

Introduktion till självmedvetenhet

Denna introduktion innehåller ett urval av element från Självmedvetenhetens långa tanke som är baserad på undervisning som förmedlats av esoteriska författare.

I arbetet med att utveckla, vidga och fördjupa medvetandet börjar allt med förståelsen. Förståelsen är en förening, en samverkan, av kunskap och vara. Kunskapen är hylozoiken, pytagoreiska aktiveringsmetoder och fjärde vägens metoder. Varat är allt vi är minus det vi vet, minus kunskapen. Varat är alla goda egenskaper och förmågor som hjälper oss att utveckla medvetandet. En klar förståelse av medvetenhetsutvecklingens teori är ett starkt redskap för medvetenhetsutvecklingens praktik.

Jaget är enligt hylozoiken i materiellt hänseende en uratom, av Pytagoras kallad monad. Jaget såsom medvetenhet är den riktade uppmärksamheten, i synnerhet den riktade uppmärksamheten i förening med självmedvetenhet. Uppmärksamheten anger jagets närvaro.

Människan kan avsiktligt framkalla stunder av självmedvetenhet, och med målmedvetet arbete kan sådana stunder göras längre. Sådan metodiskt framkallad självmedvetenhet kallas "själverinring" eller "att minnas sig själv".

Människan kan ha fyra olika kvalitetsgrader av uppmärksamhet. Den första är mekaniskt flackande uppmärksamhet. Den andra är dragen uppmärksamhet. Den tredje är riktad uppmärksamhet och den fjärde är riktad uppmärksamhet med samtidig självmedvetenhet.

Själviakttagelse är avsiktlighet gentemot en själv, uppmärksamhet riktad på en själv. Den höjer medvetenhetstillståndet närmare självmedvetenheten. Från själviakttagelse är det inte så långt till själverinring.

Tillstånd av självmedvetenhet eller själverinring och tillstånd av identifiering är ömsesidigt uteslutande: finns det ena för handen, så finns inte det andra. Ett tillstånd av självmedvetenhet är alltså ett tillstånd av icke-identifiering. Att öva icke-identifiering är därför ett sätt att åstadkomma självmedvetenhet, är en ingång till själverinring.

Alla de högre, övermänniskliga väsen, som kommit till mänskligheten, individer som Pytagoras och Gautama Buddha, har lämnat samma budskap: människan kan med rätt kunskap och rätt bemödande nå högre tillstånd av medvetande; först enbart glimtvis men med tiden bli stabiliserad i sådana, bli förvandlad med bestående verkan. Också i fråga om metoderna för denna utveckling har budbärarna varit samstämmiga: det handlar om skolning av medvetandet genom iakttagelse, själviakttagelse, uppmärksamhetens skärpning, ansträngningar riktade mot själverinring.

Själverinring är arbetets hjärta. Alla övningar, som ges dem som vandrar fjärde vägen, är egentligen en enda övning: metoder att framkalla själverinring. Denna är arbetets hjärta, dess väsen och centrum: ansträngningen att skapa stunder av självmedvetenhet. Alla andra övningar bör vara ingångar till detta centrum, ingångar till själverinring. I till exempel övningen "att vara avsiktlig" bör man gå från avsiktlighet till själverinring.

Själverinring är praktik och kan inte förstås utan omfattande praktik. När man bemödar sig att minnas sig själv, flera gånger om dagen, inte bara i stilla stunder utan framför allt i vardagslivets alla situationer, finner man med tiden att det blir en allt djupare förnimmelse, att det går att behålla den allt längre, att man kan äga förnimmelsen av "jag är" i samband med allt fler funktioner.

Själviakttagelsens ändamål är att visa hur litet vi är hemma, hur litet jaget, monadens medvetenhetsaspekt är närvarande, hur mycket höljena styr och hur litet monaden styr med självverksamhet, själviakttagelse, självmedvetenhet, hur mycket vi är identifierade med höljena. Först med denna insikt har vi tillräcklig motivation att göra de yttersta ansträngningar inifrån varat vi måste göra för att stiga uppåt.

