

16 SJÄLVERINRING

16.1 *Självmedvetenheten är den sant mänskliga medvetenheten*

¹Människan har inte självmedvetenhet, men hon kan förvärva självmedvetenhet. Självmedvetenheten är egentligen det sant mänskliga, det som skiljer henne från djuren. Även djuren har funktioner: känslö-, instinkt- och rörelsefunktioner; de högsta djurarterna rentav vissa enkla tankefunktioner. Men djuren har inte ens möjlighet till självmedvetenhet. Denna möjlighet har emellertid människan, och när hon inte lever självmedvetet, lever hon under sin egentliga nivå. Hon har rätt till självmedvetenhet.

²Sällsynta glimtar av självmedvetenhet förekommer spontant i de flesta människors liv. Vi har väl alla erfarenheter av sådana stunder, där vi plötsligt känt oss oerhört närvarande i det som sker med oss och omkring oss. I sådana ögonblick är alla intryck starka och livliga; ljus och färger, ljud, beröringar och dofter kan vara nästan påträngande i sin verklighet. Från tidig barndom har vi några få mycket starka och levande minnen, som tydligt sticker av mot långa, grå tider av glömska och omedvetenhet. De är minnen av stunder då vi varit självmedvetna. Att dylika glimtar förekommer särskilt i barndomen förklaras med att vårt inre centrum för emotionala funktioner är mycket levande vid denna ålder.

³Stunder av stark lycka och glädje kan beledsagas av självmedvetande. Den nyblivna modern, som ligger med sitt förstfödda barn vid bröstet, tänker, ”Nu vet jag vad lycka är; jag kommer aldrig att glömma hur jag känner nu.” I den stunden kanske hon erfar en glimt av självmedvetenhet. Hur som helst kan hon inte hålla kvar förnimmelsen; senare är det enda hon minns att hon erfor den men inte hurudan den var.

16.2 *Själverinring*

¹Är självmedvetenhet möjlig endast i form av sällsynta, spontana glimtar? Nej. Människan kan avsiktligt framkalla stunder av självmedvetenhet, och med målmedvetet arbete kan sådana stunder göras allt längre. Sådan metodiskt framkallad självmedvetenhet kallas ”själverinring” eller ”att minnas sig själv”. Benämningen kan vara missvisande i den meningen att det egentligen inte handlar om minnen eller tillbakablickar på något som varit utan tvärtom en intensiv närvaro i nuet. ”Själverinring” som term anknyter till motsvarande begrepp inom buddhismen, *sammāsati*, som översätts med ”rätt erinring”. ”Rätt erinring” anges som ett av åtta inslagen i Buddhas ädla åttafaldiga väg, *ariya atthangika magga*. Också tidiga kristna skribenter på grekiska och ryska har behandlat själverinring som en väg till andligt uppvaknande. Inom islamisk sufism finns motsvarande erfarenhet och begrepp, *dhikr* (*zikr*), ett ord som också det betyder ”erinring”.

²Själviakttagelse är inte själverinring, men själviakttagelse kan leda till själverinring, om man gör den med insikt om ändamålet med övningen: ”jag är inte medveten men vill bli medveten”. Att minnas sig själv betyder detsamma som att vara medveten om sig själv – ”jag är”. Det är en mycket märklig förnimmelse. Det är ingen funktion, ingen tanke, ingen känsla, utan ett annat medvetandetillstånd. Av sig självt kommer det bara korta stunder, vanligen när man befinner sig i en ny omgivning, till exempel vaknar på morgonen efter att ha tillbringat natten i ett främmande hus. Då kanske man säger tyst för sig själv: ”Så konstigt. Jag är här.” Detta är själverinring, och i den stunden minns man sig själv.

³Ett annat sätt att beskriva själverinring är såsom dubbelriktad uppmärksamhet. Vanligen är vi knappast uppmärksamma alls eller flackar vår uppmärksamhet kortvarigt mellan olika föremål utan vår avsikts styrning eller kontroll. Vid andra tillfällen kan vår uppmärksamhet under en längre tid dragas av något föremål, som fångslar, fascinerar oss, en spännande film till exempel. Endast sällan är uppmärksamheten riktad inifrån oss själva. Denna riktade uppmärksamhet är emellertid det värdefullaste slaget, och det är först när den förekommer i våra

funktioner, som dessa kan utföra arbete av någon kvalitet, antingen det handlar om tankar, känslor, sinnesförmåelser eller rörelser.

⁴Men självriktad uppmärksamhet är inte självmedvetenhet. Riktad uppmärksamhet kan förekomma med självmedvetenhet och utan självmedvetenhet. Enbart riktad uppmärksamhet utan självmedvetenhet kan åskådliggöras som en pil med spetsen riktad mot föremålet för uppmärksamheten. Om man, samtidigt som man riktar uppmärksamheten mot ett yttre eller inre föremål, riktar uppmärksamheten mot sig själv, då har man dubbelriktad uppmärksamhet. Då ”minns man sig själv”, då blir man självmedveten. Detta kan åskådliggöras med en pil, som är spetsad i båda ändarna.

