

ÖVNINGAR I LJUSTEKNIK

DEL ETT

Övningar:

- Förberedande: Meditation för nedgång i theta
- Frömeditation ett: Själviakttagelse och självmedvetenhet
- Frömeditation två: Tacksamhet för de stora
- Frömeditation tre: Orsakernas mittpunkt
- Frömeditation fyra: Den hemliga symbolen
- Frömeditation fem: Den gamla symbolen
- Frömeditation sex: Ledningen
- Ljusandning, expansion och självmedvetenhet
- Långa tanken om att arbeta på att bli ett kausaljag

MEDITATION FÖR NEDGÅNG I THETA

Det som nu följer är en meditation för andningen och en meditation för kroppsavslappning. Meditationen är ett effektivt sätt att bli djupt avslappnad i kroppen samtidigt som man behåller ett vaket sinnestillstånd.

Först behöver du finna en stilla plats i din bostad. Ordna för dig en stund och en plats som är din egen.

Stäng av telefonen och allt som kan störa din ro.

Sätt dig bekvämt med ryggen rak men avslappnad eller lägg dig på ett platt underlag. Bekvämt men inte så bekvämt att du somnar.

(Fas I)

Blunda och lyssna på min röst.

Vi börjar med en andningsövning.

Under andningsövningen kommer du att rikta uppmärksamheten på andningen.

Du kommer att andas på ett kontrollerat sätt.

Detta hjälper dig att nå ett annat medvetandetillstånd.

Låt oss börja.

Andas in och iakttag andningen.

Känn andningen när du andas in.

När du andas in, rikta då uppmärksamheten på musklerna i svalget och strupen. Låt dessa muskler slappna av.

Andas långsamt genom näsan, långsamt som när du luktar på en vacker blomma.

Andas sedan ut stilla genom näsan.

När du andas ut, rikta då uppmärksamheten på musklerna inne i näsan och förbindelsen ner till svalget. Låt dessa muskler slappna av.

Rikta nu uppmärksamheten på munnen och hakan. Låt dem slappna av. Håll munnen slutet och låt läpparna beröra varandra mycket lätt. Sära framtänderna i över- och underkäken något.

Öva nu en stund själv att rikta uppmärksamheten på andningen.

(Fas II)

Nu andas du mycket mer avslappnat.

Andas in och iakttag andningen.

Känn andningen när du andas in.

Du iakttar andningen.

Först höjs magen, sedan nedre delen av bröstet och sist övre delen av bröstet. Andas ut genom näsan.

Iakttag andningen. Hela andningen.

Magen höjs, sedan nedre delen av bröstet och sist övre delen av bröstet. Andas nu ut.

Andas långsamt och rytmiskt. Lägg märke till att hela kroppen anpassar sig till rytmen i din andning.

Öva nu detta för dig själv en stund.

(Fas III)

Jag skall nu vägleda dig i att rena dig, medan du andas och iakttar andningen.

Stanna kvar i detta vilsamma tillstånd och var mycket uppmärksam på andningen. Tänk inte på någonting annat än andningen just nu.

När du lyssnar på orden och samlar tankarna, kan det hända att tankarna vandrar. Låt dem göra det. Men led dem stilla tillbaka till orden. Var med din andning, var med din kropp. Låt

kroppen slappna av, slappna av och *var* i ett tillstånd av stilla, samlad uppmärksamhet.

Var medveten om din andning, lyssna på din andning. När du gör det, märker du att varje andetag blir allt längre, rytmen i andningen blir allt långsammare, din kropp slappnar av allt mer.

Du fortsätter att andas in genom näsan. Men nu gör du en kort paus, innan du andas ut. Du håller andan och låter den rena dig. Andas nu ut genom munnen, som när du försiktigt blåser ut ett ljus.

Andas in genom näsan. Håll andan tills jag säger till. Andas sedan ut genom munnen.

Beredd?

Andas in. Andas djupt. Känn andningen när du andas in, känn hur den fyller dina lungor med universums livskraft. Håll andan. Andas ut. Andas ut genom munnen och låt därmed all din spänning och oro fara. Släpp alla dina negativa känslor, all negativ energi och låt den fara med den förbrukade luft du andas ut.

Andas in. Iakttag andningen. Låt världsalltets livskraft fylla dina lungor. Håll andan. Andas ut. Andas ut genom munnen och släpp alla spänningar och bekymmer.

Andas in långsamt. Var mycket uppmärksam på andningen, när den fyller lungorna. Håll andan igen. Var tacksam för andningen. Andas ut och rena kroppen från alla negativa känslor, alla negativa energier, alla spänningar.

Återigen. Andas in långsamt och djupt genom näsan. Håll andan. Var tacksam för den. Andas ut och rena dig från alla negativa känslor och tankar.

Rena dig på detta sätt från allt som kan störa din ro, ditt inre arbete.

Andas in denna livets gåva. Tag tacksamt emot den, när den vitaliserar varenda cell i din kropp. Håll andan. Andas ut. Töm dig på allt som kan vålla spänning och oro, allt som kan få dig att tänka negativt om någon eller något.

Andas in igen, långsamt, uppmärksam och avsiktligt. Betänk att ditt djupaste väsen visar du, när du i ditt liv uttrycker tacksamhet och medkänsla. Håll andan.

Inse att du är levande endast i den mån du följer livets rytm av givande och tagande. Andas ut.

Andas nu enligt detta mönster en stund. Andas in genom näsan. Håll andan. Andas ut genom munnen. Andas och iakttag andningen. Iakttag varje andetag, hela andningen. Iakttag också att ditt medvetandetillstånd förändras. Det blir lugnare, klarare, renare. Öva nu på egen hand en stund, och jag återkommer sedan. Var med din andning, var med din kropp.

(Fas IV)

Nu är jag tillbaka för att leda dig i en meditation för kroppsavslappning.

Du börjar med att rikta uppmärksamheten på dina fötter.

Använd tanken som en stilla radar.

Lägg märke till allt du förnimmer där i fötterna; om det är varmt eller kallt, spänt eller avslappnat.

Vad du än förnimmer, bara var med förnimmelserna, bara var med medvetandet.

Håll uppmärksamheten stadigt riktad på dina fötter och svep med ditt medvetande från tårna genom fötterna med deras många ben till fotknölna och hälar. Befall nu dina fötter att slappna av helt och hållet. Slappna av!

Rikta nu uppmärksamheten på ankarna och nedre delen av underbenen. Håll uppmärksamheten fäst på dessa delar av benen. Säg åt dem att slappna av, somna.

Gå nu upp till övre delen av underbenen och knäna. Vad känner du i knäna? Bara var med förnimmelserna, bara var med allt som du känner. Låt underbenen och knäna mjukna och slappna.

Flytta uppmärksamheten till låren och håll den kvar där i båda låren. Var med allt som du känner. Låt musklerna i låren slappna av, somna.

Så till bakdelarna genom låren. Lös upp all spänning, låt musklerna mjukna.

Gå nu upp till ljumskarna och även händerna. Märk förnimmelserna. Om du finner spänning, så lös upp den. Låt ljumskarna och händerna mjukna, slappna av, somna.

Rikta uppmärksamheten på underlivet. Var med allt som du känner där. Så underarmarna. Låt allt detta mjukna och slappna av.

Drag in ett djupt andetag i magen, känn hur den höjs och spänns när den vidgas, och andas ut helt och hållet, låt magen slappna.

Låt andningen gå tillbaka till det normala.

Så till bröstet. Sveg över hela bröstet från magen till halsen, från den ena sidan till den andra. Vidare till överarmarna. Märk alla förnimmelser som finns där, bara låt musklerna vara, låt musklerna mjukna och slappna.

Gå nu till ryggen. Var mycket uppmärksam, när du sveper över hela ryggen, från den nedre delen till den övre, från den ena sidan till den andra, låt musklerna slappna och mjukna. Märk all spänning. Alla musklerna i ryggen mjuknar, slappnar av, somnar.

Sedan upp till axlarna, toppen och sidorna av axlarna. Var medveten om alla förnimmelser, alla spänningar, låt dem mjukna och lösas upp.

Rikta uppmärksamheten på halsen, svep runt den och känn förnimmelserna, slutligen i nacken.

Gå till sist ända upp i huvudet. Gå in med ditt medvetande längst in i hjärnan, mitt i huvudet, och stanna där. Låt din hjärna slappna av, slappna av i ett behagligt, aktivt och vaket medvetandetillstånd.

Låt nu detta avslappnade tillstånd stråla ut ur hjärnan ut i hela huvudet, så att det omfattar hjässan och hårbotten, bakhuvudet och tinningarna, öronen, pannan, ansiktet och ögonen. Låt hela huvudet slappna av inifrån din hjärna. Var särskilt uppmärksam på pannan och ögonen, bakhuvudet och nacken.

Och svep nu med ditt medvetande genom hela kroppen. Var medveten om den behagliga känslan av frid, stillhet, enhet.

Var du än finner någon spänning i kroppen, låter du musklerna mjukna och slappna.

Hela din kropp befinner sig nu i en djup, rogivande sömn, samtidigt som din hjärna och din medvetenhet är vakna och aktiva.