Vi är många och har hundratals skenjag och hundratals "viljor". Om man vill utveckla en oberoende vilja, måste man bli en enda och medveten. Vilja är beroende av enhet och medvetenhet. Det är därför själverinringen är nödvändig. Själverinring är icke endast självmedvetenhet, den innebär också en viss förmåga att handla på visst sätt, att göra vad man vill.

Du kan inte förändra något i dig så länge det är omedvetet för dig. Arbetet börjar med själviakttagelse. Om du inte kan iaktta dig själv, kan du inte förändras. Försök att iakttaga attityder och idiosynkrasier inom dig.

Utan själverinring blir själviakttagelsen ofullständig. Varför? Därför att själviakttagelsen har själverinringen till ändamål. Själviakttagelsen är endast en bland flera övningar, vilka alla har till ändamål att genom själverinring framkalla stunder av självmedvetenhet. Människans mål är ju att bli en medveten varelse. Det får hon inte glömma. Att öva och samtidigt förlora övningens yttersta ändamål ur sikte är icke att öva. Det är att vara identifierad med övandet – något helt annat.

De största egenskaper och förmågor har alla vuxit ur de första svaga, trevande försöken. Att vi inte är medvetna väsen, betyder inte att vi inte kan ha stunder av medvetenhet. Att vi är väsen som i stort sett inte kan göra, betyder inte att vi inte skall försöka göra. Att vi på det hela taget inte har vilja, betyder inte att vi inte skall försöka framkalla vår vilja. Att gå vägen är att göra det vi inte kan. Vi kan inte, vi kan inte, vi kan inte, och så plötsligt kan vi. Det är i stunder av själverinring vi kan börja göra, vi kan börja bruka vilja. Ty stunder av själverinring är inte bara ögonblick av medvetande utan också av vilja.

En människa, som är identifierad med sig själv, kan inte minnas sig själv, eftersom hon inte kan uppfatta något utöver sitt tillfälliga mekaniska tillstånd, något högre än detta. Så länge hon är identifierad, finns för henne bara det som hon är identifierad med, och i detta tillstånd är själverinring omöjlig. Därför är frigörelse från identifiering ett viktigt och nödvändigt steg mot själverinring. Kan man iakttaga sina egna identifieringar efteråt, se det löjliga, meningslösa, skadliga i dem, är redan mycket vunnet.

Den sluga människan på fjärde vägen – vet hur man tillverkar ett piller och sväljer det, i stället för att göra alla möjliga plågsamma, utdragna ansträngningar, som hör till fakirens eller munkens väg. Den sluga människan ser med själviakttagelse vad som är felaktigt inom henne vid ett visst tillfälle och godtar det, det vill säga sväljer det, och minns sedan sig själv i samband med detta. Hon arbetar med sig själv. Att tillverka pillret är möjligt bara genom att man ser sig själv med direkt själviakttagelse, det vill säga med eget arbete och genom att

formulera vad man ser. På detta sätt ser man vad som behövs för en själv för att man skall hålla sig vaken vid en viss tidpunkt. Vad som krävs för en människa vid en viss tidpunkt kan vara något helt annat för en annan.

Samtidigt som vi iakttar oss själva, försöker vi vara medvetna om oss själva genom att hålla kvar förnimmelsen av ”jag är här” – inget mera. Det är ingen tanke eller känsla.

Om jaget under själviakttagelsen uppmärksammar sig självt, minns sin egen existens, så blir dess uppmärksamhet plötsligt riktad åt två håll: föremålet och jaget självt. Då uppstår för ögonblicket självmedvetenhet, ett kvalitativt högre tillstånd. Då kan jaget säga: ”Jag iakttar detta och är samtidigt medveten om min egen närvaro här och nu. Jag iakttar detta – denna min organisms rörelse eller vila, eller denna känsla som söker behärska mig, eller denna ändlösa följd av irrande tankar – men jag är ingenting av detta. Jag är iakttagaren.”

