

# Självmedvetenhetens långa tanke

Självmedvetenhetens långa tanke är ett resultat av grupparbete vars avsikt är att hjälpa de som vill utveckla sitt medvetande. 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 ljustekniken. Kunskapen är också fjärde vägens metoder och sådan esoterisk kunskap som beskriver hur människan utvecklar sin medvetenhet. 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. Självmedvetenhetens långa tanke med 216 element innehåller en samling av viktig undervisning som förmedlats av esoteriska författare, men även element som gruppen själv formulerat. Denna långa tanke försöker beskriva vad självmedvetenhet är, varför människan ska utveckla självmedvetenhet och hur självmedvetenhet framkallas. Avsikten med självmedvetenhetens långa tanke är att ge kunskap som kan omsättas i praktik, ge ökad skicklighet i handling och tillämpas i livet. Läran lever icke oanvänd.

1. 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.
2. Jagets existens visar sig i uppmärksamhetens möjlighet, genom att jaget kan självt iakttaga och studera sina höljens olika slag av medvetenhet.
3. Yttersta ändamålet med den långa följd av inkarnationer i människoriket är att monaden skall förvärva självmedvetenhet i sitt kausalhölje.
4. Först människan kan uppnå självmedvetenhet. Denna förekommer ej i mineral-, växt- eller djurriket.
5. Självmedvetenheten är människans mål i medvetenhetsutvecklingen.
6. 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".
7. Människan kan inte sanna monaden, men hon kan i tillstånd av själverinring sanna monadens medvetenhet, självmedvetenheten.
8. Själva förmimmelsen av det egna jaget, självmedvetenheten, är inte vare sig fysisk, emotional eller mental.
9. Självmedvetenhet är monadens riktade medvetenhet med samtidig medvetenhet i kausalhöljet.
10. 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.

11. Sällsynta glimtar av självmedvetenhet förekommer spontant i de flesta människors liv. I sådana ögonblick är alla intryck starka och livliga; ljus och färger, ljud, beröringar och dofter kan vara nästan påträngande i sin verklighet.

12. Uppmärksamheten är tecknet på medvetenhetskoncentration. Uppmärksamheten kan kallas jagets blickpunkt. Våra inkarnationshöljens medvetenhetsinnehåll beror på det bruk vi göra av vår uppmärksamhet. Medvetenhetskontroll är kontroll av uppmärksamheten och viktigaste utvecklingsfaktorn.

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

14. Riktad uppmärksamhet kan förekomma med självmedvetenhet och utan självmedvetenhet. Enbart riktad uppmärksamhet utan självmedvetenhet kan åskådliggöras som en pil med spetsen riktad mot föremålet för uppmärksamheten. Om man, samtidigt som man riktar uppmärksamheten mot ett yttre eller inre föremål, riktar uppmärksamheten mot sig själv, då har man dubbelriktad uppmärksamhet. Då ”minns man sig själv”, då blir man självmedveten. Detta kan åskådliggöras med en pil, som är spetsad i båda ändarna.

15. Glömska finns inte i kausalmedvetenheten. Allt däri är en oavbruten erinring med samtidig oavbruten självmedvetenhet. Erinring med samtidig självmedvetenhet kan kallas ”själverinring”. Därför måste vägen till kausalmedvetenhetens förvärv vara själverinring.

16. Första stadiet i utvecklingen av självmedvetenheten är att jaget i emotionelhöljet vet sig vara någonting annat än organismen. Andra stadiet är att jaget tror sig vara tänkandet och vet sig vara något annat än känslorna. Tredje stadiet är att jaget förvärvat kausalmedvetenhet och blir medveten om att de lägre höljenas medvetenhet är kausaljagets redskap.

17. 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.

18. Läran om koncentration, meditation, kontemplation och deras resultat, illumination eller inlysning, kan också kallas uppmärksamhetens vetenskap. I denna vetenskaps pytagoreiska fattning, också kallad ljustekniken, handlar den väsentliga insikten om att monaden är involverad i lägre höljen för att bli självmedveten i dessa och att detta förvärv av självmedvetenhet är nödvändigt för all högre medvetenhetsutveckling. Så är det eftersom all högre medvetenhet från och med kausal är bestående och oavbruten självmedvetenhet.

19. Ljustekniken är främst inriktad på att framkalla stunder av självmedvetenhet, vilken är en yttring av kausalmedvetenhet, kausalintuition.

20. Monader, som förvärvat och aktiverat höljen av högre slags materia med högre slags medvetenhet, är därigenom (med kausalhöljet) permanent självmedvetna och (med 46-höljet) även gruppmedvetna. Ljus är självmedvetenhetens och gruppmedvetenhetens materia.

21. 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, självakttagelse, uppmärksamhetens skärpning, ansträngningar riktade mot själverinring.
22. 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.
23. 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.
24. När en människa försöker minnas sig själv strävar hon efter att inte vara identifierad med sin personlighet. Hon söker en annan känsla och förnimmelse av sig själv. Hon försöker att inte kännas vid sig själv, sådan hon var – tömma sig själv på sig själv. Hon gör personligheten passiv.
25. Till en början är stunderna av självmedvetenhet mycket sällsynta, mycket kortvariga och ganska torftiga; egentligen bara insikten ”jag har inte kommit ihåg mig själv”. Men senare, efter ihärdigt arbete, kan man få dem att komma oftare, vara längre och kan man också lägga mer i dem.
26. Själverinringen har många grader och stadier, kvalitetsgrader i en stigande skala. Ytliga episoder av självverinring omfattar endast ett fåtal skenjag. Kungar omfattar alltid fler skenjag. Att vara medveten i flera kungar samtidigt underlättar full själverinring.
27. Under full själverinring lyfts förnimmelsen av jag ut ur maskineriet av skenjag. När du befinner dig i detta tillstånd kan du iaktta maskineriet av skenjag arbeta likt tryckpressar under dig. Du frågar dig hur du någonsin tog maskinen för dig själv. Sedan blir du identifierad – och blir den igen.
28. Själverinring som term anknyter till motsvarande begrepp inom buddismen, sammāsati, som översätts med ”rätt erinring”. Rätt erinring anges som ett av åtta inslagen i Buddhas ädla åttafaldiga väg.
29. Själverinring är första steget mot allt högre slag av för närvarande övermännisklig medvetenhet. Därför är undervisningen om självverinring hörnstenen i de esoteriska skolornas praktiska undervisning om medvetandet.

