

Skolan Esoteriska Vägen



Häfte 2

Människans konstitution

Häfte 2

Människans konstitution

Inledning	s. 1
I Om själen	s. 1
II Att samtala om: själen	s. 6
III Litteraturförslag - själen	s. 7
IV Tankelivet	s. 8
Mentalkroppen.....	s. 9
Det febrila sinnet	s. 10
Att få kontroll över sinnet	s. 11
Sinnets förmåga att kontrollera sinnet	s. 11
V Att reflektera över och samtala om: tankelivet	s. 13
VI Litteraturförslag - tankelivet	s. 14
VII Känsloivet	s. 15
Glamourerna på vägen	s. 16
Hängivenhetens glamourer	s. 17
Motsatsparens glamour	s. 17
Otillräcklighetens glamour	s. 18
VIII Att samtala om: känsloivet	s. 21
IX Litteraturförslag - känsloivet	s. 22
X Eterkroppen	s. 23
Eterkroppen och telepati	s. 24
Eterkroppen och de sju centra	s. 24
Eterkroppen och fysisk hälsa	s. 25
Eterkroppen och tjänande	s. 26
XI Att samtala om: eterkroppen	s. 27
XII Litteraturförslag - eterkroppen	s. 27
XIII Avslutning	s. 28
XIV Meditation	s. 29

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

För att laga, förbättra eller trimma en bilmotor är det självklart att man måste känna till motorns olika delar, vilken funktionen är hos varje enskild del och hur de olika delarna fungerar tillsammans. På samma sätt förhåller det sig med människan. För att reparera något som är defekt hos oss eller för att förbättra vårt beteende i stort måste vi ha vissa kunskaper om människonaturens viktigaste komponenter. I det här häftet ska vi studera människans konstitution ur denna synvinkel. Målet är att vi skaffar oss vissa grundläggande teoretiska kunskaper som vi sedan kan använda i våra enskilda liv.

I Om själen

I en gammal indisk urkund heter det, att "själen", som bor i hjärtat, är mindre än ett risgryn, mindre än ett vetekorn, mindre än ett senapsfrö, och mindre än grodden i ett senapsfrö ; själen, som bor i hjärtat, är samtidigt större än jorden, större än himlen och större än alla världar tillsammans."

Litteraturen om själen är full av liknelser och förbryllande paradoxer som detta indiska exempel. Hur kan det minsta tänkbara samtidigt vara det största? För den normala, helt och hållet vanliga människan, som kanske inte ställer så många frågor om människans subtilare egenskaper, är själen något mycket litet, om den nu över huvud existerar alls. Själen har ännu inte fått någon vetenskaplig bekräftelse i modern mening. Den tycks inte kunna "lokaliseras". Litet vagt brukar känslolivet, psyket eller det undermedvetna uppfattas som det specifikt själsliga hos människan. Samtidigt förefaller det ändå som om många skulle ha en intuitiv aning om vad själen är, där begreppet själ blir liktydigt med vårt verkliga jag, vårt innersta väsens kärna, vår sanna natur bortom alla tillfälliga masker. Denna allmänna och obestämda uppfattning kommer faktiskt verkligheten nära. Själen finns där hela tiden i vårt liv. Det är själen som håller vår egen natur och världen kring oss samman. Vårt medvetande utgår från själen, och själen är centrum för våra kontakter med världen. Det är själen/solängeln som leder oss genom livet, från födelsen till döden.

I geometrins värld är punkten det minsta man räknar med. Kvantitativt är den lika med noll. Den upptar ingen yta. Ändå är punkten den princip genom vilken rummet uppkommer. Genom att foga punkt till punkt uppstår linjen; flera linjer som korsar varandra ger upphov till ytan; ur ytor som skär varandra uppstår volymen och den rumsliga dimensionen. Men ytterst är all geometri och all rumslighet reduceringsbar ner till den lilla punkten. Den är så att säga principen, begynnelsen och slutet, alfa och omega, på en och samma gång det minsta och det största. På samma sätt förhåller det sig med själen. Den utgör principen för människan och skapelsen. "I begynnelsen var Ordet..." (Ordet = Logos) så lyder den berömda inledningen till Johannesevangeliet. Och "Ordet"

som det talas om här syftar förstås på själen. Bakom fenomenvärldens ofattbara mångfald finns alltså själen, den enda själen, och av den utgör människan ett fragment.

Även om själen är allestädes närvarande, finns den egentligen bara som en möjlighet, en potentialitet, i människan så länge som hon inte i sitt medvetande lyckas förverkliga en närmare kontakt eller förening. Det är därför som själen har liknats vid ett frö eller en grodd, som ligger dold i vårt innersta. Det är människans självmedvetande och den därmed sammanhängande identifieringen med personligheten, som skiljer oss från själen. Därför är det också i medvetandet som kontakten eller föreningen med själen måste äga rum. Det finns flera sätt att få den lilla själsgrodden att börja spira men knappast något som är effektivare än meditationen, för meditationen är (kan vara) en teknik genom vilken vi direkt påverkar vårt medvetande.

För den människa som erfarit kontakt med själen, eller hos vilken själen blivit medveten, ändras plötsligt synvinkeln. Från att - ur fenomenvärldens perspektiv - ha varit det minsta och allra mest osäkra, blir nu själen det största, det allt överväldigande. Världen "besjålas". När vi säger att själen finns i människan, så talar vi följaktligen ur fenomenvärldens synvinkel. Det vore riktigare att säga att vi finns i själen.

De religiösa och esoteriska traditionerna överflödar av liknelser och förklaringar, som handlar om själen. Det har sagts att esoteriken är just "själens vetenskap". Därför är det en vanskelig uppgift att på några få sidor försöka ge en uppfattning om vad själen egentligen är. Uppgiften drar hela tiden med sig nya svårigheter. Det är så många klarlägganden som måste göras, förutsättningar som måste preciseras. Vi måste till exempel skilja på den universella själen, anima mundi, själen i sitt makrokosmiska sammanhang, och den "individuella" själen, den enskilda människans själ, alltså det mikrokosmiska sammanhanget. Vi måste kanske definiera själen inte bara i förhållande till kroppen och det som hör till fenomenens värld, personligheten kort och gott, utan också i förhållande till anden. Begreppen själ och ande har ju ofta och felaktigt uppfattats som synonyma begrepp.

Om, och detta är en esoterisk grundtanke, människans långsiktiga mål i utvecklingshänseende är att uppnå fullständig integration (förening och sammansmältning) med själen och att böja medvetandet under själens kontroll, hur skulle vi över huvud taget kunna ställa oss ett sådant mål, som ju förutsätter ett visst mått av kunskap om själen, innan vi ens erfarit något av själens natur? Om själen finns, som sagt var, gott om liknelser, beskrivningar och förklaringar, men hur kan vi vara säkra på att de definitioner vi finner i den esoteriska litteraturen är riktiga? En formlig brottsjö av frågor sköljer över oss, så fort vi närmar oss uppgiften, och litteraturen tillfredsställer sällan den kritiskt sökande.

Nå, det finns lyckligtvis många övertygande och gripande vittnesbörd från sådana som gått före oss, upplysta män och kvinnor, och det finns förhoppningsvis hos var och en av oss tillräckligt av sunt förnuft, urskillningsförmåga och sanningsberedskap för att vi ska veta, när en text eller en utsaga bär sanningens prägel. De följande resonemangen och definitionerna håller sig ganska tätt intill framställningen i de böcker som publicerats i Alice Baileys namn.

En och samma livsenergi röjer sig bakom skapelsens alla former. När livet manifesteras uppkommer existens och varande. Livet, eller anden, uttrycker sig genom materien och framkallar då en tredje faktor, medvetande. Medvetandet, som är produkten av föreningen mellan de två polerna ande och materia, är alltings själ. Det genomsyrar all substans och finns bakom alla former, antingen det nu gäller formen hos den energienhet vi kallar atom, människans form, eller formen hos planeter och solsystem.

Själén är varken ande eller materia utan den sammanbindande faktorn. Den är den attraktiva kraften i universum, den kraft som håller ihop alla former. Den är också den kraft som frambringar och bygger upp formerna och gör dem i stånd att utvecklas och växa, så att de än bättre kan hysa det inneboende livet.

