

Skolan Esoteriska Vägen



Häfte 1

Introduktion. Esoterisk orientering

Häfte 1

Introduktion. Esoterisk orientering

Inledning.....	s. 1
IHandledning för grupper	s. 5
II Esoterisk orientering	s. 7
IIIAtt samtala om: esoterik	s. 11
Bilaga: Vad är esoterik	s. 13
IV Om meditation	s. 19
VLitteraturförslag	s. 22
VIAtt samtala om: meditation	s. 24
VII Avslutande frågor	s. 24
VIIIMeditation i praktik	s. 25

Första etappen: Människans konstitution

Häfte 1: Introduktion. Esoterisk orientering

Häfte 2: Människans konstitution

Andra etappen: Från splittring till integration

Häfte 3: Från splittring till integration

Tredje etappen: Från integration till handling

Häfte 4: Esoterisk förmåga att tolka verkligheten.

De psykologiska grundtyperna

Häfte 5: De psykologiska grundtyperna (fortsättning)

Häfte 6: Symboltolkning och kreativ handling

Häfte 7: Ryggsäck

Inledning

Skolan Esoteriska Vägen invigdes i Stockholm i maj 1987. Avsikten var att skapa en skola som skulle undervisa i meditation och ge esoteriska kunskaper på en grundläggande nivå.

Skolan är att fortlöpande betrakta som en organism under utveckling. Utformningen har karaktären av ett experiment. Det finns till exempel inte lärare och elever utan (kurs)deltagare. Alla är medstuderande. Och alla delar ansvaret för skolans andliga och materiella utveckling.

Målsättning

Den Esoteriska Vägen är en skolningsväg. Genom meditation och studier av den andliga världens lagar vill den hjälpa den sökande människan att finna de redskap och insikter hon behöver i sin andliga utveckling.

Skolan ska fungera som ett instrument för den andlige sökaren och ge dessa möjligheter:

- att studera de grundläggande livsprinciperna enligt den esoteriska kunskapstraditionen,
- att lära sig upprätta kontakt med sitt högre jag genom meditation och
- att, som ett resultat av de kunskaper hen vinner, också finna sitt individuella sätt att tjäna sina medmänniskor i den yttre världen.

Om vägen

Esoterikern eller sanningssökaren är väsentligen självlärd. Det är bara det som vi själva känner till och det som vi medvetet upplever inom oss själva som är av betydelse och som utgör sanningen för oss. Det som andra kan tala om för oss tjänar egentligen inget annat syfte än att bekräfta det vi redan vet eller anar. Det kan skapa frågeställningar och kanske illusioner som vi så småningom antingen förkastar eller omvandlar till nya insikter i vårt eget medvetande.

Skolan Esoteriska Vägen består av studier, meditation och tjänande. Den påtvingar inte deltagarna några sanningar. Endast de sanningar som finner gensvar från sökarens eget innersta centrum är av värde. Sanningen är sin egen auktoritet. Den som nått insikt om någon del av den universella sanningen, inser också att dess källa ligger bortom alla skrivna urkunder.

Varje insedd sanning är en del av en större sanning och så vidare i all oändlighet. Var och en befinner sig före eller jämsides med några och följer efter andra på vägen. Den insikten borde stämma oss till tolerans och ödmjukhet. Tiden och utvecklingsprocessen gör växandet för var och en till något oundvikligt.

Undervisning

Skolan Esoteriska Vägen erbjuder ett studiematerial, uppdelat i tre etapper, om sju häften. (Se innehållsförteckning.)

Gruppen/individen inbjuds att dela tankar, reflektioner och frågeställningar som ett häfte väckt. Till hjälp finns ett antal frågor för samtal och reflektion. Vad har du/ni blivit medvetna om och vad finner du/ni varit lärorikt och vad har inspirerat dig/er? Om så önskas kan sammanställningen/rapporten sändas till Skolan Esoteriska Vägen. "där en grupp studerande i skolan", har till uppgift att kommentera och vägleda de studerande med utgångspunkt i deras insända material. Denna grupp består av deltagare i Skolan Esoteriska Vägen som har studerat tillräckligt mycket för att kunna ta på sig undervisande uppgifter. Svaren till den enskilde studerande delas med de övriga i studiegruppen.

Studierna sker framför allt i lokala studie- och meditationsgrupper. I gruppen får deltagarna möjlighet att öva sig i och praktisera det gruppmedvetande, som är den äkta esoterikerns kännetecken. För den som av geografiska eller andra skäl inte kan ansluta sig till en studiegrupp finns möjlighet att arbeta individuellt i kontakt med skolan.

En gång om året – under perioden mars-juni, hålls ett eller flera större möten med gruppmeditationer, temastudier, övningar och föreläsningar. Ibland inbjuds särskilda gästföreläsare till dessa möten.

Undervisningsspråket är svenska, men delar av den rekommenderade litteraturen är engelska och gästföreläsare kan vara engelskspråkiga.

De esoteriska sanningarna förmedlas genom många traditioner, många lärare och många metoder, som möter de olikartade behoven hos andliga sökare. Skolan Esoteriska Vägen blandar undervisningen från många lärare, och det står deltagarna fritt att hämta inspiration från vilken källa de vill. I litteraturförslagen kommer emellertid ofta att hänvisas till Alice Baileys böcker. I detta ligger ingen underskattning eller ringaktning av andra lärare. Men genom att referera till denna källa kan en viss terminologisk enhetlighet och en klarare fokusering upprätthållas.

Skolan Esoteriska Vägen har ambitionen att verkligen vara en **väg**, som det ska vara roligt, utvecklande och praktiskt att följa.

Förutsättningar för deltagare

Skolan ställer inga formella inträdeskrav, men riktar sig främst till "vuxna" människor, det vill säga till sådana som lagt bakom sig det stadium, där individen uteslutande är inriktad på att tillfredsställa själviska behov. De blivande deltagarna vill något mera. De vill finna meningen med sin existens, sin uppgift i livet, och har förstått eller anar att insikten om detta kommer "inifrån". En vuxen människa tjänar mänskligheten genom att överföra värden och energier från den andliga, icke-personliga världen till den personliga världen. En avsikt att förverkliga detta kan vara motivet att börja studera.

Det finns idag många olika vägar och områden inom vilka människor kan ägna sig åt andlig utveckling. Olika människor har behov av olika skolor. Skolan Esoteriska Vägen är att betrakta som ett stort grupparbete. Därför bör ingen anmäla sig till skolan utan att först noga ha övervägt sina praktiska och personliga möjligheter att aktivt delta i grupparbete och meditationer, att närvara vid möten och bedriva regelbundna studier. Var och en bör uppriktigt granska sina motiv och sitt intresse.

Ekonomi

Skolans ekonomi bygger helt och hållet på frivilliga bidrag och donationer - i förlitande på den goda viljans princip. Var och en ger till skolan i förhållande till vad övertygelsen bjuder och omständigheterna tillåter.

Vi tror alltså på den gamla sanningen att en andlig undervisning som möter ett sant andligt behov också får ett tillräckligt stöd. Skolans existens bygger helt på att deltagarna förstår den fulla innebörden av denna princip och sympatiserar med den, och att begreppet "andligt behov" skärskådas. Denna inriktning innebär säkert ett risktagande, men det är lika säkert ett risktagande värdigt den nya tidsåldern.