Ägna en liten stund åt att bara vara i denna stilla frid. Närhelst du är beredd att stanna och vara i detta avslappnade, vakna tillstånd, så gör det!

FRÖMEDITATION ETT: SJÄLVIAKTTAGELSE OCH SJÄLVMEDVETENHET

Du drar din uppmärksamhet tillbaka från sinnesorganen. Syn, hörsel, känsel, lukt och smak. Att du drar uppmärksamheten tillbaka betyder att intryck fortfarande kommer in och kan svagt registreras men att du inte fäster dig vid dem, inte dröjer vid dem, inte fångas av dem. Du låter dessa sinnesintryck bara vara. Du anser dem ointressanta just nu.

Du drar din uppmärksamhet tillbaka från begär och känslor. Om det finns någon särskild känsla, upprördhet eller oro, lämnar du den åt sig själv i sitt eget hörn långt från din uppmärksamhets centrum. Du låter sådana ting bara vara. Du anser dem ointressanta just nu.

Du drar din uppmärksamhet tillbaka från fantasier, visualiseringar. Du låter sådana ting bara vara. Du anser dem ointressanta just nu.

Du drar din uppmärksamhet tillbaka från automatiska och mekaniska tankar. Du låter sådana ting bara vara. Du anser dem ointressanta just nu.

Du har nu dragit din uppmärksamhet inåt från en stor inre yttervärld till en liten, tät, inre innervärld. Detta är din uppmärksamhets centrum, där du själv bestämmer vad du skall tänka och begrunda.

I denna inre innervärld finns du nu som ett centrum av uppmärksamhet och närvaro.

Det förekommer alltså svag aktivitet utanför denna inre innervärld, men den minskar efterhand, försvagas och stillnar.

Stillhet. Frid. Klarhet. Ro.

Självmedvetenhet.

Tomhet, tomt på mekaniska skenjag.

Medkänsla med allt levande.

Störningsfri tillvaro, där du tänker dina egna tankar, självinitierade tankar, inte höljenas mekaniska tankar.

Stillhet. Frid. Klarhet. Ro.

Självmedvetenhet.

Tomhet, tomt på mekaniska skenjag.

Medkänsla med allt levande.

Här kan du vara ett fritt, självaktivt, självmedvetet väsen.

Här kan du reflektera över esoteriska sanningar.

Här kan du tänka långa tankar.

Detta är förgården till odödlighetens boning.

Stillhet. Frid. Klarhet. Ro.

Självmedvetenhet.

Tomhet, tomt på mekaniska skenjag.

Medkänsla med allt levande.

Den långa tanke du nu skall tänka handlar om självakttagelse och självmedvetenhet.

Varför skall du iakttaga dig själv? Du skall iakttaga dig själv därför att endast så kan du komma till insikt om att du i ditt vanliga tillstånd inte är medveten, inte är närvarande i det du tänker, säger och gör, inte tänker dina egna tankar medvetet, inte känner dina egna känslor medvetet, utan tankar bara uppstår av sig själva, känslor bara kommer, allt detta bara händer inom dig, medan jaget, det potentiellt odödliga jaget, inte är närvarande, inte är hemma. Där du själv är borta, där är främmande krafter herrar över din kropp och ditt väsen. Din uppgift som vandrare på jorden, ditt främsta uppdrag, är alltså att bli medveten, bli ett medvetet väsen. Det är du inte ännu. Men det är fullt möjligt för dig. Som människa har du rätt att bli medveten. Valet och beslutet är ditt.

Varför skall du iakttaga dig själv? Du skall iakttaga dig själv därför att stunder av själv-iakttagelse är stunder av avsiktlighet. Och från avsiktlighet är steget inte så långt till medvetenhet. Sträva allt mer ihärdigt att fylla ditt liv med avsiktliga handlingar. Vill vad du gör. Gör allt fler avsiktliga handlingar också till medvetna handlingar. Fyll det du tänker, känner, gör och säger med en genomträngande förnimmelse av "jag är", en ordlös jagnärvaro i allt du är och gör. Detta är vägen till självmedvetande. Du har rätt att bli självmedveten. Bli den du är.

Varför skall du söka minnas dig själv? Du skall söka minnas dig själv därför att endast i stunder av själverinring är du självmedveten med vilja. Vi talar om stunder av inte bara självmedvetenhet utan också av vilja. Du säger att du vill vara medveten. Varför är du det inte då? Om du ägde vilja, vore det bara att fatta beslutet: från och med nu är jag medveten, och du skulle vara det och förbli det. Men du saknar vilja i ditt nuvarande tillstånd. Därför är det så att när du en gång vinner självmedvetande, vinner du också vilja. Då är du inte bara medveten utan har också vilja, förmågan att göra allt du vill, övervinna alla dina svagheter. Du har rätt att erövra vilja. Bli den du är.

Fyll din dag med ständiga, aldrig avbrutna ansträngningar att bli medveten, att skapa stunder av medvetenhet. Också i de ringaste saker kan du lägga in medvetenhet, närvaron av dig själv. Sträva efter att undan för undan vänja dig av med att tänka mekaniskt, bara låta tankar komma och gå. Avvisa främmande känslor och tankar. När du inte har anledning att tänka eller känna något inifrån dig själv, så släpp inte in några främmande, mekaniska tankar från ditt undermedvetna eller från den sovande omvärlden. Låt i stället inre stillhet och frid råda. Låt ditt inre bli som en stilla skogstjärn, vilkens vattenyta inte störes av den ringaste krusning. I dess ostörda genomskinliga vatten är sikten ogrumlad ända ner till botten. Så blir det också med ditt inre, när det är ostört av främmande tankar och känslor. Du får kontakt med dina djupaste skikt, som står i obruten förbindelse med kosmos.

Arbeta ihärdigt med att söka minnas dig själv. Ditt flitiga bemödande får sin belöning, då du finner att stunderna av själverinring kommer allt oftare, blir allt längre, får allt djupare kvalitet. Genom dina teoretiska studier i den esoteriska kunskapens världsförklaring får du ett förråd av riktiga ideer om kosmos. Använd dessa ideer i ditt arbete med själverinring. Minns dig själv i samband med kosmiska ideer. Det är det rätta sättet att öka din kunskap och stärka ditt vara på samma gång.

Om du träget arbetar med själverinring, öppnas så småningom vägen till högre skikt av medvetande inom dig själv. Du har alla högre slag av medvetenhet, övermänniskliga och gudomliga egenskaper, förmågor inom dig som outnyttjade, sovande potentialer. Vägen till att aktivera dem går genom själverinring. Dessa slag av högre medvetenhet kan inte nås i ditt så kallade normala dagsmedvetna tillstånd, som egentligen är ett slags sömn. Men de kan nås i tillstånd av själverinring, ty i dessa stunder är du vaknare.

Jag lämnar dig nu att arbeta självständigt med din egen långa tanke om självmedvetenhet, i stillhet och ro. Jag kommer tillbaka sedan.

Nu går denna övning mot sitt slut. Dina yttre sinnen gör sig nu beredda att betjäna dig igen. Stilla, effektivt, lugnt, harmoniskt och skönt. Och därmed avslutas övningen.

FRÖMEDITATION TVÅ: TACKSAMHET FÖR DE STORA

Du drar din uppmärksamhet tillbaka från sinnesorganen. Syn, hörsel, känsel, lukt och smak. Att du drar uppmärksamheten tillbaka betyder att intryck fortfarande kommer in och kan svagt registreras men att du inte fäster dig vid dem, inte dröjer vid dem, inte fångas av dem.

Du låter dessa sinnesintryck bara vara. Du anser dem ointressanta just nu.

Du drar din uppmärksamhet tillbaka från begär och känslor. Om det finns någon särskild känsla, upprördhet eller oro, lämnar du den åt sig själv i sitt eget hörn långt från din uppmärksamhets centrum. Du låter sådana ting bara vara. Du anser dem ointressanta just nu.

Du drar din uppmärksamhet tillbaka från fantasier, visualiseringar. Du låter sådana ting bara vara. Du anser dem ointressanta just nu.

Du drar din uppmärksamhet tillbaka från automatiska och mekaniska tankar. Du låter sådana ting bara vara. Du anser dem ointressanta just nu.

Du har nu dragit din uppmärksamhet inåt från en stor inre yttvärld till en liten, tät, inre innervärld. Detta är din uppmärksamhets centrum, där du själv bestämmer vad du skall tänka och begrunda.

I denna inre innervärld finns du nu som ett centrum av uppmärksamhet och närvaro.

Det förekommer alltjämt svag aktivitet utanför denna inre innervärld, men den minskar efterhand, försvagas och stillnar.

Stillhet. Frid. Klarhet. Ro.

Självmedvetenhet.

Tomhet, tomt på mekaniska skenjag.

Medkänsla med allt levande.

Störningsfri tillvaro, där du tänker dina egna tankar, självinitierade tankar, inte höljenas mekaniska tankar.

Stillhet. Frid. Klarhet. Ro.

Självmedvetenhet.

Tomhet, tomt på mekaniska skenjag.

Medkänsla med allt levande.