Det är själen som ger varje form dess särart. När själen inverkar på materien, tvingas denna att antaga olika skepnader, att reagera på olika vibrationer och att bygga just de specifika former som vi finner i mineralriket, växt-, djur- och människoriket. De kvaliteter, vibrationer, färger och andra karaktäristiska egenskaper, som vi finner i alla naturens riken, är alla själsliga kvaliteter. Och själsliga är de inneboende krafterna i vilken form som helst. När utvecklingsperioden går mot sitt slut, kommer alla dessa krafter att avslöja det gudomliga livets och världssjälens verkliga natur, Guds väsen.

Själén driver allt det skapade framåt i utvecklingskedjan genom det ena riket efter det andra, mineralriket, växtriket osv. Själén manifesterar sig emellertid på olika sätt i dessa riken. I växtriket till exempel är själen den faktor som får växterna att reagera på solstrålarna; i djurriket är det själen som får arterna att leva ut sina respektive instinkter; i människoriket är själen framför allt den mentala faktorn, intelligensens princip, den som gör oss i stånd att analysera, urskilja, välja och förkasta med allt som detta för med sig. Hos oss har själen så många fler utvecklade aspekter och kvaliteter, vilket en uppräknings av några synonymer kan ge en uppfattning om: Den Inre Verkligheten, Mästaren i Hjärtat, Den Inre Andliga Solen, Kristus inom oss, Sonen, Kristusprincipen, Tänkaren, Solängeln, Egot, Den Inre Mästaren, Observatören, Närvarons Ängel, Väktaren, Uttolkaren. Den är också den faktor som förr eller senare får oss att inse, att själen för oss människor på sätt och vis är tvåfaldig, att det finns en del inom oss som vill följa den animala själen och

en annan del som känner igen och dras till den gudomliga själen. För tillfället fungerar majoriteten av människor varken helt eller hållet djuriskt eller helt eller hållet gudomligt, utan någonstans mitt emellan - som människosjälur.

Den esoteriska aspiranten arbetar medvetet på att försöka frigöra själens energier och kanalisera dem i det yttre dagliga livet. Hen har som nybörjare upplevt en mer eller inre flyktig kontakt med själen och strävar efter att på olika sätt - genom studier, psykologiska experiment, meditation etc. - höja sitt medvetande, men ofta utan att uppnå någon märkbar framgång i sina bemödanden. Överallt reser sig olika slags hinder och till de största hör just personligheten och det faktum att dess olika delar inte fungerar i samklang med varandra. Personligheten är så att säga dåligt integrerad. Under en lång tid måste vi därför ägna våra krafter åt att försöka få de olika komponenterna i vår natur att fungera harmoniskt. Aspirantens situation kan illustreras med den gamla liknelsen om resenären och hästdroskan. Den handlar om en gammal smutsig, rostig och illa medfaren vagn, om en hästkrake som är vanskött och inte lyder tömmarna, och om en kusk som sitter slö och halvfull på sin kuskbock. Det finns ingen ägare till ekipaget, utan vem som helst kan när som helst hoppa in i vagnen och ge kusken order att köra vart som helst. Sådan är bilden av vår personlighet. Här gäller det förstås att snygga upp och smörja vagnen (det fysiska), tygla hästen (det emotionella), väcka kusken (det mentala) och så få tag på den verkliga ägaren till ekipaget (själen).

Det har sagts att själen, som på sitt eget plan ständigt mediterar, är föga intresserad av vad som händer i personlighetens tre världar. Det är först när personligheten blivit något så när integrerad som själens intresse för densamma vaknar. Då försöker den skaffa sig ett grepp om sitt instrument, genom vilket den kan uttrycka sin vilja och sina syften, det vill säga detta som vi på personlighetsplanet upplever som meningen med våra liv. Ett sätt är att få oss att meditera. För individen handlar det då om att försöka "synkronisera" sin meditation med själens, och så lite som möjligt stå i vägen för själens ljus, som hela tiden flödar - om vi bara vill tro det!

Den esoteriska aspirantens omedelbara uppgift består i att genom meditation, studier och självförglömmande omtanke uttryckt i praktisk handling (tjänande), komma i kontakt med den Inre Mästaren. Detta är ett arbete framför allt på det mentala planet.

Det vanliga mentala sinnet får i den esoteriska litteraturen ofta heta kama-manas, "begärssinnet", därför att tankelivet mestadels är styrt av den emotionella begärsnaturen. För aspiranten gäller det att göra sig fri från den styrningen och upptäcka det mentala sinnet som ett faktum i sig. Genom sinnets förmåga till koncentration kan begärslivet transformeras till andlig aspiration, och kontakt med själen uppnås. Tanken, det mentala sinnet, är ett instrument som kan användas på flera sätt: dels som en styrande och

klarläggande faktor i den vanliga utvecklingens tre världar (den mentala, emotionella och fysiska), dels som ett sökarljus inom den mentala sfären, dels också, när så småningom själen och personligheten börjar närma sig varandra, som det skapande centrum som förbinder oss, själsintegrerade människor, med vårt innersta väsen och ursprung.

II Att reflektera över samt ev samtala om: själen

Frågorna kan besvaras individuellt och diskuteras i gruppen. Bästa sättet att arbeta med frågorna är att skriva ner 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 kommit fram till.

1. Definiera med egna ord begreppet själ.
2. I all esoterisk litteratur talas det om nödvändigheten av att skapa och ständigt öka kontakten med själen. Beskriv din egen förståelse av vad det innebär eller kunde innebära att ha kontakt med själen.
3. Kan du i ditt eget liv känna igen när du uttrycker en själskvalitet respektive en personlighetskvalitet? Vad är det för skillnad mellan ett själsligt gensvar på en annan person eller en situation och en personlighetsreaktion? Undersök skillnaden med exempel från situationer i verkliga livet.
4. Vad är det som hindrar dig från att ha själskontakt och uttrycka detta i ditt liv?
5. Vad kan du göra för att öka din själskontakt?
6. Det har sagts att själens kärlek är skoningslös. Vad skulle det paradoxala ordet skoningslös kunna innebära?

Sammanställ svar från gruppen och skicka in det till: SEV - Svarsgruppen, Sekretariatet.

III Litteraturförslag - själen

The Soul, the Quality of Life, 1974 (en kompilation av Alice Baileys olika skrifter)

Bailey, Alice A., *The Soul and its Mechanism*. Lucis Press, New York, London, flera utg.

Bailey, Alice A., *Discipleship in the New Age*, vol. I-II. Lucis Press, New York, London, flera utg. (Två omfångsrika böcker som är utomordentligt lämpliga som bredvidläsning.) Del 1 finns översatt till svenska *Lärjungaskap i den nya tidsåldern*.

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

Zukav, Gary, *Själen boning*. Natur och Kultur, 1992

Cederkrans, Lucille, *The Nature of the Soul*, Wisdom Impression

Cederkrans, Lucille, *Creative Thinking*, Wisdom Impression

Gopnik, Alison, *The philosophical baby*

Lavendell, Ken, *Betraktaren*

Laurency, Henry T, *Människans väg*

Laurency, Henry T, *De vises sten*

Depak Chopra, *Makt nåd och frihet*

de Mellor, Anthony, *Se med ett öppet sinne*

Katie, Byron, *A 1000 names for Joy*

IV Tankelivet

Förhållandet mellan tanke och känsla

De flesta människor kan skilja på tanke och känsla. I tänkandet analyserar vi, kopplar samman, löser problem, lägger fram argument för eller emot någon synpunkt. Känslan är något helt annat. Vi känner kärlek, hat, tillfredsställelse, osäkerhet. Tanken är mera tydlig. Känslan är obestämbar men mera kraftfull. Vi kan ryckas med av våra känslor. Tanken är svalare, mer logisk. I vår tid använder de flesta människor dagligdags både känslor och tankar, än dominerar de ena, än de andra. Men om vi ser närmare efter ska vi finna att tankarna allt som oftast färgas av känslor, och att känslorna inte helt och hållet utesluter ett visst mått av tänkande. Den här blandningen av tanke och känsla brukar kallas kama-manas (från sanskrit: kama = begär, manas = tänkande), alltså känslotänkande.

