

NIO

9.1 Vad innebär evolutionen för människan?

¹I hylozoiken studerar vi evolutionen i största möjliga sammanhang: som en del av den kosmiska manifestationsprocessen. Detta är nödvändigt för att vi skall få en riktig uppfattning om dess mål. Men vi får inte glömma det mänskliga perspektivet. Om hylozoiken skall ha ett praktiskt värde för oss, måste den kunna hjälpa oss att leva bättre och rikare nu och i detta liv. Denna avdelning och den följande skall därför behandla människans närmaste möjligheter till självutveckling.

²Mycket allmänt kan sägas, att människan utvecklas i samma mån som hon stärker, bygger, aktiverar alla de positiva egenskaper som hör till människoriket. Negativa (eller sämre) egenskaper beror ytterst på att de motsatta positiva inte har aktiverats till dominerande styrka: feghet blir möjlig därför att mod inte utvecklats, hat uppstår därför att det brister i kärlek etc. När alla de positiva egenskaperna blivit mänskligt sett fulländade, har individen faktiskt gått över till femte naturriket.

³Att människan utvecklas till högre nivåer, innebär inte i första hand, att hon erövrar "esoteriska" eller mystiska, för de flesta obegripliga egenskaper. Evolution består framför allt i att människan intensifierar alla de positiva kvaliteter hon till någon grad redan äger. Människan är relativt modig, uthållig, trofast, osjälvisk, tacksam, omdömesgill, rättrådig och så vidare. Hon är samtidigt relativt feg, uppgiven, trolös, självisk, otacksam, omdömeslös och orättrådig. På de två lägsta stadierna är de negativa egenskaperna starkare än de positiva. På kulturstadiet börjar de positiva sakta att dominera över de negativa. På idealitetsstadiet övervinns de negativa helt.

⁴Evolution är den process, i vilken tillfällig övermedvetenhet blir permanent dagsmedvetenhet. Gränsen mellan dagsmedvetenhet och övermedvetenhet är alltid individuell och betingas av individens utvecklingsnivå, skörd och egen aktivering. Hos de allra flesta idag är denna övermedvetenhet väsentligen emotional (48:2,3) och mental (47:4,5). Viktigast att aktivera är därför det närmast högre emotionala (48:3), de positiva enhetsbefrämjande känslorna; och det närmast högre mentala (47:5), perspektivtänkandet, sunda förnuftet.

⁵Evolution är självförverkligande i den fysiska världen. Det är det mänskliga, fysiskt dagsmedvetna jaget, monadens medvetande i den fysiska hjärnan, som genom eget arbete får ädlare egenskaper, djupare förståelse, bredare kompetens, större energi. Allt detta måste komma till klart uttryck i fysiska världen och i samspelet med andra. Upplevelser och prestationer i den privata inre sfären kan för individen te sig hur avgörande som helst. Men leder de inte till att han gör en bättre insats i det fysiska, blir till större hjälp också för andra, så är risken stor att de "andliga upplevelserna" innebär självbedrägeri.

⁶Evolution betyder för individen en allt större bredd i förmågan att lösa problem. Livet är en skenbart ändlös serie problem och uppgifter, som människan har att lösa. På ingen nivå upphör problemen, på ingen nivå kommer människan till ro, ty därmed skulle evolutionen stanna av. Livsproblemen är objektiva. De drabbar människan oavsett hennes subjektiva felsyn på egen livsuppgift, hennes alltid ensidiga intressen, inskränkta attityder. Sådana ensidigheter innebär alltid blindade fläckar i omdömet eller lama fingrar i handlaget. När människan försummat att tillägna sig väsentliga egenskaper och förmågor eller valt att blunda för realiteter, försätts hon av ödeslagen i situationer, där hon tvingas förvärva just de förbisedda (och föraktade!) kvaliteterna och kunskaperna.

⁷Evolution är en process, som leder till högre grad av självaktivitet. På lägre stadier, där majoriteten alltjämt står, är människan övervägande en passiv produkt av intryck från omvärlden och impulser från sitt undermedvetna. Hon är slav under det telepatiska masstrycket från "allmänna opinionen" och automatiska reaktioner i hennes höljen. Självaktivering innebär

att människomonaden lär sig känna och tänka allt mer självständigt. Därmed tar människan de första stegen mot att bemästra höljenas medvetenhet, så att hon till slut kan bestämma själv vad hon vill känna och tänka.

⁸Evolution är gradvis skeende frigörelse från illusioner och fiktioner. Intellektets fiktioner förlorar sin makt, när människan får del av den esoteriska kunskapen om verkligheten och efter hand lär sig av med den rotade tendensen att förväxla åsikter med fakta, abstrakt teori med konkret verklighet, spekulation med kunskap. Illusionerna är svårare att komma åt. De är emotionala värderingar, som leder bort från målet, går emot lagarna för frihet, enhet, självförverkligande och aktivering, skapar livs- och kunskapsfientliga attityder. De är felaktiga inställningar till ägande ("pengar"), anseende ("ära") och makt. De esoteriska lärarna har inskräpvt att effektivaste frigörelsen från illusionerna åstadkoms genom osjälviskt tjänande.

⁹Evolution är förverkligande. Det heter visserligen medvetenhetsutveckling. Men evolutionen innefattar lika mycket kraft- eller rörelseaspekten. Medvetenheten kan inte utvecklas till allt högre grad av förnimmelse och förståelse enbart. Medvetenheten måste också lära sig att bruka de allt högre energierna, erövra de motsvarande slagen av vilja och förmåga. Vad är det för nytta med allvetenhet utan allmakt? Enligt hylozoiken utvecklas människan endast i samma mån som hon förverkligar, det vill säga: när ökad skicklighet i att handla. Fysiska världen är viktigast. Det är i den världen, som människan visar sin utvecklingsnivå genom att tjäna, hjälpa, lyfta andra.