Här kan du vara ett fritt, självaktivt, självmedvetet väsen.

Här kan du reflektera över esoteriska sanningar.

Här kan du tänka långa tankar.

Detta är förgården till odödlighetens boning.

Stillhet. Frid. Klarhet. Ro.

Självmedvetenhet.

Tomhet, tomt på mekaniska skenjag.

Medkänsla med allt levande.

Den långa tanke du nu skall tänka är tacksamhetens tanke.

Du begrundar med tacksamhet i huvudet och hjärtat att gudomliga väsen i högre riken har arbetat och fortsätter att arbeta för dig och för alla andra människor.

Tack vare deras arbete har du, monaden, utrustats med triader och höljen, så att du har kunnat utveckla aktiv medvetenhet.

En oerhört långsam och långvarig process alltifrån den första svaga begynnelsen i mineralriket, sedan drömmande i växtriket och instinktivt fungerande i djurriket.

Gudomliga augoeider har sedan offrat sig för dig och alla andra människor i det de har skänkt oss en odödlig själ, ett kausalhölje, varmed vi har blivit människor.

Tack vare denna gåva, kausalhöljet, kan du vara självmedveten.

Du begrundar med tacksamhet i huvudet och hjärtat att gudomliga väsen har så arbetat och offrat sig för dig.

Eftersom du har mottagit denna gåva, kausalhöljet, är du ett kausalväsen, ett potentiellt kausaljag. Din uppgift som människa är att bli ett aktuellt kausaljag.

Kausaljaget är liksom alla högre jag ständigt självmedvetet.

Varje stund du är självmedveten, varje stund du minns dig själv, är du ett kausaljag, om så bara för ett ögonblick.

Du kan bemöda dig om att åstadkomma dylika stunder oftare och få dem att vara längre.

Stunder av självmedvetenhet, av själverinring, kan också vara stunder, då du minns, med tacksamhet, vilka som med sitt arbete och sin självuppoffring gjort det möjligt för dig att vara självmedveten.

Du begrundar med tacksamhet i huvudet och hjärtat att du har fått vetskap om dessa livsviktiga sanningar genom den esoteriska kunskapen, som har hållits vid liv i mänskligheten tack vare gudomliga och övermänskliga lärares självuppoffrande arbete.

Utan denna kunskap skulle du aldrig ha kunnat förstå medvetenhetsutvecklingens faktum, vad det betyder för dig att du kan utveckla medvetandet till allt högre nivåer, att i denna utveckling ligger den enda bestående lyckan, glädjen och sällheten.

Denna insikt är tacksamhetens grund.

Jag lämnar dig nu att självständigt arbeta med denna tacksamhetens långa tanke och kommer tillbaka sedan.

Stillhet. Frid. Klarhet. Ro.

Nu går denna övning mot sitt slut.

Dina yttre sinnen gör sig nu beredda att betjäna dig igen. Stilla, effektivt, lugnt, harmoniskt och skönt. Och därmed avslutas övningen.

FRÖMEDITATION TRE: ORSAKERNAS MITTPUNKT

Du drar din uppmärksamhet tillbaka från sinnesorganen. Syn, hörsel, känsel, lukt och smak. Att du drar uppmärksamheten tillbaka betyder att intryck fortfarande kommer in och kan svagt registreras men att du inte fäster dig vid dem, inte dröjer vid dem, inte fångas av dem. Du låter dessa sinnesintryck bara vara. Du anser dem ointressanta just nu.

Du drar din uppmärksamhet tillbaka från begär och känslor. Om det finns någon särskild känsla, upprördhet eller oro, lämnar du den åt sig själv i sitt eget hörn långt från din uppmärksamhets centrum. Du låter sådana ting bara vara. Du anser dem ointressanta just nu.

Du drar din uppmärksamhet tillbaka från fantasier, visualiseringar. Du låter sådana ting bara vara. Du anser dem ointressanta just nu.

Du drar din uppmärksamhet tillbaka från automatiska och mekaniska tankar. Du låter sådana ting bara vara. Du anser dem ointressanta just nu.

Du har nu dragit din uppmärksamhet inåt från en stor inre yttervärld till en liten, tät, inre innervärld. Detta är din uppmärksamhets centrum, där du själv bestämmer vad du skall tänka och begrunda.

I denna inre innervärld finns du nu som ett centrum av uppmärksamhet och närvaro.

Det förekommer alltså svag aktivitet utanför denna inre innervärld, men den minskar efterhand, försvagas och stillnar.

Stillhet. Frid. Klarhet. Ro.

Självmedvetenhet.

Tomhet, tomt på mekaniska skenjag.

Medkänsla med allt levande.

Störningsfri tillvaro, där du tänker dina egna tankar, självinitierade tankar, inte höljenas mekaniska tankar.

Stillhet. Frid. Klarhet. Ro.

Självmedvetenhet.

Tomhet, tomt på mekaniska skenjag.

Medkänsla med allt levande.

Här kan du vara ett fritt, självaktivt, självmedvetet väsen.

Här kan du reflektera över esoteriska sanningar.

Här kan du tänka långa tankar.

Detta är förgården till odödlighetens boning.

Stillhet. Frid. Klarhet. Ro.

Självmedvetenhet.

Tomhet, tomt på mekaniska skenjag.

Medkänsla med allt levande.

Närmast beskrivs hur du kan meditera på orsaker, på hur du själv står i orsakernas mittpunkt.

Det finns ett högre slags medvetenhet, som för de flesta människor alltjämt tillhör det övermedvetna. Den kallas kausalmedvetenhet. Såsom namnet anger, befattar den sig med orsakerna, de verkliga och sanna orsakerna, snarare än verkningar och det som människor tror vara orsaker. Också därför kallade Platon kausalmedvetenheten och dess värld, idévärlden eller kausalvärlden, för ”det sanna varat”.

Att vinna en allt bättre kunskap om verkliga orsaker, att fördjupa sin kunskap om sanna orsaker, är ett av många sätt att arbeta på att förvärva kausalmedvetenhet.

Har du någonsin reflekterat över faktum att du själv står i orsakernas mittpunkt? Om inte, är det hög tid att göra det nu. Du står nämligen alltid i orsakernas mittpunkt. Du har alltid stått i orsakernas mittpunkt.

Du är en monad involverad i materiehöljen. Du – monaden – har existerat flera hundra eoner, hundratals miljarder år. Du – monaden – har också hundratals miljarder år framför dig. Du – monaden – är odödlig, evig, i varje praktisk mening av orden ”odödlig” och ”evig”.

Du deltar tillsammans med oräkneliga andra monader i den stora kosmiska manifestationsprocessen. Denna process är sammanfattningen av allt som sker i kosmos, alla växelspel mellan monaderna, alla energiutbyten monaderna emellan. Allt är levande, och ett av kännetecknen för levande väsen är det ständigt pågående energiutbytet med omgivningen, alltså med andra levande väsen.

Energier betyder orsaker. Oräkneliga orsaker, oöverskådliga i sin mångfald, har samverkat för att driva dig – monaden – framåt i manifestationsprocessen, först genom involutionsrikerna, sedan genom de tre lägre naturrikerna. Under denna långvariga process har din – monadens – medvetenhet kunnat väckas från potentiell till aktuell, från aktuell passiv till aktiv. Till sist, i människoriket, har du – monaden – kunnat börja bli självmedveten.

Du – monaden – står i orsakernas mittpunkt, eftersom du nu står där alla dessa i det förflutna verkande orsaker har ställt dig. Alla dessa orsaker är liksom linjer, som skär varandra i en enda punkt. I denna punkt står nu du – monaden.

Många av de förflutnas orsaker har du själv satt i gång. Detta är sådd, som du får skörda på gott eller ont. Somligt har du redan skördat i det förgångna, annat skördar du just nu, åter annat får du skörda vid framtida tillfällen. En sak är viss och säker: sådd skall skördas.

Men hur sådden skördas får du själv bestämma allt mer allteftersom din medvetenhet och därmed din ansvarsförmåga utvecklas.

Ty du står i orsakernas mittpunkt också i en annan mening, nämligen vid skärningspunkten mellan det förflutna med dess orsaker och framtiden med dess orsaker.

Du kan inte ändra det förflutnas orsaker, alltså sådden. I det fallet kan du ändra bara verkningarna, utfallet, alltså skörden, genom din inställning och din medvetenhets inriktning, till exempel genom att söka gottgöra det onda du gjort i stället för att lida lika för lika.

Vad du däremot kan ändra ifråga om orsaker är det framtida. Och det kan du göra bara i nuet, orsakernas mittpunkt vad gäller dig själv och även andra. Det är i nuet du väljer din framtid, genom att handla eller avstå, genom att göra eller avstå, genom att söka vara mer medveten om, mer uppmärksam på de orsaker som uppstår just nu, både dem du själv sätter i gång och dem som bara händer utom dig själv.

Medvetenhetsutveckling betyder också detta: att bättre iakttaga orsaker, att bli mer medveten om orsaker, om eget ansvar för orsaker i nuet, i det förflutna och i framtiden.

