

ÖVNINGAR

DEL ETT

De grundläggande övningarna

Stoppa tankar.

Iakttaga sig själv i fyra centra och med tre kvalitetsgrader av uppmärksamhet.

Minnas sig själv.

Inte uttrycka negativa känslor.

Visa hänsyn, avstå från att kräva hänsyn

Iakttaga identifieringar.

Vara i balanserat aktivt självuttryck.

Hämma onödigt tal.

Inte fly från stunder av samvete, tvärtom: framkalla stunder av samvete.

Inte säga "jag" om allt.

DEL TVÅ

Tillkommande övningar

Framkalla minst två kungar!

Antag att man är i vilken kung som helst annan än ruter kung, till exempel klöver kung: man iakttar något, till exempel en blomma, mycket uppmärksam. Om man då plötsligt inser att man är i klöver kung, kan man utan vidare framkalla ruter kung. Det gör man ju genom att rikta tanken på faktum att man är i två kungar. Övningen heter "minst två kungar". Det är ingen straffskatt på att framkalla ytterligare en kung. Hjärter kung ligger nära till hands, när man betraktar något vackert. Nu har man tre kungar! Därifrån är det förhållandevis lätt att övergå till själverinring. Idén med övningen är att kungar till själva sin karaktär ligger nära självmedvetenhet och själverinring. När man väl är i en kung, kan man med en förhållandevis ringa ansträngning höja sin nivå till ett medvetet tillstånd. Ju fler kungar man engagerar, desto lättare är det att sedan hålla kvar det medvetna tillståndet.

Var i spader kung åtminstone före och efter!

Genom vår själviakttagelse vet vi att tankecentrum arbetar mycket långsammare än rörelsecentrum. Tanken har därför betydande svårigheter med att iakttaga rörelser. Vi finner att om vi beslutar att försöka iakttaga våra rörelser, måste vi antingen göra dessa mycket långsamma eller också avstå från att försöka iakttaga helt och hållet. Mängder av vardagliga rörelser av vår organism går överhuvud taget inte att styra avsiktligt eller avsiktligt iakttaga. Bilkörning till exempel. Om vi försökte iakttaga oss själva medan vi kör bil, skulle vi förmodligen bli en trafikfara. Innebörden av det sagda är att rörelsecentrum skall få lov att arbeta till största delen mekaniskt, utan annat än sporadisk övervakning av tankecentrum. Mekanisk verksamhet i de båda svarta centren (rörelse- och instinktcentren) är ju inte tillnärmelsevis så skadlig som mekanisk verksamhet i de båda röda centren (känslö- och tankecentren).

Denna övning handlar alltså om att inte försöka iakttaga rörelsecentrums arbete under hela processen av en viss rörelse, utan i stället alldeles före och efter rörelsen ifråga. Det kan ge oss det bästa maximum av kontroll vi eftersträvar. Det kan dessutom få oss att avstå från mängden olämplig, för oss själva eller andra skadlig handling. Observera att också talet hör till rörelsecentrum!

Vill det du gör!

Eller var närvarande när du fattar beslut. Låt inte "den" fatta beslutet åt dig, ty då är du bara en slav. Med "den" menas naturligtvis den falska personligheten. Att fatta beslut är nämligen något den är mycket förtjust i. I samband med denna övning bör man iakttaga följande:

Beslut, som man efteråt har all anledning att ångra, fattas vanligen mycket snabbt, i mekaniska delar av känslocentrum eller rörelsecentrum. Det går så fort att "man" inte blir varse att "man" fattat beslutet. Om man överger det ovetenskapliga språket med "man", kan man säga att hjärter eller spader redan fattat beslutet och hunnit genomföra det innan ruter vet ordet av. Glöm inte att varje centrum har sin egen "hjärna", sin egen "vilja", sin egen exekutivkommitté och planeringsbyrå. Och alltså att varje centrum fattar sina egna beslut. Därför handlar övningen egentligen om att öka tankecentrums vaksamhet, så att det ingriper så snart det "känner lukten" av att det kokas eller bakas något beslut i ett lägre centrum, och då ingriper, i form av ruter kung, helst tillsammans med hjärter kung. Skapa rum för förståelsen att alla viktiga beslut skall fattas av de två röda kungarna. Glöm inte att förståelse är en sammanlagd funktion av flera kungar: en kung = liten förståelse, två kungar = större förståelse, tre kungar = ännu större förståelse, fyra kungar = mycket stor förståelse. Ett beslut, som beror av bara en kung, kan inte duga i viktiga angelägenheter.

