

17 SJÄLVIAKTTAGELSE

17.1 Inledning

¹Allt inre arbete för medvetenheten börjar med själviakttagelsen. Och själviakttagelsen börjar med att man iakttar dåliga tillstånd i en själv, inte säger ”jag” om dem, och därmed avskiljer sig från dem. På detta sätt renas vårt inre liv. Eftersom vårt inre liv drar ett motsvarande yttre liv till sig, så kan vi med tiden förändra icke endast vår inställning till detta yttre liv, dess händelser, utan också till sist händelserna själva. Vi kan i de flesta fall inte ändra dessa direkt, men indirekt genom att ändra vår inställning. Och allt detta börjar med själviakttagelsen.

²Om en människa börjar iakttaga sig själv, gör hon snart ett par väsentliga insikter. Den första handlar om ”jaget”. Vi säger ”jag gör”, ”jag sitter”, ”jag känner”, ”jag tror”, ”jag tycker om”, ”jag tycker inte om” och så vidare, och vi utgår tanklöst och automatiskt från förvisningen att vi har ett jag, ett enda jag, som förblir detsamma. Detta är emellertid vår största illusion. Vi är inte enhetliga. I ena ögonblicket, när vi säger ”jag”, är det en del av oss som talar, och i andra ögonblicket, när vi säger ”jag”, är det en annan del och alltså ett helt annat ”jag”. Ena stunden fångas vår uppmärksamhet av något visst och i nästa stund av något annat, och vi minns inte ens vad det var vi nyss fångades av och tänkte på: ett nytt ”jag” ersätter eller tränger ut ett gammalt ”jag”, och denna process pågår ständigt i vårt inre. I ena stunden beslutar ett ”jag” något. I nästa stund har ett annat ”jag” redan tagit över och vet inte om det förra ”jagets” beslut och är naturligtvis inte berett att genomföra det. Vi beklagar oss ibland över vår tankspriddhet, när vi exempelvis går från ett rum till ett annat för att hämta något, och väl i det andra rummet redan glömt vad det var vi skulle hämta. Vi inser inte att denna splittring är vårt normala tillstånd. Vi är med andra ord kluvna i hundratals och åter hundratals olika ”jag”. Den första insikten av vår själviakttagelse kan sammanfattas så: ”jag” är inte en, ”jag” är många.

³Den andra insikten handlar om att det är mycket svårt att iakttaga sig själv. Svårigheten ligger i ett enda faktum: mycket snart glömmet man bort att iakttaga sig själv.

⁴Du som läser detta, stanna upp och begrunda det viktigaste du hittills fått veta om själviakttagelse, nämligen detta: Du kan inte, hur starkt du än beslutar dig, iakttaga dig själv mer än några sekunder. Du glömmet helt enkelt bort ditt beslut att göra det. Du tänker på annat, och sedan på ytterligare något annat. Så kan det gå flera minuter, kanske timmar, innan du plötsligt vaknar och minns: ”Javisst ja, jag skulle ju iakttaga mig själv. Att jag kunde glömma det!”

⁵Att vi inte förmår iakttaga oss själva mer än för korta ögonblick hänger samman just med att vi inte är ett enda, enhetligt jag, utan många små skenbara jag, som ständigt avlöser varandra. Ett sådant skenjag beslutar om själviakttagelse, men nästa skenjag, som snart infinner sig, har något helt annat för sig och genomför inte detta beslut.

⁶Vår splittring i många skenjag medför att vi i stort sett saknar vilja. Vore vi ett enhetligt jag, skulle vi kunna iakttaga oss själva hur länge som helst; det vore ju då bara att göra det. Men vi kan inte hålla koncentrationen och måste därför erkänna att vi saknar vilja.

⁷Så länge människan uppfattar sig som en enda, säger ”jag” om allt som sker i hennes inre, kan hon inte förvandlas. Så länge lever hon också i en vanföreställning om sig själv. Det är själviakttagelsens uppgift att bryta ner denna fiktiva uppfattning. Det är först på dess ruiner som människan kan bygga en kunskap om sig själv. Denna kunskap kan inte bygga bara på teori, på ett godtagande av andras påståenden, utan måste, för att kunna förvandla henne, vara frukten av hennes egen erfarenhet, vunnen genom själviakttagelse.

17.2 Människans indelning och själviakttagelsens ändamål

¹På fjärde vägen betonas att man måste veta vad själviakttagelsen har för ändamål och att man, när man iakttar sig själv, måste veta något om hur människan är indelad.

²Det som ständigt pågår i en människas yttre och inre kallas funktioner. Vi känner skillnaden mellan tanke och känsla, tanke- och känslofunktioner eller intellektuella och emotionala funktioner. När vi diskuterar saker, tänker på dem, jämför dem, hittar på förklaringar eller finner verkliga förklaringar, är allt detta tanke- eller intellektuella funktioner. När vi känner kärlek, hat, fruktan, misstänksamhet, tillit, beundran, leda, sorg och så vidare, handlar det om känslor- eller emotionala funktioner.