Ett förflutet ord, som du vid bättre medvetande aldrig skulle ha låtit undslippa dig. En ogjord handling för en sak eller medmänniska. Sådana ting kan du få anledning att ångra alla dina levnadsdagar. Om du är bättre uppmärksam på orsaker, mer medveten om dem, kan du slippa mycket sådant; tala och handla mera, när du borde tala och handla, och även avstå mera från att tala och handla, när du borde göra det.

De flesta händelser och skeenden, också de flesta handlingar av människor, är utan förnuftigt ändamål, uppstår utan mening, avsikt eller eftertanke. Dyliga slumphändelser bestämmer i högre eller lägre grad våra liv. Det finns människor, för vilka de viktiga händelserna i deras liv varit slumphändelser. Det finns andra människor, för vilka de viktiga händelserna i deras liv skett genom öde, avsikt, plan och ledning. Det sistnämnda måste råda för dem som studerar livskunskapen, och med tiden i allt högre grad. Men att låta slumpen allt mindre styra vårt liv och därmed låta ödet, avsikten, planen och ledningen styra livet allt mera är ingenting vi får till skänks. Det är ett förhållande, som var och en själv måste skapa med sitt tänkande, sin insikt, sin uppmärksamhet, sin närvaro, sin medvetenhet. Och det måste var och en göra nu. Och nu. Och nu. Och nu. Bara i nuet kan du göra det, ty i nuet ligger orsakernas mittpunkt.

Jag lämnar dig nu att arbeta självständigt med din egen långa tanke om orsakernas mittpunkt, i stillhet och ro. Jag kommer tillbaka sedan.

Nu går denna övning mot sitt slut. Dina yttre sinnen gör sig nu beredda att betjäna dig igen. Stilla, effektivt, lugnt, harmoniskt och skönt. Och därmed avslutas övningen.

FRÖMEDITATION FYRA: DEN HEMLIGA SYMBOLEN

Du drar din uppmärksamhet tillbaka från sinnesorganen. Syn, hörsel, känsel, lukt och smak. Att du drar uppmärksamheten tillbaka betyder att intryck fortfarande kommer in och kan svagt registreras men att du inte fäster dig vid dem, inte dröjer vid dem, inte fångas av dem. Du låter dessa sinnesintryck bara vara. Du anser dem ointressanta just nu.

Du drar din uppmärksamhet tillbaka från begär och känslor. Om det finns någon särskild känsla, upprördhet eller oro, lämnar du den åt sig själv i sitt eget hörn långt från din uppmärksamhets centrum. Du låter sådana ting bara vara. Du anser dem ointressanta just nu.

Du drar din uppmärksamhet tillbaka från fantasier, visualiseringar. Du låter sådana ting bara vara. Du anser dem ointressanta just nu.

Du drar din uppmärksamhet tillbaka från automatiska och mekaniska tankar. Du låter sådana ting bara vara. Du anser dem ointressanta just nu.

Du har nu dragit din uppmärksamhet inåt från en stor inre yttervärld till en liten, tät, inre innervärld. Detta är din uppmärksamhets centrum, där du själv bestämmer vad du skall tänka och begrunda.

I denna inre innervärld finns du nu som punkten i mitten av uppmärksamhet och närvaro.

Det förekommer alltså svag aktivitet utanför denna inre innervärld, men den minskar efterhand, försvagas och stillnar.

Stillhet. Frid. Klarhet. Ro.

Självmedvetenhet.

Tomhet, tomt på mekaniska skenjag.

Medkänsla med allt levande.

Störningsfri tillvaro, där du tänker dina egna tankar, självinitierade tankar, inte höljenas mekaniska tankar.

Stillhet. Frid. Klarhet. Ro.

Självmedvetenhet.

Tomhet, tomt på mekaniska skenjag.

Medkänsla med allt levande.

Här kan du vara ett fritt, självaktivt, självmedvetet väsen.

Här kan du reflektera över esoteriska sanningar.

Här kan du tänka långa tankar.

Detta är förgården till odödlighetens boning.

Stillhet. Frid. Klarhet. Ro.

Självmedvetenhet.

Tomhet, tomt på mekaniska skenjag.

Medkänsla med allt levande.

Närmast beskrivs ett värdefullt föremål för meditation. Begrunda vad som sägs för att sedan självständigt arbeta med det.

Meditation på den hemliga symbolen.

Den nya gruppen av världstjänare har en egen, utmärkande symbol. Den skall helst inte framställas i grovfysisk form utan lägst i eterisk form. Den skall skyddas för vanhelgande. Den kan däremot användas som ett föremål att visualisera och att meditera på. I detta fall betyder det att man samtidigt visualiserar symbolen och begrundar dess innebörd.

I en gyllene liksidig triangel är ett likarmat kors inskrivet och ovanpå korset en romb, vilkens övre halva sammanfaller med triangelns översta spets. Den övre lodräta korsarmen når ända upp till rombens nedre spets, den nedre lodräta korsarmen når ända ner till triangelns bas och de båda vågräta armarna når ända ut till triangelns två övriga, sluttande sidor.

Den liksidiga triangeln symboliserar dels tillvarons tre likvärdiga aspekter, dels dessas många särskilda uttryck genom triader och världar. I detta fall är den stora triangelns nedre delar förstatriaden. Romben, föreningen av två mindre trianglar, är andratriaden och tredjetriaden. Korset är de fyra inkarnationshöljerna: eterhöljet, emotionelhöljet, mentelhöljet och lägre kausalhöljet eller triadhöljet.*

De båda vågräta korsarmarna är emotional- och mentelhöljerna, övre lodräta korsarmen är lägre kausalhöljet, nedre lodräta korsarmen eterhöljet. Triangelns bas är organismen och grovfysiska världen.

Korsarmarna skär varandra i en bestämd punkt, vars position i symbolen är matematiskt konstant, oavsett hur stor eller liten man visualiserar triangeln. Denna punkt i mitten anger monaden inkarnerad i förstatriaden, monaden potentiellt suverän och självmedveten i denna triads höljen.

De båda vågräta korsarmarna, den mentala och den emotionala, anger principer som skall vara passiva, enbart speglande eller lydande. De båda lodräta korsarmarna, den kausala och den fysisk-eteriska, anger de två aktiva principerna, av vilka den övre, den kausala skall styra och befälla över den nedre, den fysisk-eteriska. Också det grovfysiska skall vara en passiv princip, styrd av det fysisk-eteriska.

*) *Kunskapen om verkligheten* 6.12.46, *Kosmisk intelligens* 4.6.3 punkt 4.

Med sina passiva och aktiva armar anger korset kontemperationens eller ursprungliga yogans metod: att den emotionala och mentala höljesaktiviteten skall hejdas eller kontrolleras av det kausala, som därvid uttrycker sig direkt i det fysiska, genom planens förverkligande i fysiska världen.

Den lodräta, obrutna linjen från romben till triangelns bas anger att det finns en direkt förbindelse, en rak väg, från det kausala och andratriaden till det fysiska, en förbindelse som förutsätter att det emotionala och det mentala har stillats.

Den raka, obrutna linjen från andratriaden till det fysiska anger att den esoteriska meditationen handlar om att monaden, symboliserad av punkten i mitten, når kausal medvetenhet, senare andrajagsmedvetenhet i fysiska hjärnans dagsmedvetenhet.

Att det fysisk-eteriska anges såsom en aktiv, styrande princip, medan det grovfysiska anges såsom passivt, lydande innebär att den fysiska dagsmedvetenheten skall vara centrad i eterhöljet och inte i organismen, det vill säga: individen skall gentemot organismen öva samādhi.

Ofullständigt kors anger icke ändamålsenlig metod. Med nedre lodräta korsarmen avlägsnad anger den så erhållna ofullständiga symbolen den mystiska metoden. I denna är monaden och alla överfysiska höljena bortkopplade i samādhi från de båda fysiska höljena, monaden visserligen i kontakt med andratriaden men utan att senare bevara hågkomsten därav i fysiska hjärnmedvetenheten. Med övre lodräta korsarmen avlägsnad anger den så erhållna stympade symbolen den svartmagiska metoden. I denna är kausalhöljet bortkopplat från monaden, som då, inskränkt till de lägre höljena, strävar utslutande efter kontroll i de tre lägsta världarna (47:4–49:7) men icke efter kontakt med något högre, något utöver förstajaget.

Bara den fullständiga symbolen i sin skönhet, symmetri och inre jämvikt är en exakt sinnebild för den riktiga esoteriska metoden för meditation och kontemperation, den effektiva inrättningen från det kausala till det fysiska, den raka vägen i ljustekniken.

Jag lämnar dig nu att arbeta självständigt med det givna meditationsföremålet, i stillhet och ro. Jag kommer sedan tillbaka.

Nu går denna övning mot sitt slut. Dina yttre sinnen gör sig nu beredda att betjäna dig igen. Stilla, effektivt, lugnt, harmoniskt och skönt. Och därmed avslutas övningen.

FRÖMEDITATION FEM: DEN GAMLA SYMBOLEN

Du drar din uppmärksamhet tillbaka från sinnesorganen. Syn, hörsel, känsel, lukt och smak. Att du drar uppmärksamheten tillbaka betyder att intryck fortfarande kommer in och kan svagt registreras men att du inte fäster dig vid dem, inte dröjer vid dem, inte fångas av dem.