Låt oss ta ett exempel på den här blandningen av tanke och känsla, ett upphetsat meningsutbyte. Här står två människor och argumenterar om något. De använder sig av sitt tänkande för att bevisa att just deras ståndpunkt är den rätta. Gradvis irriterar de sig alltmer. De fortsätter dock att resonera förnuftsmässigt, men deras ansikten blir spändare och rösterna gällare och högre. Till slut lyssnar de inte längre på varandra. Meningsutbytet slutar i ett våldsamt gräl. Tanken har helt fått lämna plats för känslorna.

En av de svåraste och viktigaste uppgifterna i den esoteriska träningen är att genom självstudium komma underfund med skillnaden mellan tanke och känsla. Medan vi lär oss detta, upptäcker vi, hur vi även mitt under en häftig känslovåg äger ett fritt område inom oss, där det fortfarande är möjligt att tänka klart och därigenom också bibehålla balansen. Det viskar: Ta det lugnt. Säg ingenting, du får ångra. Lugna ner dig. Den här känslan går över.

Betyder nu det här att vårt mål är att bli kyliga tänkare utan känslor och emotioner? Inte alls. Snarare betyder det att vi, innan vi lärt oss skilja på tankar och känslor, tenderar att bli offer för båda. Antingen är vi kallt intellektuella eller också överdrivet känsllosa i våra reaktioner. Det finns emellertid ett mera utvecklat tillstånd, där medkännande tanke och kärleksfulla känslor smälter samman. Detta resulterar i intelligent kärlek och visar sig i form av kärleksfulla och kloka omsorger om de människor vi kommer i kontakt med i vårt dagliga liv. För att uppnå detta mål använder vi vår mentala förmåga. Den hjälper oss att upptäcka de positiva känslor som leder oss fram till kärlek, generositet, åstundan att kunna uppmuntra andra, förmåga att kunna lyssna med hjärtat. Den leder oss till förmåga att möta de djupare behoven hos andra och oss själva. Detta kräver inte enbart ett klart förnuft, utan också ärlighet inför oss själva. Vad är t ex "kärlek"? Ordet älska används ofta i vårt samhälle. "Kärleken" är det ständiga temat i otaliga popsånger. Människor blir ständigt

kära. Vissa säger att de älskar sina barn, sina vänner. Andra älskar hundar, choklad, världen, mänskligheten. Men hur kan vi skilja på falsk och äkta kärlek? Alice Bailey visar på ett sätt i följande provocativa ord: genom mental urskillning och studier. Hon skriver: "För många människor, ja faktiskt för majoriteten, är inte kärlek verkligen kärlek utan en blandning av en önskan att älska och en annan att vara älskad plus en beredvillighet att göra vad som helst för att visa och framkalla denna känsla och därigenom bli mera nöjd och belåten i sitt inre."

"Det är denna pseudokärlek, i huvudsak baserad på en teori om kärlek och tjänande, som kännetecknar så många mänskliga relationer som till exempel mellan man och hustru samt mellan föräldrar och barn. Glamouriserade av sina känslor för dem (man menar sig älska) och med ringa kunskap om själens kärlek som i sig är fri och också lämnar andra fria, går de i ett tätt töcken och släpar ofta med sig dem som de önskar tjäna för att framkalla en tillgivenhet som svar. Studera ordet 'tillgivenhet', min medvandrare, och se dess verkliga mening. Tillgivenhet är inte kärlek. Det är den önskan som vi uttrycker genom en ansträngning av astralkroppen och denna aktivitet påverkar våra kontakter; det är inte den själens spontana frihet från begär som ej kräver något för det enskilda självet. Känslösamhetens glamour* förvirrar och håller världens alla fina människor instängda och tvingar på dem förpliktelser som inte existerar. Denna glamour måste till sist upplösas genom verklig och osjälvisk kärlek." (Alice A. Bailey, *Glamour: Ett världsproblem*, Stiftelsen Tibetanens Bokfond, 1982, ss 56-57) * *Glamour* är en feltolkning av verkligheten på grund av någon form av emotionell överdrift.

Det vi lär oss av dessa utmanande ord är att dimman av glamouriserade känslor och emotioner kan skingras av två saker:

- 1) genom en kompromisslös och ärlig mental granskning av vårt känsloliv, så att vi kan skilja det sanna från det falska; och
- 2) genom en ström av äkta och osjälvisk kärlek från själens nivå. Det är sinnet, upplyst av själen, som skingrar glamour.

Mentalkroppen

Vad är då sinnet som vi ombeds använda för att skingra emotionell glamour? Inom den esoteriska psykologin är det brukligt att särskilja tre nivåer av mental aktivitet: 1) det högre sinnet, som motsvara den abstrakta intuitionen, 2) själen, ibland benämnd som "sinnet son" (the Son of Mind); 3) det lägre sinnet (engelskans lower mind, motsvarar ungefär vårt "förstånd"), som analyserar, urskiljer och ägnar sig åt logiska resonemang, verkar genom att dela upp och kombinera fakta från fenomenens värld. Detta är numera en högt utvecklad förmåga hos mänskligheten - ett resultat av den mentala stimulering som tog sin början på 1400-talet och den gradvist utbyggda

utbildning (allmän skolgång) som nu omfattar hela samhällen i många delar av världen. Nästan varje individ har i vår tid förmågan att tänka igenom problem, att argumentera och att diskutera idéer även om mycket av tänkandet alltjämt är känslostyrt. Den mentala aktivitetens andra nivå, "sinnets son", uttrycker genom sin förmåga att inse andra människors verkliga behov själens kärleksfulla intelligens. Den är det mentala uttrycket för kärlek och vishet i förening. Den har klar insikt i mänskliga situationer, och genomskådar medmänniskors verkliga behov. När den kommer i kontakt med det lägre sinnet, utgör den ofta inspirationskällan för skapande människor. Denna andra nivå är det som först påverkar ett stilla och receptivt lägre sinne med någon kreativ insikt. Det lägre sinnet aktiveras och uttrycker därpå den mottagna insikten i en lämplig form. Detta ingår i vad som kommit att kallas vetenskapen om intryck och uttryck. Den tredje nivån, det högre sinnet, verkar på de abstrakta idéernas plan, abstrakta i den betydelsen att de är relativt formlösa. Sådana idéer har beskrivits som starkt laddade energikonstellationer i symbolisk eller geometrisk form. De fångas upp av människosläktets intuitiva begåvningar, får intellektuellt innehåll av filosofer och tänkare, förlänas fågring och dragningskraft av konstnärerna, och kommer slutligen till yttre uttryck och tillämpning genom de praktiska tjänarna. Det finns därför ett nedåtgående samband mellan det högsta mentala planet och det lägsta.

Meditation i förening med tjänande åstadkommer en uppåtgående förbindelsekedja genom sammanlänkningen av mentalplanets tre nivåer. När denna uppåtgående förbindelsekedja upprättats, kan vi intuitivt förstå livets mening och syfte. Genom kärleken - visheten ser vi de behov som måste fyllas, och genom att använda förståndet, det lägre sinnet, finner vi de erforderliga metoderna för att möta behoven och uppfylla syftet.

Det febrila sinnet

Låt oss återvända till det lägre sinnet. Vid ett visst stadium i utvecklingen i människans tankeförmåga blir detta sinne synnerligen aktivt, ja så aktivt att om det kunde iakttagas så skulle det likna en myggsvärm en sommarkväll, i ständig rörelse, med tankar som rusar hit och dit, fram och tillbaka i ständig omvandling. Denna ständigt hektiska tankeverksamhet på det lägre mentalplanet kan lätt uppdagas. De flesta människor kan vid en liten promenad bli varse att det inom dem pågår ett konstant surr av bakgrundstankar, små dialoger, upprepningar av studier som ägt rum eller som är förestående, gnagande ångslan, minnen, förhoppningar. Samma mentala brus finns där, när man samtalar med andra människor. Ibland blir det så uppförstorat att vi inte längre kan höra vad den andra personen säger. Vi bortförklarar denna brist på koncentration genom att säga: "Jag var i en annan värld" eller "Vad frånvarande jag är". Faktum är att tankemolnet fungerar som en barriär, som effektivt avskiljer oss från den yttre världen, från andra människor, och även från mentalplanets högre domäner, från själens insikt och från det högre sinnets

intuitioner. Av den anledningen har det lägre sinnet blivit kallat "Verklighetens dråpare". I sin intensiva verksamhet utestänger det oss från kontakt med verkligheten både utanför och inom oss.