30. Självmedvetenheten genereras av andrajagets energier (medvetenhetsenergier). Människans självmedvetenhet är en förmåga hos kausalhöljet (som bildats genom andratriaden), hos detta höljes centra. Självmedvetenhet är kausaljagets och högre jags permanenta medvetenhetstillstånd.
31. Medvetenheten i förstatriaden är mekanisk, medvetenheten i andratriaden är självmedveten. Självmedvetenhet är andrajagets medvetenhet. Att vara självmedveten är att för en kort stund vara ett andrajag.
32. Konstaterandet av den egna medvetna närvaron – ”jag är här nu” – är självmedvetenhet, är monadens medvetenhetsaspekt.
33. I självmedvetenhet är jag fri. Jag, monaden, frigjord från mekaniska reaktioner.
34. I självmedvetenhet finns tomhet, tomt på mekaniska skenjag.
35. I självmedvetenhet finns rikedom, rikedom av verklighet, verklighetsideer, enande broderskap och förmågan att förverkliga kunskapen.
36. I självmedvetenhet är det stillhet, frid, klarhet, ro.
37. För att kunna avsiktligt behålla självmedvetenheten flera minuter måste individen ha erhållit särskild esoterisk träning och därefter övat mycket. Dylik avsiktligt framkallad, med förståelse och viljeanstängning kvarhållen självmedvetenhet kallas själverinring.
38. Tillstånd av självmedvetenheten har som allt annat tre aspekter. En materiaspekt som utgörs av självmedvetenhetens materiella underlag, lägst kausalmateria 47:3. En medvetenhetsaspekt, som är självmedvetenheten själv men även idéerna. Självmedvetenhetens energiaspekt är andrajagsenergierna utgående från andratriadens tre enheter; 47:1, 46:1 och 45:4.
39. Objektiv medvetenhet är en nödvändighet för självmedvetenheten som tack vare objektiv medvetenhet, förmåga att skilja jag från icke jag, jagmedvetenheten från höljenas medvetenhet, kan vara självbestämd och självmedveten.
40. Det permanent självmedvetna jaget (kausaljaget), glömmer ingenting. I det kausala är allt antingen dagsmedvetet eller övermedvetet.
41. Högsta möjliga självaktivitet inom ett visst materielag är förutsättningen för total självmedvetenhet inom denna materia.
42. I en serie allt högre världar, har medvetenhet funktioner av kvalitativt allt högre slag, och kvalitativt högre slag betyder mer medvetna funktioner, med bättre förmåga till ändamålsenlig kontroll av det egna livet, medvetenhetsfunktioner allt närmare självmedvetenheten.
43. Det är kausalmedvetenheten, som möjliggör jagmedvetenheten. Självidentiteten är individens första kontakt med det kausala, tecknet på att monaden i förstatriaden befinner sig i ett kausalhölje och blivit isolerad (i detta hölje) från såväl lägre rikens gruppsjälar som högre rikens kollektivväsen.

44. Det är monadens isolering i kausalhöljet, som väcker monadmedvetenheten till insikt om motsatsförhållandet mellan jag och icke-jag, en motsats som försvinner när jaget förvärvat självmedvetenhet i essentialhöljet. Det är som isolerat jag individen skall förvärva själv tillit och självbestämmdhet, innan det kan ingå i enheten med bevarad själv identitet.

45. Aktiveringen av det kausala kan initialt ske genom eteriska molekylarslag eller högre 49:4, 48:3, 47:4 som påverkar 47:3 så att dess passivitet upphör. En metod för detta är ljus tekniken.

46. Kausalhöljets tre centra aktiveras genom förvärv av medvetenhet i de tre kausala materielagen (47:1-3): kausalt förnuft, kausal enhet och kausal vilja under medverkan av energierna från andratriadens tre enheter genom Augoeides. Själverinring är avsiktlig aktivering av kausalhöljets kunskapscentrum. Enhetscentrums tre kontakter utvecklas genom samarbete, kärleksfull förståelse och universellt broderskap. Viljecentrum aktiveras genom aktivt deltagande, riktig livsinställning och offerhandlingar.

47. Självmedvetenheten aktiveras av monaden gradvis på humanitets- eller mentalstadiet. Detta självaktiva arbete startar med själviakttagelse och bildandet av det iakttagande jaget, arbetspersonligheten, vice förvaltaren, förvaltaren och enhetsjaget genom icke-identifiering med skenjagen.

48. Självakttagelsens 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.

49. 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.

50. 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.

51. Om du vill utvecklas, behöver du förändra hur intrycken tas emot. Intryck utgör en viktig föda för vår medvetenhetsutveckling. Sätt avsiktligt in en utvärderande paus efter viktiga intryck, så att det inte blir mekanisk reaktion på mottaget intryck. När en människa minns sig själv i ett svårt ögonblick, när hon mottager intryck, ger hon sig själv den första medvetna chocken. Den första medvetna chocken ges där intrycken mottages.

52. Själverinring, icke-identifiering och icke-beaktande, är övningar som kan förvandla ditt vara. Men själviakttagelse är framförallt nödvändig, eftersom annars kan du inte praktisera dessa tre viktiga övningar.

53. Människor som försöker praktisera själverinring utan att iakttaga sig själva kommer hamna i svårigheter. Detta arbete, som kallas fjärde vägen, insisterar på själviakttagelse, eftersom du annars inte känner till hur du är, och om du hoppas finna en metod till själverinring utan att ha funnit vad som behöver förändras i ditt vara, saknas den rätta förståelsen.

54. 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.

55. Att försöka minnas sig själv utan förståelse för att man är sovande är gagnlöst. Det är endast genom att applicera arbetet på sig själv på sin egen situation som man kan inse vad själverinring är. Om du inte vet vad det är du ska iaktta, är du sovande. Hur kan du då minnas dig själv?

56. Om man är helt identifierad med sig själv och tar allting för självklart, så befinner man sig inte i det tillstånd som är nödvändigt för själverinring.

57. Jagmedvetenheten (uppmärksamheten) måste ha sysselsättning. Får den icke syssla med något väsentligt, något som befrämjar medvetenhetsutvecklingen, måste det bli något annat, mindre värdefullt, oftast värdelöst, icke sällan skadligt. Hobbies, nöjen etc. äro alltså endast surrogat. Individens utvecklingsnivå visar sig i vad han väljer såsom föremål för sin uppmärksamhet. Det finns fysiska, emotionala och mentala intressen. Den som förvärvat tankekontroll bestämmer själv vad han vill tänka på. Andra behärskas av sina illusioner och fiktioner.

58. När man är för mycket identifierad med det mekaniska livet, är det svårt att minnas sig själv. Det är också svårt, när man har en felaktig inställning till arbetet. Vidare är det svårt att förstå något om själverinring, när man är identifierad med sig själv.

59. Det är endast genom en förnimmelse av något högre som man kan skilja sig från något lägre. När man efter en tid har upplevt vad det betyder, kommer man att göra allt man kan för att hålla förnimmelsen av något högre vid liv och då kommer man inte vilja veta av perioderna av att vara totalt identifierad med yttre ting.

60. ”Allt är möjligt i den mån vi minns varför vi är här!” Gör detta till en del av den dagliga meditationen samtidigt som du övar själverinring. Själverinring är till intet gagn, om man inte erinrar sig arbetets mål och ens ursprungliga, grundläggande mål.

61. En stor hjälp till själverinring är att minnas esoteriken och det egna arbetet i samband med den, arbetet för medvetenhetens utveckling. All verklig själverinring börjar med något som har med detta arbete att göra.

62. Man måste inse varför själverinring är absolut och fullständigt nödvändig för en vid alla tillfällen, om man vill vakna från den stora sömningivande kraften i naturen och den tilltagande masshypnosen i det yttre livet. Allt detta är arbetet och vad det lär, nämligen vad det är vi måste göra för att vakna ur det tillstånd av sömn vari vi lever.

63. 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.

64. En av meditationens uppgifter är att i egna varat åstadkomma stunder av högre kvalitet, i vilka individen inser att hans många vanliga, vardagliga tillstånd är yttringar av höljena, av icke-jaget, och därmed att väcka förståelsen för att "jag är inte en, jag är många". I ett dylikt högre kvalitativt tillstånd kan individen jämföra detta med det lägre och inse att det är ett lägre och varför det är ett lägre. I det lägre däremot uppfattar individen icke ens att det finns ett högre.