Du låter dessa sinnesintryck bara vara. Du anser dem ointressanta just nu.

Du drar din uppmärksamhet tillbaka från begär och känslor. Om det finns någon särskild känsla, upprördhet eller oro, lämnar du den åt sig själv i sitt eget hörn långt från din uppmärksamhets centrum. Du låter sådana ting bara vara. Du anser dem ointressanta just nu.

Du drar din uppmärksamhet tillbaka från fantasier, visualiseringar. Du låter sådana ting bara vara. Du anser dem ointressanta just nu.

Du drar din uppmärksamhet tillbaka från automatiska och mekaniska tankar. Du låter sådana ting bara vara. Du anser dem ointressanta just nu.

Du har nu dragit din uppmärksamhet inåt från en stor inre yttvärld till en liten, tät, inre innervärld. Detta är din uppmärksamhets centrum, där du själv bestämmer vad du skall tänka och begrunda.

I denna inre innervärld finns du nu som punkten i mitten av uppmärksamhet och närvaro.

Det förekommer alltså svag aktivitet utanför denna inre innervärld, men den minskar efterhand, försvagas och stillnar.

Stillhet. Frid. Klarhet. Ro.

Självmedvetenhet.

Tomhet, tomt på mekaniska skenjag.

Medkänsla med allt levande.

Störningsfri tillvaro, där du tänker dina egna tankar, självinitierade tankar, inte höljenas mekaniska tankar.

Stillhet. Frid. Klarhet. Ro.

Självmedvetenhet.

Tomhet, tomt på mekaniska skenjag.

Medkänsla med allt levande.

Här kan du vara ett fritt, självaktivt, självmedvetet väsen.

Här kan du reflektera över esoteriska sanningar.

Här kan du tänka långa tankar.
Detta är förgården till odödlighetens boning.

Stillhet. Frid. Klarhet. Ro.

Självmedvetenhet.

Tomhet, tomt på mekaniska skenjag.

Medkänsla med allt levande.

Närmast beskrivs ett värdefullt föremål för meditation. Begrunda vad som sägs för att sedan självständigt arbeta med det.

Meditation på den gamla symbolen.

Symbolen består huvudsakligen av två delar: en nedre del visar en åttaledad väg, som bär uppåt till symbolens övre del, som visar en större cirkel omgiven liksom en blomma av tolv kronblad och innanför denna större cirkel en mindre cirkel inuti två sammanflätade trianglar.

Den åttaledade vägen är densamma, som Gautama Buddha kallade den ädla åttaledade vägen, den väg människan måste vandra, om hon vill nå nirvana, som är slutet på lidandet och inträdet i sällheten, enheten, gemensamhetsmedvetenheten.

Den ädla åttaledade vägen är: rätt syn, rätt beslut, rätt tal, rätt handling, rätt livsuppehälle, rätt ansträngning, rätt själverinring och rätt frigörelse från lägre form av vara.

Människans mål är att hon, det vill säga monaden, skall centra sig den högre triaden, andra-triaden, och samtidigt ha medvetenhetskontakt med den högsta triaden, tredjetriaden. Detta visar symbolens innersta delar: den lilla cirkeln är monaden och de båda trianglarna är de båda högre triaderna.

För att nå detta mål måste monaden emellertid först bli fullt självmedveten i sitt kausalhölje, bli ett kausaljag. I symbolen är kausalhöljet den större cirkeln som innesluter de båda trianglarna.

Och för att bli ett fulländat kausaljag och därefter kunna flytta över till andratriaden måste monaden fullständigt förvärva de tolv essentiala egenskaperna. Dessa tolv essentiala egenskaper är i symbolen kransen av de tolv bladen.

De tolv essentiala egenskaperna kan inte uttömmande beskrivas på mänskligt språk, men här följer ett ledord för var och en av dem: livstillit, självtillit, laglydnad, rättrådighet, opersonlighet, offervilja, trohet, förtegenhet, livsglädje, målmedvetenhet, vishet, enhet.

Jag lämnar dig nu att arbeta självständigt med det givna meditationsföremålet, i stillhet och ro. Jag kommer sedan tillbaka.

Nu går denna övning mot sitt slut. Dina yttre sinnen gör sig nu beredda att betjäna dig igen. Stilla, effektivt, lugnt, harmoniskt och skönt. Och därmed avslutas övningen.

FRÖMEDITATION SEX: LEDNINGEN

Du drar din uppmärksamhet tillbaka från sinnesorganen. Syn, hörsel, känsel, lukt och smak. Att du drar uppmärksamheten tillbaka betyder att intryck fortfarande kommer in och kan svagt registreras men att du inte fäster dig vid dem, inte dröjer vid dem, inte fångas av dem.

Du låter dessa sinnesintryck bara vara. Du anser dem ointressanta just nu.

Du drar din uppmärksamhet tillbaka från begär och känslor. Om det finns någon särskild känsla, upprördhet eller oro, lämnar du den åt sig själv i sitt eget hörn långt från din uppmärksamhets centrum. Du låter sådana ting bara vara. Du anser dem ointressanta just nu.

Du drar din uppmärksamhet tillbaka från fantasier, visualiseringar. Du låter sådana ting bara vara. Du anser dem ointressanta just nu.

Du drar din uppmärksamhet tillbaka från automatiska och mekaniska tankar. Du låter sådana ting bara vara. Du anser dem ointressanta just nu.

Du har nu dragit din uppmärksamhet inåt från en stor inre yttvärld till en liten, tät, inre innervärld. Detta är din uppmärksamhets centrum, där du själv bestämmer vad du skall tänka och begrunda.

I denna inre innervärld finns du nu som punkten i mitten av uppmärksamhet och närvaro.

Det förekommer alltjämt svag aktivitet utanför denna inre innervärld, men den minskar efterhand, försvagas och stillnar.

Stillhet. Frid. Klarhet. Ro.

Självmedvetenhet.

Tomhet, tomt på mekaniska skenjag.

Medkänsla med allt levande.

Störningsfri tillvaro, där du tänker dina egna tankar, självinitierade tankar, inte höljenas mekaniska tankar.

Stillhet. Frid. Klarhet. Ro.

Självmedvetenhet.

Tomhet, tomt på mekaniska skenjag.

Medkänsla med allt levande.

Här kan du vara ett fritt, självaktivt, självmedvetet väsen.

Här kan du reflektera över esoteriska sanningar.

Här kan du tänka långa tankar.

Detta är förgården till odödlighetens boning.

Stillhet. Frid. Klarhet. Ro.

Självmedvetenhet.

Tomhet, tomt på mekaniska skenjag.

Medkänsla med allt levande.

Till sitt föremål har denna meditation mantrat:

Led mig från icke-vara till vara,
led mig från mörker till ljus,
led mig från död till odödlighet.

Led mig från icke-vara till vara.

Vad menas med "icke-vara" och vad menas med "vara"? Originalspråkets ord, *asat* och *sat*, har flera betydelser. *Asat* betyder även dåligt vara, svagt och outvecklat vara. Det betyder dessutom osanning och överklighet. På motsvarande sätt betyder *sat* gott vara, starkt och välutvecklat vara och därtill sanning och verklighet. Dessa betydelser är inte olika utan uttrycker flera sidor av ett och samma.

Led mig från osanning till sanning.

Led mig från överklighet till verklighet.

Led mig från dåligt och svagt vara till gott och starkt vara.

Mantrat fortsätter: led mig från mörker till ljus, led mig från död till odödlighet. Dessa två motsatsspar uttrycker samma idé som motsatsparet icke-vara och vara. Alltså:

Osanning, överklighet, mörker och död är ett och samma. Dessas motsatser – sanning, verklighet, ljus och odödlighet – är ett och samma.

Dåligt, svagt, outvecklat vara, osanning, överklighet och död kännetecknar tillvaron i människans världar, som därför kallas mörkrets världar.

Gott, starkt, välutvecklat vara, sanning, verklighet och odödlighet kännetecknar tillvaron i de övermänskliga världarna, kausalvärlden inräknad, som därför kallas ljusets världar.

Mantrat är en bön om ledning. Bönen är riktad till vår strålände skyddsängel, ljusängel, Augoeides, ty utan hans ledning kan vi inte nå ljusvärldarna, träda in i dem, i vårt goda vara bli ett med sanningen, verkligheten och odödligheten.

Jag lämnar dig nu att arbeta självständigt med det givna meditationsföremålet, i stillhet och ro. Jag kommer sedan tillbaka.

Nu går denna övning mot sitt slut. Dina yttre sinnen gör sig nu beredda att betjäna dig igen. Stilla, effektivt, lugnt, harmoniskt och skönt. Och därmed avslutas övningen.

LJUSANDNING, EXPANSION OCH SJÄLVMEDVETENHET

Du stannar kvar i detta djupa, avslappnade, rofyllda och vakna tillstånd. Din kropp befinner sig i ett tillstånd av sömn, men ditt medvetande är klarvaket.