¹⁰Evolutionen är, med vanliga mänskliga mått mätt, en oerhört långsam process. Hundra inkarnationer kan förlöpa utan märkbara framsteg. Detta beror framför allt på två faktorer: den repellerande emotionaliteten och den passiva mentaliteten. Eller enkelt uttryckt: hat och dumhet. När människan börjar medvetet sträva efter att bättra sig, kan hennes utveckling taga fart på allvar. Aktiveringsmetoden ger henne redskapet därför.

9.2 Balans är nödvändig

¹Evolution skall leda till bättre och inte sämre balans mellan människans olika slag av medvetenhet och energier. Människan är en helhet av fysisk, emotional och mental natur. Vill hon nå sitt mål i människoriket, aktiveringen av sin potentiella kausala natur (47:2,3), måste hennes fysiska, emotionala och mentala förmögenheter nå högsta potens: fysisk hälsa och vitalitet, emotional kärlek och mental intelligens. Om någon av dessa livsyttningar försummas, går människan miste om en nödvändig dragkraft uppåt, och om någon undertrycks, innebär det att energier låses i höljena och därmed blir till blockeringar för nedströmmande vitaliserande kausalenergier. Följden blir då nedsatt vitalitet, sjukdom, depression, fixa ideer.

²Organismen måste få sitt. Motion, frisk luft, avkoppling, frihet från jäkt och stress, ordentlig och regelbunden sömn (så mycket som möjligt utomhus) är speciellt viktigt att tänka på för alla som arbetar "andligt".

³Dietfrågans betydelse överdrivs ofta av de andliga sökare som ännu inte nått perspektivtänkandets balanserande syn. Envar må äta den föda, som ger honom bästa effektivitet i den fysiska världen. Den organism envar ärvt är olik varje annan och kräver därför individuell behandling.

⁴Mystikerns ointresse för den högre mentalaktiveringen (47:5) och den ensidiga intellektualistens ovilja att odla det högre emotionala (48:3) är lika stora misstag. Mystikern saknar ofta sunt förnuft. Han kan tolka sina "uppenbarelser" i riktning mot det rent absurda: "Jag är den kosmiske Kristus", "världen är endast vår tankeskapelse" etc. Intellektualisten hamnar ofta i negativ emotionalitet, tillstånd av permanent irritation och förakt vid jämförelse mellan sig själv och andra. Därmed kan han pervertera sitt överlägsna intellekt till livsfientliga syften.

⁵Åtskilliga av dagens andliga sökare är offer för villfarelsen, att man når högre medvetenhet genom att misshandla sin så kallade lägre natur. Vi skall visserligen en gång i framtiden ha "vuxit ifrån" all medvetenhet lägre än den mentala. Men det blir först när vi kan fungera med

objektiv självmedvetenhet i vårt kausalhölje och då naturligt har förlorat intresset för det emotionala. Tror vi, att vi når högre medvetenhet genom att förneka det lägre, så förväxlar vi orsak och verkan. Barnet blir inte vuxet genom att det hindras att leka, utan endast hämmas därigenom. Det är just genom leken det kan mogna, varpå det utan saknad ger bort leksakerna till yngre syskon. Det är inte genom att undertrycka känslor, drifter, vår naturliga leklyst, som vi når högre förmåga, utan genom att stegvis förädla dessa i riktning mot det ideala.

9.3 *Det ondas problem*

¹Det ondas problem har teologi, filosofi och ockultism försökt att lösa på olika sätt. I regel har det lett till absurditeter. Tre exempel på detta:

²Människan är född i synd och bestämd till evigt helvete, ifall hon inte godtar en viss religion. Det onda är en illusion, som finns bara så länge som vi tror på den. Det onda är en evig princip i tillvaron, nödvändig för att det goda skall kunna finnas.

³Enligt hylozoiken är det onda en fruktansvärd realitet på vår planet och består i kränkandet av allt levandes rätt. Det onda visar sig redan i växtrikets parasitliv och djurrikets rovliv. I människoriket är det långt mer utvecklat och visar sig inte bara i intolerans, förtryck, utnyttjande, dödande etc., utan även i det väl organiserade och intelligenta motståndet mot all väsentlig livskunskap.

⁴Det onda är djupast sett individens oförmåga att förnimma enheten med annat liv. Det är oförmågan av medkänsla och inlevelse. Det är oförmågan inse att varje individ är en unik egenart, som har en självklar rätt till utveckling, frihet och sökande efter lycka. Hat, avståndstagande, förakt uppstår, när en människa koncentrerar sig på (verkliga eller i fantasin konstruerade) negativa drag hos en annan människa och bortser från de positiva, som alltid finns hos envar. Hat uppstår även, när en emotionellt negativ människa påminns om sin litenhet, till exempel bara genom att träffa en högre stående individ. Känslor av avund och underlägsenhet gentemot dem som står högre eller har det bättre är starka hatmotiv i vår tid. Hela politiska ideologier har uppstått som rationaliseringar av dessa illusioner.

⁵Lidandet finns endast i fysiska och emotionala världarna, och där endast i deras tre lägsta molekylarslag (49:5-7 och 48:5-7). Endast fysiskt lidande kan vara obotligt: smärta, åldrande, död. Emotionalt lidande kan alltid hävas med en akt av bestämd vilja, genom att vägra lida, vägra att uppmärksamma det som tros vålla lidande. Detta förutsätter förmågan att styra den egna medvetenheten. Den förmågan kan uppövas.

⁶Ondska och lidande är evolutionsproblem. På lägre stadier är de oundvikliga, då människan är okunnig om livslagarna och oförmögen att tillämpa dem. På högre stadier lär hon sig att arbeta enligt livslagarna och sår därför mer gott än ont. Men fortfarande drabbas hon av lidande till följd av gammal dålig sådd. Innan monaden kan gå över till femte naturriket, måste den ha utplånat all sin dåliga sådd i människoriket, genom antingen motsvarande dålig skörd eller frivillig gottgörelse (metoden på högre stadier). I femte naturriket och de allt högre gudomsrikena finns ingen ondska och inget sådant lidande, som beror på individers och grupper egoism.