Var samtidigt i huvudet och hjärtat!

Att vara i ruter kung gör det lättare att vara i huvudet. Att vara i hjärter kung gör det lättare att vara i hjärtat. Försök att vara samtidigt i huvudet och hjärtat. Inte bara på ena eller andra stället. Känn att du är på båda ställena samtidigt, genom att det uppstår liksom ett växelspel mellan de två ställenas energier, så att ögonblickligt det ena är starkare, det andra svagare, varpå det växlar om.

Låt inte förnimmelsen av "ställena" bli för detaljerad, så att du uppfattar panncentrum för sig och hjässcentrum för sig! Sära inte panncentrum och hjässcentrum! Sök förnimma dem som en enhet, en enda pol vars motpol är hjärtcentrum!

Var närvarande vid intagandet av tre slags föda!

Våra tre slag av föda är mat, luft och intryck. Alla dessa är föda för alla centren. Denna trefaldiga föda gör en helt annan effekt i vårt system, om vi intar dem i högre tillstånd av medvetande. Ät avsiktligt och medvetet, andas avsiktligt och medvetet, tag emot intryck avsiktligt och medvetet.

Ät med avsikt och närvaro. Tala inte under måltiden! Försök i stället att hålla medvetandet på att taga emot all den fina näring som finns i födan, inte bara den grovfysiska utan också den finfysiska, de allt finare etrarna. Välsigna födan medan du äter! Tacka Skaparen för att du får taga del av Hans verk, som upprätthåller ditt liv för ännu en dag i Hans skapelse! Tag aldrig emot dåliga intryck, medan du äter! Att under måltiden lyssna på radio, se på teve, läsa tidningen etc. är allt dåliga vanor, som berövar dig mycket av de fina etrarnas kraft.

Andas med avsikt och närvaro! Var särskilt uppmärksam på inandningsluften vid dess omedelbara kontakt med näsborrarna! Om du stint riktar uppmärksamheten på denna punkt och är mycket stilla kan du med tiden urskilja en mycket fin, mycket lätt, på en gång mycket mild och mycket stark energi. Drag den medvetet ned i hjärtat och känn dess fina emotionala kvalitet! Drag den medvetet upp i huvudet och känn dess fina mentala kvalitet! Detta är prana, en oändligt mångskiftande, ofattbart rik energi. Med tiden lär du dig att urskilja olika kvalitetsgrader i pranen: allt finare. Du märker att detta aktgivande på pranen påverkar ditt medvetandetillstånd. Det första du märker är att ett stort lugn lägrar sig över hela din varelse. Med tiden bör du kunna 1) urskilja pranen, 2) lyssna i andningen och urskilja tystnaden, 3)

uppfatta något av vad som finns bortom tystnaden. Mer säger jag inte här, utan du får själv upptäcka pranans outtömligt rika väsen.

Tag emot intryck med avsikt och närvaro! Sök upp goda, sköna, upplyftande, upphöjande, enhetsbefrämjande, väckande, energigivande intryck! Avskilj dig från intryck av motsatt karaktär! Också intryck är bärare av prana. Varför brukade läkare, åtminstone förr, rekommendera "nervklena" att resa bort för att få "luftombyte"? Luften är ju överallt densamma. Det var inte luften som behövde bytas utan de omgivande intrycken. Varför dras nordbor till sydliga länder? Är det bara värmen och solen? Är det inte också de annorlunda formerna, de starkare färgerna och dofterna, de av jäkt, stress och kommersialism oförstörda människorna? Allt detta är intryck, som livar och laddar oss.

Spåra omedvetna inflytanden!

Oklara, omotiverade stämningstillstånd, hastigt påkomna medvetenhetsskiftningar kan vara mycket störande, kan draga ned oss från högre nivåer. Det finns ingen anledning att identifiera sig med sådant, säga "jag" om dem: "jag känner mig orolig", "jag blev nedstämd" osv. Slappna av! Slut ögonen! Skapa en fullständig inre ro! Spåra sedan varifrån detta omedvetna inflytande kommer! Känn efter. Vad är detta för något, som har trängt in i mitt väsen? Var började det? I vilket centrum? När började det? I nio fall av tio kan jag klarlägga dess uppkomst, objektivera det och därmed försvaga dess kraft.

Var uppmärksam i sinnesfunktioner!