⁵Det måste betonas att människan i allt väsentligt, i såväl yttre som inre avseende, är en maskin, att det ”bara händer” med henne utan hennes vilja eller styrning. Maskinmässigheten är alltså hennes vara. En lika viktig sanning är att maskinmässighet och självmedvetenhet är varandra uteslutande tillstånd: när hon minns sig själv, är självmedveten, är hon inte en maskin. Och omvänt: när hon är maskinmässig, mekanisk, handlar robotmässigt efter främmande impulser, då är hon inte självmedveten. Människan kan alltså minska sin maskinmässighet genom att sträva efter att vara självmedveten, så ofta som möjligt, även om det blir bara korta stunder, åtminstone i början.

⁶Människan lever under sin rättmätiga nivå, därför att hon inte är medveten på den punkt där hon tar emot intryck utifrån. På denna punkt, där yttre intryck kommer in, skall hon framkalla självmedvetenhet, närvaron av sig själv.

⁷Det är egentligen mycket förvånande att läran om själverinringen, som är ett sådant viktigt inslag i fjärde vägens undervisning, har nära nog fullständigt gått Västerlandets lärde förbi. Förmodligen beror detta på Västerlandets verklighetsfrämmande uppdelning av alla slags studier i teoretiska och praktiska, varvid de teoretiska ansetts finare. Själverinring är praktik och kan inte förstås utan viss egen praktisk erfarenhet, och förstå den bättre ju mer omfattande praktiken är. Man måste ha upplevat den, inte bara en gång utan många gånger i olika sammanhang, i olika livssituationer, så att man har ett tillräckligt stort material av egna erfarenheter av den. Först då kan man på djupet, utöver en ytlig fascination, uppskatta dess oerhörda betydelse. Alltför teoretiskt lagda människor kan inte intressera sig för den. Enbart några få, halvhjärtade försök kan inte leda någon vart. Men också de allvarliga ansträngningar man gör i början är nödvändigtvis svaga, helt enkelt därför att man är nybörjare och har för ringa erfarenhet av att göra det rätt. Just därför att den avsiktliga själverinringen i början ger så små och svaga resultat – egentligen enbart insikten, ”jag minns inte mig själv” – gör det mycket osannolikt att någon individ i en grå forntid skulle av en slump ha kommit på själverinringen som vägen till högre medvetenhet. Endast människor, som har nått de två högre tillstånden – självmedvetande och objektivt medvetande –, kan inse hur avgörande själverinringen som metod är. Det är från sådana individer – lärare i esoteriska skolor – som själverinringen såsom idé och metod kommit. Den har inte uppstått genom den vanliga omsättningen av ideer i mänsklighetens filosofiska spekulation.

⁸När man bemödar sig om att minnas sig själv, flera gånger om dagen, inte bara i stilla stunder utan framför allt i vardagslivets alla situationer, finner man med tiden att det blir en allt djupare förnimmelse, att det går att behålla den allt längre, att man kan äga förnimmelsen av ”jag är” i samband med fler funktioner.

⁹Det är viktigt understryka att själverinringen, om det verkligen är fråga om sådan, inte på något sätt hindrar eller försämrar de vanliga tanke-, känslö-, instinkt- och rörelsefunktionerna. Det som hindrar en funktion kan endast vara en annan funktion: tanken på själverinring, till exempel, men detta är inte själverinring. Tanken på att minnas sig själv är inte att minnas sig själv, lika litet som tanken på att äta är att äta. Funktioner är en sak, medvetandetillstånd något helt annat. Själverinringen står ”över” dessa funktioner, stjälar inte kvalitet av dem utan tvärtom tillför dem kvalitet. Detta är något man övertygar sig om genom att iakttaga sig själv.

¹⁰Det tar sin tid att finna det rätta sättet för själverinring. Det påminner i viss mån om andra förvärv av färdigheter, såsom att lära sig cykla. Varje normal människa kan lära sig att cykla, det är omöjligt att klara det på första försöket, men plötsligt kan man det. Den viktiga skillnaden i själverinring är att man där måste återförvärva förmågan varje gång man kommer ihåg att man skall komma ihåg sig själv. Och det tar tid att lära sig uppfatta skillnaden mellan inbillad själverinring och verklig själverinring: samma skillnad som mellan fundering på arbete och verkligt arbete. Verklig själverinring kännetecknas av att intrycken blir starkare, skarpare, mer levande. Andra återkommande beskrivningar är att synen blir liksom klarare, som om en skymmande slöja hade dragits undan tingen. De gamle hade ett ord för detta, det latinska *serenitas*, klarhet, ofta brukat i detta sammanhang med *tranquillitas*, stillhet. Själverinringen åtföljs även av en lugn men stark optimism, liksom hos mystikerna, att ”allt är mycket gott”.