65. Det är på förväxlingen av höljesmedvetenhet och självmedvetenhet som individens största misstag bero.

66. 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.

67. I självmedvetenhet minskas lidandet. Vad är lidande? Det är begränsad livsupplevelse, begränsat perspektiv. Det är lägre medvetenhet som gör uppror. Det är jaget som inte når högre.

68. Metoden för förvärv av högre mental- och kausalmedvetenhet är förbättring av varat och fördjupning av kunskapen. Varat förbättras genom förvärv av självmedvetenhet genom själviakttagelse, icke-identifiering och själverinring.

69. Själverinring betyder att skilja sig från identifieringar, det mekaniskt fungerande "självet", och framkalla ett tomrum, där man ser sig själv.

70. Använda själverinring för att anstränga sig att framkalla en stund av självmedvetenhet är att anstränga sig att vara ett kausaljag, om än av lägsta slag och bara för ett ögonblick.

71. 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.

72. 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.

73. Separera dig själv från det mekaniska livets inflytande som tenderar att dra ner oss och hålla oss sovande. Självakttagelse, icke identifiering, själverinring och visa hänsyn är fyra övningar som hjälper att separera oss från det mekaniska livets ständiga inflytande.

74. Självakttagelse är inte själverinring, men självakttagelse kan leda till själverinring, om man gör den med insikt om ändamålet med övningen: ”jag är inte medveten men vill bli medveten”. Att minnas sig själv betyder detsamma som att vara medveten om sig själv – ”jag är”.

75. Självakttagelse handlar om verktygens – det vill säga skenjagens, medvetenhetsfunktionernas – förbättring. Första steget är att avsiktligt välja rätt verktyg för tillfället eller uppgiften ifråga. Förutsättning för verktygens förbättring, utbytet av lägre mot högre, är icke-identifiering med dem. Gå alltid från med insikt riktad uppmärksamhet vidare till självmedvetenhet! Detta kräver en ytterligare, kvalitativ ansträngning, ”rätt ansträngning” enligt den ädla åttaledade vägen. Låt hela ditt vara genomträngas av den ordlösa insikten ”jag finns till”! Det ligger inte utom ditt räckhåll. Så gör det då! Många gånger om dagen! Vad hindrar dig? Bara glömskan, sömnen.

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

77. Övningen att iakttaga sig själv i sina olika tanke-, känslö-, sinnes- och rörelsefunktioner är avsedd att leda fram till själverinring. Minns man någon gång under dagen att man skall iakttaga sig själv, bör man också kunna minnas att denna övning har ett ändamål: att leda vidare till att göra själverinring. ”Javisst, ja! Självverinringen!”

78. Om jaget under självakttagelsen 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.”

79. En värdefull övning för att bli mer medveten: jag beslutar mig för att skapa en inre stillhet. Jag förnimmar min kropp och får den att slappna av, jag iakttar mina känslor, jag iakttar mina tankar. Praktiserar jag detta dagligen, får jag en försmak av högre vara.

80. Stilla, stilla... I de stunder du tystar dina mekaniska höljen, ska du göra en extra ansträngning att minnas dig själv. Avsiktligt rikta din uppmärksamhet, vara medveten om din närvaro och förstå att du är en monad, oförstörbar och gudomlig till ditt väsen.

81. Det är viktigt inskräpa att självakttagelsen 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.



82. Att skriva ner viktigare själviakttagelser är nödvändigt. Varför? Därför att vi i varje stund lever i en mycket liten del av oss själva, så att en insikt, som ett bättre skenjag har gjort, mycket snart glöms eller förvrängs av sämre skenjag. En människa kan ha för vana att ständigt i sitt inre babbel kritisera andra: deras sätt att vara, deras tal, utseende, klädsel, frisyrer etc. Hur kan hon komma till rätta med detta negativa drag, om hon har en buffert som intalar henne att hon ”älskar människorna”? Enbart själviakttagelse kanske inte räcker, ty hon kan gång på gång göra samma slags iakttagelse och ändå glömma dem allihop i tur och ordning. Då hjälper enbart de dagliga anteckningarna. När hon i dessa ser att samma slags kritik och klander av andra ständigt återkommer med ringa variationer, kanske hon äntligen ser att detta fel ligger hos henne själv och inte hos de andra.

83. Det finns två sätt att motverka detta medvetenhetssplittringens, viljelöshetens tillstånd. Det ena består i att låta medvetenheten vara upptagen genom uppmärksamhetens sysselsättning med något intresse. Det andra består i konstant aktgivande på medvetenhetssinnehållet.

84. Ett sätt att idka själverinring är att sätta stopp inom sig själv. Detta gör man i samband med själviakttagelse. Till exempel iakttar man att man börjar tala på ett visst mekaniskt sätt eller att man börjar reta sig på någon. Det är då man sätter stopp, men man skall göra det så fullständigt som om man klippte av det. Det betyder ingenting, om detsamma som man stoppade kommer igen senare.

85. Försök att finna vad det är inom er som sätter sig emot systemets ideer eller försök att finna de skenjag, som är likgiltiga för det. När man finner en grupp av skenjag, som inte vill själverinring, låt dem vara! Om de inte vill, vad kan man då göra åt dem? Om det finns grupper av skenjag som vill, arbeta då med dem! De skenjag, som inser nödvändigheten av själverinring, måste arbeta med andra skenjag, som också vill det. De får inte ägna sin tid åt att söka övertyga andra skenjag.

86. Iaktta dina tankar utan värdering. När du lyckas, skapar det möjligheten att avsiktligt rikta tankarna. Avsiktligt tänkande kan leda till medvetet tänkande.

87. Med övandet av Inre Stopp, står du orörlig i ditt sinne. Tankar passerar, talar till dig, frågar dig vad du håller på med o.s.v., men du fäster ingen uppmärksamhet på dem. Du upptäcker direkt att Inre Stopp är förbunden med ett slags själverinring. Notera att övningen Inre Stopp inte är detsamma som att försöka stoppa dina tankar.

88. Hämma onödigt prat, felaktigt tal. Tala aldrig mekaniskt utan alltid med riktad uppmärksamhet, alltså när du har något nödvändigt och förnuftigt att säga, eller annars tig. Hämma onödigt tal men utan att samtidigt glömma ditt mål - att ni gör det för att minnas er själv, att framkalla självmedvetenhet.

89. Vi kan vara i bättre eller sämre tillstånd av vara. När organismen är trött befinner vi oss i ett tillstånd där höljena är receptiva, mottagliga. Då är det synnerligen viktigt att inte utsätta oss för nerdragande intryck som kan påverka oss mycket negativt och draga ner vår nivå.

90. Var närvarande vid intagandet av tre slags föda. Våra tre slag av föda är mat, luft och intryck. Alla dessa är föda för alla centren. Denna trefaldiga föda gör en helt annan effekt i vårt system, om vi intar dem i högre tillstånd av medvetande. Ät avsiktligt och medvetet, andas avsiktligt och medvetet, tag emot intryck avsiktligt och medvetet.