⁷Gott och ont sammanfaller i stort sett med det som främjar respektive motverkar evolutionen och enheten. Eftersom människorna står på olika utvecklingsnivåer, behöver det som är ont för en viss individ inte vara det för en annan. Ett exempel: Självhävdelse är nödvändig och en god sak på de lägre barbnivåerna för att den första, svaga individualiteten skall befastas. På högre stadier, när människan förvärvat både självtillit och självbestämmdhet, blir självhävdelsen ett ont och hindrar hennes expansion i gruppmedvetenheten. För individen är ont alla lägre nivåer, som han passerat i evolutionen. Det särskilt onda är den nivå han just passerat och som ännu utövar en viss attraktion nedåt. Gott är alla högre nivåer han ännu icke erövat. Det särskilt goda är den nivå han just är ifärd med att erövra, hans konkreta ideal som attraherar honom uppåt. Detta visar att gott och ont är relativa. Men på varje nivå är gott och ont absoluta i sin motsättning. Det måste de vara, om människan inte skall hamna i kaos beträffande rätt och orätt.

9.4 Livslagarna i evolutionen

¹På lägre stadier sker evolutionen omedvetet och automatiskt. På högre stadier kan människan arbeta effektivt på evolutionen genom att tillämpa livslagar. Alla sju livslagarna arbetar alltid tillsammans i människans evolution. Men de arbetar sinsemellan mycket olika. Tre lagar – utvecklingslagen, ödeslagen och skördelagen – verkar över långa serier av inkarnationer utan att människan kan direkt påverka dem i deras effekter. De bestämmer grundbetingelserna för varje inkarnation. Men inom de ofrånkomliga begränsningar, som ligger i utvecklingsnivå, öde och skörd, kan människan ofta tillämpa de fyra övriga lagarna – frihetslagen, enhetslagen, självlagen och aktiveringslagen – effektivt och målmedvetet. Därmed kan hon indirekt påverka de andra lagarna. Dessa fyra lagar är därmed de viktigaste för människan från utvecklingens synpunkt.

²Det är en felaktig syn på skördelagen att allt som drabbar oss i livet skulle vara enbart skörd (s.k. karma). Frihetslagen omöjliggör ett så kallat blint öde. Vi kan till 99 procent ändra vårt skenbart oundvikliga öde. Men för att göra detta fordras positiv livsinställning, insikten att vi har förmågan att vinna över skenbart omöjliga hinder.

³Skördelagen syftar till att lära oss förstå livet, att få oss respektera enheten genom att handgripligt visa oss vad som blir följden, när vi trampat på enheten. Har vi den inställningen, så bör vi kunna taga lidanden och motgångar med fattning och på ett positivt sätt, taga dem som prövningar vi måste gå igenom för att få inre styrka och uthållighet, nödvändiga egenskaper och förmågor.

⁴Det vanliga är att vi tar skörden negativt. Därmed förvärrar vi verkan av skörden och sår ny dålig sådd. Människans lidande är visserligen självförvällat, men bara ungefär en tiondel av lidandet är dålig skörd. Resterande nio tiondelar kan skrivas på människans negativa sätt att möta den dåliga skörden: med sorg, oro, fruktan, depression, grämlse, hat, hämndlystnad och så vidare. Fantasin förstörar och fantasin låter oss uppleva lidandet många gånger om. På kulturstadiet vaknar människan till insikt om att hon måste lära sig medvetenhetskontroll, att medvetet styra tanke, känsla och fantasi. Därmed har hon upptäckt det effektivaste vapen som finns i kampen mot lidandet. Då kan hon lära sig att besegra det allra mesta lidandet.

9.5 Positivering

¹Monaderna har redan i de undermänniskliga rikena hunnit förvärva en grundtendens. Denna är antingen attraherande (positiv) eller repellerande (negativ). Med attraherande grundtendens strävar monaden instinktivt efter anpassning till omgivande väsen, därför att den – om än dunkelt – anar sin ofrånkomliga enhet med dem. Med repellerande grundtendens strävar monaden efter att hävda sig mot det omgivande livet, att utnyttja det och att dominera över det. De två grundtendenserna utvecklas i människoriket vidare till kärlek och hat, vilja till enhet och vilja till makt. De människomonader, som har den repellerande tendensen, måste övervinna den och ersätta den med attraherande, innan de kan nå kausalstadiet. Detta kräver ett gigantiskt arbete, i all synnerhet som majoriteten människor på vår planet har förvärvat den repellerande tendensen. Det blir inte lätt för minoriteten, som arbetar på att förstärka eller förvärva attraktionen, när omgivningen med sin individuella och kollektiva negativitet (som påverkar också telepatiskt) motverkar strävandet. Repulsionen är det största hindret för evolutionen på vår planet, kollektivt och individuellt.

²Av detta framgår att arbetet för attraktionen – enhet, kärlek, förståelse, tolerans, broderskap, samarbete – är det viktigaste evolutionsarbetet för den enskilde som för kollektivet. Den nödvändiga grunden för detta arbete är den enskilda människans strävan efter positiv livsinställning.

³Vår inställning till allt i livet, till andra och till oss själva är nämligen antingen negativ eller positiv.

⁴Till negativa inställningen (traditionellt kallad ”det onda”) hör allt som motverkar lagarna

för frihet, enhet, utveckling och självförverkligande. Dit hör alla tendenser, som vill begränsa människans rätt att leva sitt liv som hon finner för gott så länge hon inte kränker andras rätt till detsamma. Dit hör alla moralismens krav på viss livsföring eller konventionsanpassning, allt hinder för kunskapssökande, allt som hämmar människans strävan efter högre nivåer, alla diktatoriska, totalitära och auktoritära tendenser förutom nödvändiga ingripanden mot kränkare av andras rätt, allt som vill inge människan rädsla, pessimism, missmod och känsla av meningslöshet (rikliga exempel i modern konst), allt skvaller, förtal och snokande i andras privatliv, all misstänksamhet och småaktighet. Och först som sist: allt dömande och moraliserande.