³Mycket ofta, när vi försöker iakttaga oss själva, blandar vi samman intellektuella och emotionala funktioner. När vi egentligen känner, kallar vi det ofta tänkande; och när vi tänker, kallar vi det känsla. Men med tiden, med rätt kunskap och undervisning, lär vi oss att urskilja vad som är vad. Det är till exempel en mycket stor skillnad i kontroll: tankefunktioner kan vi i viss mån styra; känslofunktioner kan vi inte styra. Vidare är det en stor skillnad i hastighet: tankefunktioner är långsamma, känslofunktioner kan vara ytterst snabba.

⁴Sedan finns det två andra slag av funktioner, som inget vanligt psykologiskt system delar in och förstår rätt: instinktfunktioner och rörelsefunktioner. Instinktfunktioner avser dels organismens inre arbete: matsmältning, hjärtats arbete, andning och så vidare; dels de vanliga sinnen – syn, hörsel, lukt, smak, känsel, förtäring av kyla och värme. Rörelsefunktionerna är de allra flesta av kroppens rörelser. Det är mycket lätt att skilja mellan instinkt- och rörelsefunktioner: instinktfunktionerna är alla medfödda; rörelsefunktionerna är alla inlärd. Ifråga om reflexer är endast enkla, medfödda reflexer instinktfunktioner. Inlärd reflexer, som kommer till synes exempelvis när man kör bil, är alltså rörelsefunktioner. Till rörelsefunktionerna hör också drömmar – både sådana under sömnen och dagdrömmar – inbillning och imitation.

⁵När man iakttar sig själv, är det nödvändigt att klassificera allt man iakttar och notera för sig själv vilken funktion det tillhör: ”det här är tankefunktion”, ”det här är känslofunktion”, och så vidare. Om man är ärlig mot sig själv, märker man genast hur svårt det är; att man kan arbeta med det endast korta stunder i taget, därför att man glömmer sig själv, glömmer sitt beslut och sitt arbete. Men med flit, ihärdighet och upprepade ansträngningar går det efter hand bättre. Med tiden får man en klar uppfattning av hur det går till när den ena funktionen ständigt avlöser den andra. Till exempel uppstår en tanke, trängs strax undan av en känsla, som i sin tur försvinner, när en rörelsefunktion inträder, då vi byter sittställning eller vrider huvudet, eller när en instinktfunktion i form av ett syn- eller hörselintryck gör sig gällande. Det måste understrykas att alla dessa funktioner – tankar, känslor, rörelser, sinnesintryck – uppstår mekaniskt, det vill säga: utan vår vilja och kontroll. Utbytet av funktioner sker likaledes mekaniskt; det är inte någon avsikt som bestämmer att en tanke skall upphöra och följas av en känsla eller en rörelse.

⁶Av dessa fakta, som bygger på en allt klarare självkänedom genom själviakttagelse, drar vi följande slutsats: människan är i sitt nuvarande tillstånd nära nog fullständigt en maskin. En maskin har ingen medvetenhet, ingen vilja. Hade vi människor medvetenhet och vilja, skulle tankar och känslor inte uppstå och upphöra mekaniskt, genom impulser utom vår kontroll. Vore vi medvetna väsen, skulle vi tänka medvetna tankar och hysa medvetna känslor. Men så gott som allt som sker inom oss och utom oss sker mekaniskt. Det är i detta hänseende ingen skillnad mellan att skura golv och att skriva dikter.

⁷Vad är meningen eller ändamålet med att iakttaga sig själv? Först och främst att komma till insikt om vårt låga tillstånd av medvetande, att vi är maskiner. Endast så kan vi motiveras till att anstränga oss att söka bli något annat än maskiner.

⁸För att sluta att vara maskiner måste vi försöka göra det som en maskin inte kan. Maskinen kan inte iakttaga sig själv. Även om maskinen hade psykiska funktioner såsom människan har, skulle den inte kunna iakttaga dem. Varje gång, då vi iakttar oss själva, är vi därför inte längre maskiner. Från ett sådant tillstånd av själviakttagelse kan vi gå vidare till att alstra

också tillstånd av självmedvetenhet, det genuint mänskliga tillståndet av vara.

⁹I den stund vi iakttar oss själva, är vi inte längre maskiner. Snart upphör emellertid själv-iakttagelsen. Den upphör av en mekanisk orsak, en kraft som vi inte kontrollerar, och då är vi åter igen maskiner, vilket vi förblir ända tills vi på nytt inifrån oss själva tar initiativ till självakttagelse. Om vi företar oss självakttagelse på grundvalen av en riktig kunskap om vår indelning och motiverade av vår vilja att inte längre vara maskiner, att bli varelser med eget medvetande och egen vilja, så blir självakttagelsen ett redskap i vår ansträngning att utveckla självmedvetande och vilja.

17.3 Lyckan ligger ej i yttre händelser utan i självkontroll

¹En människas förmåga att leva lycklig hänger på hennes förmåga att utveckla medvetandet, och förmågan att utveckla medvetandet hänger på hennes förmåga att bruka vissa livsredskap. Ett av dessa livsredskap är självakttagelsen.

