihärdigt ersätter inskränkande och negativa tankar med positiva innan man yttrar sig i tal.

Svårt? Javisst! Det här experimentet i att tala rätt syftar till att uppfordra oss till större ansträngning, när det gäller att utveckla viljan, och att väcka den "brinnande längtan" som är det yttersta beviset på framsteg. Men för allt i

världen, tänk inte i begrepp som framgång och misslyckande, utan som strävan! Det är en fin skillnad mellan en negativ kritik och en objektiv, kärlekfull värdering av andra. Syftet med experimentet är att skärpa vår uppmärksamhet på hur vi använder talet, så att vi inte bidrar ytterligare till den psykiska nedskräpningen av miljön.

Avsluta experimentet med att skriva en kort rapport om vad du lärt dig. Om du vill, kan du skicka in den till Skolan Esoteriska Vägen.

Fundera också under den kommande perioden över följande citat som handlar om talets djupare innebörd.

Låt inte impulsen att tala ta för stor plats, och säg ingenting utan eftertanke, utan tala alltid utifrån en medveten kontroll, och uttryck endast det som är nödvändigt och till hjälp.

Undvik argumentationer och upphetsade diskussioner och säg helt enkelt bara vad som måste sägas. Insistera aldrig på att du själv har rätt och andra fel, utan betrakta vad som sägs som ett bidrag till att nå sanningen.

Deltag aldrig i skvaller om andra eller när någon utsätts för negativ kritik. Det leder aldrig till något gott och tjänar endast till att sänka medvetandets nivå.

Undvik allt som kan skada eller sära andra.

”Det bästa sättet att bli herre över sitt tal är att lära sig att ställa sig bakom det yttre sinnet och uppnå en inre tystnad utifrån vilken man kan hantera det yttre jaget.” (*Sri Aurobindo*)

”Innan du öppnar din mun, tänk på hur och vad du ska säga. Fråga dig själv: Kommer mina ord att öka ljuset, kärleken, godheten, rättvisan, glädjen och friheten? Kommer mina ord att leda till enhet, samarbete och förståelse? Om inte - håll tyst!” (*T. Saraydarian*)

”Om den gagnlösa tanken, den själviska tanken och den grymma hatfyllda tanken uttrycks i ord, kommer de att skapa ett fängelse, förgifta alla livets källor, leda till sjukdom och orsaka förödelse och försening. Var därför mjuk, vänlig och god så långt det är dig möjligt. Var tyst och ljuset kommer att tränga in.

Tala inte om jaget. Beklaga inte ditt öde. Tankarna angående ditt jag och ditt lägre öde hindrar din egen själs inre röst från att nå ditt öra. Tala om själen, utbred dig över planen, glöm dig själv i byggandet för världen. På så sätt upphävs formens lag. På så sätt kan kärlekens välde ta denna värld i besittning.” (*Alice Bailey*)

”Allteftersom evolutionen fortskrider och mänskligheten höjer sig till sin sanna position i universums stora plan, kommer rätt och korrekt tal alltmer att odlas, ty vi kommer att tänka mer innan vi talar. En stor lärare har sagt: ’genom meditation skall vi rätta det felaktiga talets misstag.’ Betydelsen av ordformer, sanna och korrekta ljud och röstkvalitet kommer att bli alltmer uppenbar.”
(*Alice Bailey*)

”...människorna kommer att föras in i den nya tidsåldern, i vilken talet kommer att dö ut och böcker bli till intet, ty den subjektiva kommunikationens kanaler kommer att vara öppna. Man kommer att inse att oväsen verkar hindrande på telepatiska förbindelser. Det skrivna ordet kommer heller inte att behövas...” (*Alice Bailey*)

IV Övning 6 - 7

Övning 6 - Jag är medveten om mina vanor

Vi har sedan ungdomen lagt oss till med vanor och beteendemönster, som omärkligt behärskar våra liv. I vårt sätt att leva finns en väl inoljad automatik som gör att vi kan ta bussen till jobbet, köra bil långa sträckor, laga mat och bädda sängen, utan att det allra minsta behöva tänka på vad vi gör. Tankarna är någon annanstans.