⁵Till positiva inställningen (traditionellt kallad "det goda") hör allt som arbetar i harmoni med de ovannämnda livslagarna. Positiva inställningen strävar efter kärleksfull förståelse för allt mänskligt, strävar efter att se det bästa i alla och vill konsekvent bortse från de sämre sidorna. Den avstår från att döma och moralisera, eftersom den har sett djupare och vet att felet alltid är allmänmänskliga, att vi ser bara det som vi har själva, att den som dömer en annan dömer endast sig själv. Eftersom allt kan missuppfattas, måste här sägas, att den positiva inställningen inte innebär neutralism eller flathet inför rättskränkningar. Den positiva människan gör sitt bästa att motverka hat, lögn, och våld och ingriper resolut på den kränktes sida, men strävar samtidigt att förstå och inte döma kränkaren – det är för denna inställning nödvändigt att kunna skilja på sak och person, felet och den felande. Den positiva livsinställningen bygger på livstillit och självstillit och gör sitt bästa att ingjuta samma anda hos andra. Den vill lyfta fram och visa människorna deras oerhörda möjligheter, det som ger oss kraft, mod och glädje; hjälpa oss att övervinna den inrotade tendensen att stirra oss blinda på hinder och misslyckanden.

⁶Vi kan aldrig göra för mycket i arbetet för ökad positivitet hos oss själva och andra. Här nedan följer några praktiska råd om hur man kan arbeta.

⁷*Om lycka.* Alla människor strävar efter lycka. Det är gammal visdom, att lyckan kommer till oss när vi slutat jaga den för egen del, när vi lever för att göra andra lyckliga. Lyckan ligger inte i yttre ting och omständigheter utan i inre förnöjsamhet. Vi blir lyckligare i samma mån som vi frigör oss från vårt missnöje, vår avund, våra krav på andra och på livet.

⁸*Acceptera det oundvikliga!* Vissa ting står i vår makt, de flesta gör det inte. Det hjälper inte att klaga över det oundvikliga, sörja, streta emot, önska annorlunda. Fåfång önskan stjäla av viljan, den kraft vi så väl behöver för att göra en positiv insats där vi faktiskt kan göra någon.

⁹*Om lidandet.* Lidandet är oundvikligt så länge vi är människor. Vi bör principiellt, undantagslöst, oberoende av egen sympati med eller antipati mot den lidande sträva efter att hjälpa, när och var vi kan. Lidandet är djupast sett alltid självförvållat genom brott mot livslagarna, men det är missuppfattning av livslagarna att avstå från att hjälpa med hänvisning till att "det är den lidandes karma". Vi är nämligen livslagarnas agenter, när vi söker avhjälpa lidandet.

¹⁰*Om angrepp* av andra. När vi utsätts för andra människors angrepp, kritik eller klander, möter vi i 99 fall av 100 repulsion med repulsion: antingen aggressivt och ger igen med motsvarande ovettheter eller depressivt och bäddar ner oss i självömkan. Men det finns en tredje metod, som är positiv, konstruktiv och utvecklande för båda parter: opersonlig medkänsla. Då lyssnar vi på kritiken i denna anda: "Jag kan lära mig något av det här, hur överdrivet och snedvridet det än må vara. Jag får veta vad andra uppfattar som mina brister, vilket kan hjälpa mig att övervinna dem. Jag lär mig något om hur människor fungerar. Jag övar mig i osårbarhetens dygd." Och framför allt: "Jag gör det bästa av relationen till den här människan genom att bemöta ilska med lugn, för då kan hon inte annat än ångra sig efteråt, så att vi kan bli vänner igen." Vi har ansvar för varandra. Möter vi ovänlighet med ovänlighet, bidrar vi ofelbart till att den andre fastnar i ett negativt och plågsamt tillstånd.

¹¹*Om rädslan för att misslyckas,* detta svåra hinder för evolutionen. Alltför ofta låter vi bli att handla, att göra vad vi kan av rädsla för att göra fel. Hylozoiken ger oss den teoretiska förståelsen för att människan är en mycket ofullkomlig varelse, eftersom hon befinner sig under ut-

veckling. Men på något sätt hänger vi fast vid den livsfientliga moralismen (underblåst genom kristendomens krav på människans fullkomlighet) ”att den är fullkomlig, som inte gör några uppenbara fel”. Det absurda i denna åskådning framgår av att den passive, som ser på när orätt begås, givetvis ”inte gör något fel”. Passivitet och underlåtenhet har sina konsekvenser enligt skördelagen, och ingalunda de lindrigaste. Ett sätt att komma bort från denna förvända passivism är att intala sig själv, ständigt och jämt: ”Det värde jag ger mig själv beror inte på mina så kallade misslyckanden utan på mina ärliga försök och min ständiga strävan framåt.”

¹²*Dröj med att lasta andra* för problemen! Sök hellre felen hos dig själv, om du skall söka dem alls! Dröj inte med att handla! Gör det nu!

¹³*Om självtillit*. Som regel är vi alltför beroende av andras åsikter om och uppskattning av oss. Under ett sådant inflytande strävar vi efter att vara andra till lags och har ett inre tvång att rättfärdiga vårt handlande inför andra. Vi behöver stärka vår självtillit. En bra början är att principiellt avstå från att ge andra inblickar i vårt privatliv, redovisa motiv för privata ställningstaganden etc. Den rätten ger oss frihetslagen. Det är evolutionsbefrämjande också däri, att det är ett icke-aggressivt sätt att effektivt motverka allmänna skvallrandet och nyfikenheten.