91. Ät med avsikt och närvaro. Tala inte under måltiden! Försök istället att hålla medvetandet på att taga emot all den fina näring som finns i födan, inte bara den grovfysiska utan också den finfysiska, de allt finare etrarna. Välsigna födan medan du äter! Tacka Skaparen för att du får taga del av Hans verk, som upprätthåller ditt liv för ännu en dag i Hans skapelse! Tag aldrig emot dåliga intryck, medan du äter! Att under måltiden lyssna på radio, se på teve, läsa tidningen etc. är allt dåliga vanor, som berövar dig mycket av de fina etrarnas kraft. Ät med avsikt och närvaro men utan att samtidigt glömma ditt mål - att ni gör det för att minnas er själv, att framkalla självmedvetenhet.

92. Andas med avsikt och närvaro! Var särskilt uppmärksam på inandningsluften vid dess omedelbara kontakt med näsborrarna! Om du stint riktar uppmärksamheten på denna punkt och är mycket stilla kan du med tiden urskilja en mycket fin, mycket lätt, på en gång mycket mild och mycket stark energi. Drag den medvetet ned i hjärtat och känn dess fina emotionala kvalitet! Drag den medvetet upp i huvudet och känn dess fina mentala kvalitet! Detta är prana, en oändligt mångskiftande, ofattbart rik energi. Med tiden lär du dig att urskilja olika kvalitetsgrader i pranen: allt finare. Du märker att detta aktgivande på pranen påverkar ditt medvetandetillstånd. Det första du märker är att ett stort lugn lägrar sig över hela din varelse. Med tiden bör du kunna 1) urskilja pranen, 2) lyssna i andningen och urskilja tystnaden, 3) uppfatta något av vad som finns bortom tystnaden. Andas med avsikt och närvaro men utan att samtidigt glömma ditt mål - att ni gör det för att minnas er själv, att framkalla självmedvetenhet.

93. Spåra omedvetna inflytanden. Oklara, omotiverade stämningstillstånd, hastigt påkomna medvetenhetsskiftningar kan vara mycket störande, kan draga ned oss från högre nivåer. Det finns ingen anledning att identifiera sig med sådant, säga "jag" om dem: "jag känner mig orolig", "jag blev nedstämd" osv. Slappna av! Slut ögonen! Skapa en fullständig inre ro! Spåra sedan varifrån detta omedvetna inflytande kommit! Känn efter. Vad är detta för något, som har trängt in i mitt väsen? Var började det? I vilket centrum? När började det? I nio fall av tio kan jag klarlägga dess uppkomst, objektivera det och därmed försvaga dess kraft. Spåra omedvetna inflytanden men utan att samtidigt glömma ditt mål - att ni gör det för att minnas er själv, att framkalla självmedvetenhet.

94. Ett bättre medvetenhetstillstånd kan nås endast genom egen ansträngning. Fråga dig själv så ofta som möjligt: "Är jag medveten eller inte?"

95. Vänj dig vid att minnas viktiga saker. Detta kan hjälpa att minnas dig själv mer och mer, att vara medveten om det väsentliga och påminna dig om ditt huvudsakliga mål – att vakna upp.

96. Självmedvetenhet kommer ofta när du frågar dig själv: "Ska jag spela den där rollen igen?" Du avbryter och blir mer närvarande. Du lär dig att känna igen din falska personlighets huvudsakliga karaktärsdrag. Att studera den falska personligheten är en av de snabbaste metoderna för att minnas sig själv. Ju mer ni förstår er falska personlighet, desto mer minns ni er själv. Det som hindrar själverinringen är först och främst den falska personligheten.

97. Att tidigt på morgonen minnas att ni gör detta arbete och att lägga märke till er sinnesstämning och era tankar och inte bli identifierade med dem kan ändra hela er dag. Försök att taga de händelser som dagen delar ut till er som just de som ni får arbeta med. Det finns hundratals sätt att minnas sig själv på, det vill säga att hindra sig själv från att falla pladask i det mekaniska livets gyttebad.

98. "Det förflutnas makt" är oerhörd. Det lever i omedvetenhetens skydd ett eget liv. Icke minst därför är medvetenhetskontroll nödvändig. Att "inte se tillbaka" hjälper oss att släppa det förflutnas bojar, att släppa identifieringar och negativa känslor som är till hinder.

99. "Energi följer tanken", som förstärker allt den betraktar. Ju mer intensiv "ruelsen", desto mer förstärks komplexet, tills slutlig kollaps kan bli följden.

100. 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.

101. Besluta att minnas dig själv. Stoppa dina tankar men utan att samtidigt glömma ditt mål - att ni gör det för att minnas er själv, att framkalla självmedvetenhet. Försök! Vad hindrar er från att minnas er själv? Att tankarna ständigt, rastlöst snurrar runt. Hejda detta snurr, så kanske ni kan få en smak av det!

102. När en människa minns sig själv strävar hon efter att höja sig över sig själv – över sitt eget oväsen – över de inre krav av negativa känslor, klagomål, rädslor, misstänksamma känslor, ängsliga tankar, oro, pengar, affärsmässig upprymdhet, över fåfänga och inbillning, och falsk värdering av sig själv och andra.

103. När man minns sig själv, skall man försöka minnas sitt mål, och målet är givetvis ett sådant som har med arbetet att göra och inte med det separativa, mekaniska självets egoistiska strävanden ("makt, anseende, pengar").

104. Du bör minnas dig själv minst en gång om dagen. Om du inte kan minnas dig själv en gång om dagen, bör du minnas dig själv tre gånger om dagen. Det vill säga, du bör göra en större ansträngning. Att minnas sig själv är precis som om en skådespelare på scenen blivit helt absorberad av rollen han spelar, och plötsligt minns att han endast spelar rollen och egentligen är någon annan och inte rollen han spelade. Detta skulle betyda att han vaknade upp.

105. Tänk inte på själverinring utan gör den! Första tecknet på att man gör det rätt är att man får en bestämd förnimmelse av att kraft tränger in i en, som om något hade öppnats inom en. När man känner detta, skall man genast sluta tvärt och göra något annat. En stund senare kan man göra det igen.

106. Gör ansträngningen att minnas dig själv medan du ser dig i spegeln på morgonen, när du rakar dig eller gör make-up. Försök att minnas dig själv, när du sätter dig till bords för frukost, med båda fötterna i kontakt med golvet, när du förnimmer värmen av din kaffe- eller tekopp, njuter medvetet av det du äter – medvetet begrundande att detta är föda av första slaget, som du skall vara tacksam för.

107. Försök minnas dig själv, när du tar fram bilnycklarna, dörrnycklarna, när du gräver i byxfickorna eller i handväskan efter dem, när du startar bilen, drar ur nyckeln, låser bilen eller ytterdörren, stanna kvar med själverinring ett ögonblick i någon av dessa små handlingar!

108. Tillverka ”väckarklockor” för själverinring! Använd dem dagligen! Men byt också ut dem, innan de blir värdelösa vanor!

109. Var också klar över en stor fälla! Man kan nämligen övertygas om ”nu minns jag mig själv”, när man bara upprepar frasen mekaniskt, ty vad det då handlar om är att man blivit identifierad med övningen.

110. Var medveten i andningen. Var närvarande vid varje andetag. Låt din uppmärksamhet icke vandra under loppet av ett enda andetag. Minns dig själv alltid och i alla situationer.