Att få kontroll över sinnet

Ett viktigt syfte med att ägna sig åt mental meditation eller raja yoga är att få kontroll över den mentala aktiviteten, att "kedja fast det rastlösa sinnets apa". I meditation är motsvarigheten till kedjan ett tankekorn, alltså ett ord, en mening eller en symbol. Lugnt och bestämt hålls uppmärksamheten fokuserad på detta. När uppmärksamheten vandrar iväg, vilket den kommer att göra, så för man den lugnt tillbaka och koncentrerar sig på nytt på ämnet för meditationen. Genom trägen övning av denna teknik utvecklar man konsten att koncentrera sig.

Förmågan att koncentrera sig kan man också öva och utveckla i det dagliga livet. I stället för att t ex lyssna på en person med ena örat, är det möjligt att lyssna helt och fullt, med sympati och med förståelse inte bara för hans eller hennes ord utan också för det som blir sagt bakom orden. Detta blir möjligt först när vi själva kan välja att vara mentalt tysta, med den sortens tystnad som inte är passiv utan klarvaken. (Jämför med katten som lurar på sitt byte.)

Förmågan att koncentrera sig är till stor hjälp för en människa. Den bringar ordning i en människas liv. Den gör det möjligt att slutföra en uppgift som man påbörjat utan att bli distraherad. Vi är ju inte längre hjälplösa offer för distraherande tankar, som drar oss än åt det ena än åt det andra hållet. Det är inte längre tankarna som använder oss, utan vi som använder tankarna för att uppnå något mål som vi har satt upp. Målet kan vara själviskt: att förvärva makt, pengar, prestige; men också osjälviskt och själsinspirerat: att hjälpa andra, att arbeta för ett ideal eller en grupp. Vare sig förmågan används själviskt eller osjälviskt är resultatet av en tillämpad koncentration alltid förhöjd effektivitet. Skillnaden i användningen av koncentrationsförmågan ligger i motivet: är det att hävda sig själv eller att tjäna andra? Är det inspirerat av personligheten eller av själen?

Sinnets förmåga att åstadkomma förändring

Här kommer vi in på den andra huvudaspekten av mental meditation. Förmågan att kontrollera det lägre sinnets aktivitet genom koncentration och fokusering på ett meningsfullt tankekorn eller en symbol gör det lägre sinnet mottagligt för själen. Genom att meditera och fundera över ett utvalt tankekorn skapas i sinnet en motsvarande tankeform, som i sig innefattar alla våra högsta tankar och alla våra bästa känslor och vår högsta strävan. Därigenom laddas tankeformen med energi. Den blir i sin tur mer tilldragande och den börjar att påverka oss i våra tankesätt och känslor och i vårt sätt att förhålla oss till andra.

Om vi t ex mediterar över kärlekens natur och bygger upp en tankeform av vad äkta kärlek är i motsats till dess glamouriserade former, så kommer den här tankeformen oundvikligen och gradvis att påverka våra handlingar så att de mer och mer blir bärare av den äkta kärlekens uttryck. Den koncentrerade tanken kan alltså åstadkomma förändring. Tankeformernas effekt är en demonstration av den grundläggande esoteriska lagen att "energi följer tanken". Varhelst vi koncentrerar vårt tänkande, där strömmar också våra energier. Om någon tänker intensivt på att ta semester på Mallorca, kommer hen sannolikt att styra sina energier i den riktningen och boka en resa. Om hen i stället skulle tänka intensivt på att ordna med hjälp åt människor i Afrika, skulle detta sannolikt resultera i någon humanitär handling. Om en människa inriktar sitt tänkande på idén att åstadkomma en andlig omvandling, så kommer hens energier att ledas i den riktningen och åstadkomma en förvandling. Sådan är tankens kraft. Eller, som en klassisk formulering lyder: Såsom människan tänker i sitt hjärta, sådan är hon.

V Att reflektera över och ev samtala om: tankelivet

1. Vad är en tanke? Definiera med egna ord.
2. Det talas i esoterisk litteratur om tänkaren, tanken och tankens innehåll. Klargör skillnaden och samspelet mellan dessa delar av den mentala naturen.
3. Varför dyker det upp oönskade tankar och vad kan du göra för att bli herre över dina egna tankar?
4. Det talas om tankens makt. Varför har tanken makt och varför är det viktigt att utveckla ett klart tänkande?
5. Hur skiljer man på det konkreta, analytiska tänkandet och det mer abstrakta intuitiva tänkandet? Vilket är förhållandet mellan dessa två sätt att tänka?
6. Ge något exempel från din personliga erfarenhet på en rent intuitiv upplevelse. Vad kännetecknar en sådan upplevelse, och hur vet man att en intuitiv insikt är sann?
7. Klargör skillnaden mellan logiskt tänkande och fantasi, och mellan intuition och insikt.
8. Ibland sägs det om en person att han eller hon är "alltför mental". Kan man bli alltför mental? Utveckla dina tankegångar kring detta.
9. Vad är den rätta relationen mellan tanke och känsla?

Sammanställ svar från gruppen och skicka in det till SEV - Svarsgruppen, Sekretariatet.

VI Litteraturförslag - tankelivet

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

Bailey, Alice A., *A Treatise on Cosmic Fire*. Lucis Press, New York, London, fl. utg. pp 947-977

Bailey, Alice A., *En avhandling om kosmisk eld*. Stiftelsen Tibetanens Bokfond

Bailey, Alice A., *Discipleship in the New Age, Vol. I*. Lucis Press, New York, London, fl. utg. pp 698-699

Bailey, Alice A., *Lärjungaskap i den nya tidsåldern, del 1*. Stiftelsen Tibetanens Bokfond

Bailey, Alice A., *Glamour: ett världsproblem*. Stiftelsen Tibetanens Bokfond, 1982, pp 27-28

The Soul, the Quality of Life. Lucis Press, 1974, (en kompilation av Alice Baileys olika skrifter)

Alla Alice Baileys böcker är försedda med ett index. Det är lätt att få en överblick av vad hon skrivit om "tankelivet" om man söker under ord som: Mind, Mental, Thoughtforms, etc.

De Bono, Edward, *Lateral Thinking. A textbook of creativity*. London, 1977

Katie, Byron, *Att älska livet som det är*

Ferruci, Piero, *What we may be*

VII Känslolivet

Känslor

Alla människor har känslor. Ena dagen kan vi vara urilskna, nästa dag strålar vi av lycka. Vi kan ha långtråkigt och så händer någonting som gör oss ivriga och upphetsade. Vi kan känna så väl djup ömhet som stark irritation mot våra närmaste. Vi upplever alla hur vi pendlar mellan olika sinnesstämningar och vi lär oss att vanligtvis är det så att ju mer extrem en känsla är, desto snabbare försvinner den och ersätts av sin motsats.

Hur ska vi som andliga sökare betrakta vårt skiftande känsloliv med de konstanta pendlingarna och humörväxlingarna?

När vi läser olika böcker i esoterisk psykologi är det lätt att få intrycket att känslor är helt och hållet negativa, att den så kallade "astralkroppen" består av falska eller illusoriska känslor och att vår huvuduppgift är att befria oss från dem. Många människor reagerar på denna uppenbarligen negativa inställning till känslorna och framhåller att ett liv utan känslor skulle vara tomt och dött. Men det finns ett annat sätt att se på känslolivet.