¹⁴*Om tacksamhet*. Varje dag borde vi besinna under någon minut hur oändligt mycket vi har att vara tacksamma för, hur många förmåner, tillfällen, möjligheter livet ger oss snart sagt stundligen, hur vi kunde utnyttja dem bättre i livets tjänst och därmed betala av på skuldkontot. Motto: ”Var tacksam för allt!”

9.6 Aktivering

¹I hylozoiken är läran om tillvarons tre aspekter fundamental. Nybörjaren överväldigas av tanken, att allt har en medvetenhetsaspekt. Men han får därvid inte glömma, att allt också har en kraft- eller energiaspekt. Det är inte nog att utveckla högre slag av medvetenhet, att förnimma och förstå allt mer. Det är lika viktigt att utveckla högre slag av vilja och förmåga, högre slag av handlingskicklighet. Ty först därefter kan man också förverkliga det man har förstått. Förverkligandet ligger just i rörelse- eller kraftaspekten.

²I vår tid vaknar allt fler människor till insikt om att livets mening inte ligger i materiaspektens värden (”prylsamhället”) utan i medvetenhetsaspektens. Det är kanske oundvikligt, att denna växande rörelse för en ”ny tidsålder” blir ensidigt inriktad på ”högre medvetenhet” som ett självändamål, eftersom de flesta hamnar i mystiken och börjar sträva efter att få ”andliga upplevelser”. Medan mystikern betraktar extatiska tillstånd som ett slutmål och anser sig därmed ha nått ”förening med gud”, innebär emellertid för esoterikern sådana upplevelser ”bara början”.

³Esoterikern vet att denna aktivering av medvetenheten måste ges utlopp också i den fysiska världen. Det kan inte nog starkt betonas att det är i det fysiska livet, genom att brottas med och lösa dess problem, som människan förvärvar alla de egenskaper, vilka är nödvändiga för den högre evolutionen. Dessa egenskaper är essentiala, vilket innebär att de måste vara mänskligt sett fulländade, innan monaden kan övergå till femte naturriket.

⁴De essentiala egenskaperna fulländas genom tjänande verksamhet, som springer ur tjänande livshållning. Tjänandet gör att vi aktiverar det högre emotionala och lättare behåller medvetenheten där. Tjänandet gör att vi håller uppmärksamheten borta från våra egna och andras negativa emotioner, våra känslor av självupptagenhet, självömkan, irritation, aggression, depression. Tjänandet hjälper oss att få riktigare proportioner på tingen, människorna och oss själva. Tjänandet frigör oss från många illusioner och fiktioner.

⁵Självaktivering, utåtriktat arbete, tjänande är nödvändiga för den effektiva evolutionen men också för att motverka alltför stor, icke ändamålsenlig känslighet. Förklaringen är följande. Med aktivering av en något högre medvetenhet följer en större sensitivitet och mottaglighet för intryck. Detta blir till större påverkbarhet och sårbarhet, om människan inte samtidigt lär sig kontroll av medvetenheten, lär sig själv bestämma över sin medvetenhets innehåll. Också ut-

åtriktat arbete vänjer medvetandet vid självaktivitet, vid aktiv uppmärksamhet, och motverkar därmed effektivt tendensen till passivitet, mottaglighet, påverkbarhet, sårbarhet.

⁶En tredjedel av vårt liv förbrukar vi på vanlig sömn. Dessutom genomlever vi det mesta av vår s.k. vakna tid i ett slags halvsovande tillstånd. Då är vi föga mer än mentala robotar, och jaget är varken klart vaket eller särskilt uppmärksam. Vi ser utan att iakttaga, hör utan att lyssna, talar utan att tänka, och vårt tänkande är ej stort mer än en kedja av mekaniska associationer. När vi tillfälligtvis hamnar i ett tillstånd av större vakenhet, är det som om vi vaknade ur en sömn, så att vi inte har något skarpt eller klart minne av vad vi alldeles nyss har gjort eller tänkt på. Endast när något visst fångar vårt intresse, skänker vi det vår fulla uppmärksamhet. Men även i ett sådant tillstånd av skärpt uppmärksamhet saknar vi för det mesta alltjämt självmedvetenhet, insikten om att ”jag är här nu”, ”jag iakttar den där saken” etc. Det är ganska skrämmande att inse att man är mer mekanisk än medveten och att man praktiskt taget inte äger självmedvetenhet. Men i stället för att bli skrämnda kunde vi använda denna insikt till utgångspunkt för vårt arbete med oss själva.

⁷Ty vi har ingen motivation till att arbeta hårt för att förvärva något som vi tror oss redan ha, nämligen självmedvetenhet. En smula själviakttagelse räcker för att övertyga oss om att denna tro är ett självbedrägeri. Endast de som tränat sig i själviakttagelse och själverinring under mycket lång tid äger permanent självmedvetenhet; vi andra har det fem sekunder eller så någon gång emellanåt. Allt detta är bevis på att det mentala alltjämt är svagt utvecklat i mänskligheten. Människan är väsentligen en emotional varelse.

⁸Men vi kan utveckla vår mentalmedvetenhet och därmed dess viktigaste egenskap: självmedvetenheten. Vi kan lära oss att styra våra tankar, så att det blir vi som bestämmer vad vi skall tänka och inte tänka. Vi kan lära oss att leva med i såväl den inre, subjektiva, som den yttre, objektiva, verkligheten med högre grad av jag närvaro. De två avgörande faktorerna är vår insikt om att vi inte är självmedvetna men kan bli det och vår förmåga att styra uppmärksamheten. Då och då, under korta ögonblick, minns vi dessa fakta och vaknar till. Men snart tar roboten över, och vi glömmer oss själva. Vi har alltså en viss förmåga av själverinring men glömmer ständigt att använda den. Vi borde kunna minnas att göra detta, många gånger om dagen.