²En människa som inte iakttar sig själv, som inte vet att hon har möjligheten att iakttaga sig själv eller som tror att hon iakttar sig själv ständigt och automatiskt, måste förbli beroende av yttre omständigheter för att leva vad hon kallar ett gott och lyckligt liv. Men när som helst, hur plötsligt som helst, kan dessa yttre faktorer ändras utan att hon kan göra något åt det. Däremot det goda och lyckliga liv, som kan bli hennes, om hon berikar sitt inre liv, utvecklar sin medvetenhet, kan hon råda över själv.

³En människa, som är född till mycket stor rikedom, kan utan materiella hinder företaga sig allt hon önskar, exempelvis leva hela sitt liv stadd på intressanta resor i exotiska länder. Men om hennes inre är uppfyllt av kval och ångest, oro, självförakt eller självömkan, kan hon likväl med allt sitt välstånd vara den olyckligaste människa i världen. När hon då av insikten att hon kan börja utveckla sitt medvetande, vilket i hennes fall först och främst betyder att se lidandets orsaker inom henne själv, genom självakttagelse, så kan hon nå sinnesfrid, lycka och glädje.

⁴Den som klagat över att livet är tråkigt, meningslöst, en dålig affär och på det hela taget inte värt att leva, kan upplysas om att inga av dessa egenskaper ligger i livet självt utan alla är projiceringar på det neutrala livet av hans egna inre tillstånd och att han själv kan inse att så är fallet genom att börja iakttaga sig själv. Men detta kräver ett hårt arbete, utfört under längre tid, med kunskap om och förståelse för de nödvändiga förfarandena, metoderna. Utan dylikt arbete kan man inte förvänta sig något resultat. Enbart önskan om utveckling eller entusiasm för tanken på utveckling kan inte åstadkomma något. Det är som att sätta sig i bilen utan att vrida om nyckeln och gasa, bara önska eller känna entusiasm för att bilen skall gå i gång.

17.4 Skilj på yttre händelser och inre tillstånd

¹I självakttagelse gäller det att kunna se skillnaden mellan ens eget inre liv och livet i allmänhet, det yttre livet. De flesta kan inte detta. När de blickar tillbaka på sitt liv och säger att det varit ett lyckligt eller ett olyckligt liv, menar de det yttre livet. Om de alls berör det egna inre livet, tycks inställningen vara att det är händelserna i det yttre som gjort deras inre liv antingen lyckligt eller olyckligt. Fjärran är då insikten att det sällan är händelserna själva som bestämmer om vi skall vara lyckliga eller olyckliga, utan det är vår inställning till dem, det sätt på vilket vi tar dem. Livet består inte bara av yttre händelser utan också av inre tillstånd. I samma mån som vi tillåter det yttre bestämma det inre, är vi maskiner. En maskin eller en robot definieras som en organisation som styres av yttre impulser, inte av egen medvetenhet och vilja.

²Försök alltså, som en första övning i att leva mera medvetet, att skilja mellan yttre händelser och inre tillstånd: Någon sade något dumt, elakt, oförsämt till dig. Det är en yttre händelse, som du inte har makt att hindra. Men du har makten att bestämma om dessa puffar av varmluft ur det största hålet i någon annans huvud skall bestämma ditt inre tillstånd nu och kanske flera timmar eller dagar framöver.

³Och om du likväl låter dig påverkas negativt av den yttre händelsen, så säg för dig själv

strax efter: ”Det här är att vara ledsen... irriterad... arg... upprörd...” eller ”Det här är att gräma sig... tycka synd om sig själv... älta oförrätter... klandra folk för deras ofullkomligheter...” Att iakttaga sig själv betyder just att iakttaga egna mekaniska reaktioner såsom händelser skilda från en själv.

⁴Själva iakttagandet skiljer dessa mekaniska psykiska tillstånd från en själv, så att man får mycket svårare att säga ”jag” om dem. Alltså i fortsättningen inte ”jag blev arg” utan ”en känsla av vrede uppstod”, inte ”jag blev irriterad” utan ”en känsla av irritation uppstod”. Senare, med ansträngning, övning, erfarenhet, förståelse: ”en känsla av vrede försökte få makt över mig men misslyckades”, ”en känsla av irritation uppstod men jag iakttog den, skrattade åt den, och den drog bort”.

17.5 Att iakttaga sig själv rätt är att dela sig själv i två

¹För den fysikalistiska människan finns ingen annan verklighet än den fysiska. Något ”inre liv” kan knappast intressera henne, eftersom hon inte erkänner några mänskligt egenskaper eller funktioner utöver organismens. Organismen, den objektiva människan, är enhetlig – en enda kropp, fungerande såsom en enhet. Men också den människa, som godtagit någon teori om att hon är något mer än organismen, att hon har en ”själ” eller rent av är en ”själ”, har likväl i praktiken förskrivit sig åt fysikalismens tro på människan såsom enhetligt väsen. Om hon iakttog sitt inre liv, sin ”själ”, sitt ”psyke”, ärligt, metodiskt och uthålligt, skulle hon ganska snart inse att det inte finns något bestående däri, att hennes inre består av en ständig, oavbruten ström av kortvariga förnimmande enheter, som avlöser varandra.