IHandledning för grupper

Gruppen har en central funktion i esoteriska studier. Även om den esoteriska vägen är en väg som människan på eget initiativ och genom eget arbete vandrar, är det av stort värde att dela denna vandring med andra. I Skolan esoteriska vägen kan vi underlätta den vandringen för varandra och de frågor vi ställer belyses från många olika infallsvinklar. Det ger oss större vidsynthet och ökad mental klarhet - egenskaper som är nödvändiga om vi ska nå en djupare förståelse av livet.

I ett medvetet grupparbete får vi möjlighet att utveckla och befästa egenskaperna tolerans, generositet och ödmjukhet – egenskaper, som tillsammans med andra egenskaper, så småningom utvecklar ett gruppmedvetande där vårt behov att hävda oss själva gradvis övergår till ett hävdande av ett mer omfattande medvetande.

Individuell meditation och gruppmeditation är de medel och de tekniker som framförallt utvecklar detta större medvetande. (Förslag till gruppmeditation finns på sid 30.)

Gruppen ansvarar för hur den lägger upp sitt arbete. Det som följer nedan är ett förslag till hur gruppen kan organisera sina möten:

- Bestäm hur ofta gruppen ska träffas och vilken veckodag som är den bästa för mötena. Besluta mellan vilka klockslag mötena ska hållas. Ändra därefter inte denna överenskommelse om det inte är absolut nödvändigt.

- Använd i största möjliga utsträckning samma möteslokal. I en lokal som används regelbundet för meditation skapas en lämplig och gynnsam atmosfär.

- Kom till mötena. Din närvaro är viktigt, det viktigaste. Hur kan du förbereda dig för mötena? Meditera varje dag, bättre en kort meditation än ingen alls. Ibland är det lätt och ibland mindre lätt, men det är inte tecken på framgång. Att rikta sin uppmärksamhet på t ex egenskaper eller tankar som bygger ett större medvetande har alltid en effekt. Skriv ner frågor du ställer dig, intryck du får och insikter som uppenbarar sig i en andlig dagbok. Det är värdefullt att skriva ner sin förståelse av en livsfråga, en inspiration eller en insikt som uppenbarar sig. Att vidare utveckla de tankar som följer, är i sig en meditation.

- Inled varje möte med en gruppmeditation. Försök under dessa minuter nå kontakt med ditt innersta centrum och med gruppmedvetandets centrum. Låt alla gruppdeltagare turas om att leda mötena med uppgift att starta och avsluta mötena, leda meditationerna och hålla fokus på det ni bestämt.

- När ni möts, låt var och en i gruppen i tur och ordning dela med sig av sina intryck, frågor, erfarenheter och insikter av meditationen sedan ni sågs sist.
- Läs gärna texten i studiebrevet högt, text en sida var, under mötet. Det är ett kraftfullt sätt att öka vars och ens förståelse av texten. I blotta läsandet av olika personer i ett mottagande gruppfält framstår texten i ett nytt ljus.
- Avsluta mötet med några minuters samling eller meditation.
- Efter varje avsnitt kan det vara av värde för din egen del att göra en kort (1-2 sidor) sammanfattning av avsnittet. Att göra det är viktigt av flera skäl:
 - nyvunna kunskaper och insikter bekräftas när de formuleras i skrift.
 - att skriva ner en sammanfattning kan också ge nya insikter
 - när jag formulerar det jag uppfattat, blir det ofta också tydligt var, på vilken eller vilka punkter jag skulle behöva mer information.
 - nya frågor väcks och blir tydliga för oss, utifrån vilka de esoteriska texterna senare kan läsas.
 - Omsätt insikterna i en artikel, ett föredrag eller inbjudan till samtal.

II Esoterisk orientering

Människans längtan efter att förstå sin tillvaro är lika gammal som hennes förmåga att känna och tänka och all mänsklig kultur och civilisation är ett yttre resultat av denna inre längtan. Denna längtan kan domineras av en drift att vidga förståelsen av och inflytandet över den yttre värld som människan befinner sig i. Den kan domineras av motsatsen, då hon söker sig inåt mot det ännu okända och bort från den yttre verkligheten. Dessa två motsatta rörelser av det mänskliga sökandet återfinns i den långa rad av civilisationer som den mänskliga historien uppvisar. Vissa kulturer domineras av religiösa föreställningar där den fysiska världen ses som något negativt. I andra civilisationer är den materiella dominansen så stark att det knappast finns utrymme för något inre sökande. Sällan eller aldrig har det funnits en harmonisk balans mellan dessa plan av mänskligt liv och medvetande.

Även hos individen återfinner vi dessa motsatta livsinriktningar och vi igenkänner lätt de människor som är utpräglat inåtvända eller utåtriktade och som kan ses som representanter för de andligt respektive materialistiskt orienterade. Det är i detta spänningsfält, som bildas av de impulser som kommer utifrån och de som kommer inifrån, som våra liv formas och det är genom att uppnå en balans mellan och en förståelse av dessa båda impulsflöden som människan kommer till insikt om meningen med sitt liv. När en individ på allvar börjar ställa sig frågan om livets mening ställs hen först inför de vedertagna dogmer som den i tiden dominerande religionen och vetenskapen upprättat. Beroende på det inre gensvaret på dessa dogmer kommer hen att helt, delvis eller inte alls godta de gällande föreställningarna om livet och dess mening.

I alla tider har det funnits människor som inte kunnat slå sig till ro med de rådande och allmänt accepterade förklaringsmodellerna beträffande livet och kosmos, vare sig de har sitt ursprung i religioner eller i vetenskap. Dessa allmänt accepterade sanningar räcker helt enkelt inte till för att stilla sökarens törst efter kunskap om och kontakt med det ännu okända. Från början kan man göra ett känslomässigt och mentalt ställningstagande för eller emot olika dogmatiska påståenden om religiösa eller vetenskapliga livsuppfattningar. Men förr eller senare kommer det att handla om ett behov av att åstadkomma förändringar i sökarens eget liv så att hen allt mer och mer börjar leva sitt liv i övensstämmelse med den insikt hen hittills vunnit.

Bland dessa sökare utkristalliserar sig en grupp som börjar söka sanningen inom sig själva och de upptäcker så småningom en värld som inte är åtkomlig för

de yttre sinnena. Denna grupp av sanningssökare har brukat sammanfattas under begreppet mystiker men är inte någon enhetlig grupp. Mystiker kan välja många olika vägar. De kan delas upp i två klart urskiljbara huvudgrupper. Den ena utgörs av de mer känslöbetonade sökarna som följer "hjärtats väg" och den andra utgörs av de mer tankeinriktade sökarna som följer "huvudets väg".

För en esoteriker är hjärtat och huvudet lika viktiga. Vi väljer att definiera en människa som följer den esoteriska vägen som en mentalt polariserad människa, som med kärleken till allt levande som motiverande drivkraft, ständigt strävar efter att nå en allt djupare förståelse av de energier och krafter som styr de inre och yttre världarna. Esoterikerns syfte och uppgift är att ständigt omsätta sin andliga insikt i praktisk handling.