Du skall nu genomföra en särskild övning med eterhöljet. Övningen göres i tre steg. Det första steget är en förenad andningsövning och ljusmeditation. Det andra steget är en expansion av ljuset i din kropp, din ljuskropp. Det tredje steget är väckandet av din potentiella högre medvetenhet i det gynnsamma tillstånd som expansionen av din ljuskropp erbjuder.

FÖRSTA STEGET

Du börjar med att rikta uppmärksamheten på andningen. Tänk inte på något annat än andningen just nu.

Du fortsätter att andas på det sätt du lärt dig. Andas in genom näsan, håll andan en kort stund och andas ut genom munnen. Var mycket uppmärksam på andningen, när du följer dess väg i kroppen.

Bli ett med din andning.

Din andning går in i kroppen och ut ur kroppen.

Tänk inte på någonting annat än andningen just nu. Du andas lugnt och kontrollerat. In och ut.

Bli ett med din andning.

Nu skall du använda ett underbart redskap du har, din skapande fantasi, din tankeenergi.

Föreställ dig att din kropp är liksom en tvättsvamp, som är genomträngd av fina porer, genom vilka energi flödar. Tänk dig detta.

Varje gång du andas in, drar du in energi genom varenda por i din kropp.

Och varje gång du andas ut, sänder du ut energi genom varenda por i din kropp.

Du andas in och ut. In och ut.

Du går djupare med varje andetag.

Ägna en stund åt att andas på detta sätt, genom varenda por i din kropp.

Du fortsätter att andas genom varenda por i din kropp.

Nu riktar du uppmärksamheten på själva centrum för ditt vara, det vill säga: ditt hjärta.

Gå med ditt medvetande till ditt hjärta och stanna där.

Nu är du i ditt hjärta. Det finns ett ljus i ditt hjärta. Kan du känna det? Känn och se ljuset i ditt hjärta. Känn ljuset, den rena energin. Du andas genom varenda por i din kropp.

Se ljuset i ditt hjärta. Du strålar ut detta ljus och detta ljus är ditt.

Känn ljuset i ditt hjärta. Känn hur det stärks och strålar genom att du känner och erkänner det. Du andas genom varenda por i din kropp.

Låt nu ljuset i ditt hjärta stråla ut i hela din kropp. Låt ljuset stråla ut, vidgas, mer och mer, bli allt större och starkare, när det strömmar ut ur ditt hjärta.

Låt ljuset expandera och stärkas. Känn hur ljuset förenas med din andning när du andas in och ut genom varenda por i din kropp. Låt ditt ljus bli till andning och din andning bli till ljus.

Låt ditt ljus och din andning förenas.

Du fortsätter att andas genom varenda por i din kropp. Du andas ditt ljus.

Andas ut ditt ljus. Och andas tillbaka det ljus du andades ut. Det är ditt ljus. Andas ut och andas in.

Andas ljus på detta sätt och lägg märke till hur det känns. Minns förnimmelsen och bevara minnet av förnimmelsen för framtiden.

Låt ljuset strömma genom hela din kropp, fylla hela din kropp. Låt ljuset antaga formen av din kropp, så att det blir ett enda rent, klart strålende ljus, en ljuskropp.

Detta ljus kommer från dig själv, från själva centrum för ditt vara.

Du fyller din kropp med ljus på detta sätt och lägger märke till hur det känns. Minns förnimmelsen och bevara minnet av förnimmelsen för framtiden.

ANDRA STEGET

Du skall nu göra en särskild övning med din ljuskropp. Du skall vidga, expandera ljuskroppen. Det är inte svårt och du kommer att klara av det. Lyssna bara på min röst, när jag vägleder dig, och sedan när jag säger: Gör det nu! Så gör du det. Beredd? Då börjar vi.

Du riktar först uppmärksamheten på en bestämd del av din ljuskropp, nämligen där dina fötter är. Känn din närvaro, din medvetenhet i dina fötter. Du är med din tanke i dina fötter, ljuskroppens fötter. Gör det nu!

Du låter nu din tanke tänja ut ljuskroppen ut och förbi fötterna. Ungefär 15 cm bortom fötterna. Låt din uppmärksamhet och medvetenhet vara med, när ljuskroppen växer ut bortom dina fötter. Det är inte svårt att göra. Gör det bara. Gör det nu!

Håll din uppmärksamhet kvar i dina extra långa fötter av ljus. Känn hur det känns.

Drag nu tillbaka dem så att din ljuskropp återfår sin förra längd. Gör det nu!

Så detsamma med huvudet. Du riktar uppmärksamheten och medvetandet på området för ditt huvud och låter sedan tanken tänja ut ljuskroppen bortom huvudet ungefär 15 cm. Låt din uppmärksamhet och medvetenhet följa ljuskroppen, när den växer bortom ditt huvud. Gör det nu!

Håll din uppmärksamhet i ditt extra långa huvud. Känn hur det känns.

Drag nu tillbaka det så att din ljuskropp återfår sin förra längd. Gör det nu!

Gör nu om förfarandet med dina fötter, fast sträck nu ut dubbelt så långt som förut, ungefär 30 cm. Stanna kvar i medvetandet och förnim och drag sedan tillbaka. Sträck ut, stanna kvar och förnim och drag sedan tillbaka. Gör det nu!

Och samma förfarande med ditt huvud, sträck ut till ungefär 30 cm, stanna kvar och förnim och drag sedan tillbaka. Gör det nu!

Du riktar nu uppmärksamheten på hela din kropp, din kropp av ljus. Jag tilltalar den monad som är du. Du, monaden, strålar ut detta ljus genom din ljuskropp.

Nu fortsätter vi med dessa expansioner men nu gör vi dem något annorlunda. Använd tanken

och fantasin och sträck ut din ljuskropp genom fötterna dubbelt så långt som förut, hela 60 cm. Gör det nu!

Nu når din ljuskropp långt utanför fötterna.

Känn hur det känns med så lång ljuskropp. Stanna kvar i förnimmelsen och fäst den i minnet.

Den här gången skall du inte draga tillbaka ljuskroppen utan låta den vara så lång den är nu.

Gå nu med ditt medvetande till ditt huvud och gör samma förfarande där. Sträck ut till ungefär 60 cm, stanna kvar med förnimmelse och minne och drag inte tillbaka. Gör det nu!

Din ljuskropp är nu utsträckt genom både fötterna och huvudet. Det är inte så svårt som du kanske trodde. Det går bättre och bättre för dig.

Du riktar nu uppmärksamheten på hela din kropp, din långa kropp av ljus. Jag tilltalar den monad som är du. Du, monaden, strålar ut detta ljus genom din ljuskropp.

Du skall nu med tanken sträcka ut din förlängda ljuskropp också på sidorna, överallt på sidorna, ungefär 60 cm runtom, så att din ljuskropp vidgas som en ballong. Stanna kvar med förnimmelse i hela din ljuskropp och dra inte tillbaka. Gör det nu!

Du har nu genomfört en fullständig expansion av din ljuskropp. Detta är en process, som din ljuskropp går igenom automatiskt och mekaniskt varje natt medan du sover. Denna expansion är en förutsättning för att ljuskroppen skall laddas med den energi du behöver sedan under dagen.

Nu däremot har du avsiktligt och medvetet genomfört samma slags expansion. I detta expanderade tillstånd kan ljuskroppen användas som ett redskap i olika slags arbeten för utveckling av medvetande, inhämtande av kunskap, förflyttning av ditt medvetande i rum och tid samt helande verksamhet.

TREDJE STEGET

Nu skall du genomföra en övning i att väcka din högre medvetenhet ur dess tillstånd av passivitet. Att du nu befinner dig i din ljuskropp med uppmärksamheten bortkopplad från den grovfysiska verkligheten kommer att underlätta denna övning.

Så länge du befinner dig i ljuskroppen och behåller din uppmärksamhet i denna, är du centrad i det fysisk-eteriska. Inte i det emotionala eller i det mentala.

Du bekräftar denna din tillfälliga frigjordhet från dels det grovfysiska, dels det emotionala och mentala genom att göra den trefaldiga granskningen.

Du iakttar och granskar tillståndet i din grovfysiska organism. Finner du någon spänning eller oro, så låter du den bara slappna av, lösas upp, försvinna.

Och nu emotionalhöljet. Finns där någon spänning eller oro, så låter du den bara lösas upp, försvinna.

Och så slutligen mentalhöljet. Inga störande eller oroande tankar låter du uppstå.

Allt är nu frid, lugn och stillhet.

Frid, lugn och stillhet där du är i din ljuskropp, eterhöljet.

Nu skall du begrunda faktum att du har ännu en ljuskropp, en högre ljuskropp. Det är kausalhöljet, din förhållandevis odödliga kropp. Du inte bara har denna högre ljuskropp. Du är i den just nu. Du är i båda dina ljuskroppar, både eterhöljet och kausalhöljet, på en gång. Minns: Kausalhöljet tränger igenom eterhöljet. Den högre ljuskroppen omsluter helt och hållet den lägre ljuskroppen.