²I rätt utförd själviakttagelse upphävs för stunden människans skenbara inre enhet, psykets skenbara enhet, eftersom individen delar sig i två: *iakttagande jaget* och *iakttagna skenjag*. Härunder uppstår ett nytt inre och även ett nytt yttre. Detta nya inre, det iakttagande jaget, är ett mer medvetet inre, och detta nya yttre är allt det övriga i psyket, allt detta som människan mekaniskt och oreflekterat tog för sitt inre och sade ”jag” om men som hon nu inser vara ”icke-jag”, skilt från jaget och alltså yttre. Man skulle också kunna beskriva det nya tillståndet såsom att gränsen mellan yttre och inre har förskjutits inåt. Men egentligen är det först nu, i själviakttagelsen, som alls något inre har uppstått, inre i betydelsen av jagets närvaro. När jaget inte övar riktad uppmärksamhet, är det väsentligen frånvarande. Då är jaget inte hemma. I skolornas allegoriska språk liknas detta tillstånd vid ett hus i oordning. Det är ett hus, där varken ägare, förvaltare eller ens vice förvaltare finns på plats, varför tjänarna gör vad de behagar och spelar herreman i tur och ordning; detta tjänarnas växelspel är förstas en bild av skenjagens ständigt pågående, växlande och kortvariga maktinnehav. När det tillfälligt uppstår ett iakttagande jag, är det som om vice förvaltaren plötsligt uppenbarade sig och ställde huset i ordning – för stunden.

³En människa studerar esoteriken och försöker inrätta sitt liv efter denna. Så uppstår en dag hos henne en negativ tanke om kunskapen. Sedan kommer genast en motsatt tanke: ”Jag får verkligen inte tänka så här!” Även om det är en riktig inställning, som vill rätta en felaktig, vilket i och för sig är lovvärt och nödvändigt, gör hon ett fel – hon säger ”jag” om denna tanke: ”jag tänker detta”. Det är att uppfatta sig själv såsom en. Då iakttar hon inte sig själv, ty att iakttaga sig själv betyder att betrakta denna tanke, se den såsom ett yttre ting, skilt från det iakttagande jaget.

⁴Men om hon efter tanken ”Jag får verkligen inte tänka så här!” inser att hon inte iakttog sig själv, så kan hon rätta sig och verkligen iakttaga sig: ”Det där var att inte iakttaga sig själv. Det där var att uppfatta sig själv såsom en.”

17.6 Från falsk enhet till sann enhet

¹Människan kan bli enhetlig, hon kan nå ett tillstånd av sitt varas enhet. Men det når hon först när allt som sker i henne är självbestämt. Hennes varas enhet kan inte byggas samman av det kaos av mekaniska associationer och reaktioner som hon nu består av. Det blev då en falsk

enhet, som kunde upprätthållas bara genom okunnighet, oförmåga att se, oförmåga att iakttaga sig själv, inbillning.

²Människans enhetsprocess går igenom tre stadier: Först finns den falska enhet som den icke reflekterande, icke självakttagande människan kan tro på. Sedan börjar den med medvetenheten arbetande människan genomföra delningen i det iakttagande jaget och de iakttagna skenjagen. Till sist erhåller individen den sanna enheten genom sitt fullständiga arbete med medvetenheten, ett arbete där självakttagelsen ingår som en av många avsiktliga processer.

17.7 Inbillning om självakttagelse

¹Människan kan inte anstränga sig att förvärva något hon tror sig redan äga. Tror hon att hon redan är en, lika enhetlig i sitt psyke som i sin organism, är hon offer för sin egen inbillning. Det är självakttagelsens uppgift att upplösa denna inbillning, liksom många andra av liknande slag.

²”Arbetet med att utveckla medvetandet börjar med att man iakttar sig själv.” Somliga, som får höra detta, säger: ”Jaja, det där är inget nytt för mig. Jag har alltid iakttagit mig själv.” Och ändå förblir de sådana de är. De inbillar sig att de redan vet allt om sig själva, inbillar sig att de iakttar sig själva. Det är samma slags människor som, genast när de får höra talas om själverinring, säger att de vet vad det är och att de alltid minns sig själva. Detta är inbillning. Det går att inbilla sig precis vad som helst, särskilt om egen förmåga. Människornas inbillning är allmänt sett ett allvarligt hinder för medvetenhetsutvecklingen, och för vissa människor är den det allvarligaste hindret. Inbillningen är en av de krafter som håller mänskligheten sovande. För att vakna måste man iakttaga sin inbillning, så att man kan skilja sig från den, genomskåda den och därmed försvaga den.