I tankarna upprepar vi vad som hände i går kväll eller under semestern. Vi uppehåller oss lustfyllt vid att planera det kommande veckoslutet, nästa utlandsresa, eller vi ältar något närliggande bekymmer, familjen, frisyren, ekonomin, etc. Vi är vanemänniskor och så funtade att vi med växande automatik tar oss igenom dagarna, och åren, vardagsbestyren och arbetet, utan att vår uppmärksamhet behöver engageras i någon större utsträckning. Rutinen och invandheten lotsar oss smidigt förbi nuet. Mevetenheten tar sig allt längre vilopauser i minnenas sfär eller i framtiden. Oj, vad tiden går! konstaterar vi ibland med förvåning. Undra på det. Tiden rinner mellan fingrarna medan vi lever och arbetar. Icke så för den själsintegrerade människan! Hon har lärt sig det svåraste av allt - behärskning av tidsfaktorn. Hon lever i det eviga nuet.

Morgonsamling

Sitt kvar en stund efter morgonmeditationen med öppna ögon och uppmärksamheten fokuserad mellan ögonbrynen. Se framför dig den kommande dagen så som den troligen kommer att gestalta sig. Urskilj alla de dagliga rutinerna från morgon till läggdags och visualisera, hur du utför alla bestyr och åligganden klarvaket och uppmärksamt hundra procentigt närvarande i allt du företar dig.

Den dagliga övningen

Under de närmaste dagarna ska du träna dig i att bli medveten om dina vanor och rutiner. Var uppmärksam i allt du gör, även i det du betraktar som later och ovanor. För att klara av detta, som är en mycket svår uppgift, måste du vara uppfinningsrik och försöka bygga upp ett system av nya vanor, eller motvanor, ett system av friktionspunkter, som då och då bromsar upp medvetandeströmmen och får dig att komma ihåg ... inte bara övning nummer 6, inte bara dig själv som personlighet utan också ditt inre jag och dina djupaste föresatser. Dessa friktionspunkter kan vara våldsamma och monumentala, eller diskreta med endast små förskjutningar i vanemönstren.

Sålunda skulle man kunna flytta in i en skrub, klä sig i tagelskjorta och gissla sig själv på ryggen som medeltidens munkar. Eller den som är van att raka sig med apparat kunde prova en gammaldags rakkniv som omväxling. Du som alltid går i samma kläder kan byta garderob och varför

inte, när du om morgnarna funderar över vad du ska sätta på dig, välja dig en lite annorlunda personlighet samtidigt med kläderna, ungefär som en skådespelare som känner sig för i rollistan till en nyskriven pjäs. Om du gillar en kopp starkt kaffe till frukost, prova då i stället t ex choklad eller vatten. Vi har så många små vanor som vi knappast är medvetna om! Upptäck dem och hitta på varianter! Vi har också vår invanda sensibilitet och vår invanda smak. Prova att göra sådant som du inte är så förtjust i. Varför inte läsa en garanterat dålig bok som omväxling, eller lyssna på något radioprogram du normalt undviker. Försök att bryta sönder lite av den inskränkthet som alla inrotade vanor fört med sig.

Var generös mot alternativen och möjligheterna som hela tiden erbjuds! Det är fritt fram för fantasin att hitta på så många friktionspunkter som möjligt. Försök att sprida ut dem jämnt över hela dagen. Här kommer det att finnas möjligheter för ett muntert utbyte av erfarenheter i grupperna. Kom ihåg att syftet med övningen är att förstärka nu-upplevelsen, och att så ofta som möjligt parkera medvetenheten i regissörsstolen mellan ögonbrynen, i det så kallade ajnacentret. Syftet är inte i första hand att ändra på några vanor eller putsa bort ovanor, utan att vi ska bli medvetna om dem. Det är första steget. När vi är medvetna om våra vanor kan vi börja arbetet med att förändra dem.

Ägna några minuter varje kväll, innan du går och lägger dig, till en överblick över den gångna dagen. Ersätt friktionspunkter som inte fungerat så bra med nya. Var uppfinningsrik! Anteckna i dagboken och delge gruppen dina erfarenheter.