Du kan inte se din högre ljuskropp, kausalhöljet. Du skall inte ens försöka se den, ty du har inte organ för den synen ännu. Vad du däremot både kan och skall göra är att förnimma kausalhöljets närvaro, den högre ljuskroppens tillvaro hos dig själv, omkring dig själv, genomträngande dig själv och ditt eterhölje med sin energi och medvetenhet.

Du förnimmer kausalhöljets energi och medvetenhet, när du är självmedveten, när du minns dig själv. Din självmedvetenhet är en förmåga, som uppstår endast när du själv, monaden, är medveten i kausalhöljet, den högre ljuskroppen.

Var självmedveten, minns dig själv, nu när du medvetet befinner dig i dina båda ljuskroppar, eterhöljet och kausalhöljet, när du är fri från störningar från organismen, emotional- och mentalhöljerna.

Var självmedveten, minns dig själv, och begrunda att denna självmedvetenhet, denna icke-identifiering med det fysiska, emotionala eller mentala, är en aktiv aspekt av din annars passiva kausalmedvetenhet.

Betänk att när du befinner dig i detta tillstånd, hur kort det än varar, får du en smak av vad du en dag skall kunna alltid vara, får du en smak av odödligheten.

Jag lämnar dig nu att självständigt arbeta med din vakenhet, din självmedvetenhet en stund och kommer tillbaka sedan.

AVSLUTNING

Nu går denna övning mot sitt slut. Dina yttre sinnen gör sig nu beredda att betjäna dig igen. Stilla, effektivt, lugnt, harmoniskt och skönt. Och därmed avslutas övningen.

LÅNGA TANKEN OM ATT ARBETA PÅ ATT BLI ETT KAUSALJAG

1. MISSNÖJE MED EN SJÄLV ÄR NÖDVÄNDIGT

Envar måste utgå från missnöjet med den egna belägenheten vad gäller medvetandet. Detta är alltså inte missnöje med fysiska förhållanden eller med något som hör till materieaspekten eller medvetenhetsaspektens lägre sidor, såsom brist på pengar, brist på andra människors uppskattning, brist på makt. Det måste vara den egna medvetenhetens brist på kvalitet, kvalitativ kraft, bristen på kvalitativ prestation i det egna livet. Så länge man söker felet hos andra eller i yttre förhållanden, är ingen medvetenhetsutveckling möjlig. Och så länge man är nöjd med mänskliga förhållanden, sin blott mänskliga förmåga, är ingen utveckling i riktning mot det kausala möjlig.

2. OFULLKOMLIGHETER PEKAR HÄN MOT IDEALET

Insikten om att ofullkomligheten ligger i en själv grundlägger längtan efter ett annorlunda tillstånd, ett fullkomlighetens tillstånd. Längtans objektiva mål är den verkliga tillvaron av ett fullkomlighetens tillstånd. Idealens värld måste finnas, annars skulle längtan efter den inte finnas.

3. INBILLNING LEDER MIG INGENVART

Det blott emotionala sökandet leder mig inte på den rätta vägen. Önsketänkande, inbillning, blotta fantasier vederläggs av kunskap om och förståelse av medvetenhetsutvecklingens förutsättningar och stadier. Denna kunskap och förståelse innefattar självinsikt byggd på sunt förnuft och ärlig självakttagelse. MV 8.9.8, 8.9.19, 8.3.8

4. MYCKET LÅNGVARIGT OCH MYCKET HÅRT ARBETE FORDRAS

Man måste förstå att det arbete som erfordras är mycket långvarigt och mycket hårt. Varför är det mycket långvarigt och mycket svårt? Därför att om det vore kortvarigt och lätt, skulle vi alla ha nått målet för länge sedan. ”Adepten är den sällsynta blomman av en generation sökare.”

5. JAG HAR ARBETAT I DET FÖRFLUTNA

Men eftersom intresset för esoterisk kunskap, esoteriskt studium och arbete finns i mig och har nått en viss grad av intensitet, betyder det att mitt sökande redan börjat i ett tidigare liv. Jag har arbetat också i det förflutna.

6. ARBETET FORTSÄTTER I FRAMTIDEN

Liksom jag i detta liv fortsätter vad jag påbörjat i ett föregående, så skall jag i ett framtida liv fortsätta vad jag påbörjat i det nuvarande. Förutsatt att jag inte ger upp eller låter mig ledas på någon villoväg kommer jag till sist att nå målet.

7. JAG MÅSTE TAGA EMOT HJÄLP

Arbetet med den egna medvetenheten, den egna förvandlingen är så stort och så svårt att jag inte kan genomföra det helt på egen hand och enbart av egen kraft. Jag måste taga emot hjälp från dem som har gått före och av egen erfarenhet vet vägens alla svårigheter. Därför måste jag ödmjukt söka lärjungaskapet, när det sedan erbjuds mig tacksamt mottaga det och sedan värdigt försvara min ställning av lärjunge med rätt handlande. MV 1.36.8, 3.42.2, 9.72.2; L1 4.2.15, 4.2.22; L3 18.9.8

8. JAG SKALL STRÄVA EFTER ATT BLI LÄRJUNGE

Ingen kan bli kausaljag annat än som lärjunge till planethierarkin. Att sträva efter att bli värdig lärjungaskapet med rätt kunskap, rätt insikt, rätt inställning och rätt handlande, är därför ett sätt att utveckla kausalmedvetenheten. MV 10.2.11, 10.4.7

9. ”SOM OM”

Alla kausaljagets egenskaper och förmågor kan göras till föremål för ”som om”-övningar, även om inte alla i samma omfattning och till samma djup. Några mer, andra mindre. Men alla dessa egenskaper och förmågor kan göras till föremål för förståelse, kunskap, meditation.

10. KUNSKAP OCH FÖRSTÅELSE

Kunskap och förståelse är därför alltid de första stegen till högre medvetenhet. Kunskap och förståelse är också de första grunderna i ljusteknik.

11. ESSENTIALA EGENSKAPER

Kausaljaget utvecklar de tolv essentiala egenskaperna till fulländning. Meditation på egenskaper är ett sätt att utveckla dem, förutsatt att meditationen leder till en bättre förståelse av dessa egenskaper, en bättre insikt och framvisning av dem i fysiska livet och verkligheten. Meditation på de tolv essentiala egenskaperna är därför ett sätt att utveckla kausalmedvetenheten. När de essentiala egenskaperna växer i styrka, lyser kausalhöljets centrum allt starkare och kan också meddela något av sitt ljus till lägre höljens centra. Detta är ljusteknikens ändamål och mening. MV 10.7.1; KI 12.8

12. LJUSTEKNIK

Varje aspirant kan öka sin förståelse av och sin förmåga att tillämpa ljusteknik.

13. ENHETSMEDVETANDE

Varje aspirant kan öka sitt enhetsmedvetande. MV 11.9.5

14. KÄRLEKSFULL FÖRSTÅELSE

Kausaljaget äger kärleksfull förståelse för alla. Kärleksfull förståelse är därför ett sätt att utveckla kausalmedvetenheten. MV 10.5.4

15. FRIHET FRÅN ILLUSIONER

Kausaljaget är fritt från illusioner. Att överge illusioner, att genomskåda dem, genom att taga livslagarna och de tolv essentiala egenskaperna till rättesnöre, är därför ett sätt att utveckla kausalmedvetenheten.

16. FRIHET FRÅN FIKTIONER

Kausaljaget är fritt från fiktioner. Att upplösa fiktioner med rätt kunskap, hylozoisk kunskap, och rätt förståelse, och att avstå från spekulation är därför ett sätt att utveckla kausalmedvetenheten. MV 10.4.14,15; 10.6.13

17. INSIKT: DET ONDA ÄR OKUNNIGHET

Kausaljaget har nått insikten att det onda är livsokunnighet och den allvarligaste livsokunnigheten okunnighet om livslagarna och därnäst okunnighet om medvetenhetsutvecklingen och dess resultat: de övermänskliga och gudomliga rikena och väsendena, och ytterligare därnäst okunnighet om verklighetens tre aspekter. Att nå dessa insikter, fördjupa dem, sträva att alltid

hålla dem för ögonen är därför ett sätt att utveckla kausalmedvetenheten.

18. INSIKT: DET ONDA ÄR FRUKTAN OCH FEGHET

Kausalhöljets centrum är odödlighetens boning. När monaden vistas i detta centrum, får den smaka något av odödligheten. Detta besegrar dödsfruktan, och när dödsfruktan är borta, måste även all annan fruktan och feghet försvinna. I deras ställe kommer orädd vilja att söka och strida för sanning och rättvisa. Att lägga fruktan och feghet åt sidan, att söka och strida för sanning och rättvisa är därför ett sätt att utveckla kausalmedvetenheten.