³Inbillning är känslöstyrad tanke som ersätter verkligheten. Den står i samma slags förhållande till verkligheten som lögnen till sanningen. Om människan vill nå sanningen, måste hon skilja sig från lögnen, och om hon vill nå verkligheten, måste hon skilja sig från inbillningen, frigöra sig från den. Men detta är en mycket långvarig process, som består av många steg. Den rymmer också många hinder; till exempel är det mycket lätt att inbilla sig att man är fri från inbillning, inbilla sig att man redan är ”på god väg och nästan vid målet” bara därför att man har fått en första, primitiv förståelse för behovet av denna frigörelse. För att taga de första stegen i att skilja sig från inbillningen måste man göra det som inbillningen inte kan: använda riktad uppmärksamhet. Att iakttaga sin egen inbillning är en viktig och oundgänglig del av självakttagelsen. Detta är emellertid något som man vanligen inte kan göra i begynnelsen av det egna arbetet, utan först efter lång tid. Också är det många svårigheter förbundna med att iakttaga egen inbillning. Det är inte bara att det finns starka motkrafter såsom egenkärlek och självkräddning. Det är också den svårigheten att inbillningen upphör så snart man försöker iakttaga den. Det vill säga: när man övar riktad uppmärksamhet, slutar inbillningen att verka. Inbillningen hör till lägre, mer mekaniska delar av centra, sammanhänger alltså med ouppmärksamhet, flackande uppmärksamhet eller på sin höjd av föremålet dragen uppmärksamhet, känslans fascination.

⁴Inbillningen kan inte lära oss någonting om vare sig oss själva, andra människor eller verkligheten i stort. I självakttagelsen handlar allt om vad vi kan lära om oss själva, vilka fakta om oss själva vi kan sanna. Inbillningen i förening med urskuldande och självkräddning inger oss illusioner som behagar ”oss” (falska personligheten), och däri ligger dess makt.

17.8 Vad är det jag skall iakttaga?

¹Ofta ställs frågan: ”Vad är det jag skall iakttaga?” Det man skall iakttaga i början är endast enkla funktioner: detta är tanke, detta är känsla, detta är känsloreaktion på sinnesintryck osv. När man väl lärt sig urskilja funktionerna, går man vidare till en mera fullständig iakttagelse, som varar stora delar av dagen, och ser sig då som en utomstående person. I all denna själv-

iakttagelse är det viktigt att inte säga "jag" om något. Man skall alltså inte säga: "Vad är det jag gör?", utan "Vad är det den gör?" Då blir man varse alla dessa spridda, kaotiska tankar, dessa lätt upprörda känslor, dessa små teaterscener, dessa mer eller mindre välgjorda lögner, försvarstal, undanflykter, ursäkter och påhitt. Sedan somnar man, så att man åter igen deltar i, är dessa tillstånd fullt ut. Och sovande förblir man, tills man vaknar upp och börjar på nytt att iakttaga sig själv.

²Själviakttagelsen skall särskilt ägnas åt talet. De flesta regler i skolor handlar om talet och hur man skall akta sig för felaktigt tal. Det är nödvändigt att iakttaga det inre talet eller snarare det inre babblet och var det kommer ifrån. Felaktigt inre tal är grogrunden till dels många framtida obehagligheter, dels till felaktigt yttre tal. En motkraft till felaktigt inre tal är den övning som kallas "inre tystnad". En sådan inre tystnad kan man vanligen inte öva på något obestämt, allmänt sätt. Men man kan öva den mycket bestämt gentemot något visst som man klart uppfattat och känner till. Någon frågade: "Är att öva inre tystnad detsamma som att inte släppa in något visst i sina tankar?" Svaret är: "Nej. Det som man övar inre tystnad emot finns redan i ens tankar och man måste veta att det finns där, men vad det handlar om är att man inte berör det med ens inre tal." Om det finns något särskilt negativt, dåligt eller destruktivt i ens inre, så gör sig detta gällande såsom inre tal, när man befinner sig i ett negativt tillstånd, och därifrån finner det lätt vägen till yttre tal. I det egna arbetet gäller det att först vara på sin vakt mot felaktigt yttre tal och senare även mot felaktigt inre tal. I detta fall som i så många andra har det yttre sin orsak i det inre, och vad övningen avser är därför att upphäva denna inre orsak. Sådant inre tal, som man därmed kan befria sig ifrån, är alltid lögnaktigt: rena lögner, halvsanningar eller sanningar som satts ihop felaktigt eller med något tillagt eller fråndraget. Förtalet och skvallret hör dit.

³Iakttag oro! Lägg märke till hur den yttrar sig fysiologiskt: i magen, musklerna, nerverna, hela kroppen. Du är iakttagaren som avsiktligt, medvetet avskiljer dig från detta: "Jag är inte magen, jag är den som iakttar magen. Jag är inte musklerna, jag är den som iakttar musklerna. Jag är inte nerverna, jag är den som iakttar nerverna." Lägg märke till hur oron yttrar sig psykologiskt. Iakttag orostillståndet såsom något från dig såsom iakttagare skilt: "Den är orolig, jag är den som iakttar oron." Vidga skillnaden mellan iakttagare och iakttaget genom att i iakttagaren förnimma din egen närvaro, framkalla själverinring: "Denna oro är inte jag, jag är iakttagaren av denna oro." Förnim iakttagarens, det medvetna jagets lugn, frid, frihet från oro: "Där oro är, är inte jag. Där jag är, är inte oro."