⁹Uppmärksamhetens skolning är grunden till alla aktiveringsmetoder, som de esoteriska skolorna använt. Denna börjar med frågan: När jag iakttar någonting, styrs då min uppmärksamhet av någon mekanisk tendens eller är det jag själv som styr den? Att fångas av en tevefilm, så att man glömmer bort sig själv i nära två timmar, är ett exempel på uppmärksamhet av lägsta slag: robotstyrning. Att under ett samtal med någon iakttaga sig själv och den andre, är ett exempel på uppmärksamhet av nästa, högre slag: jagstyrning. Uppmärksamhet av tredje och högsta slaget uppnås, när man är i stånd att iakttaga ett yttre föremål (exempelvis en blomma) eller ett inre (den egna tankeprocessen), samtidigt som man är självmedveten (”jag är här just nu”, ”jag iakttar detta just nu”). Detta tredje slags uppmärksamhet är alltså dubbelriktad, vilket kan symboliseras med en pil som är spetsad i båda ändarna. Detta är mycket svårt att nå och uppnås i början endast vid sällsynta tillfällen. Oförtrutet hårt arbete ger emellertid resultat, så att man till slut når ett permanent tillstånd. Ett sådant arbete är nödvändigt, eftersom detta tillstånd utgör den grund varifrån alla högre slag av medvetenhet utvecklas. Dessa kan alla beskrivas såsom en serie allt mäktigare slag av permanent självmedveten uppmärksamhet.

¹⁰Det finns idag ett växande intresse för allehanda slag av meditation. Esoteriskt sett kan man urskilja tre slag: koncentration (ett förberedande stadium), meditation i egentlig mening och kontemplation. Koncentration är detsamma som jagstyrd uppmärksamhet: man väljer ett föremål att iakttaga och gör sedan detta så länge som man kan hålla fast uppmärksamheten, varvid man inte tillåter främmande tankar eller associationer att blanda sig i. Meditation är det högre slag av jagstyrd uppmärksamhet, där man samtidigt minns sig själv, idkar själverinring: ”Jag tänker detta.” Om man i det skedet förlorar självmedvetenheten, blir resultatet trans eller vanlig sömn. Om man emellertid lyckas behålla självmedvetenheten, kan man nå tredje stadiet,

kontemplationen. Där kan meditationens föremål iakttas i ljuset av högre medvetenhet, så att resultatet blir illumination: högre insikt.

¹¹Man bör betänka att endast sådan meditation, vari man styr uppmärksamheten planmässigt och idkar själverinring, gör det möjligt att åstadkomma högre medvetenhet och därför endast sådan meditation egentligen bör kallas meditation.

¹²Det finns risker med meditation. Med felaktigt motiv – önskan att bli stor och märkvärdig, få ockulta krafter etc. – endast skadar vi oss själva. Motivet bör alltid vara att meditationen skall rusta oss bättre till tjänande av evolutionen. Meditation bör aldrig röra ovissa ting eller hypotetiska frågor utan endast verkliga eller åtminstone sannolika ting, annars präglar man fiktioner och illusioner djupare in i medvetandet.

¹³Största effekt får meditationen när den utförs dagligen och då helst vid samma tid. Den bör vara kort (fem minuter räcker) och avbrytas så snart koncentrationen inte kan hållas och tankarna börjar vandra.

9.7 Tankekraft

¹Tanken är den starkaste, viktigaste kraft människan använder för sin målmedvetna evolution. Sju insikter kan hon därvid betjäna sig av:

²(1) *Energi följer tanken.* Varje tanke och känsla är en orsak, som får ofrånkomlig verkan. Den tar på något sätt gestalt. Följdsatsen gäller också: allt som tar gestalt, allt man eftersträvar eller önskar åstadkomma – få eller förverkliga – måste först ha varit tanke. Allt man tänker på, betraktar, uppmärksammar, blir utsatt för påverkan. Därmed förstärks och vitaliseras det.

³(2) *Tanken förstärks genom upprepning.* Den energiverkan, som följer av varje tanke och känsla, förstärks genom upprepning. Ju oftare vi upprepar ett visst medvetenhetsinnehåll, desto starkare blir det, desto lättare återkommer det i medvetandet. Till slut tar det sig automatiskt uttryck i handling.

⁴(3) *Bekämpa inte det negativa!* Eftersom allt förstärks som medvetenheten betraktar, skall man aldrig bekämpa icke önskvärda, negativa egenskaper, inte dröja vid dem i tanke och känsla, inte viljemässigt ”bryta med det förgångna”, inte kämpa mot fel och brister. Det leder bara till hopplös kamp mot dem. Tvärtom struntar man i dem, vägrar resolut att ge dem uppmärksamhet alls och koncentrerar sig på motsatta, positiva egenskaper. Därmed svälter man ut de negativa, och de tynar bort i brist på näring.

⁵(4) *Tanken är oförlorbar.* Ingenting som passerat genom den uppmärksamma dagsmedvetenheten går någonsin förlorat. Allt bevaras i minnet, som är det undermedvetna, och lever där vidare med sin större eller mindre kraft. Liksom minnet så är även förvärvade egenskaper oförlorbara, kan bli latent men återuppväckas. Av detta följer, att varje minsta positiv tanke eller känsla får en bestående verkan i det stora positiveringsarbetet, blir en större eller mindre sten i det stora byggnadsverket. Därför är inget arbete i det godas tjänst förgäves.

⁶(5) *Tanken är outtömlig.* Detta är blott en annan formulering av givandets lag, som säger: ”Den som ger han får. Den som håller igen han mister.” Vi skall aldrig befara, att vi kommer till en gräns i vår fortsatta erövring av tankens förmågor, så länge vi ständigt ger vidare till andra det vi fått. I detta utgivande behöver vi heller aldrig befara, att vi ”töms ut” eller själva till sist blir utan. Ju mer vi ger desto mer får vi att ge. De krafter som uppehåller oss gör det inte genom att magasineras i oss utan genom att strömma genom oss. Eller för att använda en liknelse ur Bibeln: Man kan gå på vattnet men inte stå på det.