Övning 7 - Jag är medveten om mina tankar

I analogi med föregående övning, "jag är *medveten* om mina vanor", kan man ifrågasätta, om vi verkligen är medvetna om, och har våra egna tankar. Är det inte i stället på det viset att tankarna har oss? Medvetandet är ett ständigt framrullande tåg av känslor och tankar, konkreta eller abstrakta, ett tåg som ständigt rör sig på ständigt skiftande nivåer av klarhet och suddighet. Vi har dock sällan den tillfredsställande upplevelsen att det är vi själva som har kommandot och styr medvetandeströmmen. När vi mediterar, när vi befinner oss i en trängd situation, eller när vi gör en ansträngning att koncentrera oss, då får vi också en möjlighet att styra medvetandet. Då upptäcker vi att känslor kan kontrolleras och att tankeförmågan är ett instrument vi kan styra i önskad riktning och kan använda oss av. Vi upptäcker att vi inte är våra tankar utan Tänkaren - det observerande självet. Den upptäckten finns dock alltid inom räckhåll, nämligen så fort vi är odelat närvarande i nuet. Nu-upplevelsen rymmer potentiellt möjligheten till fullständig tankekontroll och identifikation med själen.

Den dagliga övningen

Försök att finna några stunder av lugn och ro under dagen, förslagsvis på morgonen (men helst inte i omedelbar anslutning till morgonmeditationen), mitt på dagen, klockan 17, och på kvällen före sänggåendet. Sitt bekvämt, eller stå med rak rygg; på så vis är det lättare att skapa ett aktivt och positivt sinnestillstånd. Övningens längd beror helt på din förmåga att upprätthålla ett aktivt intresse. Fäst uppmärksamheten på andningen. Andas precis som vanligt, men var helt närvarande i andetagerna. Följ med varje utandning och låt inandningen komma naturligt. Andas ut och följ med. När du andas ut låter du dig upplösas i utandningen. Inandningen följer sedan automatiskt, du behöver inte följa med den tillbaka. Du är tillbaka i din kroppsställning och färdig för en ny utandning. Andas ut upplösning - tillbaka i kroppsställningen - och andas ut igen.

När du gjort detta ett antal gånger, inträffar något oundvikligt - en tanke. Du kommer att tänka på något, men innan tanken har hunnit sluka din uppmärksamhet helt och hållet, försök att mentalt säga ordet "en tanke kom" och återgå till att andas. Detta att du benämner, och att du konstaterar att du tänker, ger dig genast möjlighet att komma tillbaka till andningen. Tankarna kommer att anfalla dig från alla håll. Du kommer att provas hårdare än Odysseus av sirenernas sång, men säg bara tyst orden "en tanke kom" och koncentrera dig på nytt på andningen oavsett vilka scenarier eller geniala idéer som råkar dyka upp. Andas ut - upplösning - tillbaka i kroppsställningen - och andas ut igen. Ingenting annat!

Den här övningen kan förefalla lätt, men den är i själva verket svår. Den är oglamorös och ställer inte minst stora krav på förmågan att vidmakthålla ett levande intresse. Men försök hålla ut. Övningen leder till en integrering och synkronisering av kropp och sinne och ett tillstånd av absolut lugn. Du låter sinnet arbeta med andningen men håller hela tiden kvar den fysiska kroppen som referenspunkt. Så länge som sinnet och kroppen arbetar i samklang, lämnar du inte verkligheten. Du är närvarande.

Detta är övningens poäng - att fördjupa nu-upplevelsen, men övningen ger samtidigt en smärtsamt klar uppfattning om hur svårt det är att hålla medvetandeströmmen, det där tåget av känslor och tankar, i schack, vilket är nödvändigt om man hoppas att en dag kunna utveckla ett kontrollerat tänkande. Övningen gör dig samtidigt hemmastadd i ett mera opersonligt och objektivt medvetandeskikt, "närmare elden", där det så småningom blir möjligt att skapa meningsfulla tankeformer.

Utför övningen så ofta som möjligt. Anteckna i dagboken och delge gruppen dina erfarenheter.

Komplettering: Studera under övningsperiodens början de tre engelska orden *Discrimination*, *Dispersion*, *Detachment*. Undersök deras betydelse, deras svenska motsvarigheter, synonymer och praktiska tillämpning. Använd dem gärna som tankekorn, växelvis, i morgonmeditationen.