⁴Iakttag lättja! Det finns lättja i alla centra: rörelsecentrets lättja, sinnescentrets lättja (ouppmärksamhet i seende och hörande), känslacentrets lättja, tankecentrets lättja. Avskilj dig från lättja i något centrum genom att avsiktligt vilja motsatsen och göra motsatsen: "Det vill lata sig, men jag vill vara aktiv." Denna övning kallas "ockultation".

17.9 Bättre förståelse av själviakttagelsen är nödvändig

¹En elev sade till sin lärare att han tyckte oerhört illa om en tredje person. Läraren sade: "Försök att iakttaga det." Han svarade. "Varför skall jag iakttaga det? Det behöver jag inte. Jag vet det redan." Han blandade samman själviakttagelse med vetande. Detta är ett vanligt misstag och avslöjade att individen ifråga inte förstått vad själviakttagelse är och dessutom icke insett att själviakttagelsen är aktiv och kan brukas som ett redskap för självförvandling, medan blotta vetandet är passivt och inte kan så brukas. Att veta något är inte nödvändigtvis att rikta uppmärksamheten på det, iakttaga det. Att veta något kan vara mycket mekaniskt, men att rikta uppmärksamheten är en avsiktlig handling och närmare självmedvetenhet.

²Också tänkande blandas samman med själviakttagelse. Att tänka på sig själv är inte att iakttaga sig själv. En människa kan tänka på sig själv hela dagen utan att iakttaga sig själv en enda gång. Att tänka på sig själv hör till det mest mekaniska och det vanligaste i människornas liv. Om det vore ett redskap för medvetenhetsutveckling, skulle vi alla ha nått högre riken

för länge sedan. Tvärtom skall människan lära sig av med att tänka på sig själv.

³Många tror, när de fått höra talas om själviakttagelsen, att denna handlar blott och bart om att lägga märke till att man exempelvis känner sig på dåligt humör, krasslig, uttråkad, orolig, förväntansfull, nyfiken och så vidare. Detta är inte själviakttagelse. Själviakttagelse börjar med att man ställer ett iakttagande jag mitt i ens inre värld. Om man säger, ”jag känner mig på dåligt humör”, så iakttar man inte detta tillstånd, utan man *är* det, man är identifierad med det. Då finns det ingenting i ens inre som står utanför tillståndet, ingenting som ser på det och har en annan känsla och tanke än det. Och denna identifiering bekräftas med ordet ”jag”. Det är meningslöst att säga, ”jag önskar att jag inte vore på dåligt humör”, ty då uppfattar man fortfarande sig själv som en enda. För att iakttaga sig själv måste man dela sig själv i två: det iakttagande jaget och allt det som detta iakttar.

⁴Också i det vanliga mänskliga sociala livet förekommer situationer, där individer övar ett slags själviakttagelse. Dylik kan göra en skickligare i det vanliga sociala umgänget, arbetslivet osv., såsom att uppföra sig oklanderligt som gäst på fina bjudningar, att göra bästa intryck vid anställningsintervju. Detta är dock något annat än själviakttagelse i esoterisk mening, eftersom förståelsen för det högre ändamålet, medvetenhetsutvecklingen, saknas och därmed även den rätta metoden. Själviakttagelse utan en bestämd kunskap om vad man skall iakttaga och varför man skall iakttaga leder ingenstans i arbetet med den egna medvetenheten.

17.10 *Insikter att göra i själviakttagelsen*

¹Gentemot väldigt många händelser måste man lära sig att förhålla sig ”passiv”, det vill säga inte reagera alls, inte försöka göra något åt dem. ”Passiv” är här egentligen inte rätta ordet, ty att göra detta kräver en viktig inre aktivitet, medvetenhetsaktivitet, som hindrar den mekaniska händelsen att framkalla en lika mekanisk reaktion hos oss, en reaktion som man endast i tillstånd av okunnighet och icke-urskillning kan säga ”jag” om. ”Passiv” betyder här snarare att personligheten är passiv, medan det iakttagande, mer medvetna jaget är desto aktivare.

²Att iakttaga och att iakttaga sig själv är två olika saker. Det första handlar om att iakttaga yttre eller objektiva skeenden, det andra om att iakttaga inre eller subjektiva skeenden. Gemensamt för dem båda är att de förutsätter uppmärksamhet. Och den uppmärksamhet som måste till är av ett kvalitativt högre slag. De två lägre slagen, som vi vanligen använder, alltså flackande och kortvarig respektive dragen uppmärksamhet, förslår inte. Endast det tredje slaget, självinitierad eller inifrån riktad uppmärksamhet, kan vi använda för detta arbete.