111. Framkalla minst två kungar. Antag att man är i vilken kung som helst annan än ruter kung, till exempel klöver kung: man iakttar något, till exempel en blomma, mycket uppmärksam. Om man då plötsligt inser att man är i klöver kung, kan man utan vidare framkalla ruter kung. Det gör man ju genom att rikta tanken på faktum att man är i två kungar. Övningen heter ”minst två kungar”. Det är ingen straffskatt på att framkalla ytterligare en kung. Hjärter kung ligger nära till hands, när man betraktar något vackert. Nu har man tre kungar! Därifrån är det förhållandevis lätt att övergå till själverinring. Idén med övningen är att kungar till själva sin karaktär ligger nära självmedvetenhet och själverinring. När man väl är i en kung, kan man med en förhållandevis ringa ansträngning höja sin nivå till ett medvetet tillstånd. Ju fler kungar man engagerar, desto lättare är det att sedan hålla kvar det medvetna tillståndet.

112. Var samtidigt i huvudet och hjärtat. Att vara i ruter kung gör det lättare att vara i huvudet. Att vara i hjärter kung gör det lättare att vara i hjärtat. Försök att vara samtidigt i huvudet och hjärtat. Inte bara på ena eller andra stället. Känn att du är på båda ställena samtidigt, genom att det uppstår liksom ett växelspel mellan de två ställenas energier, så att ögonblickligt det ena är starkare, det andra svagare, varpå det växlar om. Låt inte förnimmelsen av ”ställena” bli för detaljerad, så att du uppfattar panncentrum för sig och hjässcentrum för sig! Sära inte panncentrum och hjässcentrum! Sök förnimma dem som en enhet, en enda pol vars motpol är hjärtcentrum! Låt denna övning övergå till själverinring.

113. Arbete med eterhöljets centra måste göras med självmedvetenheten. De tre lägre centren, de under diafragma hör ihop med förstajaget. Självmedvetenheten kan inte hållas i dessa tre lägre. De fyra högre centren, de över diafragma, kan förmedla energi från kausalhöljets centra och andratriaden, senare även tredjetriaden. Självmedvetenheten kan hållas i de fyra högre centren. Självmedvetenheten skall framför allt hållas i huvudet, i panncentret och hjässcentret.

114. 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.

115. Låt oss säga till oss själva: ”Jag är inte jag.” Exempel: ”Jag är inte Nicoll och Nicoll är inte jag”. Om vi kan säga detta till oss själva på rätt sätt, så ger det oss en mycket underlig förnimmelse av vilka vi är. Denna förnimmelse sammanhänger med en förnimmelse av personlighetens upplösning.

116. 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.

117. Genom själverinring kommer vi under inflytanden, som annars inte skulle kunna nå oss. Om man känner det oerhörda med att man finns till, om man känner av sin kropp, sin medvetenhet och ser världen omkring en som ett mirakel, om man undrar över vem man är, så befinner man sig i det tillstånd som krävs för själverinring. I allt detta finns känslan av mysterium i oss, känslan av mirakel. Det är inte nödvändigt att resa till Tibet för att finna det mirakulösa. Man kan finna det här, just i detta ögonblick.

118. Hur förstår ni dessa ord som nu läses av er? Hur kommer det sig att ni förstår vad de betyder och hur kan ni i själva verket överhuvudtaget sitta här och läsa? Vanligen ställer vi oss inte sådana frågor och tycker rent av att de är absurda frågor eller inbillar vi oss att allt redan förklarats av vetenskapen, när tvärtom ingenting av detta har fått sin förklaring. Om man inte kan se på livet på ett annorlunda sätt, kan man inte minnas sig själv. Ett slags själverinring är att minnas att man är i arbetet och att man måste uppfatta allt annorlunda, enligt arbetets instruktioner och inre mening. Detta är en mycket stark själverinring, som man kan arbeta med ofta.

119. En viktig princip i arbetet - det räcker inte att arbeta utifrån din nuvarande förmåga, utan alltid utöver denna. Du måste göra mer än vad som synes möjligt; endast då kan du förändras, bli medveten istället för att vara mekanisk.

120. Själverinringen kan uppstå, när det ständigt pågående inre babblet 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.

121. När du har riktad och avsiktlig uppmärksamhet kan du skapa stunder av själverinring genom att påminna dig själv på olika sätt, till exempel genom att inom dig säga: ”Jag, Här, Nu”, ”Jag Är”, eller ”Jag är en monad, inte mina höljen”.

122. När du anstränger dig att vara avsiktlig, nöj dig icke endast med detta utan gå från avsiktlighet till själverinring. Tänk dig den dubbelriktade uppmärksamheten, jaget iakttar detta just nu och förnimmer samtidigt närvaron av sig själv. Ansträng dig att skapa stunder av självmedvetenhet, så ofta du förmår.

123. 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.

124. Konstanta, oupphörliga ansträngningar behövs för att bli medveten, för att minnas sig själv. Använd din inre ”viljestyrka”. Själverinring skapar verklig vilja tillsammans med självmedvetenhet. Vilja är kraften att göra vad du vill, speciellt att överkomma dina svagheter! Själverinring är ett ögonblick av vilja. Den är inte tanke, den ligger ovan tanke, den är handling. Det betyder en högre grad av kontroll. Självmedvetenhet är inte endast medvetenhet, utan även vilja, förmåga att handla.

125. Uppbåda alla dina krafter, tag dig samman och tvinga dig för ett ögonblick till en känsla som genomtränger hela kroppen: ”Nu är jag vaken!” Lyckas det dig att förnimma detta, så inser du också genast att det tillstånd, du nyss befann dig i, kan liknas vid bedövning och dåsighet.

126. Vill det du gör.

127. De bästa motmedlen mot fantasins överhandtagande är tre: studiet av hylozoikens mentalsystem ända fram till bemästrande, arbetet med pytagoreiska metoder för medvetenhetens aktivering – själverinring, själviakttagelse och icke-identifiering – och allt arbete i övrigt med att aktivera det högre mentala – perspektivtänkandet och systemtänkandet. Dessa motmedel är effektiva, emedan de är inriktade på förvärv av förmågor, som inte bara är av högre slag än emotional-mentala fantasin utan även kan framvisas i det fysiska, varför fantasin inte förmår efterbilda dem med sina typiska låtsasversioner, i varje fall låter de som har någon erfarenhet och förståelse av de nyss nämnda tre studie- och arbetsfälten icke lura sig.

128. Övermedvetenheten aktiveras genom att självmedvetenheten (uppmärksamheten) riktas mot denna. Redan tanken på möjligheten av högre slag är en faktor, som bidrar till att hos individen aktualisera denna potentialitet.

129. Koncentration kan utvecklas vidare till rätt meditation och rätt kontemplation under det att den näres med kunskap, självdisciplin (eliminering av onödiga begär), självmedvetenhet och rätt inställning, vari ingår insikt om ansvar, tacksamhet, ödmjukhet och vördnad för det högre.

130. Bestående permanent självmedvetenhet ägs först av kausaljaget. Bestående självmedvetenhet med samtidig gruppmedvetenhet ägs först av 46-jaget.

131. Bestående självmedvetenhet betyder att monadens medvetenhetskontinuitet inte avbryts av utifrån verkande, mekaniska krafter, till exempel höljenas automatiska och mekaniska verksamhet.

132. 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.

133. Allt sådant som medvetenhet, vilja, ett enhetligt jag, vakenhet, självkontroll, positiva känslor och så vidare är egenskaper och förmågor hos utvecklade människor.

134. 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.

135. 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 själv rättfärdigande 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.

136. Kan vi eliminera alla hinder i vår strävan efter utveckling, förhindra att vi motarbetar oss själva, så går arbetet med att utveckla självmedvetenhet lättare och snabbare.