Lyssna på ditt eget tal, lyssna på andras! Lyssna på ljuden i naturen, fåglarnas stämmor, lövens rassel i grenverken, knastret av gruset under dina fötter! Lyssna på tystnaden och på det som ligger bortom tystnaden!

Se hur du rör dig, dina ben, dina armar och händer! Se människornas ansiktsuttryck, deras ögon!

Känn hur du står, går och sitter, känn hur du har kontakt med marken, när du går!

Vi behöver finare redskap, om vi ska försöka nå högre nivåer. Vi behöver ett annat sätt att nalkas tingen, ett som endast de högre centren kan skänka oss. Men först måste vi få de lägre centren att fungera bättre.

Temat för en dag i mitt liv: Försök att lyssna!

Lyssna till rösten i tystnaden!

En av mina böner: "Herre, giv mig att lyssna, så att jag kan höra; giv mig att se, så att jag kan vara!"

Objektivera oro, rädsla och oklara negativa tillstånd!

Ingen av oss tror att vår organism är vårt verkliga jag, ingen av oss blandar ihop organismen med oss själva. Varför är det så? Svar: vi har fysisk objektiv medvetenhet. Vi kan tydligt iakttaga organismen som en materiell, fysisk form. Och det vi kan iakttaga kan vi inte samtidigt vara. Det är en psyko-logisk lag. Om vi hade emotional objektiv medvetenhet, skulle vi klart urskilja främmande negativa emotionala inflytelser, som invaderar vårt emotionshölje och inger oss känslor och stämningar av obehag, oro, rädsla, missmod. Då skulle vi omöjligt kunna påverkas av dem, utan borsta dem av oss som annan ohyra. Nå, hur länge tänker du vänta på att emotional objektiv medvetenhet bara ramlar på dig? Börja nu med att objektivera – alltid kan du taga något litet steg på den väg du i alla fall skall vandra förr eller senare. Objektivera, det vill säga behandla dessa "inre" känslomässiga tillstånd som yttre föremål, ty det är de. Detta har du ju redan gjort. Eller har du glömt energiomvandlingslådan? I samma mån som du objektiverar, betraktar dessa tillstånd, i samma mån blir de också något för dig yttre, något som du inte kan identifiera dig med. Du kan därefter fortsätta att känna oron eller rädslan eller vad det nu är, men med en betydande skillnad. Den är svagare, och den

ligger inte längre ”i dig”, som en del av ditt väsen. Den är lika litet du själv, hela du, som någon av dina kroppsdelar. En god hjälp har du av att lokalisera känslan till någon del av kroppen, eller något centrum, där den först uppstod. Mycket av det vi tar för emotionala tillstånd har fysiologiska–mekaniska orsaker, beror på ”dålig matsmältning” i alla tre betydelseerna av mat, alltså även intryck.

Ockultationer

Tyck om vad ”den” inte tycker om! Gör ansträngningar inifrån varat! Varför: därför att är det något den falska personligheten inte kan, så är det att göra ansträngningar inifrån varat. Ju mer du anstränger dig inifrån varat, ju mer du anstränger dig i kungar, anstränger dig att vara avsiktlig, anstränger dig att bli medveten, desto mindre utrymme får den falska personligheten. Avstå från, eliminera allt möjligt, som ”den” tycker om, men som inte ger någon näring för själen, för väsendet. Och viktigast av allt: utan känsla av inre tvång eller försakelse, utan med glatt och friskt mod. Allra bästa ansträngningen är den inifrån hjärter kung, när vi går emot vår egenkärlek och fåfänga, när vi står ut med andras negativa manifestationer. Se även kapitel 9.8 i *Förklaringen*.

Tänk med avsikt!

Jag spar och behåller energi genom att tänka mer avsiktligt, mer medvetet. Jag gör tankeansträngningar, förnuftsansträngningar. Jag måste ha längre tankar, lättare tankar. Icke-tänka, när så behövs. Inre stillhet skapar finare energi.

Allt detta är raka motsatsen till det formativa tänkandet. Jag ger det formativa tänkandet mindre utrymme genom att allt mera vara avsiktlig i mitt tänkande. Det formativa tänkandets motsats är det formulerande tänkandet. En formulering är en genomtänkning, en genomlysning av en viss fråga jag gjort på grundvalen av all min kunskap, alla mina iakttagelser om det frågan gäller.