Det är viktigt inskräpa att själviakttagelsen icke skall vara kritisk, icke analyserande eller värderande. Själva iakttagelsen medför att människan delar sig i två: ett som iakttar och ett som iakttas. Man kan inte vara det som man iakttar: så snart man iakttar det, är man skild ifrån det, försvagar man identifieringen med det. Detta är den gynnsamt verkande kraft som hjälper människan att frigöra sig från oönskade känslors och tankars makt.

Allt vi tänka sjunker ner i det undermedvetna och ingår i komplex, som utföra sitt verk i det fördolda. Det undermedvetna är vår tjänare, som okritiskt mekaniskt automatiskt lyder de direktiv det en gång mottagit från dagsmedvetenheten. Bli dessa direktiv motsägande, uppkomma varandra bekämpande komplex, som verka splittrande på förmågan att fatta beslut, att komma till något resultat. Genom att uppmärksamma det underhaltiga, tillföra vi det undermedvetna skadliga suggestioner. Den som vill utveckling har viktigare intressen, väl vetande att personlighetens liv är kort och betydelsefullt för den, som känner livslagarna. Han undviker att se och höra allt nerdragande, ty han vet, att allt dylikt ingår i undermedvetna komplex med ofrånkomlig effekt, som direkt försvårar hans strävan till självförverkligande. Att avsiktligt välja endast högre intryck är därför en väg till självmedvetenhet.

Själverinring, i alla dess olika former, betyder att röra sig inåt. Det betyder att bli medveten på en inre nivå. Till exempel, för att bli mer medveten om mig själv, börjar jag känna mig åtskild från personligheten, och inser att jag hela mitt liv varit identifierad med den och att den inte riktigt är jag.

Att hålla fast vid hårt inrotade tankemönster och formativt tänkande utgör hinder för att nå självmedvetenhet. Öppenhet och villighet att lära nytt, vidga och fördjupa tänkandet, underlättar arbetet med att framkalla självmedvetenhet.

Själverinringen kan uppstå, när det ständigt pågående inre babblat har bragts till tystnad, om så bara för några sekunder, i en förtätad stund råder fullkomlig klarhet och stillhet, som om dessa meningslösheter aldrig existerat – då kommer också själverinringen. Och den kan komma med kraft och med glädje.

Iakttag din andning. Andas långsamt in genom näsan, långsamt som när du luktar på en vacker blomma. Andas sedan ut stilla genom näsan. Rikta din uppmärksamhet på andningen och låt samtidigt kroppen slappna av. Förnim närvaron av dig själv, det jag som riktar uppmärksamheten och iakttar andningen.

Vill det du gör.

Själverinringen kommer ner ovanifrån, och full själverinring är ett medvetenhetstillstånd, i vilket personligheten och alla dess låtsaslekar nästan upphör att existera och man själv är liksom ingen, och likväl får fullheten i detta tillstånd, som är verklig sällhet, en att känna sig som någon för första gången.

Själviakttagelsen har framför allt till ändamål att rena det emotionala, förädla det. Metoden består i att avskilja ”mig”, det iakttagande jaget, från det orena och mindre rena, det oädla, det sämre. Mekaniska människan, som inte iakttar sig själv, är full av egenkärlek, fåfänga, självupphöjelse, självupptagenhet, självrättfärdigande. Säger hon: ”Jag tänker alltid på andra”, ljuger hon, vilket hon också kan inse i en stund av samvete. Det är själviakttagelsen, som låter henne se dessa sanningar om henne själv.

Allt arbete bygger på förståelse. I detta arbete är förståelsen det starkaste man kan utveckla. Därför är det nödvändigt att börja söka förstå vad detta arbete lär och själv inse varför det lär just detta. Man måste själv förstå varför negativa känslor måste bort, förstå varför självrättfärdigande måste bort, varför lögn och bedrägeri måste bort, varför krav på hänsyn, klagomål och förande av inre räkenskaper måste bort. Man måste själv förstå varför egoistiska fantasier måste bort, varför självömkan och dyster ånger måste bort, varför hat måste bort, varför tillståndet av inre sömn måste bort, varför okunnighet måste bort, varför buffertar, inställningar till och bilder av en själv måste bort, varför den falska personligheten med dess två jättar som vandrar framför en, stolthet och fåfänga, måste bort, varför okunnighet om en själv måste ersättas med okritisk verklig självkänedom genom iakttagelse, varför det alltid är nödvändigt att visa hänsyn.