⁷(6) *Alla ting är symboler.* Fysiska skeenden, handlingar eller föremål antingen är eller kan göras till symboler för medvetenhetstillstånd och inre egenskaper och påminna oss om dessa. Denna symbollag tillämpar vi oftast negativt. Händelser, människor, ting tjänar till att påminna oss om negativa upplevelser vi haft i samband med dem eller sådant som liknar dem. Symbolerna lever sitt eget liv i det undermedvetna och verkar därifrån destruktivt i form av irrationella aversioner, hämningar, fobier. Men människan kan aktivt göra fysiska skeenden till

symboler för inre positiva tillstånd och egenskaper: glädje, mod, tillit, frigörelse, kärlek, hopp och så vidare.

⁸(7) *Tanken frigör oss genom aidentifiering.* Vi bindes vid det som vi identifierar oss med. Nästan alla våra medvetenhetsaktiviteter kännetecknas av att de är mekaniska, saknar självmedvetenhet och medför identifiering. Dessa tre kännetecken är endast olika sidor av samma tillstånd. Identifiering är ett så vanligt tillstånd, att vi knappast märker det; det är det vatten som vi liksom fiskar lever och simmar i. Allmänt kan man beskriva identifiering som en mekanisk kraft inom oss vilken riktar vår uppmärksamhet mot något föremål – en sak, människa, händelse, tanke, känsla etc. – så att vi helt slukas av eller förlorar oss i föremålet, varvid vi för stunden också förlorar vår förmåga av självverinring, självmedvetenhet och vilja.

⁹Man kan göra följande experiment. Varje människa, som alls har någon förmåga av själv-iakttagelse, vet att det finns vissa slags återkommande situationer, som är negativa och onödiga och som vållas av henne själv. Det kan exempelvis röra sig om en konflikt med en annan människa, eget krav på andras hänsyn, egen känsla av att inte få den uppmärksamhet man förtjänar etc. Det negativa och onödiga ligger i de negativa känslor som uppstår under konflikten. Dessa känslor uppslukar oss så att vi för stunden inte vet av något annat – vi identifierar oss med de negativa känslorna: ”vi är arga, ledsna, sårade” etc. Experimentet består nu i att man försöker ”fånga sig själv” innan man rycks med av denna negativitet. Med andra ord: man försöker idka självverinring just inför sådana situationer. Experimentet måste göras många gånger, innan man börjar nå resultat, och det finns tre stadier av ökande framgång. På första stadiet minns man inte ens, förrän långt efteråt, att man skulle försöka ”fånga sig själv”. På andra stadiet minns man – men precis efteråt och alltså ändå för sent – och man lämnar identifieringen med insikten: ”nu är jag vakna, alldeles nyss sov jag mycket djupt”. Tredje stadiet är framgångens stadium: man vaknar i tid och hindrar roboten inom sig att taga över.

¹⁰Detta experiment är dubbelt värdefullt. Det visar oss att vi är robotar och sover men kan bli självmedvetna, vakna varelser. Det visar oss en väg att förbättra relationerna med andra.

¹¹Några insikter som också kan vara till hjälp: Säg inte: ”Jag blev arg.” Säg: ”En känsla av vrede tog makten över mig.” Kontentan av all levnadskonst ligger i orden: ”Jag är inte mina höljen. Mina höljen vill detta, men jag vill det icke.”

9.8 Aktiveringsmetoder

¹Följande sex aktiveringsmetoder bygger på de sju insikterna om tankens kraft. De är effektiva ifall de används regelbundet. Och de har inga negativa effekter, om de används på det sätt som rekommenderats i Kapitel 9.6.

²(1) *Själviakttagelse.* Man övar sig i att iakttaga sig själv, sina inre tillstånd. Man försöker inte styra eller påverka dem, inte undertrycka, inte reagera på något sätt, inte analysera och allra minst kritisera. Bara observera tankens ändlösa flykt, se hur den ena associationen följer den andra utan uppehåll. Man är helt koncentrerad på självakttagelsen, så länge man övar den, men avbryter så snart man känner minsta tecken på obehag eller stress. Denna övning kan man utföra så ofta man behagar, några minuter åt gången.

³Med tiden märker man de positiva effekterna av denna enkla övning. Oron och splittringen (vilka oftast beror på telepatiska masstrycket) minskar, koncentrationen, lugnet, den inre harmonin tilltar. Önskade känslor och tankar gör sig inte lika mycket gällande som förr. Ofta sorterar de bort sig själva, innan de nått det dagsmedvetnas tröskel.

⁴(2) *Meditation på önskvärda egenskaper.* Man koncentrerar uppmärksamheten på en särskild, utvald egenskap under högst fem minuter. Man betraktar den från alla sidor, tänker sig den växa i styrka, visualiserar sig själv i situationer, där den sätts på prov. Övningen skall utföras varje dag, helst vid samma tidpunkt, varvid man kan växla regelbundet mellan olika egenskaper. Det finns tolv månader och tolv essentiala egenskaper. För att övningen skall ge resultat får den inte bli enbart en intellektuell aktivitet. Känslan och fantasin måste få vara med,

så att egenskaperna i fråga blir levande längtans mål. Också denna inställning kan tränas fram i meditation.

⁵Meditation på egenskaper underlättar förvärv av dem. Beundran är en mäktig kraft till att förverkliga ideal. En liten pojke hörde en gång föräldrarna tala med beundran om en man, som med största sinnesnärvaro hade räddat flera personers liv under en fartygsförlisning. Detta gjorde ett outplånligt intryck på pojken. Varje gång han därefter hörde eller läste om katastrofer, levde han sig in i hur han skulle handlat i motsvarande situation. Som vuxen, vid en svår järnvägsolycka, var han den ende, som behöll huvudet kallt och kunde göra en stor insats för sina medmänniskor. Omedvetet hade han mediterat på sinnesnärvarons egenskap och därmed förvärvat den.