I sin strävan att söka efter de bakomliggande drivkrafterna till livsprocessen utvecklas sökarens förmåga att skapa synteser av livets mångfaldiga uttryck. Hen börjar mer se det som förenar än det som skiljer. Hen finner bl.a. att det bakom världsreligionernas många yttre olikheter döljer sig vissa avgörande likheter och hen inser att religionernas yttre form endast är nödvändiga uttryck för kulturella och tidsmässiga betingelser. Hen finner att det i alla tider har funnits män och kvinnor som på egen hand och i grupp funnit sin väg till en inre verklighet och som med olika språkbruk givit uttryck åt samma sanningar. Hen finner att alla tidsåldrar och kulturer har haft en mindre synlig och ofta hemlig tradition av andligt sökande som bygger mer på direkt inre kunskap än på trosföreställningar. Hen upptäcker yogafilosofin som ligger bakom buddismen och hinduismen; i kabbalan ser hen den hemliga traditionen inom judendomen, i sufismen finner hen liknande tankegångar bland Muhammeds efterföljare och i den kristna traditionen känner hen igen förespråkare för snarlika ideer.

Tack vare den snabba utveckling som mänskligheten genomgått de senaste hundra åren har det nu blivit möjligt att göra en sammanfattning och ge en öppen presentation av denna tidigare mer eller mindre hemliga tradition, som kommit att kallas "den uråldriga visdomen".

Det första försöket att göra den uråldriga visdomens filosofi mer allmänt känd och tillgänglig i västerlandet skedde genom H.P. Blavatsky som på 1870-talet skapade den teosofiska rörelsen, vilken sedan dess gjort mycket för att göra andliga sökare medvetna om de grundläggande livssanningar som varit rättesnören för högt utvecklade sökare i alla tider och i alla kulturer.

Under 1900-talet har vi fått en lång rad uttolkare av denna uråldriga visdom och genom deras olika språkbruk och betoningar av olika aspekter av de grundläggande livsprinciperna har de tjänat som inspirationskällor åt olika grupper av sökare. Bland dessa uttolkare finns namn som, Charles Leadbeater, Annie Besant, Helena Roerich, Gurdjieff, P.D. Ouspensky, Alice Bailey, René Guénon, R. Assagioli, Henry T Laurency, Lucille Cedercrans, Torkom Saradaryan och många fler.

Det är den enskilde sökarens eget ansvar att finna de inspirationskällor som kan leda hen vidare. Sökaren måste dessutom alltid hålla i minnet att den viktigaste uppgiften är att i det yttre livet förverkliga den förståelse av sanningen som uppnåtts.

Några av de viktigaste grundprinciper som uttolkare av den uråldriga visdomen betonat mer eller mindre starkt är följande:

1. Bakom den yttre manifestationens oändliga mångfald finns en ansvarig orsak, en energi eller ett liv som brukar benämnas Gud.
2. Varje enskild del av det manifesterade kosmos, alltifrån den lilla atomen till gudomen själv, har ett medvetande i sitt centrum och detta medvetande utvecklas ständigt.
3. Denna utveckling upplevs av de lägre medvetandenivåerna som slumpmässig, men allteftersom medvetandet vidgas till att omfatta allt större helheter börjar den individuella enheten skönja att det ligger en klart definierad plan bakom det kosmiska skeendet.
4. Denna plan, som steg för steg avser att bringa det yttre kosmos i förbindelse med det inre kosmos - att förena ande och materia - uttolkas och verkställs av sådana mänsklighetens föregångare som utvecklats så långt att deras medvetande blivit ett med planen. Dessa brukar kallas andliga mästare.
5. Genom studier, meditation och en tjänande attityd till allt levande är det möjligt att bli en världstjänare, det vill säga en medveten medskapare i den andliga utvecklingsplanen.

Sökaren förväntas inte acceptera ovanstående såvida hen inte finner ett självklart gensvar till det i sitt inre. På den esoteriska vägen finns över huvud taget inga krav på lydnad mot något annat än sökarens egen själ. Esoterikerns utgångsläge liknar mest vetenskapsmannens, som ställer upp en hypotes som hen

sedan genom tålmodigt prövande strävar att bekräfta eller förkasta. Hen är definitivt inte någon som tror blint på allt som står skrivet i någon skrift eller sägs av någon som påstår sig veta.

Som esoteriska sökare strävar vi efter att uppnå personlighetsintegrering, dvs vi försöker att balansera vårt känsloliv, utveckla vårt intellekt och inte betona vår egen person på andras bekostnad, och att tjäna våra medmänniskor.

Den första fråga vi måste ställa oss är den klassiska: "Vem är jag?". Försöket att besvara denna fråga leder till en förståelse av vad vår personlighet består av: vår fysiska kropp, våra känslor och vår mentala förmåga. Vi lär oss att vi måste vårda, utveckla och samordna dessa delar till en helhet. Vi kommer till insikt om att dessa delar av vår utrustning endast är redskap som vi ska använda oss av i våra liv, men att vår verkliga identitet inte ligger i någon av dessa delar utan finns i ett djupare centrum. En integrerad personlighet är en förutsättning för en ännu högre integrering - den med själen. Det är den integreringen som är vårt verkliga mål.

Den andra frågan vi ska ställa oss är "Varför?" inför allt vi upplever och allt som sker. Genom att göra det lär vi oss att livet mindre styrs av yttre fysiska händelser än av bakomliggande krafter och energier. Lagen om orsak och verkan får en allt djupare mening och successivt fördjupas våra insikter och vi börjar upptäcka de krafter och energier som styr de yttre händelserna i vårt eget liv och i omvärlden. Vi börjar skönja konturerna av ett djupt meningsfullt mönster som ligger bakom den yttre kaotiska världen. Det inre, subjektiva livet får en allt större mening för oss, de inre kontakterna blir allt tydligare och det är då vi kan omsätta vår insikt i praktisk handling.

III Att samtala om

Till nästa gång ni träffas besvara nedanstående frågor individuellt och delge sedan varandra i gruppen. Bästa sättet att besvara frågorna är att skriva ned svaren. Genom att formulera sig i skrift uppnår man större klarhet och förståelse.

Skriv ned vilka viktiga personer, böcker eller egna upplevelser som varit vägledande för dig i ditt sökande och förklara varför.

1. Som personligheter uttrycker vi oss genom vår fysiska kropp, våra känslor och våra tankar. Tycker du att din styrka ligger i ditt känsloliv eller i ditt mentala liv? Förklara.
2. Vad menar du med en integrerad personlighet?
3. Hur besvarar du frågan: "Vem är jag?".
4. Hur skulle du beskriva vad esoterik är?
5. Den esoteriska vägen innehåller tre viktiga beståndsdelar: studier, meditation och tjänande. Definiera dessa och förklara hur de hänger ihop.
7. Räkna upp fem egenskaper som du anser vara eftersträvansvärda för alla människor och förklara varför.
8. Gör en egen grupplista över de egenskaper som ni som grupp anser vara värdefulla.