³Att iakttaga i det yttre är lättare än att iakttaga i det inre, ty för detta yttre har vi sinnen som vanligtvis fungerar pålitligt. Men för att iakttaga i det inre har vi inga sådana sinnen, utan endast vår tankefunktion och dess förmåga av riktad uppmärksamhet. Tankefunktionen kan för detta ändamål förbättras genom att vår kunskap och förståelse ökas. Denna kunskap och förståelse når oss genom vårt iakttagande i det yttre, nämligen genom att vi ger akt på den undervisning vi får genom lärare och skrifter. Själviakttagelsens grad av kvalitet är alltså beroende av vår uppmärksamhets grad av kvalitet, och denna uppmärksamhet måste vi således odla både i det inre och i det yttre. Är vi inte tillräckligt uppmärksamma på den undervisning vi får, kommer vi att missuppfatta den, och utan en riktig uppfattning av undervisningen kan vi inte praktisera denna rätt: själviakttagelsen och andra övningar kan då inte göra avsedd verkan.

⁴Om man iakttar sig själv under en längre tid och så hamnar i ett obehagligt inre tillstånd, till exempel ett tillstånd där man lätt identifierar sig med negativa känslor: ”jag känner mig” misslyckad, illa behandlad, missförstådd, föraktad eller dylikt, kan man iakttaga att flera olika slags negativa skenjag försöker bearbeta detta tillstånd, använda det till något. Så sker det därför att negativa skenjag lever på dessa negativa energier och därför måste vara negativa. Deras liv består i att förse oss med destruktiva tankar och negativa känslor, och de kan inte annat. Om själviakttagelsen skall vara ett hederligt arbete, måste man ärligt iakttaga hur dessa

negativa skenjag frodas inom en själv, att det finns en sida av en själv som njuter av dem. Denna självakttagelse är viktig, ty om människan njuter av destruktiva tankar och negativa känslor, kan hon inte skilja sig från dem. Om hon njuter av dem, kan hon genom denna självakttagelse bli klar över det. Hemligheten till deras makt är identifieringens kraft. Så länge människan identifierar sig med dem, förblir de starka. Men i den mån hon kan iakttaga dem, försvagar hon också identifieringen.

⁵Själviakttagelsen har framför allt till ändamål att rena det emotionala, förädla det. Metoden består i att avskilja ”mig”, det iakttagande jaget, från det orena och mindre rena, det oädla, det sämre. Mekaniska människan, som inte iakttar sig själv, är full av egenkärlek, fåfänga, självupphöjelse, självupptagenhet, själv rättfärdigande. Säger hon: ”Jag tänker alltid på andra”, ljuger hon, vilket hon också kan inse i en stund av samvete. Det är självakttagelsen, som låter henne se dessa sanningar om henne själv.

⁶Själviakttagelsen hjälper oss också att se motiven till våra handlingar. ”Om två gör det samma, så är det icke detsamma.” Samma slags handling, som den ene utför av fruktan (fruktan för straff, för förlust av anseende: ”vad ska folk säga?”), utför den andre av rättskänsla och kärlek till det goda. Motivet framkommer inte genom iakttagelsen i det yttre, och bekännelser är ofta bedrägliga. Endast självakttagelsen kan uppenbara det, men sällan genast, ofta först efter en lång tids arbete.

⁷Utan självverinring blir självakttagelsen ofullständig. Varför? Därför att självakttagelsen har självverinringen till ändamål. Självakttagelsen är endast en bland flera övningar, vilka alla har till ändamål att genom självverinring framkalla stunder av självmedvetenhet. Människans mål är ju att bli en medveten varelse. Det får hon inte glömma. Att öva och samtidigt förlora övningens yttersta ändamål ur sikte är icke att öva. Det är att vara identifierad med övandet – något helt annat. Självakttagelse kan jämförelsevis lätt höjas till självverinring, ty i egenskap av ett mer medvetet tillstånd ligger den självverinringen nära. Försök att bli medveten om dig själv just där du tar emot intrycken, försök att bli medveten om dig själv såsom iakttagande jag.

17.11 Några särskilda råd och anvisningar

¹Det är viktigt inskräpa att självakttagelsen icke skall vara kritisk, icke analyserande eller värderande. Själva iakttagelsen medför att människan delar sig i två: ett som iakttar och ett som iakttas. Man kan inte vara det som man iakttar: så snart man iakttar det, är man skild ifrån det, försvagar man identifieringen med det. Detta är den gynnsamt verkande kraft som hjälper människan att frigöra sig från oönskade känslors och tankars makt. Däremot är det meningslöst eller skadligt att bekämpa oönskade tankar och känslor med identifieringar såsom negativa känslor. Då blir det bara ett slags mekaniska manifestationer som strider mot ett annat slags dylika.

²Så länge som övningen pågår, skall det iakttagande jaget så mycket som möjligt förbindas med förnimmelsen av jag: ”jag ser”. Därför bör man anstränga sig att från självakttagelse gå vidare till att framkalla självverinring. Det är också lättare att göra detta från detta förhållandevis medvetna tillstånd. De iakttagna tillstånden och skenjagen skall givetvis så mycket som möjligt förbindas med förnimmelsen av icke-jag. Man säger alltså inte ”jag” om dem utan ”det” eller ”den”.