¹¹Själverinringen kan i vissa ögonblick leda vidare till högre medvetandetillstånd, som i vissa avseenden motsvarar ”föreningen med Gud” i mystikernas beskrivning eller det som missvisande kallats ”kosmiskt medvetande”. Beskrivningarna och beteckningarna är emellertid oväsentliga. Det enda väsentliga är att det är fullt möjligt för människan att nå sådana högre tillstånd. Men, som sagt, det är möjligt endast genom att man gör många ihärdiga och riktiga ansträngningar med sin medvetenhet. Medvetenhet kan växa endast ur medvetenhet, aldrig ur någon mekanisk funktion.

16.3 Själverinringen är arbetets hjärta

¹Alla övningar, som ges dem som vandrar fjärde vägen, är egentligen en enda övning: metoder att framkalla själverinring. Denna är arbetets hjärta, dess väsen och centrum: ansträngningen att skapa stunder av självmedvetenhet. Alla andra övningar bör vara ingångar till detta centrum, ingångar till själverinring. I till exempel övningen ”att vara avsiktlig” bör man gå från avsiktlighet till själverinring.

²Övningen att iakttaga sig själv i sina olika tanke-, känslö-, sinnes- och rörelsefunktioner är avsedd att leda fram till själverinring. Minns man någon gång under dagen att man skall iakttaga sig själv, bör man också kunna minnas att denna övning har ett ändamål: att leda vidare till att göra själverinring. ”Javisst, ja! Själverinringen!” Detsamma gäller alltså samtliga övningar: att stoppa tankar, att icke visa negativa känslor, att iakttaga egna och andras identifieringar, att vara i balanserat aktivt självuttryck med flera övningar.

16.4 Själverinringen har många grader och stadier

¹I arbetets begynnelse ingår inte mycket i själverinringen, egentligen bara insikten om ens egen maskinmässighet: ”Jag har inte kommit ihåg mig själv.” Men denna insikt är nödvändig och måste upprepas, ty människan tror på sin egen medvetenhet, och denna tro hindrar henne att förvärva medvetenhet. Fortsätter hon att sträva, kommer hon sannolikt att kunna framkalla själverinring allt oftare, ibland få den att bli starkare, vara längre och nå djupare. Då inser hon av egen erfarenhet att själverinringen har många grader och stadier, kvalitetsgrader i en stigande skala.

²Det finns även många vägar till själverinring. Men de beror alla av förnimmelsen att det finns något annat, något mera, viktigare och större än enbart detta liv som vi alla lever. Eftersom ”jag” inte är enhetlig, inte är densamma vid olika tidpunkter, måste vägen till själverinringen och även själverinringen vara olika vid olika tidpunkter. Den skickliga människan vet detta. Hon tillämpar inte heller alltid samma metod. Det vore att försöka nå ett icke-mekaniskt tillstånd på ett mekaniskt sätt, och det mekaniska är obrukbart för arbetet. Så den skickliga människan gör än på det ena sättet, än på det andra. Hon experimenterar, märker vad som inte längre gör verkan och upptäcker då ett nytt sätt. Hon ”går ur vägen för sig själv”, låter något uppstå som hon själv dittills, med sina mekaniska funktioner och reaktioner, stått i vägen för.

16.5 Det dagliga övandet

¹Det viktigaste i arbetet är att minnas sig själv. I varje akt av själverinring ligger en av de stora innebörderna med arbetet för självförverkligande och esoterik över huvud taget. Allt annat arbete beror ytterst på själverinringen.

²Man måste minnas sig själv minst en gång om dagen. Om man inte kan minnas sig själv en gång om dagen, borde man försöka minnas sig själv tre gånger om dagen, med andra ord: göra en ännu större ansträngning. Alltså: minst en gång om dagen, men inte mer än en kort stund. Själverinringen behöver inte vara längre än en halv minut för att bli något av värde.

³När man försöker minnas sig själv, skall man göra det villigt, inifrån sig själv, inte av ett yttre tvång, inte för att behaga läraren eller gruppen.

⁴Iakttag noga vad det är för inre tillstånd och yttre omständigheter, som tenderar att gynna episoder av själverinring. Sådant kan vara olika för olika människor. Till exempel stilla stunder, vistelse i naturen, vid havet, kan gynna vissa, medan andra har lättare i folksamlingar, bland människor som i sitt beteende är särskilt mekaniska, särskilt visar flock- eller hjordbeteende.

⁵Tänk inte på själverinring utan gör den! I början kan det vara lämpligt att göra den vid en särskilt tidpunkt eller i en bestämd situation, men snart nog är det bättre att inte göra själverinringen beroende av sådana yttre faktorer.