Bilaga: Vad är esoterik?

(För kursiv läsning. Ur: Alice A. Bailey, "Esoterikens natur", *Utbildning i den nya tidsåldern*. Stiftelsen Tibetanens Bokfond, 1989, ss 70-79)

Den nya tidens pedagoger kommer att lägga en allt större tonvikt vid det esoteriska synsättet, och det kanske skulle vara värdefullt om jag här försökte definiera esoteriken på ett sätt som är avpassat till den genomsnittliga intelligensen hos dem som studerar esoterik och deras utvecklingsnivå. Jag skulle vilja påminna er om att verklig esoterik (ur Hierarkins synvinkel) är något mycket djupare än ni kan uppfatta.

En av de mest ofullständiga definitionerna av esoteriken är att den gäller det som är fördolt och gömt och som förblir okänt även om det anas. Slutsatsen blir att vara esoteriker är att vara bland dem som söker tränga in i ett visst hemligt område dit den vanlige studeranden inte tillåts komma. Om detta var hela innebörden, skulle varje vetenskapsman och varje mystiker representera den mentala typens och den utvecklade emotionella typens närmande till esoterikens och den dolda verklighetens värld. Detta skulle dock inte vara korrekt. Mystikern är aldrig en sann esoteriker, eftersom han i sitt medvetande inte sysslar med energier och krafter, utan med ett vagt "Något annat" (som kallas Gud, Kristus, den Älskade) och följaktligen i realiteten med det som tillfredsställer hans själs hunger. Vetenskapsmannen, som nu så hastigt tränger in i och griper sig an med krafternas och energiernas värld, är i själva verket en sann esoteriker, trots att hen, i sin strävan efter att kontrollera de energier hen söker efter, förnekar deras ursprung. Detta har relativt liten betydelse, och hen kommer senare att erkänna källan ur vilken de flödar.

Den grundläggande hållningen hos alla som försöker få ett grepp om esoteriken, eller som försöker undervisa dem som studerar den, är att tonvikten läggs på energiernas värld och att man inser att det bakom alla skeenden i fenomenvärlden (och med detta begrepp menar jag den mänskliga utvecklingens tre världar) finns en värld av energier. Dessa är mycket komplicerade och av många skilda slag, men de verkar och fungerar enligt lagen om orsak och verkan. Därför är det knappast nödvändigt för mig att påpeka hur utomordentligt praktisk denna definition är och hur tillämplig den är på den enskilde aspirantens liv, på samhällslivet och förhållandena i världen, eller på de nivåer av omedelbart styrande och experimenterande andliga energier som ständigt söker påverka eller kontakta fenomenvärlden. De gör detta, under andlig vägledning för att genomföra Planen. Ovanstående påstående är av fundamental betydelse. Alla

andra definitioner inbegrips i detta påstående, och detta är den första viktiga sanning om esoteriken som varje aspirant måste lära sig och tillämpa för att få grepp om det gåtfulla och universella i det som får världarna att röra sig och som ligger bakom utvecklingsprocessen.

Esoterikerns första uppgift är att förstå hur de energier är beskaffade som försöker styra hen och som kommer till uttryck på det fysiska planet genom hens utrustning eller hens manifestationshölje. Den som studerar esoterik måste således förstå att:

1. Hen är en samling krafter, som är nedärvda och betingade av det som hen har varit, samt en väldig motverkande kraft, som inte är en princip och som vi kallar den fysiska kroppen.
2. Hen är mottaglig för, och bör bli allt mer medveten om, vissa energier som för närvarande är okända och oanvändbara för hen. Hen måste med tiden bli medveten om dessa om hen ska komma djupare in i de dolda krafternas värld. Det kan vara energier som för hen skulle vara onda om hen skulle arbeta med dem, och dessa måste hen urskilja och förkasta. Det finns andra som hen måste lära sig att använda, eftersom de skulle visa sig vara välgörande och öka hens kunskap, och som därför bör betraktas som goda.

Esoterikern under utbildning behöver därför:

1. Bli medveten om hur de krafter är beskaffade som utgör hens personlighetsutrustning, och som hen själv på magnetisk väg har fått att komma till uttryck i de tre världarna [den mentala, den emotionella och den fysiska]. De utgör en kombination av aktiva krafter. Hen måste lära sig att skilja på rent fysisk energi, som gensvarar automatiskt på andra, inre energier, och de energier som kommer från emotionella och mentala medvetandenivåer, och som fokuseras genom eterkroppen, som i sin tur motiverar och driver sitt fysiska hölje till vissa aktiviteter.
2. Bli mottaglig för själens aktiverande energier, som härrör från de högre mentala nivåerna. Dessa försöker styra den trefaldiga lägre människans krafter när en viss bestämd utvecklingsnivå har uppnåtts.
3. Bli varse de styrande energierna i sin omgivning, och inte bara se dem som händelser eller omständigheter utan som **verksam energi**. Genom detta lär hen sig att finna vägen bakom de yttre händelsernas sceneri till energiernas värld, där

hen söker kontakt, och kvalificerar sig för att framkalla vissa skeenden. På så sätt får hen tillträde till meningens värld. Företeelser, omständigheter, skeenden och alla slags fysiska fenomen är bara symboler för det som sker i de inre världarna, och esoterikern måste tränga in i dessa världar, så långt som hens varseblivning tillåter. Steg för steg kommer hen att upptäcka världar som kräver att hen tränger in i dem på ett vetenskapligt sätt.

4. För det stora flertalet aspiranter förblir själva Hierarkin en esoterisk sfär som kräver upptäckt och som medger utforskning. Jag väljer mina ord med omsorg i ett försök att väcka ert esoteriska gensvar.

Jag försöker inte gå bortom denna del av mänsklighetens förutbestämda mål. De högre medvetenhetssfärerna och "den Högstes hemliga boning" (Sanat Kumaras Rådskammare) förblir djupt esoteriska för invigda och lärjungar som ännu inte tagit den tredje invigningen, transfigurationen. Det handlar om en högre energisfär, om planetära, utomplanetära och mellanplanetära energier. Dessa energier behöver inte pedagogerna bry sig om, och det krävs inte av lärarkåren i en esoterisk skola att den tar dem under övervägande. *Uppgiften är att träna de studerande att känna igen energi och kraft, att skilja mellan de olika typerna av energi, både sinsemellan och i förhållande till världshändelserna, och att börja relatera det som man kan se och erfara till det som är osynligt, och som styr och bestämmer. Detta är den esoteriska uppgiften.* (Skolan Esoteriska Vägens kursivering.)