Med framgång motverkar jag mitt eget formativa tänkande, om jag har några egna goda exempel på formativt tänkande: så här ter sig frågan för ett formativt tänkande, så här ter sig samma fråga för mitt formulerande tänkande. Iakttag debatter mellan formativt tänkande människor! Ingen enighet är möjlig eller ens eftersträvas, alla resonemang slutar på mitten eller före mitten.

I en recension i Aftonbladet av en av Marianne Fredrikssons böcker på 1980-talet fällde recensenten (M. B. L.) omdömet att boken framförde ett antiintellektuellt budskap. Det grundade hon på det som en präst i ett mesopotamiskt tempel sade till bokens hjältinna: ”När du slutar tänka, är du hos Gud.” Omdömet är ett exempel på formativt tänkande, ett automatiskt antagande att det som kallas ”tänka” alltid, vid alla tillfällen, hos alla människor, är ett och samma, inte uppvisar många skilda kvalitetsgrader, så att icke-tänkande, mental stillhet, principiellt är att föredraga framför ”tänkande” av lägsta kvalitetsgrad, mekaniskt och automatiskt ”tänkande”.

Ansträng bort krav på hänsyn!

Krav på hänsyn är en mycket vanlig, fullständigt mekanisk företeelse inom oss. Det stjäls oerhört mycket av vår energi. Identifiering med mina känslor och tankar om hur andra behandlar mig. Ältande av det som varit, andras (verkliga eller inbillade) missförstånd av oss, andras (mestadels inbillade) icke-uppskattning av oss, den gnagande känslan av att ha dragit det kortaste strået, blivit utnyttjad, lurad, inte blivit tillräckligt belönad etc. etc. i det oändliga. Sådant kan trivas endast i passiva, mekaniska tillstånd. Beröva det livsrum genom att öka utrymmet för ansträngningar! Gör någon ansträngning! Så länge ansträngningen pågår, finns inte utrymme för krav på hänsyn. Arbeta i trädgården, hugg ved, städa garaget! Läs något som kräver mycken uppmärksamhet, besök en sjuk släkting eller vän och engagera dig med hela

hjärtat i denna medmänniska! Bara gör en ansträngning, så försvinner krav på hänsyn. Bara gör en ansträngning, och du kan förändra ditt medvetandetillstånd.

Granska dig själv trefaldigt för att eliminera spänningar!

Spänningar kan förekomma i alla inkarnationshöljerna. De är en viktig källa till energiförluster eller -läckor. Sätt dig, blunda, slappna av och andas mycket lugnt! Granska sedan din fysiska varelse! Finner du där spänningar, så befall dem att lösas upp! När organismen är helt avslappnad, fortsätter du med emotionalen. Finns någonstans oro? Eliminera den med att spåra dess ursprung till något utom dig. Är det något du glömt göra och plötsligt kommer på? Fatta beslutet att göra det genast efter övningen, så att det kan lämna dig ifred just nu! Tänk lugn, lugn, lugn. När emotionalen är stillad, övergår du till mentalen. Överallt där det finns oro, spänningar, riktar du uppmärksamheten på att få dem att lösas upp, möjliggöra ohämmad energigenomströmning.

Tag emot lidande frivilligt!

Omedvetet lidande besegrar oss. Frivilligt, avsiktligt, medvetet lidande hjälper oss att segra. Om detta är tillräckligt sagt i "Offerviljans långa tanke".

"Ångra" inte!

Ångra inte, utan idka *metánia*, omtänkande! Älta inte: "varför, varför, varför gjorde jag det?" Det är värdelöst. Utan fråga i stället "hur kunde jag ha gjort det annorlunda?" Bemöt alla misstag, alla försummelse med metania! Detta är raka motsatsen till att fly undan sina misstag, inte kännas vid dem. Tvärtom ser man dem mycket klarare än med blotta känsломässiga ångern. Men det är ett positivt tillstånd. Man inser vad man kunde ha gjort i stället, man lägger en grund till att kunna göra annorlunda, när man nästa gång hamnar i en motsvarande situation. Jag gjorde inte misstaget, utan "det" gjorde i mig. Misstaget skedde därför att jag inte kunde göra. Ty att kunna göra betyder att inte vara mekanisk, att vara annorlunda. Insikten hjälper oss att övervinna negativa tillstånd i samband med misstag vi gjort. Jag tänker om, jag tänker annorlunda om vad jag gjort, alltså är jag inte sådan längre. Du kan förändras nu, om du bara vill.

Skapa inre rum för arbetet!