⁶(3) *Visualisering*. Man iakttar ett föremål intensivt under en minut. Sedan sluter man ögonen eller täcker över föremålet och söker för sin inre syn återskapa det så troget och detaljrikt som möjligt. Det är en läggningssak om man föredrar att visualisera med öppna eller slutna ögon – båda metoder är likvärdiga. Man kan givetvis visualisera bilder ur minnet, i tanken skriva bokstäver och siffror på en svart tavla, återkalla ansikten man sett under dagen och så vidare. Visualisering ökar koncentrationsförmågan och aktiverar det mentala.

⁷(4) *Ockultationer* kallas handlingar av ”hjältetod i miniatyr”, vilka innebär att vi gör raka motsatsen till vad den bekvämare delen av vårt medvetande vill och utan att vi reser ett inre motstånd. Till exempel att gå trappan upp i stället för att taga hissen, inte se den där tevefilmen utan gå ut med hunden i stället. Två saker är viktiga: Att handlingen följer omedelbart på beslutet utan förberedelse, eftertanke eller inre övertalning. Att man utför handlingen med gott humör och utan negativa känslor.

⁸Ockultationer stärker mentalviljan, försvagar tendensen till passivitet och negativitet. De kan utföras hur ofta som helst. Särskilt värdefulla blir de, när vi därmed kan förbättra våra relationer till andra. Vi kan låta andras negativitet och aggressivitet bli de ”andliga ribbstolar”, på vilka vi tränar vår positiva vilja – genom att vi är lugna och oförändrat artiga trots de ovettheter vi utsätts för. Detta är träning i viljan till enhet.

⁹(5) *Laddning*. Under högst en minut koncentrerar man uppmärksamheten intensivt på en viss positiv idé eller egenskap och tänker sig samtidigt överföra denna koncentrerade kraft till ett föremål eller en handling. Sedan riktar man uppmärksamheten på något annat.

¹⁰Effekten av övningen är lika verklig som kraftöverföringen – enligt lagen om att energi följer tanken. Tanke på kraft är kraft och ger kraft. Man positiverar därmed omgivningen och sig själv. Laddningen finns kvar under lång tid och förstärks med upprepade laddningar. Ny kontakt eller bara tankens association med det laddade frammanar den positiva idén i laddarens medvetenhet enligt lagen om att alla ting är symboler. På detta sätt kan man omge sig med en hel uppsättning psykiska kraftstationer, som strålar positiv energi av olika slag. Man kan med positiv energi ladda gåvor, tjänster, handslag, allt man vill.

¹¹Bara en varning: Ge ingen energi åt ”ovärdiga”, illvilliga människor, som lönar gott med ont. ”Kärleken är en opersonlig energi” – ett esoteriskt axiom. Detta innebär, bland annat, att vi med våra kärleksenergi, ifall de är starka nog, intensifierar de olika slags tendenser som redan finns hos människan ifråga. Är dessa övervägande negativa, så är det de som blir mest förstärkta, liksom solens strålar får både tistlar och vackra blommor att gro.

¹²(6) *Själverinring*. Detta bygger på det som sades i kapitel 9.6. Man gör en överenskommelse med sig själv om att minnas sig själv exempelvis tre gånger var dag åtminstone tre minuter åt gången. Om man tror att detta är ett alltför litet åtagande, så kan man pröva om man klarar det ens en vecka. Det är i själva verket ett mycket hårt arbete, men nödvändigt, om man har till mål att skapa självmedvetenhet.

¹³Man får göra sina egna experiment för att övertyga sig om varför det är bättre att minnas sig själv än att inte göra det. Man finner därunder att den bästa metoden består i att jämföra medvetenhetstillstånd: man är ständigt på väg från ett tillstånd av relativ vakenhet eller självmedvetenhet mot ett tillstånd av relativ sömn eller maskinmässighet eller tvärt om: på väg från

relativ sömn till relativ vakenhet. Man kan exempelvis ställa sig frågan om något man ångrar och önskar gjort: hade jag någonsin kunnat göra det i ett tillstånd av själverinring?

¹⁴Det tar sin tid att finna det rätta sättet för själverinring. Det påminner om att lära sig cykla: varje normal människa kan lära sig det, det är omöjligt att klara det på första försöket, men plötsligt kan man det. Till skillnad från att lära sig cykla måste man återförvärva förmågan varje gång man kommer ihåg att man skall komma ihåg sig själv. Och det tar tid att lära sig uppfatta skillnaden mellan inbillad själverinring och verklig själverinring: samma skillnad som mellan fundering på arbete och verkligt arbete. Verklig själverinring har egenskapen av något främmande, liksom då man vaknar en morgon efter att ha sovit i ett främmande hus: ”Jag är här. Så konstigt!” Den kännetecknas av att intrycken blir starkare, skarpare, mer levande. Den åtföljs också av en lugn men stark känsla av optimism, liksom hos mystikerna, att ”allt är mycket gott”. En viktig egenskap hos verklig själverinring är att den aldrig hindrar eller försämrar normala medvetenhetsfunktioner, vare sig det gäller tanke, känsla eller rörelse. Den står ”över” dessa funktioner, stjälar inte kvaliteten av dem utan tvärtom tillför dem kvalitet.

¹⁵Själverinring finns av många kvalitetsgrader i en stigande skala. Med tiden lär man sig att lägga in allt mer i den, använda den i samband med fler och större ideer, iakttaga i flera riktningar, sätta flera medvetenhetsfunktioner i verket samtidigt: tanke, känsla, förnimmelse och rörelse med jagnärvaro och avsiktlighet. Har man en gång upptäckt denna själverinringens egen värld, skall man aldrig se slutet på dess rikedom.

Ovanstående text utgör avdelning NIO av boken *Förklaringen* av Lars Adelskogh.
Copyright © by Lars Adelskogh 1991 och 2013.