V Experiment 2: Att inte uttrycka negativa känslor

Vi har nu ägnat mycket tid åt att studera oss själva. Om vi har följt övningarna, har vi med all säkerhet funnit, att vi inte är så medvetna och vakna som vi trott oss vara. Vi har upptäckt att vårt "vakna" liv i stor utsträckning består av ett flöde av mekaniska handlingar, tankar och känslor. När vi har insett detta, vilket är en stor insikt, som de flesta människor inte har om sig själva, och ökat antalet stunder då vi är medvetet närvarande i nuet, kan vi börja att aktivt försöka ändra vissa beteenden.

Vi gjorde ett första försök i det första experimentet då vi tränade oss att tala utan att såra. Vi ska nu gå ett steg längre och försöka låta bli att uttrycka negativa känslor.

Nästan alla våra negativa känslor är sammankopplade med en anklagelse - någon eller något är skyldig till det vi ogillar. Allt som går vår egen personlighet emot uppfattas som orsakat av någon eller något utanför oss själva eller inom oss själva. Om vi har den grundinställningen, och det har de flesta, är det omöjligt att bli av med negativa känslor, eftersom det då alltid finns möjlighet att finna syndabockar istället för att ändra sig själv. Om vi verkligen vill förändras måste vi ändra denna inställning. Vi måste utgå från att vi själva är ansvariga för våra liv, våra handlingar, tankar och känslor.

Med denna inställning som utgångspunkt är det möjligt att förändras, och allt som livet ställer oss inför, gott eller ont, blir till redskap för vår utveckling. Negativa känslor, hur välgrundade vi än anser dem vara, är mäktiga hinder som står i vägen för en kontakt med vårt sanna väsen. När vi identifierar oss med negativa känslor kan vi omöjligt hålla oss vakna i nuet, och vi har ingen kontroll över det som sker. Väl inne i en negativ känsla är det svårt att ta sig ur den, innan den bränt ut sig själv och lämnat en bitter eftersmak. Därför är det väsentligt att hålla sig så vaken som möjligt, så att vi kan se de första signalerna till en negativ känsla under uppsegling, och redan där medvetet avstå från att ge den näring genom att uttrycka den.

Det handlar om att kontrollera negativa känslor genom att ha en medveten insikt om att negativa känslor aldrig leder till något gott, utan endast är försvarsmekanismer hos det separatistiska jaget. Det handlar således inte om att undertrycka negativa känslor därför att man är rädd för att uttrycka dem. Dessa två attityder är fullständigt olika. Begrunda skillnaden!

Ju mindre du ger uttryck åt negativa känslor, desto mer energi frigörs till konstruktiva handlingar. Detta tar tid, men efter ett tag kommer du att märka en skillnad i din grundattityd.

Den dagliga övningen

Under de närmaste veckorna ska du rikta din uppmärksamhet mot en sak: att inte uttrycka negativa känslor. När du kommer på dig själv med att vilja uttrycka något negativt om någon person eller någon företeelse, stanna upp. Fråga dig själv om detta gagnar någon, ens dig själv, att du uttrycker dig på det viset. Känn efter om det inte finns något positivt att säga, något som vidgar perspektivet, och om du inte skulle finna något, håll hellre tyst.

I början blir du säkert medveten om påtagligt negativa känslor som du lyckas undvika att uttrycka, men allteftersom tiden går upptäcker du allt subtilare negativa känslor, som du tidigare kanske inte ens betraktat som negativa. Försök att stoppa alla negativa känslor och tankar redan när du blir medveten om dem. Det är svårare, men så småningom är det inte bara själva uttrycket för den negativa känslan eller tanken, som ska upphöra, utan även den negativa känslan och tanken i sig.

Se varje kväll tillbaka på den gångna dagen och skriv ned i dagboken de tillfällen då du uttryckt dig negativt. Se efter om det finns vissa typer av negativa känslor som oftast dyker upp, eller vissa situationer som oftast får dig att framkalla dem. Härigenom kan du bli medveten om dina egna negativa känslomönster. Försök att vara totalt uppriktig mot dig själv. Döm inte dig själv om du inte kan hejda ett negativt uttryck. Bara detta att bli medveten om dem är ett stort steg framåt.

Diskutera så öppet som möjligt i gruppen.