⁶Första tecknet på att man gör det rätt är att man får en bestämd förnimmelse av att kraft tränger in i en, som om något hade öppnats inom en. När man känner detta, skall man genast sluta tvärt och göra något annat. En stund senare kan man göra det igen.

⁷Ett sätt att idka själverinring är att sätta stopp inom sig själv. Detta gör man i samband med själviakttagelse. Till exempel iakttar man att man börjar tala på ett visst mekaniskt sätt eller att man börjar reta sig på någon. Det är då man sätter stopp, men man skall göra det så fullständigt som om man klippte av det. Det betyder ingenting, om detsamma som man stoppade kommer igen senare.

⁸All själviakttagelse bör åtföljas av själverinring i någon grad. Man skall inte bara iakttaga sig själv utan också försöka minnas varför man gör det. Om man minns det, så kan man också minnas sig själv. Det är själverinring också att känna hur arbetet är närvarande i ens tänkande, medan man iakttar sig själv.

⁹Utgå från minnet av tidigare episoder under dagen, då du kommit ihåg dig själv men sedan tappat bort det. ”Var tappade jag bort det?” Gör ett nytt försök och iakttag återigen senare var du tappade bort det! Fortsätt så tills du kan göra två episoder nära varandra och försök korta glappet av glömska och omedvetenhet däremellan.

¹⁰Försöket att minnas sig själv kan göras på många olika sätt, från ett mer passivt tillstånd vid att sitta stilla, slappna av kroppen och sinnet och bli medveten om hur andningen sakta rör bröstkorgen ut och in, till ett mer aktivt, där man övar själviakttagelse mitt i sina vardagliga sysslor. Det finns övningar, som i förstone synes obetydliga och lätta men som i verkligheten är mycket svåra att utföra.

¹¹Några exempel på övningar: gör ansträngningen att minnas dig själv medan du ser dig i spegeln på morgonen, när du rakar dig eller gör make-up. Försök att minnas dig själv, när du sätter dig till bords för frukost, med båda fötterna i kontakt med golvet, när du förnimmer värmen av din kaffe- eller tekopp njuter medvetet av det du äter – medvetet begrundande att detta är föda av första slaget, som du skall vara tacksam för.

¹²Försök minnas dig själv, när du tar fram bilnycklarna, dörrnycklarna, när du gräver i byxfickorna eller i handväskan efter dem, när du startar bilen, drar ur nyckeln, låser bilen eller ytterdörren, stanna kvar med själverinring ett ögonblick i någon av dessa små handlingar!

¹³Tillverka ”väckarklockor” för själverinring! Använd dem dagligen! Men byt också ut dem, innan de blir värdelösa vanor! Var också klar över en stor fälla! Man kan nämligen övertygas om ”nu minns jag mig själv”, när man bara upprepar frasen mekaniskt, ty vad det

då handlar om är att man blivit identifierad med övningen. Självverinring betyder att skilja sig från identifieringar, det mekaniskt fungerande "självet", och framkalla ett tomrum, där man ser sig själv.

16.6 Rätt förståelse av självverinring

¹I arbetets början frågar människor ständigt vad de skall göra eller avstå ifrån. Det bästa svaret på alla sådana frågor är: "Kom ihåg er själva! Man kan göra vad man vill, så länge man minns sig själv." Det ytliga, formativa tänkandet missuppfattar lätt detta, som om det betydde "allt är tillåtet, bara man minns sig själv, när man gör det". Men det är inte vad det betyder. Tvärtom betyder det att man genom att vara i tillstånd av självverinring kan avstå från mycket, till exempel att ge efter för dåliga impulser.

²Rätt förståelse av självverinring kan man få genom att fråga sig: "Vilket själv vill jag minnas?" "Vilket själv vill jag glömma?" Vi skall både minnas oss själva och glömma oss själva. Det "själv", som avses i dessa olika sammanhang, är inte ett och samma. Det är lika rätt att kalla självverinring för "självglömska", ty i självverinringen glömmes man den falska personligheten, detta knippe av mekaniska, meningslösa reaktioner.

³Alla normala människor, som har rätt inställning och någon förståelse av esoterik, kan även börja öva och förstå självverinring, låt vara att denna i början vanligen blir svag, ofullständig och skenbart innehållslös. Full självverinring är ett högre tillstånd, men det finns många lägre grader, som utgör steg på vägen dit. Att lyda arbetets lagar i en avgörande stund är ett slags självverinring, att icke göra det är glömska och ett slags sömn.

⁴Självverinring kan aldrig vara endast en intellektuell övning. Den kan börja i tankecentret men måste innefatta känslöcentret och de fysiska centren, om den skall göra avsedd verkan. Intellectet är endast en liten del av vårt vara. Mekaniska tillstånd, tillstånd av sömn, kännetecknas av att vi är i en liten del av vårt vara. Alltså måste medvetna tillstånd omfatta en mycket större del av vårt vara.