19. INSIKT OM ANSVAR

Första tecknet på att subjektiva kausalmedvetenheten börjar göra sig gällande är känslan av ansvar, icke blott för egna jaget och egna kretsen utan för alla. Att öka och fördjupa insikten om ansvar och att låta denna insikt taga sig uttryck i handling är ett sätt att utveckla kausalmedvetenheten. MV 7.16.11, KI 12.1.9

20. GLÄDJE

Kausalmedvetenhet är glädje. Att odla glädjen är därför ett sätt att erövra kausalmedvetenheten. MV 7.15.7

21. FÖRSTÅELSE AV ORSAKER

Kausalmedvetenheten är framför allt förmågan att se orsaker. Att öka och fördjupa förståelsen av orsaker är därför ett sätt att utveckla kausalmedvetenheten. MV 10.2.6, 10.8.14

22. SUNT FÖRNUFT

Kausaljaget har förvärvat högsta grad av sunt förnuft. Kausaljaget tror inte, spekulerar inte, vet när det vet och när det inte vet, godtar ingenting utan tillräcklig grund och vet vad som är tillräcklig grund. Att sträva efter sunt förnuft är därför ett sätt att utveckla kausalmedvetenheten. MV 9.41.4, 10.2.12, 10.4.4, 10.6.3, 10.10.8

23. OBJEKTIVITET

Kausaljaget har objektiv medvetenhet i människans alla världar – fysiska världen, emotionsvärlden, mentalvärlden och kausalvärlden. Allt som förekommer i dessa världar är för kausaljaget ting utanför det självt. Detta medför hos kausaljaget en fullkomligt objektiv inställning till medvetenhetsyttringarna i dessa världar, andras och egna. Att sträva efter objektivitet är därför ett sätt att utveckla kausalmedvetenheten. MV 10.2.8, 10.3.3, 10.8.1

24. HARMONI

Kausalmaterien kan inte påverkas av disharmoniska vibrationer. Överensstämmelse med verkligheten visar sig såsom harmoni, vilket förklarar varför de platoniska ideerna, kausalideerna, är samtidigt sanna, goda, sköna och framför allt ändamålsenligt verkande energier. Att sträva efter sanning, godhet, harmoni, skönhet, överensstämmelse med verkligheten, överensstämmelse med medvetenhetsutvecklingens ändamål är därför ett sätt att utveckla kausalmedvetenheten. MV 7.1.1, 10.9.12

25. KVALITET

I förstatriadens medvetenhet och alltså i inkarnationshöljens medvetenhet härskar beaktandet av materieaspekten, det kvantitativa synsättet: vad är mer? vad är mindre? I andratriadens medvetenhet och alltså i kausalhöljets medvetenhet och starkast i 46-höljet härskar beaktandet

av medvetenhetsaspekten, det kvalitativa synsättet: vad är bättre? vad är sämre? Att förändra sitt tänkande från automatiskt och mekaniskt beroende av kvantitetens herravälde till avsiktligt och medvetet beaktande av kvalitetens herravälde är därför ett sätt att utveckla kausalmedvetenheten.

26. TILLIT TILL DE ÄLDRE BRÖDERNA

Kausaljagen kan enstämmigt intyga en obetingad tillit till de äldre bröderna: de äldre lärjungarna, lärarna och framför allt Augoeides. De har hjälpt dessa människor igenom de svåraste, skenbart mest hopplösa inkarnationer. Obetingad tillit till de äldre bröderna är därför ett sätt att utveckla kausalmedvetenheten. ”Klarade de av det, så skall också jag klara av det.” MV 8.22.4

27. LAGTILLIT

Kausaljaget hyser en obetingad tillit till livslagarna. Obetingad tillit till livslagarna är därför ett sätt att utveckla kausalmedvetenheten. L1 4.11.22, 8.16.2, 9.13, 9.46

28. LAGFÖRSTÅELSE

Kausaljaget förstår och lyder livslagarna. Förståelse och lydnad för livslagarna är därför ett sätt att utveckla kausalmedvetenheten.

29. TJÄNANDE

Kausaljaget lever ett tjänande liv, och ingen kan bli ett kausaljag som inte tjänar mänskligheten, evolutionen och enheten. Att ägna sig åt dylikt tjänande är därför ett sätt att utveckla kausalmedvetenheten. MV 10.4.2

30. SJÄLVMEDVETENHET

Självmedvetenheten möjliggöres av kausalhöljet, och självmedvetenheten är en förmåga hos kausalmedvetenheten. Att sträva efter att vara självmedveten, att sträva efter att minnas sig själv är därför ett sätt att utveckla kausalmedvetenheten. MV 7.14; KI 12.9.6

31. SJÄLVIDENTITET

Kausaljaget förvärvar självidentitet så att det vet att det är samma jag genom inkarnationerna. Att sträva efter att behålla sin medvetenhet om självidentitet – jag är, jag förblir, inte ”jag är detta” utan i stället ”jag är inte detta”, ”jag är, men jag är inte denna oro”, ”jag är, men jag är inte denna irritation”, ”jag är, men jag är inte denna förvirring” osv. – är därför ett sätt att utveckla kausalmedvetenheten. MV 10.3.5-7

32. FÖRSTÅELSE AV VILJEASPEKTEN

Hos kausaljaget finns en djupare förståelse av viljeaspekten, därför att det har fått den första kontakten med tredjetriaden. Att fördjupa förståelsen av viljeaspekten är därför ett sätt att utveckla kausalmedvetenheten. KI 10.2.11

33. SJÄLVIAKTTAGELSE

Kausaljaget iakttar ständigt sig självt och är därigenom befriat från mycket som annars onödigtvis plågar och hindrar förstajaget. Att sträva att så mycket som möjligt iakttaga sig själv är därför ett sätt att utveckla kausalmedvetenheten.

34. ICKE-IDENTIFIERING

Emedan kausaljaget har objektiv medvetenhet i människans alla världar och uppfattar alla medvetenhetsyttringar däri som ting, kan det icke identifiera sig med dessa medvetenhetsyttringar, lika litet som den insiktsfulla människan identifierar sig med den för henne objektiva fysiska organismen. Att sträva efter att vara icke-identifierad, att så mycket som möjligt iakttaga sina identifieringar och så frigöra sig från dem är därför ett sätt att utveckla kausalmedvetenheten.

35. STOPPA DET INRE BABBLET OCH SE SIN EGEN TOMHET

Kausaljaget har lärt sig att stoppa det inre babblet och därmed kunnat se sin egen tomhet. Att ständigt arbeta med att stoppa sitt inre babbelt, att åstadkomma de mekaniska höljesfunktionernas stillhet och tystnad är därför ett sätt att utveckla kausalmedvetenheten.

36. ÖVERVINNA SJÄLVRÄTTFÄRDIGANDE, INBILSKHET OCH FÅFÄNGA

Kausaljaget har övervunnit dessa förstajaget utmärkande egenskaper: självrättfärdigande, inbilskhet och fåfänga. Att sluta rättfärdiga och ursäktas sig själv, sina svagheter, sin tröghet och lättja; att sluta hänge sig åt inbilskhet och fåfänga är därför ett sätt att utveckla kausalmedvetenheten.

37. GÖRA ANSTRÄNGNINGAR INIFRÅN VARAT

Kausaljaget har minskat till ett minimum det som människorna kallar sina behov. Men ett behov har det: ett ständigt, outtröttligt behov av att fullända det egna varat. Att ständigt förbättra sitt vara genom att göra ansträngningar inifrån det egna varat är därför ett sätt att utveckla kausalmedvetenheten.

38. ARBETE MED OCH FÖR GRUPPEN

Kausaljaget arbetar troget och hängivet med och för den egna gruppen av invigda och lärjungar. Att på motsvarande sätt arbeta troget och hängivet med och för den egna gruppen, enligt skolprinciper och skolregler, är därför ett sätt att utveckla kausalmedvetenheten

39. ARBETE FÖR SKOLAN

Kausaljaget gör en hängiven, kraftfull insats för kunskapens främjande bland människorna, för sin skolas växande i kvalitativ mening. Att göra ett gott, hängivet och effektivt arbete för skolan är därför ett sätt att utveckla kausalmedvetenheten.

40. SEGERVILJA

Kausaljaget har lagt åt sidan all modlöshet, all hopplöshet, all feghet, all uppgivenhet, all självömkan. Han är själva segerviljan förkroppsligad. Han är en övervinnare, som rycker fram mot ständigt nya segrar. Att lägga rädslan, modlösheten och håglösheten åt sidan och i deras ställe odla segerviljans härliga egenskap är därför ett sätt att utveckla kausalmedvetenheten. L1 9.45.22; L5 6.1.1, 6.14.2, 6.14.3, 6.20.9

TACK, NI ALLA HÄRLIGA, STRÅLANDE ÄLDRE BRÖDER, AUGOEIDER, MÄSTARE, LÄRARE FÖR ER HJÄLP, ERT BISTÅND OCH ERT HÖGA FÖREDÖME. NI ÄR MED SJÄLVA ERT LJUSOMSTRÅLADE VARA OSKILJAKTIGA DELAR AV DEN VÄG SOM VI ALLA VANDRAR HÄN MOT DET YTTERSTA MÅLET, DET VERKLIGA HEMMET, ODÖDLIGHETENS BONING, DÄR VI ALLA SKALL MÖTAS EN GÅNG. UTAN ER INSATS OCH HJÄLP HADE VI FÖRBLIVIT INTET. TACK VARE ERT ARBETE OCH OFFER KAN VI BLI ALLT.