När vi inte längre har negativa känslor, kan vi förvärva verkligt positiva känslor. Sådana har vi inte ännu. Vi har tillfälligt positiva känslor. Med verkligt positiva känslor menas sådana, som aldrig kan förvandlas i sin motsats, sådana som aldrig kan bli negativa: kärlek som aldrig kan övergå i hat, tillit som aldrig kan övergå i misstro, beundran som aldrig kan övergå i förakt, deltagande som aldrig kan övergå i likgiltighet eller köld. Sådana oföränderligt positiva känslor är de starkaste krafter för vår utveckling vi någonsin kan äga. De är bärare av energier, som förefaller outtömliga.

Kan du för ett ögonblick bli ingen för dig själv? Kan du med avsikt, i tur och ordning, lyfta ut sinnesreaktioner, känsloreaktioner, tankar ur dig själv, så att ”ingenting” bli kvar? Kan du sedan, när ”ingenting” är kvar, bli varse den intensiva verkligheten av dig själv? Kan du stoppa ditt eget buller, ditt eget babbel, för blott ett ögonblick? Kan du en stund känna din egen närvaro i allt du gör? Allt detta är olika sätt att minnas sig själv.

Tag emot intryck med avsikt och närvaro! Sök upp goda, sköna, upplyftande, upphöjande, enhetsbefrämjande, väckande, energigivande intryck! Avskilj dig från intryck av motsatt karaktär! Också intryck är bärare av prana. Tag emot intryck med avsikt och närvaro men utan att samtidigt glömma ditt mål - att ni gör det för att minnas er själv, att framkalla självmedvetenhet.

För rätt själverinring måste det högre emotionala vara aktiverat och sysselsatt i sin helhjärtade ansträngning tillsammans med det mentala. Uppmärksamhetens kvalitet i det emotionala beror bland annat på graden av tacksamhet, medkänsla, ödmjukhet, uppskattning och visad hänsyn till andra.

Människan är ett energisystem. All utveckling av medvetandet innebär ständigt arbete, aldrig upphörande ansträngningar. Allt arbete kräver energi. Tillförseln av energi är inte problemet, utan läckorna. Och vi läcker oerhörda mängder energi. Vår allvarligaste läcka, det som alltså mest dränerar oss på energi, är våra negativa känslor.

Negativa känslor kan inte förekomma utan identifiering. Verkligt positiva känslor är fria från identifiering. Äkta kärlek finns i tillstånd av icke-identifiering; den är omöjlig med identifiering. Identifiering har alltid ett emotionalt inslag. Den är ett slags känslöstörning. Om man fångar sig själv efter ett tillstånd av djup identifiering, kan man jämföra det ögonblicket med andra tillstånd. På detta sätt kan man klargöra för sig själv vad det är att vara identifierad. När man börjar iakttaga sig själv, blir redan vissa former av identifiering omöjliga.

Man övervinner identifiering genom att inse att man är identifierad och sedan rikta uppmärksamheten mot något viktigare. Därför måste man lära sig skilja mellan viktigt och mindre viktigt. Vill man bli fri från identifiering, måste man kunna se detta tillstånd såsom skilt från en själv, utom en själv. Det kan man göra endast genom att försöka bli mer medveten, försöka minnas sig själv, bli mer varse sig själv.

Identifiering i förhållanden med andra människor yttrar sig på ett särskilt sätt, antar en särskild form, som kallas krav på hänsyn. Med "hänsyn" kan man mena två helt olika förhållanden: man kan visa hänsyn, söka leva sig in i hur andra människor uppfattar situationer; man kan kräva hänsyn för sig själv, sluta sig inom sitt skal, hänge sig åt sin självupptagenhet och förvrängda uppfattning av omvärlden och andra människor.