Häftiga mänskliga känslor kan man se som överdrivna uttryck av sann känsla. De ska därför inte så mycket just elimineras som transformeras. De ska inte tryckas ned utan lyftas upp. Vi kan uttrycka detta genom att säga att alla känslor är deluttryck eller förvrängda uttryck för en grundläggande medkänsla. Detta skulle innebära att t o m en känsla som hat (mer igenkännbar som agg eller ilska) innehåller en kärna av medkänsla. Hat uppstår som kärlek till oss själva, när vi möter en fara eller hotas av en annan person. *Denna egenkärlek innehåller fröet till sann kärlek till andra människor.* Detta är en av betydelseerna som ligger i Kristi uppmaning "Älska din nästa så som dig själv". Det är inte genom att eliminera kärleken till sig själv, utan genom att systematiskt utvidga den så att den rymmer mer och mer, som det blir möjligt för egenkärlek och medkännande kärlek att växa samman till ett.

Känslor och minne hör nära samman. Våra sorger och våra förhoppningar blir ständigt underblåsta av minnet. Minnet av ett känsloutbrott ökar styrkan i nästa utbrott, tills vi successivt byggt upp vanan att reagera starkt känslomässigt. På så sätt kan vi under årens lopp bygga upp vanan att t ex bli irriterade av minsta orsak.

Ett sådant tillstånd av vanemässig irritation sägs verka som ett gift inom personen ifråga och likaså i hens omgivning. Det är ett slags psykisk miljö-förstöring.

När vi undersöker sådana vanemässiga, känslomässiga och oönskade reaktioner upptäcker vi att de är beroende av vår uppmärksamhet. Detta är en viktig insikt. Enligt esoterikern *följer energi tanken*. Varhelst vi koncentrerar vårt tänkande, där strömmar också våra energier. Genom att dra bort vår uppmärksamhet från en emotionell reaktion som vi egentligen inte tycker om, fråntar vi den automatiskt den energi som håller den vid liv. Detta är en grundläggande teknik för att minska oönskade emotionella reaktioner.

En närbesläktad teknik består i att inrikta vår uppmärksamhet på att bygga upp en positiv kvalitet i syfte att med den ersätta en annan, som vi inte vill ha. Genom att meditera över kvaliteten i ett tankekorn som *tålmod* eller *frid* och genom att försöka känna och uttrycka dessa kvaliteter under dagens lopp kommer vi inte bara att motverka vår otålighet, utan omvandla den till dess sanna natur: en långsiktig, kärleksfull föresats att uppnå förändringar. På samma sätt kan fruktan (rädsla) omvandlas genom att vi bygger upp en tankeform om att vara helt utan fruktan och föreställer oss, hur det skulle påverka kroppshållningen, röststyrka och röstläge, sättet vi har att möta människor och situationer. Eftersom energi följer tanken, medför det att om vi drar vår uppmärksamhet tillbaka från en känsla som vi själva anser olämplig eller överdriven och riktar uppmärksamheten mot känslans positiva motsvarighet, så kommer vårt känsloliv att transformeras.

Arbetet med att omvandla (dvs ta emot och transformera) känslorna är särskilt viktigt för dem som söker att integrera sina personligheter. Genom att vi mediterar och läser andlig litteratur kommer kraftfulla andliga energier automatiskt in i våra liv. Dessa förstärker både våra svaga och starka sidor. Vi blir både bättre och sämre. Bland annat blir vårt känsloliv mer kraftfullt och våra sympatier och antipatier mer uttalade. På samma gång är dessa andliga energier verktyget för transformationen och de inverkar på våra humör-växlingar och känslor på så sätt att dessa stabiliseras, renas och slutligen integreras. Känslokroppen blir medlet för att uttrycka andlig aspiration och hög idealism.

Vi ska nu ägna några sidor åt särskilda emotionella problem som kan uppstå när en människa börjar den omvandlingsprocess som äger rum, när man börjar meditera på allvar, de så kallade "Glamourerna på vägen".

Glamourerna på vägen

Ett av de klaraste symptomen på att högre andliga energier påverkar någon på den andliga vägen är om personlighetslivet stimuleras till *överdrift*. Överdrift är ett resultat av överhettning. För att förstå detta kan vi beakta några av de så kallade Glamourerna på Vägen, som alla måste konfronteras med i en eller annan form. (En glamour kan definieras som en feltolkning av verkligheten på grund av någon form av emotionell överdrift.)

Dessa är hängivenhetens glamour, motsatsparens glamour, otillräcklighetens glamour och det frenetiska tjänandets glamour.

Hängivenhetens glamour

Hängivenhetens glamour manifesteras som en enkelriktad hängivenhet inför en särskild människa, en idé eller ett ideal eller någon särskild handling. I sin mest extrema form blir den fanatisk. Som glamour på vägen tar den då formen av fanatisk hängivenhet inför någon andlig ledare eller någon andlig lära. Det leder till gurudyrkan eller till idén att man kan hitta sanningen i enbart en bok eller i en serie av böcker av samma författare. Allt annat ignoreras eller betraktas som värdelöst. Det måste vara mycket få människor som inte upplevt hängivenhetens glamour. Det som tyder på denna glamour är tendensen att citera en särskild andlig lärare och att utesluta alla andra, iver över att äntligen ha funnit "hela sanningen", en stark önskan att omvända andra till sin egen tro och intolerans mot andra sätt att uttrycka liknande idéer. Ofta saknas det humor eller förmåga att skratta åt sig själv. Sådana människor är dödligt allvarliga och kan vara dödligt tråkiga.

Hur befriar man sig från hängivenhetens glamour? Att inse att inget enda uttryck för sanningen kan innehålla hela sanningen hjälper till att öka toleransen. En känsla för humor och en förmåga att skratta åt sig själv hjälper till att bli av med denna glamour. Det är också till hjälp att inse att hängivenhet inför en andlig lärare försenar beslutet att ta ansvar för sitt eget liv. Att känna hängivenhet för en annan människa är lättare än att jobba med sig själv. I det långa loppet kan den här glamouren skingras först när den andliga sökaren börjar arbeta från mentalplanet och åkallar själens skingrande ljus.

Genom att envist öva sig i att stå fri från förkärlek för något eller någon, i att vara lidelsefri och i urskillningsförmåga (*detachment*, *dispassion* och *discrimination*) minskar vi också den här starka glamourens grepp. Ett gott skratt kan ha samma effekt.

Humorn avlägsnar fanatiskt allvar:

Nasrudin hällde upp två skålar med soppa, och blåste på sin egen.
"Varför gör du så, Mästare?" frågar lärjungen.
"För att kyla ner soppan, förstås", sade läraren.

Motsatsparens glamour

Den andlige sökaren tycker att hen konfronteras med en ändlös serie motsatser. Hen pendlar mellan dem. Hen upplever ögonblick eller perioder av glädje, som sedan följs av sorg och förtvivlan. Hen är besjälad av en vision av hur saker skulle kunna vara och blir sedan förfärad över svårigheterna att förverkliga visionen. Hen försöker utöva lidelsefrihet och

finner att hen överväldigas av ilska. Hen pendlar fram och tillbaka från ett extremt tillstånd till ett annat, från feberaktig aktivitet till uttrötad överksamhet, från upphetsat tal till surmulen tystnad, hoppfull ena ögonblicket, i nästa ögonblick nedstämd. Hen är lynnig och nyckfull. I sin extrema form medför motsatsparens glamour ett pendlande mellan motsatta sinnestillstånd.

Hur kan vi bemästra den här glamouren? Det har framkastats att den grundläggande orsaken bakom denna glamour är en känslomässig bindning till den ena eller andra sidan av ett särskilt motsatspar. En överdrivet stark bindning till ett känslomässigt tillstånd åstadkommer en reaktion i motsatt riktning. Svaret ligger därför i att frigöra sig från de båda motsatta tillstånden och i att upptäcka den smala vägen i balans, den gyllene medelvägen. Som med alla glamourer på vägen är det genom att odla inre lugn och genom att framhärda i stillhet, oberoende av de yttre omständigheternas föränderlighet, som den rakknivsvassa stigen mellan extremerna avslöjas.