En sak bör framhållas. Esoteriken är alls inte mystisk eller vag till sin natur. Det är en vetenskap - i grunden vetenskapen om alltings själ - som har sin egen terminologi och sina egna experiment, slutsatser och lagar. När jag säger "själ" åsyftar jag det livgivande medvetande som finns i hela naturen och på de nivåer som ligger utanför det område som vanligtvis kallas natur. De studerande har en benägenhet att glömma att varje medvetandenivå, från den högsta till den lägsta, är en aspekt av det kosmiskt fysiska planet, och att den således (ur evolutionsprocessens synvinkel) är av materiell natur och (ur vissa gudomliga betraktares synvinkel) utan tvivel påtaglig och bildad av skapande substans. Esoterikern sysslar hela tiden med substans. Hen ägnar sig åt den levande, vibrerande substans som alla världar är gjorda av och som - eftersom den är nedärvd från ett tidigare solsystem - har tagit färg av tidigare händelser, och som, vilket tidigare påpekats, redan är "präglad av karma". Man bör också lägga märke till att på samma sätt som det fysiska planet, som är så välbekant för oss, inte betraktas som en princip av dem som studerar esoterik, så är inte heller det kosmiskt fysiska

planet en princip (från det kosmiska livets ståndpunkt). Här ger jag er mycket att tänka på.

Det är hens [esoterikernas] uppgift att i sig själv utveckla den nödvändiga mottagligheten och känsligheten för kvaliteten hos det liv som dominerar varje specifik form, tills hen omsider når fram till det ENDA LIVETS kvalitet, som besjälar planeten och inom vars handlingssfär vi lever, rör oss och är till.

När de kombineras med ett esoteriskt levnadssätt uppenbarar esoteriska studier med tiden meningens värld och leder till sist till innebördens värld. ["The world of meaning", som här översätts till "meningens värld" härför sig till själens sfär, och avslöjar omsider "the world of significance", "innebördens värld", som syftar på den andliga sfären. Skolan Esoteriska Vägens anmärkning.] Esoterikern börjar med att försöka upptäcka orsaken **varför**. Hen brottas med de problem som olika företeelser, skeenden, kriser och omständigheter erbjuder, för att komma fram till vilken innebörd de bör ha för hen. När hen utrönt ett specifikt problems innebörd, använder hen det som en invitation till att tränga ännu djupare in i den nyligen uppenbarade meningens värld. Hen lär sig då att införliva sina små personliga problem med den större Helhetens problem, och på så sätt förlorar hen det lilla självet ur sikte och upptäcker det större självet. Den sanna esoteriska utgångspunkten är alltid den större Helhetens. Hen upptäcker att meningens värld är utbredd som ett invecklat nätverk över all aktivitet i och varje aspekt av fenomenvärlden. Den eteriska väven är en symbol och modell för detta nätverk, och den eteriska väv som finns mellan centren längs individens ryggrad är dess mikrokosmiska motsvarighet som kan liknas vid en rad portar till meningens större värld.

Esoteriken handlar emellertid inte om centren som sådana, och den är inte ett försök att på ett vetenskapligt sätt väcka centren, vilket många studerande tror. Esoteriken handlar i realiteten om att träna förmågan att fungera fritt i meningens värld. Den håller **inte** på med någon aspekt av den mekaniska formen. Den är helt och hållet upptagen av självaspekten - Frälsarens, Befriarens och Uttolkarens aspekt - och av den förmedlande principen mellan liv och substans. Denna förmedlande princip är den enskilde aspirantens eller lärjungens själ (om man nu får använda en så vilseledande formulering). Den är också anima mundi i världen som helhet.

Esoterik innebär således att leva livet i samklang med de inre subjektiva realiteterna. Att leva så är endast möjligt när den studerande är intelligent polariserad och mentalt fokuserad. Det är endast meningsfullt när den studerande kan röra sig bland dessa inre realiteter på ett skickligt och insiktsfullt sätt. Esoteriken innefattar också förståelse av relationen mellan krafter och energier och förmåga att använda energi för att stärka de kontaktade krafterna och sedan använda dem på ett skapande sätt. Detta är också deras frälsning. Esoteriken använder den tredje aspektens (den intelligenta substansens) krafter som mottagare av de två högre aspekternas energier, och frälser därmed materien. Esoterik är konsten att "föra ner" de energier till jorden som utgår från de högsta källorna, och "grunda" eller förankra dem där.

All sann esoterisk verksamhet skapar ljus och upplysning. Den resulterar i att materiens ljus intensifieras och får kvalitet av själens högre ljus - som i mänsklighetens fall fungerar medvetet. Det är därför möjligt att definiera esoteriken och dess verksamhet i termer av ljus, men jag avstår från att göra det på grund av den vaghet och mystiska tillämpning som hittills har utvecklats av esoteriker under de gångna årtiondena. Om esoterikerna kunde acceptera den moderna vetenskapens påstående, i dess enklaste form, att **materia** och **ljus** är synonyma begrepp, och också kunde erkänna att det ljus som de kan låta verka på materien (applicerandet av energi på kraft) är av lika substantiell natur, skulle deras förhållningssätt bli långt intelligentare. Esoterikerna **handskas** med ljus i dess tre aspekter, men idag är det bättre att försöka med ett annat tillvägagångssätt, tills de - genom utveckling, försök och experiment - kan särskilja dessa tre olika ljusaspekter i praktiken och inte bara på ett teoretiskt och mystiskt sätt. Vi måste gottgöra några av misstagen från det förflutna.

Jag skulle vilja utmana alla esoteriker att försöka sig på det praktiska förhållningssätt som jag har skisserat här. Jag skulle vilja be dem att leva ett frälsande liv, att utveckla sin inneboende mentala sensitivitet och att kontinuerligt arbeta med den mening som finns bakom alla individuella, samhälleliga, nationella och världsomfattande angelägenheter. Om ni gör detta kommer ljuset plötsligt och med allt större styrka att lysa på er väg. Ni kan bli ljusbärare, som vet att "i detta ljus kommer ni att se Ljus" - liksom även era medmänniskor.

IV Om meditation

Genom historien har tre grundformer av meditation avlöst varandra; hatha yoga, bhakti yoga och raja yoga, som de kallas i den indiska traditionen. Den första syftade till kontroll av den fysiska kroppen, den andra till kontroll av känslolivet och den tredje till kontroll av sinnet och tankeverksamheten. Även om de två förra formerna fortfarande används, så är det den tredje, raja yoga, som angår esoterikern och dagens människa. Den är ett hjälpmedel att direkt sätta vissa medvetandenaspekter i rörelse, i syfte att uveckla och förfina uppfattningsförmågan och utvidga den medvetna zonen. Esoteriskt arbete innebär ju inte minst en intensiv träning av sinnet och en medveten odling av positiva eller andliga tankebanor. Den meditation vi kommer att ägna oss åt här syftar därför till att hjälpa oss att uppnå kontroll över sinnet som ett första steg mot kontakt med själen och utvecklandet av intuitionen.

Om vi tänker efter hur vårt tankeliv egentligen är beskaffat, inser vi snart hur svårt det är att fixera uppmärksamheten på ett bestämt föremål längre än några sekunder. Våra tankar är i ständig rörelse. Liksom apan i ett gammalt talesätt, hoppar tanken rastlöst från det ena ämnet till det andra. Vi distraheras så lätt av alla små bekymmer, allt vårt planerande, vår oro inför framtiden, och vår grämselse över det vi försuttit. Ena ögonblicket planerar vi vad vi ska göra härnäst, och i nästa tänker vi på vad vi nyss gjorde. Våra tankar är sällan fokuserade i nuet. Syftet med mental meditation, eller raja yoga, är att få kontroll över sinnets rastlöst hoppande apa genom att binda den vid en stolpe. Hur går detta till?