VI Övning 8 - 9

Övning 8 - Jag är medveten om mina känslor

Om du regelbundet har strävat efter att genomföra de tidigare övningarna, har du säkert börjat ana de djupare syftena med denna intensifiering av din uppmärksamhet. Du har blivit medveten om, hur splittrat ditt väsen är, hur olika tillstånd avlöser varandra, och att du, nästan alltid, identifierar dig med vart och ett av dem så länge de varar. Föreställningen att vi är ett jag borde vid det här laget ha fått sig en rejäl törn, och ersatts av insikten att vi i våra livsuttryck, i stor utsträckning, är offer för ständigt skiftande betingningar. Föreställningen att vi är ett permanent jag är fortfarande en teori snarare än en realitet, men varje stund som du under de gångna månaderna lyckats vara helt närvarande i ditt observerande själv, har du förstärkt den bro som förbinder ditt splittrade jag-uttryck med ditt permanenta jag. Ju starkare denna bro blir, desto mer ljus kan passera över den från själen till personligheten.

Den aspekt av vår personlighet som starkast håller oss fångslade i våra tillfälliga jag-roller är våra känslor. Våra känslor är som stora magneter som suger oss in i beteenden, som vi har små möjligheter att kontrollera. Vår identifiering med våra känslomönster har under årens lopp lett till att de växt till sig i makt och styrka, och för att kunna bryta dem krävs att en ny och ännu starkare identitet vaknar inom oss. Det är denna identitet som vi genom alla dessa övningar strävar efter att väcka, och vi ska nu ge oss i kast med att direkt rikta vårt strålkastarljus mot det största "sömnmedlet" av alla - våra okontrollerade känslor. Tag ett djupt andetag och sätt igång! Detta blir en utmaning.

Den dagliga övningen

Efter att du vaknat på morgonen, bli så snart som möjligt medveten om att du befinner dig i något slags känslotillstånd. Det kan vara aktivt, t ex glatt eller vresigt. Det kan vara passivt, t ex deprimerat eller likgiltigt, eller det kan vara neutralt. Var medveten om att även en neutral sinnesstämning är ett känslotillstånd. Så snart du blivit medveten om att du befinner dig i ett känslotillstånd, oavsett vilket, identifiera dig med en stilla punkt inom dig, som det observerande, permanenta jaget, och inse att det tillstånd du nu befinner dig i inte är Du. Värdera det inte som gott eller dåligt, vare sig du är glad eller arg, utan se det som det är - ett tillstånd som förr eller senare går över för att ersättas med något annat. Håll dig sedan kvar så länge som möjligt i ditt permanenta, observerande jag, och försök inte att aktivt ändra ditt tillstånd till något annat. Om du stannar kvar i ditt observerande jag, kommer det yttre känslotillståndet att förändras av sig självt, men du behöver inte styra det i någon bestämd riktning. Iakttag bara din känsloreaktion, utan att fördöma den, och låt förändringen ske. Acceptera eller förkasta inte det ovanstående som ett teoretiskt påstående, utan omsätt det i praktiken!

Det är viktigt att förstå att denna övning inte går ut på att byta ut ett känslotillstånd som vi uppfattar som "dåligt" mot ett som vi tycker är "bra". Det handlar i stället om att lära sig inse att alla mekaniska känslotillstånd, goda som dåliga, är inlärda reaktioner, och därför tillfälliga och övergående. Det handlar om att så ofta och så länge som möjligt hålla sig kvar i det permanenta jaget, som inte uttrycker någon mekanisk känsloreaktion.

Detta kan vara en svår övning. Den kommer självklart inte att vara slutförd efter bara några veckor, men den lägger grunden till något av det svåraste i livet - att bli herre över sina känslor.

Försök att på gruppmötena vara så ärlig och öppen som möjligt då du delar med dig av vad du upptäckt om dig själv och ditt känsloliv. Gör för den skull inte mötena till några terapisessioner. Du är själv, i egenskap av ditt permanenta jag, din egen terapeut. Det är i våra känslouttryck som våra största bindningar och illusioner om oss själva ligger, och ju större distans, öppenhet och humor vi kan uppamma kring dessa frågor, desto snabbare når vi en själskontakt. Lyssna till varandra med all den respekt och ödmjukhet ni hittills lyckats skapa i er grupp.