137. Människan måste minnas sig själv, ty endast i stunder av själverinring, självmedvetenhet, kan högre slags inflytanden nå henne, påverka hennes vara och så hjälpa henne framåt. Utan denna hjälp är det mycket litet hon kan göra, egentligen bara åstadkomma något på bekostnad av något annat lika viktigt eller rent av viktigare.

138. 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.

139. Ansträngningar att åstadkomma stunder av själverinring kan senare gynna ögonblick av samvete.

140. Du kan förbereda dig på att våga möta stunder av samvete när dessa uppkommer, inte låta dem passera förbi. De utgör viktiga insikter om de motstridiga emotionernas ohållbarhet, om att det endast är skenjagens olika reaktioner. De lär oss urskillning rörande jaget och höljena, väsentligt och oväsentligt, ovärderligt och värdelöst, odödligt och dödligt.

141. ”Tystnadens röst” är det symboliska uttrycket för det faktum att inspiration från Augoeides kan uppfattas av den som kan koppla bort sin uppmärksamhet (eller rentav sin medvetenhet) från det fysiska, emotionala och mentala. Tystnadens röst är ”själens röst”, intuitionen från övermedvetna kausalmedvetenheten.

Läraren: ”Du når det genom att hejda, om så bara för ett ögonblick, allt självtänkande och självviljande, hejda inbillningens och sinnenas ständigt snurrande hjul.”

142. Allt längre stunder av självmedvetenhet möjliggör med tiden kausalintuition, vilket innebär klar uppfattning av verkligheten, uppfattande av kausalideer och ett redskap för urskillning mellan möjligt och faktiskt, falskt och sant, överkligt och verkligt. Kausalintuitionens förnämsta uppgift är att fungera som planmedvetenhet, uppfattande av planhierarkins plan för mänsklighetens evolution.

143. Permanent självmedvetenhet är en förutsättning innan gruppmedvetenhet förvärvas, ty annars skulle individens självidentitet gå förlorad.

144. Viktigast för den som vill utveckling är att icke identifiera sin jagmedvetenhet med höljenas medvetenhet. Jagets, monadens medvetenhet är självmedvetenhet, när den är förnimmelse av ens egen närvaro i den på yttre eller inre föremål riktade uppmärksamheten. Det övriga är höljenas medvetenhet.

145. Försök i vardagen att samtidigt vara både avslappnad och uppmärksam. Om du till exempel utövar någon sport, försök då vara uppmärksam och samtidigt avslappnad i dina muskler. Detta gör att du blir mer närvarande när du använder ditt rörelsecenter vilket hjälper dig att uppnå bättre resultat. Det leder också till icke-identifiering med lägre center och därifrån till att minnas dig själv.

146. 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.

147. Det är viktigt att människan lär sig skilja på sig själv (monaden i triaden) och sina höljen. Den livsokunnige identifierar sin jagmedvetenhet med sina höljens medvetenhetsinnehåll och blir därmed dessa höljens slav. Höljesinnehållet är dels de tendenser vi förvärvat i föregående inkarnationer, dels de förvända föreställningar vi upptagit från vår omgivning i denna inkarnation. Innehållet kan när som helst vitaliseras antingen av monaden själv eller av vibrationer utifrån. Det är därför en god regel att, så snart man blir offer för sitt medvetenhetsinnehåll och upptäcker detta, säga: ”Mina höljen vilja detta. Jag vill det inte.” Därmed frigör man sig från beroendet av höljesmedvetenheterna. Jaget kan, om det verkligen vill, göra sig fritt.

148. Så länge höljenas energier är starkare än monadens, är monaden slav under sina höljen. Människans höljen genomströmmas av vibrationer utifrån, vilka påverka höljenas genom inkarnationerna förvärvade tendenser. Människan har att lära sig konstatera dessa vibrationers förefintlighet och sedan strunta i dem, vägra dem all uppmärksamhet. När jagets vibrationer efterhand bli starkare än vibrationerna utifrån (dirigerade till stor del av masstänkandet), kan jaget lära sig behärska dem. Att ständigt skilja på egna jaget och dess höljen är en av metoderna för frigörelse från höljena och dessa höljens intressen i sina världar.

149. I viss mån är jaget i sitt triadhölje (inkarnerande delen av kausalhöljet) även på humanitetsstadiet och ännu mer på lägre stadier offer för sina höljens egenaktivitet, bestämda av vibrationer utifrån. Särskilt i ”passiva” tillstånd kan individen lätt överrumplas av sina höljens tilltag. Det är bl.a. därför lärjungen måste lära sig medvetenhetskontroll och ständig vaksamhet över sina höljens medvetenhetsinnehåll, så att inträngande vibrationernas effekt genast kan neutraliseras. Fullständigt lyckas därmed kan jaget först, när dess egna energier äro starkare än energierna utifrån.

150. Viktigt för den som vill utveckling är att alltid vara medveten om vad han gör, vad han tänker, känner, säger etc., att ge akt på från vilka höljen och vilka världar de energier kommit som han använder vid handlandet. Därigenom lär han lättare att kontrollera dessa energier och eventuellt använda andra.



151. Att man ger akt på förnimmelserna i sina olika höljen behöver ingalunda betyda, att man sysslar med egna jaget, som man uppmanas att glömma. Man kan studera sina förnimmelser såsom opersonlig åskådare, när man har klart för sig, att man icke är sina höljen. Det är höljen, som förnimma, som känna, som vilja, icke jaget, såvida jaget icke identifierar sig med dessa medvetenhetsyttringar, tror dem vara jaget och låter dem härska.

152. Iakttag begär och känslor. Om det finns någon särskild känsla, upprördhet eller oro, lämnar du den åt sig själv i sitt eget hörn långt ifrån din uppmärksamhets centrum. Du låter sådana ting bara vara. Jag är, men jag är inte dessa begär eller känslor. Släpp alla dina negativa känslor, all negativ energi. Var icke-identifierad med dem. Förnim närvaron av dig själv, det jag som riktar uppmärksamheten.

153. När du riktar din uppmärksamhet kan det hända att tankarna vandrar. Låt dem göra det. Men led dem tillbaka till det du riktar din uppmärksamhet på. Dra din uppmärksamhet tillbaka från fantasier, visualiseringar, från automatiska och mekaniska tankar. Du låter sådana ting bara vara. Du anser dem ointressanta just nu. Jag är, men jag är inte dessa fantasier eller tankar. Var icke-identifierad med dem. Förnim närvaron av dig själv, det jag som riktar uppmärksamheten.

154. Självakttagelse kan jämförelsevis lätt höjas till själverinring, ty i egenskap av ett mer medvetet tillstånd ligger den själverinringen nära. Försök att bli medveten om dig själv just där du tar emot intrycken, försök att bli medveten om dig själv såsom iakttagande jag.

155. Det är nödvändigt att minnas sig själv, inte bara vid lugna tillfällen då inget händer, utan särskilt när du vet att du gör något fel – och inte göra det. Till exempel, när du är identifierad, måste du kunna uppfatta det, stoppa det och samtidigt minnas dig själv. Det mekaniska gör dig identifierad. Om du inser vad du förlorar genom identifiering och vad du vinner genom själverinring, kommer du ha större motivation att göra ansträngningar.