Ett av de bästa sätten att kontrollera det undanglidande sinnet är att lära sig hålla kvar uppmärksamheten på en enda sak och utesluta allt annat. I det syftet använder man symboler eller så kallade tankekorn (*seed-thoughts*), som är ett ord eller en formulering som uttrycker någon kvalitet eller sanning. Det är symboler, tankekorn eller meditationsfraser, som under en tidrymd av cirka fem minuter erbjuder sinnet ett fokus för uppmärksamheten, när vi mediterar.

För nybörjaren, men också för den relativt erfarne, är koncentrationsförsöken svåra. Man har bestämt sig för att meditera över ett visst tankekorn, men sinnet glider undan. Uppmärksamheten fastnar på än det ena, än det andra. Tankekornet blir omöjligt att få syn på. En svärm av ovidkommande och oönskade tankar och företeelser väller fram och skymmer sikten. Då uppammar man gärna vad man har av viljekraft och beslutsamhet för att jaga bort allt detta som distraherar, men ofta nog misslyckas man. Ett bättre sätt kan vara att utan fördömande eller andra känslor sakligt konstatera att detta händer och så att säga vänligt be de störande tankarna att vänta en stund. Ge inte tappt, låt dig inte gripas av panik eller missmod. Ta det lugnt bara. Du är Tänkaren, det Observerande

Självvet. Intala dig detta. Låt tankarna svärma bäst de vill. Andas bara sakta och lugnt. Du är inte dina tankar. Håll den insikten levande, och du ska märka att du kan styra uppmärksamheten mot vilket ämne eller tankekorn som helst, som du valt att meditera över. Ett osvikligt medel att få tag på sin uppmärksamhet är att lägga märke till hur man andas - ut och in, ut och in. Undan för undan blir du alltmer förtrogen med sinnets värld. Undan för undan växer din förmåga att hålla kvar uppmärksamheten vid tankekorn, meditationsfraser eller symboler, och i motsvarande grad minskar distraktionernas makt.

Det kan vara värt att nämna, att det finns olika sätt att meditera över ett utvalt tankekorn eller meditationsfras. Dessa sätt kan användas var för sig dag efter dag, eller i olika kombinationer under den månad som du (förslagsvis) ägnar ett visst tankekorn eller meditationsfras:

- a) När det gäller tankekorn sammansatta av flera ord eller meningar (meditationsfraser), kan vi meditera över dem ord för ord, och mening för mening, liksom över hela frasen på en och samma gång, och hela tiden försöka tränga in till deras djupaste innebörd. På liknande sätt kan vi gå tillväga med symboler - tänka över deras olika beståndsdelar och hur dessa förhåller sig till hela symbolen, och vi kan se symbolen i relation till ett större sammanhang.
- b) Vi kan också berika tankekornet eller symbolen genom att släppa inbillningskraften fri och reflektera över de associationer som därigenom väcks.
- c) Tankekornet eller symbolen kan också tänkas förkroppsliga en känsla eller en kvalitet, som vi kan försöka "känna". Kvaliteter som kärlek eller hopp, lugn eller glädje, livskraft eller ändamålsenlighet. När vi försöker att känna kvaliteten hos det vi mediterar över, aktiverar vi samtidigt känslolivets högre nivåer, förfinar och stärker dem.
- d) Det ämne vi mediterar över kan också sättas i samband med våra liv och våra egna erfarenheter. Under meditationen kan vi ställa oss olika frågor: Hur skulle jag bäst, i tal och handling, kunna ge uttryck åt den inre meningen och skönheten som jag funnit i det eller det tankekornet? Hur skulle de insikter jag vunnit kunna påverka mig i mina relationer till andra?
- e) Ämnet kan också tänjas ut till samhället i allmänhet och till världen som helhet: Vilken tillämplighet har tankekornet eller symbolen på de problem som mitt eget samhälle eller mänskligheten som helhet brottas med?

Genom dessa olika sätt att handskas med symbolen (eller tankekornet) fördjupar vi dag för dag förståelsen av dess innebörd. Och när vi lyckas med detta, tillför vi den bokstavligen liv och skönhet och innehåll. Detta är i grunden ett skapande arbete. Vi lär oss att bygga upp en tankeform med samma uppmärksamhet och hängivenhet konstnären har när hen skapar ett konstverk. Det

är av den anledningen som den här formen av meditation, raja yoga, är så nära förbunden med kreativitet. Genom meditationen blir vi aktivt skapande. Vi upptäcker mer och mer sanningen i den esoteriska satsen: energi följer tanken.

De meditationsformer och andra övningar som efterhand kommer att presenteras i Skolan Esoteriska Vägen, bör utföras med djupt intresse, tålmodigt och beslutsamt, och med ett sinne öppet för oväntade möjligheter, oavsett hur många gånger övningarna upprepas. Övningarna bör aldrig utföras mekaniskt. De bör heller inte modifieras i hopp om att uppnå resultat som har med oklara personliga önskningar att göra. Då kan de i stället visa sig skadliga. *Det kan inte nog ofta understrykas att detta slags meditation, och faktiskt allt esoteriskt arbete, bör företas i en sant altruistisk anda, och inte från den vanliga mänskliga utgångspunkten att förvärva eller vinna något för egen del.* Under lång tid har de flesta pedagogiska system baserat sig på en form av "negativt" tänkande. De har mer stimulerat människans själviska aspekt än hennes positiva eller andliga aspekt. Tonvikten har legat på att förvärva, att ha och att taga in, medan det i det esoteriska arbetet handlar om utflöde, om att ge ut och uttrycka. Där det förut har handlat om att vinna kunskap, framgång eller tillfredsställelse i det personliga livet, handlar det nu om att kunna betrakta sin person (persona = mask) som ett instrument för att uttrycka människans andliga liv, detta som vi menar är kännemärket för mänsklig mogenhet.

Den esoteriska studeranden brukar rekommenderas att så snart som möjligt, och oavsett vilket pressande arbetsschema hen än råkar ha, bygga in en fast rytm i sitt liv med vissa meditationer eller övningar, som regelbundet utförs på samma tider och helst också på samma plats. Det brukar framhållas att rytmen och regelbundenheten är av större vikt än att man lägger ner lång tid på respektive övning. Försök att meditera på morgonen, helst direkt efter uppstigandet, då sinnet är någorlunda blankt och fräscht. Dit hör också vanan att på kvällen, före sänggåendet, kasta en blick tillbaka på den gångna dagen, och då försöka se var man mestadels haft sitt medvetande fokuserat, och vilka motiv som har fått styra ens handlande. Man betraktar sig själv och den gångna dagens händelser från ett visst opersonligt avstånd, och undviker självföreläuser och att gå in i detaljer. Därefter stillar man tankarna i själens ljus.

Regelbunden morgonmeditation och kvällsåterblick är väl ett minimum av esoteriska övningar som man bör företa sig. De kräver inte mer än cirka tjugo minuter av dygnets timmar. Om den esoteriske studeranden kan uppfylla detta minimum, kommer resultaten garanterat att infinna sig i form av stadigt ökande personlighetsintegrering och själskontakt, växande effektivitet och en harmonisk attityd. Alltså, man utvecklas till en mer skapande medmänniska

V Litteraturförslag

Bailey, Alice A., *Ockult meditation*. Stiftelsen Tibetanens Bokfond 1986.