Diskutera än en gång skillnaden mellan att å ena sidan vara *medveten* om sina känslor och ta ansvar för sina känslouttryck, och å andra sidan, att undertrycka dem.

Övning 9 - Jag är medveten om att jag lyssnar

Att höja kvaliteten på vår förmåga att lyssna är av stor betydelse för vår utveckling. De flesta av oss lyssnar inte. Vi väljer ut det vi vill höra. När vi lyssnar till andra, för vi nästan alltid en inre monolog, där vi tyst kommenterar vad andra säger. Redan innan talaren har hunnit till punkt, har vi ofta en bestämd uppfattning om vad som sagts och vad vi själva ska säga. Vi har bestämt oss för om vi tycker om eller ogillar, är intresserade eller ointresserade av vad som sagts. Om vi ogillar eller är ointresserade av vad som sagts, tappar vi lätt tråden och börjar tänka på något helt annat. Detta gäller det yttre lyssnandet.

Det finns också en form av inre lyssnande, som vi under korta stunder blir medvetna om när vi mediterar och när våra känslor och tankar har kommit till ro. Då uppstår en tystnad som vi lyssnar till.

Att lyssna till den inre tystnaden är något vi behöver utveckla. Det är i den tystnaden vi kan höra "själens milda röst". Det är i den tystnaden vi bör hålla vårt fokus, inte bara under meditationsstunder utan under hela dagen. På denna nivå bör vi också försöka lyssna till andra människor!

Den dagliga övningen.

Under de närmaste veckorna ska vi koncentrera uppmärksamheten på att lyssna aktivt och öppet, när andra talar med oss. Försök att lyssna utan att tyst göra de inre kommentarer som vi nyss talade om. Lyssna till vad som sägs även om du inte håller med. Det är den inre attityden, det vill säga det vakna, objektiva lyssnandet, vi försöker bli medvetna om. Vi ska då finna att vi ofta sitter inne med färdiga svar, och är fulla av begränsningar och fördomar, som hindrar oss från att lyssna. När du är ensam, eller inte direkt upptagen med att lyssna till någon annan, försök då så ofta du kommer ihåg att lyssna till den inre tystnaden. Bli medveten om att du ofta fyller din tystnad med meningslöst, mekaniskt dagdrömmeri. När du kommer på dig själv med detta, lyssna då i stället till tystnaden inom dig. Ta hjälp av andningsövningen från övning 7. Lär känna din inre tystnad, och du kommer att märka att den har något att säga dig.

Diskutera i gruppen vad du upptäcker om din förmåga att lyssna fördomsfritt och vad den inre tystnaden säger dig.

VII Sammanfattning

Vi har nu kommit till slutet av andra etappen, och det är dags för en sammanfattning. Under den tid vi arbetat med detta avsnitt, har vi gjort våra egna unika upptäckter om oss själva och hur vi fungerar, men det kan vara av värde att antyda vissa generella slutsatser.

Först kan vi ställa oss frågan vilka syften den andra etappen har haft. Vi kan urskilja flera syften och samtidigt inse, att det är närmast omöjligt att förvänta sig att en stor grupp människor med olika behov och prioriteringar ska kunna nå fram till samma slutsatser. Men det går att peka ut färdriktningar som alla kan ta del av.

Alla som deltar i Skolan Esoteriska Vägen kanske kan enas om att de är sökare efter en större förståelse av livet. Den andra etappen har paradoxalt nog varit ett försök att bromsa upp detta sökande för att i stället rikta blicken mot sökaren själv. Om vi kan nå fram till insikten, att *det är sökaren själv som avgör kvaliteten på sökandet*, och inte tvärtom, har vi funnit något viktigt. Detta skulle således innebära att vårt sökande nu inte huvudsakligen koncentrerar sig på hjälp utifrån genom sökande efter den rätta läran, de rätta böckerna, den rätta meditationstekniken, den rätte gurun - utan i stället riktar uppmärksamheten mot sökaren själv. Att vara inriktad på att finna hjälp utifrån och att själv ta fullt ansvar för den egna utvecklingsprocessen kan ses som två olika faser eller stadier i sökarens liv. Dessa stadier avlöser naturligtvis inte varandra abrupt, utan går under lång tid hand i hand innan det andra stadiet blir dominerande.