Att kräva hänsyn betyder att vara identifierad. Att visa hänsyn betyder att kämpa mot att vara identifierad. Att visa hänsyn är att använda riktad uppmärksamhet, det vill säga att befinna sig i intellektuella delarna av centra: i detta fall både tankecentret och känslacentret. Att visa hänsyn ligger nära själverinring och kan övergå i själverinring; det blir då ett slags själverinring i förhållande till en annan människa. Att kräva hänsyn är mekaniskt; att visa hänsyn ligger nära medvetenhet.

Samvetet i esoterisk mening är den i en stund av självmedvetenhet erhållna förmågan att klart se de egna emotionernas inbördes inkonsekvens och objektiva ohållbarhet, deras lögnaktighet, opålitlighet, oförenlighet med ett bestående jag och därför tomhet. Stunder av samvete hjälper människomonaden fram till urskillning rörande jaget och höljena, väsentligt och oväsentligt, ovärderligt och värdelöst, odödligt och dödligt, fram till insikten om den egna odödligheten.

Försök att iaktta vilken särskild person som du blir mest sovande gentemot, med vilken person du är mest negativt identifierad. När du har bekräftat detta - att du är identifierad, att du till och med hatar - försök att göra detta speciella tillfälle av sömn till ett tillfälle av själverinring.

Att vara fullt närvarande i hjärta och huvud medan du lyssnar till en medmänniska är ett sätt att nå stunder av självmedvetenhet. Att ge din fulla uppmärksamhet till människan du möter och verkligen lyssna, hjälper dig att vara närvarande.

En bra tid att anstränga sig att minnas sig själv är när omständigheterna är svåra. Om du befinner dig i en svår situation och lyckas minnas dig själv, kommer resultaten bli bättre. Ett annat viktigt tillfälle för själverinring är när man är vanemässigt identifierad. Det är nödvändigt att anstränga sig under båda omständigheterna.

Vägen till enheten går genom känslans attraktion, genom sympati, tillgivenhet, åstundan, hängivenhet, dyrkan. Den som varsamt och ömt vårdar dessa sakta spirande känslor, finner till sin glädje, hur de ger alltmer ökad förståelse, drivkraft till handling med förmåga att hjälpa på rätt sätt. Genom att lära sig se och beundra det stora i det mänskliga, inte endast upptäcka utan även draga fram det goda hos människorna, rikta deras uppmärksamhet på det bästa hos dem, kommer den hängivne i kontakt med de enhetens krafter som drar honom till enheten och väcker det gudomliga inom honom att tillbedja det gudomliga utom honom, emedan gudomens väsen är tillbedjan.

Lidandet är bästa möjliga hjälp till själverinring, om man lär sig använda det. Av sig självt hjälper det inte; man kan lida hela livet igenom utan att det ger ett enda dugg i resultat, men om man lär sig att använda lidandet, genom självreflektion, blir det till gagn. Försök att minnas er själv den stund ni lider!

Genom att gentemot andras lycka odla medglädje, andras lidande medkänsla, andras förtjänster glädje och gentemot andras fel och brister öva icke-beaktande når man sinnets frid och klarhet.

Det vi förbereder i tanken genom studier, meditation och reflektioner kan sedan ta sig naturligt uttryck i ord och handling genom ett tjänande liv, istället för det annars mekaniska liv människan oftast lever. Detta främjar utvecklandet av självmedvetenhet.

Teorin om slumphändelser är mycket enkel. Sådana inträffar endast när utrymmet är ledigt. Om utrymmet är upptaget, kan de inte inträffa. Upptaget av vad? Av medvetna handlingar. Om man inte kan åstadkomma en medveten handling, måste man åtminstone fylla utrymmet med avsiktliga handlingar. När alltså arbetet och allting därmed förbundet i sanning blir tyngdcentrum i människans liv, blir hon därmed praktiskt taget fri från slumpens lag och står i stället under ödeslagen.

Förlagsstiftelsen Henry T. Laurency har medgivit, att material ur Henry T. Laurencys verk använts på i denna skrift förekommande sätt. Lars Adelskog har medgivit, att material publicerat av Lars Adelskog använts på i denna skrift förekommande sätt.

Korrigerad den 27 april 2021