Bailey, Alice A., *The Light of the Soul*. It's science and effect. A paraphrase of the Yoga Sutras of Patanjali. Lucis Press, New York, London, fl utg.

Bailey, Alice A., *Utbildning i den nya tidsåldern*. Stiftelsen Tibetanens Bokfond 1989.

En äldre broder, *Osignerade brev*. Resonans förlag, Långshyttan, 1990.

Ferucci, Piero, *What we may be*. Turnstone Press Ltd, Wellingborough, Northamptonshire, 1986.

Humphreys, C., *Concentration and Meditation*. London, fl. utg.

Jacka, Judy, *Meditation, The most natural therapy*. Melbourne 1990.

Long, Barry, *Knowing Yourself*. Barry Long books, London, 1996.

Long, Barry, *Meditation – A Foundation Course*. The Barry Long Foundation, London, 1993.

Osho, *Meditation – the first and the last freedom*. The Rebel Publishing House GmbH, West Germany.

Osho, *Yogans väg*. Energica förlag, Orsa, 2004.

Ouspensky, P. D., *Fjärde vägen*. Foinix Förlag, Skövde, 2001.

Saraydarian, H., *The Science of Meditation*. Aquarian Educational Group, Sedona, Arizona, 1981.

Tolle, Eckhart, *En ny jord – ditt inre syfte*. Damm förlag AB, Malmö, 2007.

Två Lärjungar, *Regnbågsbron II*. Stiftelsen Stjärnsund 1986.

Kommentar:

I meditationens första stadium, upptäckandet av Det observerande självet, finns numera många böcker och CDs (varav några anges ovan) och detta möjliggör så småningom en integrerad personlighet. Assagioli kallar detta Jagidentifikation och disidentifikation där den reflektiva meditationen spelar en viktig roll i processen.

En av den kreativa eller skapande meditationens största förtjänster är att den ersätter tankar om mig själv med en egenskap eller kvalite som jag anser vara viktig (se gruppens svar samt ytterligare förslag till tankekorn på sidan 30). Vår identitet definieras i den esoteriska teorin negativt: ”jag är inte min kropp, mina känslor, mina tankar, jag är det observerande självet”. Det vi tänker att vi är: kunnig, okunnig, bra, dålig etc är således inte vår sanna identitet, utan vårt falska jag. Att inte tänka tankar om sig själv eller det falska jaget kallas i den esoteriska terminologin för ”självförglömmelse”. Att ersätta tankar om sig själv

med tankar om tidlösa kvaliteer eller egenskaper är ett sätt att använda tanken för att närma sig den sanna identiteten.

Tankevanor, som meditation över dessa kvaliteer och egenskaper, är ett sätt att förbereda individen att ”bli mottaglig för själens aktiverande energier, som härrör från de högre mentala nivåerna. Dessa försöker styra den trefaldiga lägre människans krafter när en viss bestämd utvecklingsnivå har uppnåtts.”

Ett flertal böcker om tankens kraft sätter ofta in denna kraft i det personliga (det falska jagets) sammanhang och tjänst och förstärker därigenom den västerländska kollektiva föreställningen att individen är i motsättning till andra individer, (konkurrens) eller till naturen och är avskild (separerad) och tror sig kunna leva sitt liv oberoende av andra.

VI Att samtala om: meditation

Frågorna nedan kan besvaras individuellt och delges i gruppen. Bästa sättet att besvara frågorna är att skriva ned svaren. Genom att formulera sig i skrift uppnår man större klarhet och förståelse. Dessutom kommer man bättre förberedd till gruppen och det blir lättare att dela med sig av det man har kommit fram till.

1. Vad är meditation?
2. Vad kännetecknar de olika meditationsformerna?
3. Vilket är ditt syfte med att meditera?
4. Hur förhåller sig meditation till tjänande och esoteriska studier?

VII Avslutande frågor

Innan ni avslutar arbetet med Häfte 1 besvara individuellt frågorna nedan och samtala om dem i gruppen och/eller med Svarsgruppen.

1. Vilken är den viktigaste insikten som du vunnit efter detta studieavsnitt?
2. Har denna insikt påverkat ditt levnadssätt? I så fall hur?
3. Hur går det att meditera? Mediterar du regelbundet ca femton till tjugo minuter varje dag? Har du märkt några positiva eller negativa effekter av meditationen?
4. Vad är för dig en själsintegrerad människa?
5. Övriga kommentarer.

VIII Meditation i praktik

Allmänna råd för individuell meditation

- Sträva framför allt efter regelbundenhet. Fatta ett medvetet beslut att meditera varje dag. Genom att följa det beslutet kommer din viljekraft stadigt att stärkas.
- Meditera mellan femton och tjugo minuter om dagen, och meditera så snart som möjligt efter uppstigandet.
- Meditera om möjligt på samma plats varje dag. Använd en bekväm sittställning med rak rygg. Somliga föredrar österländska sittställningar, men det bör påpekas att en vanlig köksstol med ryggstöd och kanske en liten kudde för korsryggen duger alldeles utmärkt.
- Innan du börjar meditera, skjut alla problem och bekymmer åt sidan. Slappna av, vi lagrar omedvetet mycket spänning, särskilt kring käkarna och nacken. Placera fötterna intill varandra, fotsulorna plant mot golvet (vid västerländsk sittställning). Håll händerna löst knäppta i knäet eller lägg handflatorna på knäna.
- Meditera med slutna ögon, och försök att under meditationen hålla koncentrationen i en punkt mellan ögonbrynen.
- Oregelbunden meditation och meditationer som överstiger de rekommenderade femton minuterna kan leda till överstimulering och vara skadligt. Laborera inte heller med andningsövningar.
- Under vissa perioder kan det förefalla som om ingenting händer under meditationen. Dessa perioder är lika viktiga som, ja ofta viktigare än de andra, när man tycker sig uppleva en bestämd effekt. Vare sig vi är medvetna om det eller inte, så åstadkommer varje meditation en inre förändring.
- Mot slutet av en meditationsperiod, när man arbetat med ett och samma tankekorn, exempelvis en månad, är det värdefullt att anteckna något om perioden och de insikter som arbetet med tankekornet ledde fram till och på vad sätt ens liv har påverkats. Det är viktigt för en själv, att man försöker formulera vad man kommit fram till, men också att man kan dela med sig av erfarenheterna till de andra i gruppen. Därigenom kan tankekornets innebörd få ytterligare fördjupning. Nedan följer exempel på tankekorn.

Förslag till tankekorn

- Energi följer tanken.
- Bli vad du är.
- Man ska lära känna sitt hjärta som universums hjärta och inte som sitt eget.
- Ljuset finns inom dig. Låt ljuset skina.
- Allt vad du önskar andra skall göra för dig, det skall du också göra för dem.
- Framtiden kommer oss inte till mötes framifrån; den kommer bakifrån som en ström över våra huvuden.
- Att leva för mänsklighetens bästa är det första steget.

