

VAD ÄR EN LÅNG TANKE?

I P. D. Ouspenskys bok *Fjärde vägen* finns två intressanta uttalanden om långa tankar:

”Högre tankecentrum är ännu snabbare och använder inte ens allegorier, som högre känslöcentrum gör. Vi kan säga att det använder symboler. Det möjliggör långa tankar.” *Fjärde vägen*, s. 248.

”Jag kan omtala för er vad som fattas i vårt tänkande, men om ni inte har gjort några egna iakttagelser om det, säger det er inget. Varje tanke är för kort; våra tankar borde vara mycket längre. När ni har erfarenhet av korta tankar och långa tankar, kommer ni att förstå vad jag menar.” *Fjärde vägen*, s. 366.

År 1993 gav jag en studiegrupp i uppdrag att utarbeta en lång tanke, som kunde användas särskilt som meditation. Jag gav 40 ledord, som stod för lika många grundläggande esoteriska ideer. Deras inbördes ordning var sådan att ledord nr 1 skulle leda till nr 2, nr 2 vidare till nr 3 och så vidare till nr 40 i medvetandet hos den som använde denna långa tanke. Förutsättningen var att personen i fråga hade en viss teoretisk kännedom om hylozoiken (Laurencys skrifter) och arbetat praktiskt med fjärde vägens system för medvetenhetsaktivering. Under Johan Niklassons ledning kompletterade gruppen varje ledord med material hämtat från Laurencys skrifter och från P. D. Ouspenskys *Fjärde vägen*, så att det till sist blev en ganska fyllig esoterisk meditation. Resultatet blev den här föreliggande Lång tanke nr 1.

En dylik lång tanke kan enkelt läras in tack vare den enkla strukturen i ledord och meditatörens egen förståelse av vad som ingår i begreppen. Ju mer han vet och förstår, desto mer kan han lägga in i varje ledord. Genomgången av alla 40 leden bör taga åtminstone 15 minuter.

Också de, som påstår att de ”inte kan meditera”, har funnit att arbetet med lång tanke nr 1 varit mycket givande.

Strukturen är följande: 1 till och med 6 sammanfattar resultaten av vars och ens själviakttagelse av den egna maskinmässigheten, motsatsen till medvetenhet. Idé 6 bildar övergången till nästa avsnitt.

7 till och med 14 handlar om de sju för människan viktigaste livslagarna.

15 till och med 18 handlar om de fyra ädla sanningarna om lidandet.

19 till och med 26 handlar om Buddhas ädla åttafaldiga väg.

27 till och med 38 handlar om de tolv essentiala egenskaperna.

39 och 40 handlar om de äldre bröderna och deras arbete enligt planen.

All individuell medvetenhetsutveckling fortskrider under balansering av kunskap och vara. Vår kunskap måste öka men också vårt vara. Kunskap är allt vi vet. Vara är allt vi är: egenskaper, förmågor, erfarenheter, minus vår kunskap. För mycken kunskap i förhållandet till för litet vara ger endast ytlig förståelse. Först när varat vuxit ifatt kunskapen, blir förståelsen tillräcklig. Arbetet med exempelvis lång tanke nr 1 ger oss möjlighet att växa i både kunskap och vara. Ju mer vi vet, desto mer kan vi lägga in i de 40 tankarna. Ju mer vi växer i vara, desto djupare

förstår vi och desto längre kan vi meditera på de 40 tankarna, som är en enda lång, sammanhängande tanke.

De sex långa tankarna på de sex första essentiala egenskaperna är exempel på hur man kan arbeta med det viktiga material vi har fått i detta ämne.

Särskilt effektivt blir arbetet med långa tankar, om man först försätter sig i ett djupare hjärnvågstillstånd, det som hjärnfysiologerna kallar djup alfa (genomsnittlig hjärnvågshäufighet ned mot 7 Hz). Ett dylikt tillstånd åstadkommer man genom att sätta sig stadigt men bekvämt i en ostörd miljö, sluta ögonen, under några minuter rikta uppmärksamheten odelat på andningen och förlångsamma denna, därefter rikta uppmärksamheten på alla muskler i kroppen och slappna av dem med en viljeakt, systematiskt och i tur och ordning (begynnande från huvudet och slutande i fötterna, eller tvärt om). Djup alfa är vårt mest effektiva tillstånd, vari det är lättast att kontinuerligt rikta uppmärksamheten och kvarhålla den på tankens föremål.