Vad innehåller då dessa stadier? Låt oss ta liknelsen med fjärilens utvecklingsstadier till hjälp. Vi känner alla fjärilens utveckling från larv till puppa till färdig fjärl. Liknande stadier kan vi återfinna hos sökaren. Under larvstadiet lever den blivande fjärilen ett aktivt liv, går från blad till blad, ja, den äter sig bokstavligen genom livet. Den fortsätter att göra detta tills den är mätt, och vid en given tidpunkt börjar den spinna in sig i en kokong. Under puppstadiet sker en mirakulös omvandling av larven. Först bryts larven ned och blir till en klar vätska. Därefter stelnar vätskan och ur den skapas den färdiga fjärilen. På motsvarande sätt inhämtar sökaren kunskaper om det s k andliga livet, går från erfarenhet till erfarenhet, från bok till bok, från lärare till lärare. Larven är det lilla personliga jaget som byggs upp av alla de erfarenheter som blir till de minnesbilder, genom vilka personen betraktar världen. Det lilla jaget identifierar sig med dessa minnesbilder, som ger en upplevelse av ordning och logik i en tillvaro som annars skulle te sig kaotisk.

Det tar lång tid innan det lilla jaget kan se eller erkänna, att den verklighet som hen gjort sig så hemmastadd i är en mycket förvrängd bild av den sanna verkligheten. När det går upp för hen att hens hittillsvarande verklighet är uppbyggd av hens egna tolkningar via ett filter av minnesbilder som står mellan hen och verkligheten, börjar en ny fas där hen måste bryta ned det filter hen byggt upp. Det är en lång och mödosam process där personliga känslor, tankar, åsikter, föreställningar och försvarsattityder sakta men säkert får lämna plats för en allt större enhetsupplevelse. Det tydliga, väldefinierade larvstadiet övergår alltmer i en upplevelse, där de välkända och trygga formerna löses upp och där gränserna blir flytande. Det lilla jaget känner det som om hen håller på att dö, eftersom hen måste ge upp det som är välkänt och invariant. Under sitt förpuppningsstadium tvingas emellertid sökaren, förr eller senare, ge upp sitt gamla försvar och sina färdigformulerade sanningar, vilket leder till att filtret blir allt tunnare och klarare. Slutligen blir filtret så klart och genomskinligt, att den hittillsvarande fördolda, andliga solen obehindrat kan lysa igenom, och med sina strålar av villkorslös kärlek locka ut den färdiga fjärilen i den nya verkligheten. Egentligen kommer fjärilen ut i samma verklighet som tidigare - det som har förändrats är fjärilen själv, vilken nu är helt transformerad på grund av att hen nu ser utan filter, hen ser verkligheten som den är. Fjärilen kan nu leva ett fritt liv i gudomlig spontanitet, driven av Guds vind från blomma till blomma, och eftersom hen inte längre vet vad separatism är, kan hen tjäna allt levande utan att ens vara medveten om att hen tjänar.

Så här kan man med en enkel allegori beskriva sökarens väg. Av dessa tre stadier känner vi alla mycket väl till det första, eftersom det är där vi befinner oss. Det tredje stadiet, den färdiga fjärilen, kan vi inte förstå eller ens se förrän vi själva har släppt våra filter. Det är det andra stadiet som är det intressanta för oss. Det är där vi kan börja processen med att låta våra masker falla, och för varje mask som faller, se allt klarare. Den andra etappen har velat öppna oss för denna process. Den vill få oss att förstå att det viktiga för oss nu är *transformation* snarare än information. Om vi ska kunna ta emot mer och högre information måste våra filter bort, eller åtminstone minska. Även om vi idag fick gåvan att möta en fjäril, en fri, upplyst människa, som gav oss sann information om verkligheten, skulle vi på grund av våra filter inte kunna förstå, utan vi skulle förvränga hens sanningar till oigenkännlighet.

Fjärilen Jesus kom med sanningar som människorna på larvstadiet kände sig så hotade av, att de måste döda honom. Det är våra förutfattade bilder av verkligheten som stänger oss ute från sanningen; eller, som den esoteriska litteraturen beskriver det: "Sinnet dräper verkligheten".