⁵Handlingen att minnas sig själv föregår tillståndet att minnas sig själv: initiativet som sätter i gång processen och processens resultat. Initiativet, ansträngningen, uppstår ur sökarnas inre behov av att leva sitt liv på en högre nivå. För att kunna nå denna högre nivå måste de betala med kvalitativ ansträngning, ansträngning inifrån det bästa av deras vara. Utan ansträngning intet högre tillstånd.

⁶Mycket ofta glömmes vi att minnas oss själva. Vi undrar vad vi skall göra men glömmes att minnas oss själva. Kanske tänker vi på det men försöker inte göra det. Kanske tänker vi ofta på det utan att ändå göra det. Att bara tänka på det men inte göra det – är det då inte bättre än att alldeles glömma det? Vi kanske inbillar oss det, men i praktiken gör det ingen skillnad. Det kan rentav vara sämre, om det blir en vana. Hur som helst är det nödvändigt att övervinna detta avstånd mellan tanke och handling, mellan viljelöshet och vilja. Ty stunder av självverinring är inte bara stunder av medvetenhet, utan även stunder av vilja.

⁷Självverinring kan inte medföra att personligheten förstärks, ökar i sin självgodhet, sitt självrättfärdigande, sitt urskuldande. Om så sker, är det därför att man minns ett felaktigt själv, och det är en mekanisk sak.

⁸Arbetet kan inte utgå ifrån personlighetens fullhet. Arbetet måste utgå ifrån personlighetens förtunnande, från insikten att man själv inte är vad man inbillar sig vara, vad man låtsas vara.

⁹I arbetet på självförverkligandet är det nödvändigt att nå den punkt, där man inser sin egen intighet. Detta skjuts barmhärtigt nog på framtiden och är inte något man kan komma till insikt om med konstlade medel. Man kan inte låtsas vara ingenting.

¹⁰Att minnas sig själv blott och bart som man nu är, är inte självverinring. Självverinringen kommer ner ovanifrån, och full självverinring är ett medvetenhetstillstånd, i vilket personligheten och alla dess låtsaslekar nästan upphör att existera och man själv är liksom ingen, och

likväl får fullheten i detta tillstånd, som är verklig sällhet, en att känna sig som någon för första gången.

¹¹Kan du för ett ögonblick bli ingen för dig själv? Kan du med avsikt, i tur och ordning, lyfta ut sinnesreaktioner, känsloreaktioner, tankar ur dig själv, så att "ingenting" bli kvar? Kan du sedan, när "ingenting" är kvar, bli varse den intensiva verkligheten av dig själv? Kan du stoppa ditt eget buller, ditt eget babbler, för blott ett ögonblick? Kan du en stund känna din egen närvaro i allt du gör? Allt detta är olika sätt att minnas sig själv.

¹²Själverinringen såsom något som kommer från "det högre" (vad vi än menar med detta) är en idé, som aldrig får tappas bort. Denna idé rymmer implicit ännu en idé, nämligen att också detta högre har ett högre, detta i sin tur ett ännu högre och så vidare, alltså ger möjligheten att förstå existensen av ett slags trappa eller väg, som leder uppåt. Och för att rätt förstå denna idé måste man inse att man som människa och i sitt nuvarande tillstånd kan på sin höjd se det första av trappans många steg, att detta steg är det lägsta i alla avseenden, det kvalitativt lägsta, och att man inte kan förstå trappans eller vägens väsen, inte kan veta vad det betyder att vandra den uppför, vad de högre trappstegen eller etapperna i vandringen innebär, annat än efter de knapphändiga upplysningar vi fått av dem som gått före. Det vanliga mänskliga sättet att bedöma saker "nedifrån upp" är hopplöst vilseledande ifråga om allt esoteriskt. Detta gäller givetvis även mänskliga försök att bedöma själverinringen och självmedvetenheten. Försöker vi bedöma den i dess helhet, med alla sina möjliga allt högre steg, efter de små och förhållandevis obetydliga delar av den vi själva har erfarit, far vi grundligt vilse. Människan befinner sig blott i livsupplevelsens första, stapplande begynnelse. Denna sanning kan intet mänskligt övermod i världen utplåna.

16.7 Vi måste taga emot hjälp

¹Själverinring som idé och metod kommer från esoteriska skolor. Den kan därför inte förstås utan esoteriken, inte förstås av människor som är främmande för esoteriken. Och den viktigaste insikt, som kan nå människan, så att hon kan börja förstå esoterikens idé är: sanningen – kunskapen – hjälpen kommer "från ovan", från övermänskliga och gudomliga källor. Varför? Därför att det människan förmår, också på högsta stadium av insikt och förmåga, inte räcker. En människa bör alltid minnas sig själv, men sådan hon är har hon inte kraften att göra det och kan hon inte ens minnas att hon bör minnas sig själv. Vill hon utvecklas, måste hon därför lita till större, högre krafter än sina egna. Och dem kan hon taga emot, om hon har rätt inställning och gör rätt ansträngning; om hon går dessa högre halvvägs till mötes. Människan måste alltså vända sig till "Gud" – Augoeides, de äldre bröderna, planethierarkin.