Genom att vi dagligen mediterar blir det möjligt för oss att upptäcka platsen för den frie Observatören ovanför motsatsparens drama. Observatören som tittar på utan att dras in i dramat. Det var detta tillstånd av obunden observation som Arjuna i Bhagavad Gita, slutligen uppnådde på slagfältet, när han stod mellan två arméer av krigande motsatser, och hans själ talade till honom. Han lärde sig då att handla utan att oro sig för resultatet av egna känslomässiga svängningar, att observera vad som förorsakar dem och att lära sig hur man tar bort upphetsad uppmärksamhet från dem. På det sättet kommer inte svängningarna att vara så extrema.

Om vi strävar efter att handla utan förväntningar, utan tanke på förebråelser eller uppskattning, är det mindre sannolikt att vi blir överdrivet besvikna eller förtjusta. En förmåga att se saker i rätt perspektiv och att se den humoristiska sidan är till stor hjälp.

En granne gick till Nasrudin och bad att få låna åsnan.

"Den är bortlånad" sade Nasrudin. Just då hördes åsnan skria i stallet.

"Men jag kan höra den skria där borta."

"Vem tror du på", sade Nasrudin, "mig eller åsnan?"

Otillräcklighetens glamour

När man befinner sig i närheten av någon som är mycket vis, mycket vacker, eller mycket kunnig, och man börjar jämföra sig själv med den personen, kan resultatet bara bli att man upplever sig som liten. Man är inte bara mindre vis, utan t o m ful, inte bara mindre skicklig, utan verkligen klumpig. En liknande reaktion kan äga rum när personligheten kommer i kontakt med själen. Ansikte mot ansikte med själens skönhet, kärlek, vishet ser personligheten sig själv som otillräcklig, oren, elak, styrd av själviska begär, ovärdig. Personligheten utvecklar ett mindervärdeskomplex. Själens ljus tar

fram det mörka i personligheten. Detta är en erfarenhet som många känsliga sökare erfar. Ju mer de anar visionen och det enorma arbete som måste göras, desto större växer sig känslan av kraftlöshet och otillräcklighet. På detta sätt gör de sig själva handikappade och blir passiva genom otillräcklighetens glamour. I grunden är denna glamour orsakad av personligheten som ser mer än den kan klara av i sitt dagliga liv. All kontakt med själen i meditation, medvetet registrerad eller inte, innebär en ökning av ansvarskänslan. Det är pressen från denna ansvarskänsla som gör att personligheten känner sig otillräcklig.

Hur ska man kunna komma över denna glamour? Det finns två sätt. Det första är att inse och lita på att personligheten är kapabel att möta kraven från den överskuggande själen. Med andra ord är personligheten huvudsakligen ägnad att vara agent för själens uttryck i den mänskliga aktivitetens yttre värld. Genom många cykler av erfarenhet har den eterisk-fysiska kroppen blivit ett ytterst känsligt uttrycksmedel. På samma sätt har känslokroppen utvecklats att reagera på ett brett spektrum av mänskliga känslor och även den är nu ytterst känslig. Tankekroppen har, speciellt under de sista 500 åren, blivit mer och mer mottaglig för idéer och ideal.

En nödvändig förutsättning för en djupare medvetenhet utgörs av koordinationen av dessa tre uttrycksmedel under personlighetens ledarskap och den framgångsrika användningen av dem. Det är det omedvetna igenkännandet av att vara beredd för en sådan utveckling som gör att en person börjar vända sig inåt, läsa andlig litteratur och meditera. Då drar personligheten till sig själens uppmärksamhet och så börjar en förändringsprocess och ett tillrättläggande av personligheten för att absorbera och överföra själsenergi.

Personligheten skulle inte åkalla denna energi om den inte hade förmågan att möta utmaningen av själskontakt. De olika glamourerna på vägen är anpassningskriser för att vi ska utvecklas till själsintegrerade personligheter.

Det andra sättet innebär att vi förstår att vi måste börja där vi är. Vi kan nå detta genom att försöka att uttrycka så mycket som möjligt av våra högsta ideal i det praktiska livet. Vi accepterar oss själva, våra brister och våra tvivel och arbetar med dem med tålamod, ihärdighet och kärlek. Det är sagt att vi måste älska vår nästa såsom oss själva. Likaväl som vår kärlek, förståelse och uppmuntran kan lyfta upp en annan människa så kan denna kärlek, förståelse och uppmuntran utvidgas till att gälla också vår egen kämpande personlighet. Genom att medvetet identifiera oss med själen och säga "Jag är själen" blir det möjligt att se personlighetens problem med fristående förståelse och med-känsla.

"När man nått förståelse,
då gäller skrattet, inte gråten"

Det frenetiska tjänandets glamour

Denna glamour är motsatsen till den förutnämnda otillräcklighetens glamour. De har det gemensamt att de går till ytterligheter. Utmärkande är en upphetsad önskan att tjäna, att sätta igång dramatiska företag med en uppfattning om hur andligt arbete ska gå till, att skynda på den dag då visionerna kommer att bli förverkligade på jorden. Liksom otillräcklighetens glamour uppstår denna glamour genom stimulering av personligheten och dess uttrycksmedel. Men i stället för att bli avskräckt av den bländande visionen som framstår, lyfts personligheten upp och fylls med en känsla av vikten av arbetet som ska göras och därtill göras omedelbart. En ny värld har öppnats. Mönster och samband som man aldrig sett förut uppfattas nu. En del av den bakomliggande Planen för mänskligheten skymtar fram och en mäktig önskan att delta i dess förverkligande väcks. Det finns ingen tid att förlora. Man är otålig att sätta igång. Men ofta leder det ingenstans. Allt görs i brådska. Uppgiften är för stor för den enskilde individens kapacitet. Hens brinnande entusiasm får andras att svalna, och när hen inte når snabba resultat ger hen upp. Hen börjar med något nytt. På samma sätt som den person som lider av otillräcklighetens glamour underskattar sin kapacitet, så överskattar den frenetiskt tjänande sin kapacitet.

Att komma över denna glamour sker på liknande sätt. Det sker genom att en människa klart inser sin egen kapacitet och de möjligheter som finns. Hon börjar med sig själv där hon är. Hon lär sig att känna igen de möjligheter till tjänande som finns framför henne och i hennes dagliga liv. Där lär hon sig hur hon ska gå tillväga. När hon tagit ansvar för ett steg så kommer nästa att bli uppenbarat för henne på ett naturligt sätt. I denna process finns ingen brådska eller förlorad tid. Hon lär sig också att vara fristående från det arbete hon åtagit sig och utför det utan att vara avhängig av resultatet av sina handlingar. När hon nått denna distans är hon hjälpt av att förstå att allt verkligt andligt arbete utförs gruppvis. Hon förstår också att det tjänande som hon valt och som passar till hennes förmåga och möjligheter underlättas om hon ser det som en användbar del av något större.

Detta innebär också en mera riktig uppskattning av tidsfaktorn. Det tar tid att utföra ett genuint arbete och få det fruktbart, tid att förbereda det och tid att fullborda det. Ett längre tidsperspektiv skapar tålamod och ihärdighet. Tidsnog lär vi oss att handla på ett spontant riktigt sätt.

Här har vi sysslat med några få av de otaliga glamourer som människor i allmänhet och andliga sökare i synnerhet är utsatta för. För en utförlig beskrivning av människors tendens att feltolka verkligheten på grund av någon överdriven emotion, kan vi särskilt rekommendera Alice Baileys bok *Glamour: ett världsproblem*.

VIII Att reflektera över och ev samtala om: känslolivet

1. Vad är en känsla? Definiera med egna ord.
2. Det finns ett antal "motsatspar" bland känslorna. Nämn minst fem sådana motsatspar.
3. Finns det bra och dåliga känslor? På vilket sätt är de i så fall bra eller dåliga?
4. Vad är syftet med våra känslor?
5. Hur kan vi omvandla känslor till deras inneboende positiva kvalitet?
6. Vad är syftet med att försöka omvandla känslorna?
7. Vad är en glamour?
8. Nämn så många glamourer du kan.
9. Vilken eller vilka glamourer kan du identifiera dig med?
10. Hur kan vi skingra glamourer?
11. Fundera över hur du kan uppnå inre balans.

Sammanställ svar från gruppen och skicka in det till SEV - Svarsgruppen, Sekretariatet.