156. Balanserat aktivt självuttryck. De som vill utveckla medvetenheten, kan inte undgå att hamna i händelser och situationer, där de blir emotionalt angripna. Då är det viktigt att söka behålla insikten att det inte finns ett nödvändigt samband mellan händelsen eller situationen och egen negativ känsloreaktion. En negativ känsloreaktion kan uppstå endast om jag ramlar ner i ett tillstånd av identifiering: händelse = intryck = mekanisk emotional reaktion = jag själv. Men om jag i den stunden med vilja och insikt framkallar självmedvetenhet, så är det omöjligt att bli identifierad med någon emotional reaktion. Insikten måste alltså vara: händelsen är inte intrycket av händelsen, intrycket är inte den mekaniska emotionala reaktionen på intrycket, den mekaniska emotionala reaktionen på intrycket är inte jag själv. Den mekaniska emotionala reaktionen kan inte vara jag själv, om jag är medveten och iakttar den. Jag kan inte vara det som jag iakttar. Om jag förmår iakttaga den, när den börjar uppstå, kan den aldrig bli stark, utan bara svag, obetydlig, förvisad till utkanten av mitt inre blickfält ("den inre yttervärlden").

157. Vakta ditt tal. Tala ej om egna svårigheter. Tala ej illa om andra människor. Predika inte om den esoteriska kunskapen, men var samtidigt uppmärksam på den som söker kunskapen. Talet är en av människans mest mekaniska delar och kan hindra henne att mottaga högre intryck. Var därför mycket uppmärksam och avsiktlig i ditt tal.

158. Försök se dig själv utifrån, lyssna på din röst, iaktta dina känslor, iaktta din hand när du skriver, iaktta din kropp när du sitter etc. Du får ett intryck av att du, monaden, är inuti ditt huvud som en förare av en stor maskin, som ser ut genom dina ögon såsom stora fönster, som rör dina armar etc. Var där, var närvarande, var det iakttagande jaget i alla dessa aktiviteter. Det är en god övning, då det hjälper dig att hamna i längre stunder av självmedvetenhet. Jag är något annat än den här maskinen, jag använder den som ett redskap.

159. 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.

160. 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.

161. 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.

162. Vad vi har att göra är att avstå från att uttrycka eller visa negativa känslor. Det handlar inte om att undertrycka dem utan om att välja andra vägar. Om vi samvetsgrant iakttar oss själva, kan vi med tiden urskilja våra egna specialiteter vad gäller negativa känslor, våra egna varianter av detta tvivelaktiga nöje.

163. Kan vi minska de negativa känslornas förekomst och makt hos oss, kan vi utveckla vårt medvetande. Och kan vi utmönstra dem helt, kan vi bli permanent självmedvetna; annars inte.

164. 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.

165. 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.

166. För att fördjupa själverinringens kvalitet är det nödvändigt att finna tillfällen där du kan göra en själviniterad ansträngning, speciellt i ögonblick när alla instinktiva och emotionala tendenser går emot det. Detta är tillfällen att göra en ansträngning. Om du gör en ansträngning att minnas dig själv och lyckas under tillfällen av negativa känslor, och om den känslomässiga stressen är tillräckligt stark, kommer det lämna ett bestående intryck, och det kommer hjälpa dig att minnas dig själv i framtiden.

167. 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.

168. 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 känslolocentret. 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.

169. Om du har för vana att ta stor plats i samvaro med andra människor, kan du öva dig i att visa hänsyn genom att ge plats för andra att komma till tals och verkligen lyssna.

170. 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. Stunder av samvete är nödvändiga för monadens frigörelse från förstatriaden.

171. Samvete är iakttagelse, stillhet och tystnad. Det är ett högre medvetenhetstillstånd. Personligheten måste finna ett tillstånd, där den är passiv, stilla, tillbakadragen, om samvetet skall framträda. Om människan är full av sig själv, sin personlighet, kan samvetet inte vakna.

172. Grundregeln är att man inte får fly, när samvetet börjar visa sig, visar tecken på att vakna i ett bestämt tillfälle eller sammanhang, utan tvärtom välkomna det, hur ont det än gör i den falska personligheten. Att hejda sig när man är på väg att klandra någon annan människa är ett exempel; att då i stället mäta sig själv med samma mått, ärligt och uppriktigt, och finna att man inte håller det mått man så strängt dömer andra efter. Den förmåga som finner detta är samvetet; men saknar man samvetet eller sover det, så antingen blir det ingen måttagning alls eller utfaller den till ens egen fördel.

173. Om något obehagligt har hänt dig, har du logiskt sett all rätt att vara upprörd. Men om du har negativa känslor så är det ditt eget fel. Om arbetet och dess lära träder emellan dig och din reaktion, kommer du att lyckas utveckla ditt vara genom kraften av arbetet som lägger sig emellan, genom att inte reagera.

174. 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.

175. 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.

176. 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.

177. Det är i tillstånd av framkallad självmedvetenhet, i tillstånd av själverinring, man centrar sig i något av de högre centren i eterhöljet, helst i huvudet, eller i huvudet och hjärtat i nämnd ordning. Utgå från självmedvetenheten, låt denna spontant, utan någon viljepåstötning, söka sig till ett högre centrum såsom sitt säte och arbetsställe, ty självmedvetenheten kan inte hållas i något av de tre lägre centren! Beträffande centren i huvudet skall man i sin praktik inte skilja hjässcentret och panncentret åt. Man skall enbart ”vara mitt i huvudet”, och därifrån stråla ut sin självmedvetenhet i hela huvudet och därvid införliva först hjärtcentret och sedan strupcentret i det gemensamma medvetenhetsfältet. Övningen pågår endast så länge som man kan hålla självmedvetenheten och avbryts sedan. Övningen skall inte göras längre stunder, högst någon minut åt gången till att börja med. Erfar man den minsta tyngd, trötthet eller inträdet av en främmande kraft, som om något ”öppnades” i huvudet, slutar man genast och riktar uppmärksamheten på något annat.

178. 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.

179. 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!

180. Med våra tankar aktivera vi det övermedvetna och mottaga vi i gengäld inspirerande och vägledande ideer. Vi påverka det övermedvetna genom våra ideal, vår tjänande livsinställning, vår kompromisslösa, konsekventa livsföring. Ju mer helgjutna vi äro, desto mer ljus och kraft mottaga vi från vårt högre jag och vår kollektivets ledare. Att leva för mänskligheten, kollektiva medvetenhetsutvecklingen och enheten är därför snabbaste vägen till självmedvetenhet.

181. Att med fokus i både hjärta och huvud studera den esoteriska kunskapen är en viktig del i utvecklingen av mentalmedvetenheten, nödvändig för att utveckla allt längre stunder av självmedvetenhet. I hjärtcentret vaknar monadens enhetsinstinkt och strävan till utveckling och genom huvudcentren öppnas dörren till högre mentalmedvetenheten och de kausala idéernas värld.

182. Erövringen av andrajagets medvetenhet består objektivt sett i att individen bygger en förbindelseled mellan förstatriadens mentalmolekyl och andratriadens mentalatom. Individen bygger själv denna förbindelseled genom självinitierad medvetenhetsaktivitet (själverinring), genom förvärv av egenskaper och förmågor och genom självständigt skapande enligt livslagarna.