²Om en människa inte godtar att det finns något högre än hon själv, kan hon aldrig minnas sig själv rätt. Detta högre är först och främst hennes egen övermedvetenhet, möjligheten av ett bestående jag. Övermedvetenhetens objektiva grund är människans kausalhölje, hennes odöd-lighetshölje. Detta har sina centra, som alltid är vakna, medan hon själv mestadels sover. Sedan finns högre väsen såsom Augoeides och planethierarkin. Utan deras vara, utan deras självupppoffrande arbete, hade vi aldrig blivit människor, hade vi aldrig fått ett kausalhölje. Dessutom finns hela den solsystemiska och kosmiska organisationen, 49 världar fyllda av medvetna väsen. Men om en människa tror att kosmos eller naturen uppstod av sig själv och inte har någon mening, så kan hon aldrig minnas sig själv rätt, eftersom hon har orätt "tro" – bättre: orätt inställning – det vill säga att det inte finns något som står över henne.

³Enligt esoteriken kan människan förvandlas till att bli ett medvetet väsen på en mycket högre nivå än där hon för närvarande lever. Men om människan är nöjd med och stolt över sitt nuvarande vara, kan hon inte utvecklas.

⁴Om människan försöker lyda arbetets regler och lagar tvärt emot sin egenkärlek och egen-vilja och sitt egensinne, höjer hon sitt varas nivå. Och om hon kan lyssna till vad arbetet bjuder henne att göra, så kan det visas henne hur hon skall arbeta med sig själv och förvandla sitt vara.

16.8 Svårigheter och hinder för själverinring

¹Varför är det så svårt att åstadkomma stunder av själverinring? Orsakerna är flera. Glömska. Vanan vid att leva i mekaniska tillstånd. Vanan vid att inte använda högre delar av centra. Centra i mental- och emotionalhöljerna fungerar dåligt, det är för ofta felaktiga funktioner. Vi är för tröga och för tråkiga. Och först som sist: vi är för identifierade med våra tillfälliga mekaniska tillstånd.

²När man är för mycket identifierad med det mekaniska livet, är det svårt att minnas sig själv. Det är också svårt, när man har en felaktig inställning till arbetet. Vidare är det svårt att förstå något om själverinring, när man är identifierad med sig själv. När man har gjort till en övning – observera: övning, icke vana! – att minnas sig själv varje dag, börjar man bli medveten om en kontinuitet, som löper genom ens liv. Då blir man också varse, när denna kontinuitet bryts. När man förnimmer denna kontinuitet och dess avbrott, har man nått en bestämd punkt: första uppväckandet av arbetets samvete.

³En människa, som är identifierad med sig själv, kan inte minnas sig själv, eftersom hon inte kan uppfatta något utöver sitt tillfälliga mekaniska tillstånd, något högre än detta. Så länge hon är identifierad, finns för henne bara det som hon är identifierad med, och i detta tillstånd är själverinring omöjlig. Därför är frigörelse från identifiering ett viktigt och nödvändigt steg mot själverinring. Kan man iakttaga sina egna identifieringar efteråt, se det löjliga, meningslösa, skadliga i dem, är redan mycket vunnet.

⁴Det finns en särskild känsla, som alltid är förbunden med själverinring. Man kan inte bara föresätta sig att minnas sig själv utgående från sitt vanliga tillstånd. Det är nödvändigt att först komma in i ett visst förberedande tillstånd, en viss sinnesstämning, och därifrån föresätta sig. Begrundan av ”kosmiska ideer”, esoteriska ideer, kan framkalla ett dylikt tillstånd. Däremot går det bra att iakttaga sig själv utan att först komma in i något särskilt förberedande tillstånd.

⁵Om man inte har tillit till, ”tror på”, något högre, kan man inte minnas sig själv. Det är att förutse att i närmaste framtiden esoteriken, i synnerhet hylozoiken med den tankeklarhet och ordning denna skänker, kommer att tilldraga sig intelligentians på civilisationsstadiet intresse. Dessa människor saknar emellertid i regel förståelsen för nödvändigheten av det högre, nödvändigheten av att människan älskar, tjänar och vördar detta högre för att kunna närma sig det. De är för stolta, för högmodiga, för fulla av sig själva för att känna ödmjukhet och vilja att tjäna, för att böja sig för något som är större än de. De säger sig vara ”skeptiska” till idén om planethierarkin, de äldre bröderna. Föga anar de hur skeptiska de äldre bröderna är till denna intelligentias möjlighet till medvetenhetsutveckling. Dessa självhärliga kännetecknas nämligen av att de inte kan förstå själverinringen, detta just därför att de i sitt övermod inte erkänner något högre än de själva.