Om den andra etappen har hjälpt oss att se, hur vi begränsar verkligheten med våra invanda föreställningar, idéer och känslomönster, även när de grundar sig på esoteriska studier, har vi tagit ett viktigt steg. Att våga göra vårt

lilla jag öppet och sårbart, är en förutsättning för att större sanningar ska nå oss. Att upptäcka att vi sällan är helt förutsättningslöst närvarande i nuet är också viktigt. Genom att se att vi oftast lever i det förflutna eller i fantasier om framtiden, får vi möjlighet att återupprätta det äkta seendet, det som gör det möjligt för oss att *se det som är*, och inte våra minnesbilder av det som är. Det är dessa "enkla" sanningar som gör oss till praktiska esoteriker. De får oss att se, att vi *redan nu* har medlen till att åstadkomma en verklig transformering av våra liv. Det är dags att inse, att vi redan nu, inte i någon fjärran framtid, har förmågan att kunna omvandla en oförrätt till kärleksfull förståelse, och att det är förmågan till detta som gör oss till sanna människor.

Innan ni lämnar den andra etappen, avsätt ett möte i gruppen där ni samtalar om vad ni upptäckt om er själva under denna tid. Fundera över och dela med er av vad ni lärt er om hur det lilla jaget begränsar er och om ni lyckats vidga ert seende, lyssnande och nu-medvetande. Skriv en sammanfattning och sänd den till Skolan Esoteriska Vägen.

VIII Litteraturförslag

Assagioli, Roberto, *The Act of Will*. (fl. utg.)

Bailey, Alice A., *Esoterisk psykologi*. vol I, Stiftelsen Tibetanens Bokfond, 1988

Bailey, Alice A., *Esoterisk psykologi*. vol II, Stiftelsen Tibetanens Bokfond, 1991

Bailey, Alice A., *Vit Magi*. Visionsböckerna Sankt Ansgars förlag, 1985

Deikman, Arthur J., *Det observerande självet*. Natur och Kultur, 1986

Ferrucci, Piero, *Bli den du är*. Hagabergs förlag, (fl. utg.)

IX Meditation

Individuell meditation: se Häfte 2. Förslag till gruppmeditation:

Lägga ifrån sig masken

- Vi sätter oss bekvämt tillrätta, med båda fötterna på golvet, med rak ryggrad. Vi avlägsnar all spänning från händerna, armarna, axlarna, och från nacken, käkpartiet, pannan. Vi andas sakta och lugnt. Vi sluter ögonen.
- Vi tänker en kort stund på andningen. Varifrån kommer det vi andas in, och vart går det vi andas ut?
- Vi föreställer oss nu en ljuskälla strax ovanför våra huvuden, som en liten sol. Ljuset sänker sig sakta nedåt, ner genom huvudet, ner till bröstkorgen. Vi håller kvar detta ljus och sammanlänkar oss med de andra i gruppen, och med våra närmaste.
- Därefter tänker vi efter vilka vi egentligen är, och vilka vi har varit sedan födelsen.
- Vi formar nu en boll i vänster hand. Vi tänker på alla våra svagheter och brister, alla våra svårigheter i livet - och formar bollen av dessa.
- Vi formar nu en boll i höger hand bestående av alla våra kvaliteter och talanger. När hela vår karaktär tömts i dessa två bollar lägger vi ner dem på golvet.
- Vi tänker nu på den mask vi bär för ansiktet. I den masken ingår vår sociala identitet, vårt efternamn, förnamn, vårt kön, ålder, yrke. Allt som är kvar av vår personlighet är delar av masken. Vi lägger ner masken på golvet.
- Vårt medvetande består nu av ljus, och inget annat än ljus.

- Låt oss nu plocka upp våra masker igen. Vi sätter dem varsamt på plats. Därefter plockar vi upp de båda bollarna, och låter dem återställa våra personligheter. Vi känner oss nu lättare och mer genomskinliga än för en stund sedan.
- När våra personligheter är helt tillbaka på sin plats, är vi också helt och hållet tillbaka i rummet. Vi kan öppna ögonen igen. Men ljuset är kvar i oss; det är alltid närvarande.