³Att skriva ner viktigare självakttagelser är nödvändigt. Varför? Därför att vi i varje stund lever i en mycket liten del av oss själva, så att en insikt, som ett bättre skenjag har gjort, mycket snart glöms eller förvrängs av sämre skenjag. En människa kan ha för vana att ständigt i sitt inre babbel kritisera andra: deras sätt att vara, deras tal, utseende, klädsel, frisyrer etc. Hur kan hon komma till rätta med detta negativa drag, om hon har en buffert som intalar henne att hon ”älskar människorna”? Enbart självakttagelse kanske inte räcker, ty hon kan gång på gång göra samma slags iakttagelse och ändå glömma dem allihop i tur och ordning. Då hjälper enbart de dagliga anteckningarna. När hon i dessa ser att samma slags

kritik och klander av andra ständigt återkommer med ringa variationer, kanske hon äntligen ser att detta fel ligger hos henne själv och inte hos de andra.

⁴Själviakttagelsen, utförd dagligen och stundligen, tillhandahåller människan ett material av skenbart osammanhängande delar, ögonblicksbilder av henne själv. De som sammanfogar dessa delar till hel bild av hennes inre och yttre vara är två: förståelsen och värderingen. Förståelsen och värderingen måste alltid ha ett kunskaps- eller erfarenhetsmaterial att arbeta med. De kan inte mala tomt. Ju bättre och oftare vi iakttar oss själva och skriver ner viktigare iakttagelser, desto bättre kan även förståelsen bli.

17.12 Laurency om själviakttagelse

¹Det finns två sätt att motverka detta medvetenhetsplittringens, viljelöshetens tillstånd. Det ena består i att låta medvetenheten vara upptagen genom uppmärksamhetens sysselsättning med något intresse. Det andra består i konstant aktgivande på medvetenhetsinnehållet.

²Denna oavlåtliga vaksamhet skulle bli tröttande och olidlig, om den innebure något slags rättsövervakning, spänning eller ansträngning. Den kan gärna då och då åtföljas av några enklare avslappningsövningar. Man liksom oavsiktligt iakttar, hur tänkandet plockar upp och släpper den ena tanketrådsändan efter den andra i ändlös följd. Den tvångsfria uppmärksamhet, med vilken man följer tankens rastlösa flykt, förnimmes ej såsom någon boja, vilket annars skulle medföra reaktion. Snart har man omärkligt glidit in i en liksom oavsiktlig kontroll. Man lär sig skilja på tankar från det omedvetna och utifrån. Det hela bör betraktas som en roande tankelek. Naturligtvis avkopplar man uppmärksamheten vid första känsla av ansträngning, trötthet eller olust. Man finner snart, att redan själva aktgivandet automatiskt medför en utmönstring av icke välkomna tankar. Genom att ge akt på uppmärksamheten hindrar man denna förstärka otjänliga intryck, tankar, känslor m.m. Medvetenhetskontroll medför lugn, stillar oron, ökar klarheten i innehållet. Ur *De vises sten*

³Sinnesförmimmelser, känslor, tankar, kausala och essentiala ideer, utgöra sammanfattningen av den för människan möjliga subjektiva medvetenheten. Genom att ge akt på alla slags infall och ideer – från undermedvetenheten, omvärlden, övermedvetenheten – lär sig individen med tiden urskilja de olika slagen av vibrationer, som strömma genom hans höljen och hjärnan, lär han sig särskilja dessa olika slag av medvetenhetsyttringar. Därmed förvärvar han omsider förmågan att genast avgöra från vilka höljen och världar de komma. Kausala ideer från idévärlden ge kunskap om materiella verkligheten. Essentiala ideer ge livsförståelse och förståelse för våra medmänniskors olika medvetenhetsyttringar.

⁴Genom att ständigt ge akt på dessa subjektiva medvetenhetsyttringar lära vi oss leva i medvetenheten och aktivera de medvetenhetsslag som tillhöra vår övermedvetenhet; utveckla vi vår medvetenhet, vilket är livets mening.

⁵Allmänna livsokunnighetens emotionaltänkande, vilket rastlöst pågår dygnet runt, framkallar i emotionalvärldens lägre regioner en oavlåtlig flod av vibrationer, som genomströmma allas emotionalhöljen och påverka allas undermedvetenhet (omedvetet upptagas av solarplexuscentrum). Esoterikern, som lärt sig medvetet uppfatta dessa, kan också konstatera att de, som söka förvärva riktig verklighetsuppfattning, få kämpa en oavlåtlig försvarskamp mot dessa idiotiserande tankeformer (eller deprimerande sinnestillstånd), ända tills de befriat sitt emotionalhölje från åtminstone de tre lägsta emotionala molekylarslagen (48:5-7).

⁶Dessa emotionala vibrationer böra icke förväxlas med vibrationerna från planeterna, så tydligt återspeglade i människornas sinnestillstånd, som ständigt skiftar under dygnets alla timmar. Lättast konstaterbara äro jupiter-, saturnus-, venus- och marsvibrationerna. Ur *Människans väg*