16.9 Varför skall människan minnas sig själv?

¹Människan måste minnas sig själv, ty endast i stunder av själverinring, självmedvetenhet, kan högre slags inflytanden nå henne, påverka hennes vara och så hjälpa henne framåt. Utan denna hjälp är det mycket litet hon kan göra, egentligen bara åstadkomma något på bekostnad av något annat lika viktigt eller rent av viktigare.

²Man får göra sina egna experiment för att övertyga sig om varför det är bättre att minnas sig själv än att inte göra det. Man finner därunder att den bästa metoden består i att jämföra medvetenhetstillstånd: man är ständigt på väg från ett tillstånd av relativ vakenhet eller självmedvetenhet mot ett tillstånd av relativ sömn eller maskinmässighet eller tvärt om: på väg från relativ sömn till relativ vakenhet. Man kan exempelvis ställa sig frågan om något man ångrar och önskar ogjort: hade jag någonsin kunnat göra det i ett tillstånd av själverinring?

³I verklig själverinring är det många mekaniska tanke- och känslfunktioner, som är alldeles omöjliga: hat, vrede, irritation, missnöje, avund, skadeglädje och andra negativa känslor kan förekomma endast i mekaniska tillstånd, aldrig i tillstånd av självmedvetenhet.

⁴Hela mänskligheten sover, och detta är orsaken till alla dessa gräsligheter, allt detta lidande, som mänskligheten lever med. Sömmen är frånvaro av medvetenhet, av självmedvetenhet. Om människorna vaknade, förvärvade om så bara några grader högre medvetenhet, skulle allt förbättras, mycket av det onda vi nu ser omkring oss omöjliggöras.

⁵Om en människa inte kan lyfta sig med själverinring, får hon inte hjälp, och om hon inte får hjälp, kan hon inte nå en högre nivå av vara. Men om hon samtidigt inte förbereder sig genom själviakttagelse och försöker skilja sig från felaktiga funktioner, såsom hon fått lära sig vad dessa är, kan hon inte taga emot de inflytanden som kommer från högre centra. Människan måste förbereda sina lägre centra, så att de kan höra och lyda det som högre centra säger till dem. Dessa högre centra, centra i kausalhöljet, talar alltid, försöker alltid nå oss och påverka oss, men vi hör dem inte. Man kan ibland känna frånvaron av de högre centrens inflytande i en allmän förnimmelse av obehag, som om man hade glömt något man en gång visste.

16.10 Att minnas esoteriken och arbetet är en hjälp till själverinring

¹En stor hjälp till själverinring är att minnas esoteriken och det egna arbetet i samband med den, arbetet för medvetenhetens utveckling. All verklig själverinring börjar med något som har med detta arbete att göra. När man minns sig själv, skall man försöka minnas sitt mål, och målet är givetvis ett sådant som har med arbetet att göra och inte med det separativa, mekaniska självets egoistiska strävanden ("makt, anseende, pengar"). Här sägs "minnas esoteriken", inte "tänka på esoteriken", ty även de som i formell mening är djupt inne i esoteriska studier, kan irra omkring mekaniskt i vardagen i timmar och dagar utan att ägna esoteriska sanningar den ringaste tanke, som om de hade fullständigt glömt dessa. Att plötsligt, mitt i vardagen, minnas en sådan sanning kan göra dem något mer medvetna. Från detta minne, denna erinring kan de gå vidare till att bli ännu mer medvetna: "Esoteriken! Javisst, ja! Det finns en annan Verklighet bakom den här plastkopian, som jag och alla andra följer som andra sömngångare. Jag är ju en odödlig monad. Hur kunde jag glömma det?! Och som odödlig monad har jag ett helt annat ärende än sömngångarens. Jag har ett uppdrag: att försöka vakna, bli medveten." Och sedan gå från denna insikt till handling: göra det, göra själverinring, om så bara en halv minut.

16.11 Odödlighetens boning

¹Om en religion inte skall vara meningslös, måste den ge människan hoppet om individuell odödlighet.

²Om en initiatisk lära skall vara äkta esoterisk, måste också den ge detta hopp men inte stanna därvid utan gå långt därutöver: Den måste förklara varför hoppet om odödlighet är välgrundat. Den måste med andra ord ge något som inte bara stillar hjärtats oro utan även en förklaring, som tillfredsställer intellektet och skingrar dess tvivel.

³Men inte bara en förklaring. En initiatisk lära kan aldrig vara endast teori utan måste vara lika mycket praktik. Den måste med andra ord anvisa metoden för odödlighetens uppnående. Detta förutsätter en initiatisk organisation: en kedja av lärare och lärjungar, arbetsledare och arbetare.