Du glömmer nog att alla högre världar finns här och nu, att de alla finns omkring dig och inom dig. Himlastegen är rest inom dig. Där ligger även vägens början, det hitre brofästet. Det finns inom oss sådant som är förberett för vårt uppstigande till högre världar. Men det är endast de första ansatserna. Du får själv bygga vidare på grunderna. Börja med att skapa ett inre rum, en mycket rofylld plats! Där kan du vara fri för ditt arbete, dit kan du dra dig undan från dåliga intryck. Detta motsäger inte uppmaningen att arbeta i den yttre världen. Allt har sin tid och även sin plats. Här i det inre rummet hämtar du kraft, för att sedan desto effektivare arbeta i det yttre.

Gör i ditt inre ett rum, där du kan se och höra! Detta rum kan dra till sig mycket fina intryck, som du annars inte skulle uppfatta.

Betalning och offer

Om jag vill växa och utvecklas, måste jag vara beredd att betala. Betalning är en mycket viktig princip i arbetet. Ingenting är gratis, och allt har sitt pris. Betalningen måste erläggas i förskott. Jag betalar genom ansträngningar, nyttiga ansträngningar. Med nyttig ansträngning menas ansträngning, som är nyttig inte bara för mig själv utan även för andra. Jämför evangeliets ord om hundrafalt, sextiofalt och trettiofalt (Evangelium enligt Matteus, kapitel 13). Den första verkliga ansträngningen är att göra sig mödan att studera och förstå det man

får veta, det man läser och hör. Detta skapar i sin tur förutsättningarna för betalning på närmast högre nivå. Om jag inte är beredd att betala, kan jag mista också det jag lärt och förvärvat i arbetet.

Också offer är nödvändigt. Detta finns ansatser till i det vanliga livet och kan folk förstå: alla har något som de gärna gör sig av med för att få något bättre i stället. Men där slutar likheterna. Ty vad som måste offras är ofta sådant som man inte vill offra: sin bekvämlighet, sin lättja, sin vrede, sina varandra motsägande ”jag” och personligheter. Vill man leva i den verkliga världen, måste man offra sin inbillning. Vill man kunna utföra verkligt nyttigt arbete, måste man offra låtsaslekar.

Vill man få något måste offra något annat. Antag att du känner dig missnöjd, kränkt eller sårad eller dylikt. Offra ditt inbillade lidande – negativa känslor och negativ inbillning. Det är en stor befrielse att inse: ”Jag har inget att uppröra mig över. Ingen är skyldig.”

Gör det nu!

Laurency: ”Gör det lilla du kan. Gör det villigt och glatt. Snart de dyrbara tillfällen fly.”
General MacArthur: ”Alla militära misslyckanden kan sammanfattas med två ord: för sent.”

Ur en predikan av Ibn al-Jauzi (1100-talet): ”Mina bröder, vet att den som arbetar väl i sina dagar, får sitt verk prisat, men att den som gör något dåligt i dem, går miste om sitt liv. Den som slarvar, får i morgon se tillbaka med beklagande. Den som försummar arbetet för sin framtid, får se tillbaka med beklagande. Och den som övergivit ledningen, får gråta, när han väl nått insikten. Ty det är bråda tider, som nu rinner undan, och dagarna rövas ifrån oss. Så skynda att leva din tid, innan den försvinner, och fånga ditt liv, innan du dör.”

Tag avsiktligt fram en annan kroppstyp!

Du har en kroppstyp eller kanske två. Den eller de präglar dig i allt du gör och allt du inte gör. Det är ofrånkomligt. Men du får inte glömma att du har alla de andra typerna också, om än inte i lika hög grad. Tag fram dem vid behov! Tänk då och då på att du har dem också, det underlättar dig i ansträngningarna att taga fram dem! Man bör inte vara alltför nöjd med eller förtjust i sin kroppstyp. Den är en mekanisk företeelse, så den ena typen är inte bättre än den andra. Det är mycket mer vunnet med att avsiktligt, kanske rent av medvetet, framkalla en annan kroppstyp än att mekaniskt, automatiskt manifesteras sin gamla vanliga. Just därför att du är måne skall du tala och vara mer framträdande än vanligt. Det du har att bidra med är inte sämre än det som framföres av jupiter och merkurius, som gärna låter oss veta sina åsikter. Just därför att du är venus skall du visa handlingskraft och beslutsamhet, slå näven i bordet och säga: nej, nu bara gör jag det här, det må bära eller brista!

LA den 2 april 2005.

Utlagt på internet den 20 maj 2008.

Rättelser senast införda den 23 september 2016.