Vilja	Förtröstan	Tystnad
Kärlek	Styrka	Skönhet
Kreativitet	Vishet	Tålamod
Humor	Fägring	Ömhet
Generositet	Harmoni	Entusiasm
Ärlighet	Mod	Enkelhet
Glädje	Tillit	Energi
Närvaro	(lägg till själv)	

Avsluta meditationen med Den Stora Invokationen (se häftets sista sida).

Den Stora Invokationen och det heliga ordet OM

Den Stora Invokationen är en ny bön som presenterades av Alice Bailey 1945. Den tillhör inte någon person eller grupp utan hela mänskligheten. Skönheten och styrkan i denna invokation (ordet betyder åkallan) ligger i dess enkelhet, och i att den uttrycker vissa centrala sanningar, som alla människor naturligt och normalt accepterar - sanningen om existensen av en grundläggande intelligens, som vi vagt har givit namnet Gud; sanningen att det bakom allt yttre sken är kärlek som är den motiverande kraften i universum; sanningen att en upphöjd individualitet, av de kristna kallad Kristus, kom till jorden och förkroppsligade denna kärlek så att vi skulle kunna förstå; sanningen att både kärlek och intelligens är verkningar av det vi kallar Guds vilja; och slutligen den självklara sanningen att det endast är genom **mänskligheten** själv, som den gudomliga planen kan förverkligas.

Det heliga ordet

Då vi avslutar Den Stora Invokationen uppmanas vi ofta att lägga till tre ljudade OM. OM är ett heligt ord, och dess ton sammanlänkar de olika aspekterna inom personligheten med själen, och själen med högre nivåer. Ordet öppnar en kanal som möjliggör inflödet av högre energier i människan. Det heliga ordet OM ska intoneras tre gånger. Första gången mjukt och lågt. Då påverkas tankekroppen och det lägre sinnet stillas och öppnas för själens påverkan. Andra gången är tonen högre dvs mera ljudlig och känslokroppen stabiliseras. Därmed kan hjärtcentrums vibrationshastighet öka. Detta leder till att känslokroppen sannare kan reflektera kärleken från hjärtcentrum. Tredje gången ljuds OM ännu högre för att stimulera energiflödet i eterkroppen samtidigt som ljudet bygger upp ett skyddande skal mot yttre destruktiva krafter.

Med detta kan sägas att det heliga ordet är både nedbrytande och nyskapande. Det bryter ner och sopar bort grov substans som hindrar det fria inflödet av högre energier - ljus, kärlek och vilja. Det är nyskapande i den bemärkelsen att personligheten nydanas då själsenergierna fritt kan strömma in i den.

Förslag till individuell meditation över ett tankekorn

1. Sitt bekvämt med rak rygg och nacke. Placera fötterna intill varandra. Håll händerna knäppta i knät eller med handflatorna nedåt vilande på låren.
2. Slappna av i kroppsdel efter kroppsdel med början från huvudet och vidare nedåt till fötterna. Känn efter att hela kroppen är avslappnad. Efter någon tid går denna avslappning mycket snabbt att genomföra.
3. Rikta uppmärksamheten mot din andning och följ dess rytm utan att påverka den under några minuter. Låt de tankar som dyker upp bara passera och återgå till att uppmärksamma andningen.
4. När du känner dig lugn, avslappnad och samlad, koncentrera din uppmärksamhet i en punkt mellan ögonbrynen.
5. Meditera under ca fem minuter över månadens tankekorn (se sid 24). Uttala tyst ordet eller meningen eller se det skrivet för din inre syn. Meditera vid varje tillfälle över någon eller några av följande aspekter:
 - a. Se vilka tankar du associerar med tankekornet och försök fånga en allt djupare idé bakom den kvalitet som tankekornet uttrycker.
 - b. Känn efter vilka känslor tankekornet väcker och försök att identifiera dessa.
 - c. Visualisera hur du på olika sätt kan omsätta detta tankekorn i praktisk handling i ditt dagliga liv.
 - d. Efter meditationen över tankekornet: summera de insikter du har kommit fram till, och gör en medveten ansträngning att komma ihåg dem.När du märker att du tappar koncentrationen, gå tillbaka till andningen och punkten mellan ögonbrynen och tankekornet.
6. Läs tyst Den Stora Invokationen; åtföljt av tre OM (se häftets sista sida).
7. Avsluta meditationen genom att bekräfta för dig själv att du befinner dig i din kropp och besluta dig för att göra ditt bästa för att uttrycka tankekornets kvalitet i ditt liv, eller visualisera dig själv som ett centrum, genom vilket ljusets och kärlekens energier strömmar ut till dina närmaste, till mänskligheten och livet i all dess mångfald.

Förslag till gruppmeditation:

Meditation för att utveckla gruppmedvetenhet

- Vi försätter oss i ett avslappnat, meditativt tillstånd.
- Vi känner oss fria från vår fysiska kropp, våra känslor och våra tankar.
- Vi identifierar oss med vårt innersta centrum, som vi föreställer oss som ett klotformat ljus i hjärttrakten.
- Vi ser en cirkel av ljusklot, lika många som antalet gruppdeltagare. Vi föreställer oss nu hur vi med trådar av ljus sammanlänkar oss med de övriga i gruppen.
- Vi riktar uppmärksamheten en kort stund mot vart och ett av dessa ljusklot, även vårt eget.
- Vi återgår till att betrakta cirkeln av ljus.
- Vi rör oss själva tillsammans med de andra och låter oss uppgå i ett stort gemensamt ljus.
- Vi håller en liten stund vårt medvetande stilla i detta större ljus.
- Från detta stilla gruppfokus öppnar vi oss nu som grupp för ett starkare ljus från en annan frekvens som ytterligare ökar gruppens ljus och får det att växa och vidga sig.
- Vi stannar en liten stund i detta ännu större ljus och känner att det fyller oss med kärlek och inspiration.
- Vi låter ljuset minska och ser hur de individuella ljusen drar sig ut i periferin igen för att åter bilda en cirkel. Vi ser också att det nu finns ett ljus kvar i centrum - gruppmedvetandets ljus finns där som en egen existens och kärleksfull energikälla.
- Vi avslutar med Den Stora Invokationen och OM tre gånger.
- Vi återgår till vårt vanliga medvetande men försöker hålla kvar en känsla av det gruppmedvetande vi just förnummit.

Den Stora Invokationen

*Från ljusets punkt i Guds sinne
Låt ljus strömma in i människornas sinnen.
Låt ljus stråla ned över jorden.*

*Från kärlekens punkt i Guds hjärta
Låt kärlek strömma in i människornas hjärtan.
Må Kristus återvända till jorden.*

*Från det centrum där Guds vilja är känd
Låt människornas små viljor ledas av ett högre syfte
-det syfte som mästarna känner och tjänar.*

*Från det centrum som vi kallar mänskligheten
Låt kärlekens och ljusets plan ta form
Och må den försegla dörren till det onda.*

*Låt Ljus, Kärlek och Kraft
återupprätta planen på jorden.*

OM

(Aum)

OM

(Aum)

OM

(Aum)