⁴Det är meningslöst att bara prata om odödlighet, och inte arbeta för att nå den. Men det är lika meningslöst att arbeta för att nå den, om man inte vet hur man skall arbeta. Och ingen kan börja arbeta, förrän han fått hjälp, undervisning om hur han gör det av dem som är äldre och mer erfarna i arbetet. Också under lång tid efter att han börjat detta arbete behöver han denna hjälp och undervisning.

⁵Detta är själva grunden till existensen av skolor. Skolor är endast första början av det initiatiska arbetet, markerar så att säga det hitre brofästet. Själva bron måste dock lärjungen själv bygga. Det är livets bro mellan det dödliga förstajaget och det odödliga andrajaget: antahkarana.

⁶Men odödlighet är inte ett absolut tillstånd, som bara existerar, utom räckhåll för män-

niskan i hennes nuvarande tillstånd.

⁷Läraren förklarar att lärjungen kan tillfälligt uppnå den genom kunskap och ansträngning, också i nuvarande tillstånd. Lärjungen når den genom att göra ansträngningar inifrån sitt vara och därmed framkalla självmedvetenhet. Stunder av självmedvetenhet, framkallade genom själverinring, är också stunder av odödlighet. Varför? Därför att stunder av självmedvetenhet är stunder av kausalmedvetenhet, om än i sin begynnelse av lägsta slag. Och kausalhöljet och dess begynnande självaktiva medvetenhet är odödlighetens första väsen och bärare.

⁸I skolan, också den enklaste, och i skolans undervisning, också den mest elementära, får lärjungarna lära sig allehanda förfaranden, metoder för medvetenhetsaktivering. Alla dessa metoder eller övningar har en enda kärna: självmedvetenhet, ständig vaksam uppmärksamhet på det inre och det yttre.

⁹Läraren sade: *”Min undervisning har en enda, allt genomträngande princip.”*

¹⁰Den visaste av de närvarande lärjungarna: *”Ja, Lärare.”*

¹¹Därefter avlägsnade sig läraren ur rummet.

¹²De andra lärjungarna: *”Vad menade han?”*

¹³Den visaste lärjungen: *”Vår lärare menade helt enkelt detta: ständig vaksam uppmärksamhet på vårt inre och ständigt hänsynstagande till andra i det yttre, och de två är ett och samma.”*

¹⁴För de lärjungar som arbetar samvetsgrant, flitigt och nitiskt enligt skolprinciper och skolmetoder och lyder skolregler, kan skolan också bli en odödlighetens boning. Därmed menas att genom skolarbetet den falska personligheten kan dö och arbetspersonligheten efter många förvandlingar kan bli ett aktuellt odödlighetsväsen.

16.12 Tystnadens röst

¹Själverinringen kan uppstå, när det ständigt pågående inre babblet har bragts till tystnad, om så bara för några sekunder. När den ständiga upptagenheten med små och stora bekymmer, det inre ältandet av vardagens alla förtret, sinnenas ständiga fascination med inströmmande yttre intryck, den inre eller yttre babbelmaskinens ständiga kommenterande av dessa intryck, när allt detta upphör, hejdas, och det i en förtätad stund råder fullkomlig klarhet och stillhet, som om dessa meningslösheter aldrig existerat – då kommer också själverinringen. Och den kan komma med kraft och med glädje.

²”Tystnadens röst” är det symboliska uttrycket för det faktum att inspiration från Augoeides kan uppfattas av den som kan koppla bort sin uppmärksamhet (eller rentav sin medvetenhet) från det fysiska, emotionala och mentala. Företeelserna i dessa världar har då upphört att kunna vidare intressera. ”Tystnaden” är det symboliska uttrycket för den mentala stillhet som inträder, när människan befriat sig från den ävlan som likt en slavpiska driver henne att jaga efter alla okunnighetens chimärer. I den stillheten kan det högre mentala (47:5) bli delaktigt av kausalintuitionens uppenbarelse. Tystnadens röst är ”själens röst”, intuitionen från övermedvetna kausalmedvetenheten. De stora mystikerna har på sitt språk sagt detsamma om motsvarande erfarenheter:

³Lärjungen: ”Hur kan jag komma till det översinnliga livet och höra Gud tala?”

⁴Läraren: ”När du kan, om så bara för ett ögonblick, slunga dig in i DET, där ingen varelse dväljes. Då hör du vad Gud talar.”

⁵Lärjungen: ”DET, där ingen varelse dväljes, ligger det fjärran eller nära?”

⁶Läraren: ”Det finns inom dig. Du når det genom att hejda, om så bara för ett ögonblick, allt självtänkande och självviljande, hejda inbillningens och sinnenas ständigt snurrande hjul.”