IX Litteraturförslag - känslolivet

Bailey, Alice A., *Esoterisk läkekonst*. Stiftelsen Tibetanens bokfond 1987

Bailey, Alice A., *Glamour: ett världsproblem*. Stiftelsen Tibetanens bokfond 1982

Bailey, Alice A., *Vit magi*. Visdomsböckerna Sankt Ansgars Förlag, 1985

Bailey, Alice A., *The light of the soul*. Lucis Trust (flera utg.)

Powell, Arthur E., *The astral body*. Theosophical publishing house, 1992

Sök under index i Alice Baileys böcker på ord som astral, känsla, glamour.

X Eterkroppen

Vi började det här studieavsnittet om människans konstitution med att försöka förstå själens natur. Sedan utforskade vi de olika aspekterna av vår mentala förmåga, och därefter fortsatte vi med att undersöka våra känslor.

För att få hela bilden av människans olika kroppar, eller energifält, ska vi nu slutligen ge lite information om den så kallade eterkroppen. Det är den kropp som är närmast förbunden med och ger liv åt den fysiska kroppen. Trots det faktum att eterkroppen är den bäst organiserade och mest integrerade av de tre - den mentala, känslomässiga och eteriska - så är det den som de flesta av oss är minst medvetna om. Vanligtvis är vi helt upptagna av våra känslor-strömningar och tankar. Eterkroppen har nästan helt blivit en del av vårt undermedvetna och fungerar i stort sett automatiskt. Hur kan vi då bli medvetna om eterkroppen och dess sätt att fungera?

Ett sätt är att tänka på den som ett magnetiskt fält som omger och genomtränger hela den fysiska kroppen och alla dess inre organ. Ett annat sätt att se eterkroppen är genom att föreställa sig den som den vitalitet och utstrålning som god hälsa ger. Vitalitet och god hälsa är resultatet av att eterenergi flödar obehindrat genom den fysiska kroppen. Vid en alltför hög eller alltför låg koncentration av eterenergi i organismen uppstår en obalans som tar sig uttryck i olika former av ohälsa. Den fysiska kroppen reagerar omedelbart på eterkroppens tillstånd.

Denna eteriska vitalitet är möjlig att uppleva om vi sitter stilla och lyssnar på vår kropp. Vi kan då förnimma den som ett lågmält "surr" eller som en utstrålning eller värme. Den kan också upplevas hos andra människor, särskilt när de kommer nära oss. När man blir tillräckligt känslig kan man förnimma denna utstrålning från alla levande organismer.

Eterkroppen är med andra ord livgivande för vår fysiska kropp. Eterkroppen aktiveras i sin tur av våra tanke- och känslorimpulser, och ytterst av impulser från själen.

Mental aktivitet kan jämföras med en serie av snabba elektriska signaler. Känslorna - glädje, sorg, rädsla, hopp - motsvarar styrkan i dessa mentala signaler. Dessa två - tankeimpulserna och känslornas varierande intensitet - kombinerar och bemäktigar sig "bärvågen" av eterisk energi. Denna sänds sedan antingen till den fysiska kroppen och tvingar den att agera på ett visst sätt, eller också sänds den ut i omgivningen. Där kan den telepatiskt mottas av andra människor, medvetet eller oftast omedvetet.

I grund och botten är eterkroppen ett kommunikationsmedium som förmedlar inspiration, tankar och känslor mellan olika nivåer av vår natur. Här ligger eterkroppens avgörande betydelse. Den upprätthåller inte bara kommunikationen mellan varje del av den fysiska kroppen, utan den sammanlänkar också människor, grupper, nationer och ytterst allt som finns. Vi lever i en outtömlig ocean av eterenergi varifrån varje enskilt väsen hämtar all sin livskraft, använder den och återlämnar den i ett oändligt flöde. Det är eterenergin som sammanbinder allt till ett allomfattande kommunikationsnätverk.

En aspekt av detta är, vilket vi redan antytt, det telepatiska samspelet.

Eterkroppen och telepati

Ju mer vi blir medvetna om vår eterkropp, desto tydligare står det klart att vår upplevelse av att vara avgränsade och isolerade från andra levande väsen är en illusion. På grund av att vi identifierar oss så starkt med vår fysiska kropp, hämmas vår inneboende förmåga att förnimma att vi är integrerade delar av en ofantlig enhet. Genom att koncentrera oss på vår eterkropp i stället för vår fysiska kropp, vidgas våra gränser för varseblivning och vi tar första steget till att utveckla telepatisk förmåga.

Telepati betyder "att känna på avstånd", och det är denna förmåga som förstärks i takt med att vi lever som om vi vore en del av ett kommunicerande energinätverk.

Att förnimma rörelser i andras eterkroppar brukar kallas *instinktiv telepati*. Efter hand öppnas även förmågan att förnimma andras känslor genom *känslotelepati*, och så småningom kan även andras tankar registreras via *mental telepati*. När kontakten med själsnivån är etablerad utvecklas intuitiv telepati då budskap från själen om livets högre syften kan mottas. Allt detta står i intimt samband med utvecklingen av eterkroppens olika centra eller chakra.

Eterkroppen och de sju centra

Eterkroppen är uppbyggd av ett fint nätverk av otaliga "trådar" eller kanaler av eterenergi. På sju ställen sammanstrålar dessa trådar på ett sådant sätt att sju större energicentra uppstår. Dessutom finns det ett antal mindre centra. En person med eterseende ser dessa centra som mer eller mindre lysande skivor som roterar olika snabbt. De ser ut som roterande hjul, och kallas på sanskrit "chakra", vilket betyder hjul. Dessa "hjul" är placerade längs människans ryggrad och kring huvudet. Vart och ett av dessa sju centra kännetecknas av en grundvibration som kommer till uttryck i människans olika förmågor.

De viktigaste av eterkroppens energicentra är följande:

Bascentrum, vid svanskotan - är centrum för bl a överlevnadsinstinkten.

Sexualcentrum, vid korsryggen - är centrum för sexualdriften.

Solar Plexus, - är centrum för begär och känslor.

Hjärtcentrum, mellan skulderbladen - är centrum för andlig strävan och kärlek.

Halscentrum, vid första nackkotan - är centrum för kreativitet.

Panncentrum, mellan ögonbrynen - samordnar de övriga energierna.

Hjässcentrum, - är centrum för den andliga viljan.

Namnen på dessa centra och deras exakta lokalisering varierar i den esoteriska litteraturen, men samstämmigheten från olika andliga traditioner när det gäller deras existens och funktion är förvånansvärt stor.

Dessa energicentra skapar både hinder och utvecklingsmöjligheter. Den maximala vibrationshastigheten hos våra olika centra sätter gränsen för våra kontaktmöjligheter med högre energier, men genom att förfinas vår karaktär och stärka vår själskontakt, ökas vibrationshastigheten och i motsvarande grad våra möjligheter att kontakta högre energier.

Ju helare vi blir som människor, desto mer energi kan obehindrat strömma genom våra centra. När energi försöker ta sig igenom ett centrum som inte klarar av att ta emot den, uppstår friktion och överstimulering eller blockering. Detta är en orsak till många av våra sjukdomar.

Eterkroppen och fysisk hälsa

I det esoteriska synsättet betonas inte den fysiska kroppen. Den betraktas som en mekanism som automatiskt reagerar på impulser som kommer från de subtilare kropparna. Som vi tidigare sagt, uppstår många sjukdomar på grund av att för mycket eller för lite energi strömmar genom framför allt känslö- och eterkropparna, vilket leder till obalans i den fysiska kroppen.

I den fysiska kroppen finns speciella organ som kallas *endokrina körtlar*. Dessa producerar olika sorters hormon eller signalsubstanser som utsöndras till blodet och nervsystemet. De talar om för kroppen, hur den ska fungera, och det är mycket viktigt att de utsöndras i en perfekt avvägd mängd. I annat fall uppstår obalans och sjukdom. Sju av dessa körtlar står i direkt förbindelse med de sju viktigaste etercentra. När ett chakra ökar sin vibration, t.ex på grund av en känslomässig reaktion eller ett intensivt tankearbete, påverkas den motsvarande körteln till att öka sin produktion av hormon. Om ett energicentrum av någon anledning är blockerat eller understimulerat, får motsvarande körtel för lite påverkan och kan inte producera tillräcklig mängd signalsubstans. Det handlar om en mycket komplex och känslig växelverkan.

De sju viktigaste endokrina organen och deras motsvarande centra i eterkroppen är:

Tallkottkörteln som stimuleras av hjässcentrum
Hypofysen som stimuleras av panncentrum
Sköldkörteln som stimuleras av halscentrum
Thymuskörteln som stimuleras av hjärtcentrum
Bukspottskörteln/levern som stimuleras av solar plexus
Äggstockar/testiklar som stimuleras av sexualcentrum
Binjurar som stimuleras av bascentrum

Hur vi tänker, känner och beter oss återspeglas således i de sju centras lyskraft och inbördes balans, vilket i sin tur avgör den hormonella balansen i den fysiska kroppen. Av detta kan vi inse sanningshalten i det gamla talesättet "en sund själ i en sund kropp" - fast snarare tvärtom.

En kännedom om dessa förhållanden är viktig för alla som medvetet tagit sin andliga utveckling i egna händer. Det är viktigt att förstå att det inte går att rusa från ett medvetandestadium till ett annat utan att det leder till någon form av förändring i våra kroppar. Inte heller är det särskilt klokt att, utan mycket sakkunnig vägledning, via olika tekniker försöka att direkt stimulera ett visst energicentrum för att därigenom påskynda sin utveckling.

Det klokaste är att på ett balanserat sätt skapa en gradvis vibrations-ökning i alla våra centra, och detta sker genom att vi successivt frigör oss från känslomässiga överreaktioner eller blockeringar, skaffar oss en mer mentalt objektiv syn på oss själva och vår omvärld, samt ökar kontakten med själen, det sanna jaget. Själskontakt når vi bl a genom meditation, och för att den frigjorda själsenergin inte ska överstimulera våra centra utan flöda fritt, måste den omsättas i tjänande.

Eterkroppen och tjänande

Tjänande är vetenskapen om relationer. Allt eftersom vi blir mer medvetna om att allt levande hänger samman i ett kommunicerande eteriskt nätverk, minskar vår benägenhet att uppleva oss som unika, och enskilda individer. Vår längtan och vilja att bidra med vårt bästa till helheten ökar. Vi inser mer och mer att ingenting egentligen tillhör oss själva, utan att allt tillhör helheten. Det blir då lättare att ge, men inte bara av materiella ting, utan i lika hög grad av våra känslor och tankar. En av de viktigaste former av tjänande vi kan ägna oss åt är att få kontroll över, och inte ge näring åt, vår känslomässiga natur, och att höja kvaliteten hos våra tankar. Vi måste förstå att även våra känslor och tankar påverkar helheten.

Att uttrycka sig i tjänande är en process där yttre handling måste gå hand i hand med en inre omvandling, ända tills det som uttrycks har själens kvalitet utan att vara missfärgat av våra personligheter.

XI Att reflektera över och ev samtala om: eterkroppen

1. Har eterkroppen någon realitet för dig? I så fall hur?
2. Inom esoteriken betonas ofta vikten av att den andlige sökaren ökar sin förståelse och kunskap om den eteriska kroppen. Förstår du varför detta betonas, och hur skulle du gå till väga för att utforska detta ämne vidare?
3. Har du i ditt eget liv märkt hur din vitalitet påverkas av de känslö- och tankestämningar du befinner dig i? Om du skulle förklara detta i termer av eterenergi, vilket är då sambandet mellan dina känslor och tankar å ena sidan och din fysiska kropps vitalitet å den andra?

Sammanställ svar från gruppen och skicka in det till SEV - Svarsgruppen, Sekretariatet.

XII Litteraturförslag - eterkroppen

Bailey, Alice A., *Esoterisk läkekonst*. Stiftelsen Tibetanens bokfond, 1987

Bailey, Alice A., *Telepati och eterkroppen*. Stiftelsen Tibetanens bokfond, 1983

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

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

Powell, Arthur E., *The etheric double*. Quest Books, 1983

XIII Avslutning

Genom våra olika studier av "Människans konstitution" har vi fått en bild av den mänskliga varelsen som en serie sammanhängande energifält. Där finns själsenergin som uttrycker kärlek och vishet, som vi ibland kan förnimma. Där finns energin från de mentala planen, som sträcker sig från de mest konkreta till de mest abstrakta och intuitiva. Där finns en emotionell energi med alla dess variationer. Och där finns den eteriska energin som är integrerad med den fysiska kroppen. Det är önskvärt att det mellan dessa olika energiformer råder samklang och sammanlänkning, det vill säga att de är väl *integrerade*. Detta innebär att vi strävar efter att uppnå en direkt kommunikationslinje mellan själen och eterkroppen, via de mentala och emotionella kropparna. Själens kärleksfulla vishet och visa kärlek förstås och tolkas av den klara tanken, som i sin tur bevaras och kläds i skönhet av den stilla känslonaturen. Därefter mottas den av eterkroppen och överförs till den yttre omgivningen som en form av tjänande. Sammanlänkningen förenar således *intryck* från själen med *uttryck* i tjänande handlingar. Detta är att blicka *inåt*, meditera, och att blicka *utåt*, tjäna.

Detta är målet. För att nå det, måste vi harmoniera och integrera de tre kropparna som den utvecklade personligheten uttrycker sig genom. Det är ett arbete som bereder vägen för en annan och större integrering - personlighetens integrering med själen. Om detta handlar nästa häfte i studiematerialet.

XIV Meditation

Gruppmeditation: se Häfte 1

Förslag till individuell meditation: Aidentifiering från kropp, känsla och tanke för att få kontakt med det observerande självet. (Efter R. Assagioli)

Sitt bekvämt, slappna av, tag några djupa andetag och läs följande affirmation långsamt och eftertänksamt:

Jag *har* en kropp, men *jag är inte* min kropp. Den kan vara utvilad eller trött, frisk eller sjuk, stark eller svag, men den är inte mitt verkliga Jag. Jag värderar den mycket för den ger mig möjlighet till erfarenheter och handling, men *den är bara ett instrument*. Jag behandlar den väl, men den är *inte* mitt Själv. Jag *har* en kropp, men *Jag är inte* min kropp.

Efter en kort stunds reflektion över vad du just läst, fortsatt på samma sätt med de två följande avdelningarna.

Jag *har* känslor, men *jag är inte* mina känslor. Jag har många känslor som förändras och ibland är motsägelsefulla. De kan svänga från kärlek till hat, från glädje till sorg men mitt centrum förändras inte. *Jag* förblir densamma. Även om en våg av ilska sköljer över mig vet Jag att den snart går över och därför kan *inte* Jag vara denna ilska. Eftersom Jag kan observera och ofta kontrollera mina känslor, är det klart att de *inte är* mitt Själv. Jag *har* känslor, men *Jag är inte* mina känslor.

Kort paus

Jag *har* tankar, men *jag är inte* mina tankar. Tankar är värdefulla redskap men de *är inte* min varelses kärna. Tankarna förändras ständigt och vägrar ofta att lyda mig. Därför kan de *inte* vara mitt Själv. Tankeförmågan är ett kunskapsorgan, men det *är inte* mitt Själv. Jag *har* tankar men *Jag är inte* mina tankar.

Bekräfta med eftertanke:

Efter att ha aidentifierat mitt *Själv, Jaget*, från mina sinnesförmimmelser, känslor och tankar, inser och bekräftar Jag att Jag är ett centrum av rent självmedvetande, ett viljecentrum, i stånd att observera och leda min fysiska kropp, mina känslor och mina tankar. Jag är ett centrum av rent självmedvetande och vilja. *Jag är det observerande Självet*.

Avsluta med Den Stora Invokationen, följt av tre OM.

För varje gång du använder denna övning ökar din kontakt med ditt observerande Själv. Gör denna övning dagligen som en träning i att hålla kvar själskontakten och att använda dig av den i din vardag, när du tenderar att slukas upp av känslor- och tankestormar. Så småningom leder det till förmågan att ständigt kunna "hålla sig i Själens ljus".