183. Innan esoterikern kan påbörja den träning, varigenom han blir ett kausaljag, måste han kunna avgöra vilka slags energier, som gör sig gällande i hans medvetenhets- och handlingsliv. Därmed lär han sig vilka centra i hans eterhölje, som är aktiva och passiva. Han måste vidare lära sig använda dessa energier på ett så ändamålsenligt sätt, att de harmonierar med, vibrerar i samma rytm som energierna från kausalhöljet. Dessutom måste han kunna fokusera självmedvetenheten i hjäss- och panncentren och därifrån styra de olika departementens energier till sina rätta centra i eterhöljet.

184. Kausalmedvetenheten är glädje. Odlandet av glädje är ett sätt att erövra kausalmedvetenheten. Esoterikern vet, att allt blir bra till slut. Alla har kausalhölje, alla ska bli kausaljag, alla ska ingå i enheten. Den vetenskapen är glädjens grund.

185. Livsglädje är arbetsglädje, ty endast arbete och tjänande är ett liv värt att leva. Åtminstone är detta så alla, som inträtt i enhetens riken, ser på saken. ”När livet är som bäst, är det arbete och möda.” ”Lidandet är följd av att det lägre gör uppror. Behärska det lägre och allt är glädje.”

186. 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.

187. Tillgodogörandet av den esoteriska kunskapen och verklighetsideerna frigör oss alltmer från förstajagets begär. Detta inflöde av nya energier behöver komma till uttryck. Genom ett allsidigt utlopp för individens skapande handlingsdrift, goda egenskaper och förmågor, kan de användas för att göra gott för andra. Den tjänande livsinställningen tar sig olika uttryck enligt individens egenart. Det högre emotionalas delaktighet är nödvändigt för utvecklandet av självmedvetenhet.

188. Självmedvetenhet är ljus och mörker betyder frånvaro av självmedvetenhet. Det iakttagande jaget, det vill säga den självaktiva monaden, är ljus i förhållande till de mekaniska triadfunktionernas (maskinernas) mörker. Innebörden är inte blott symbolisk eftersom självmedvetenheten när den framträder, faktiskt är en stråle av ljus utsänd via ett centrum i kausalhöljet. Det är andratriadens ljus förmedlat genom kausalhöljet och dess centra.

189. När det iakttagande jaget temporärt övergår att bli ett självmedvetet jag, dvs. monaden blir självmedveten, blir det ett ännu starkare ljus, eftersom monaden då förenas med strålen, så att det bildas en bro av ljus mellan förstatriadens mentalmolekyl (47:4) och andratriadens mentalatom (47:1) via något centrum i kausalhöljet. Denna bro kallas antahkarana vilket betyder ”det som bygger emellan”.

190. Goda och nyttiga för arbetet att bygga antahkarana är alla emotionala och mentala skenjag, som förekommer med riktad uppmärksamhet.

191. Det är människans uppgift att bygga antahkarana. Det gör hon varje gång hon framkallar ett ögonblick av själverinring. Ibland blir det antahkarana hon bygger starkare, ibland svagare, ibland varar det något längre, ibland kortare. Men det varar inte, det upplöses alltför snart, också glömmer hon ofta att hon alls gjorde det. Så måste det vara, eftersom hon inte är kausaljag. Men när hon blivit ett fulländat kausaljag, har hon medvetenhetskontinuitet.

192. 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.

193. Det är något stort och underbart att uppleva en stund av icke-identifiering. När man befinner sig i ett dylikt tillstånd, förefaller det som om man levde i en stilla mittpunkt av en själv, samtidigt som man är varse att allting utanför söker tränga fram till en och gripa tag i en. Och detta "allting utanför" är inte saker i yttervärlden utan mängden av skenjag i det egna psyket. Dessa är nu liksom en människomassa, som nu hålls i schack av osynliga poliser. I ett dylikt tillstånd inser man vad ett av de viktigaste ändamålen med självakttagelsen är: att skilja sig från allt det som mekaniskt pågår i känsla och tanke, som just ständigt söker gripa tag i en och ofta lyckas, så att man dras ner till en lägre nivå. Då förstår man också allegorin om "huset som är i oordning". I ett tillstånd av icke-identifiering kan man åstadkomma en viss ordning i huset, och detta just därför att man inte lägger in någon känsla av "jag" i det man iakttar – det är exakt detta som icke-identifiering betyder: jag identifierar mig icke med det. Nu om icke förr förstår man, genom erfarenhet och inte bara teori, varför det i all självakttagelse är nödvändigt att inte säga "jag" om det man iakttar, nödvändigt att inte uppfatta sig själv som en enhet, nödvändigt att inte se det som om en enda kraft verkade i en såsom känsla och tanke.

194. Först med självmedvetenhet fås målmedvetenhet.

195. I självmedvetenhet hindras vi inte av det lägre emotionalas lidande. Jag, monaden, handlar trots att höljena gör uppror, oberörd av dem.

196. I självmedvetenhet har Jag vilja. Det är Jag som kontrollerar mina höljen. Det är Jag som väljer vad Jag riktar min uppmärksamhet på.

197. Monadens förmåga av icke-identifiering, insikt om att dess egen medvetenhet icke är identisk med höljenas medvetenhet, kan och bör intensifieras till det kvalitativt högre tillstånd som självmedvetenheten är. Därför är det först när meditation och kontemplation övas med samtidig självmedvetenhet, som de fullgör sin verkliga funktion.

198. Man kan vara till nytta för sig själv; man kan vara till nytta för andra; man kan vara till nytta för skolan. Detta beskriver arbetet på de tre linjerna.

199. Arbeta på tredje linjen innebär att arbeta för medvetenhetsutvecklingen i större skala, inte bara inom gruppen. Att fylla någon av alla de olika roller som behövs för att detta arbete ska kunna fortgå och nå förståelse för vad som är nödvändigt för att detta ska kunna ske; utan denna förståelse kan inte de två första linjerna göra sin fulla verkan.

200. Med tiden tar arbetet på linje tre överhand och arbetet på de andra två linjerna blir underordnat detta och låter sig ändamålsenligt bestämmas av arbetet på linje tre.

201. Varje linje i arbetet går i oktaver liksom allt annat i världen, ökar, minskar, går igenom intervaller, glapp och så vidare. För att komma över dessa glapp, utan att karaktären av arbetet på linjen skall förändras, måste man veta hur man skall fylla dem. Om jag alltså vill trygga att arbetet går framåt i en rät linje, måste jag arbeta på tre linjer samtidigt. Om jag arbetar på endast en linje eller på två linjer, ändras riktningen. Om jag arbetar på tre linjer eller tre oktaver, hjälper en linje en annan att komma över intervallet genom att ge den nödvändiga chocken.

202. De tre linjernas princip handlar om att de tre oktaverna måste fortgå samtidigt och parallellt med varandra men att de inte alla begynner samtidigt och att således, när en linje når ett glapp, en annan linje kommer in och hjälper den över, eftersom ställena för dessa glapp inte sammanfaller. Om en människa arbetar lika energiskt på alla tre linjerna, leder det henne ut ur många slumphändelser. Naturligtvis begynner den första linjen först.

203. 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.

204. Man flyttar självmedvetenheten från organismen till eterhöljet och håller den omkring eterhöljets fyra högre centra: hjärt-, strup-, pann- och hjässcentren. Eftersom det handlar om självmedvetenhet, är det en process kännetecknad av avsiktlighet, riktad uppmärksamhet. Uppmärksamheten riktas från ett eller flera av dessa centra. Uppmärksamheten riktas på annat än själva centren och åt två håll samtidigt: dels på det eller de föremål man från övningens början (vid planeringen av den) avsett, dels på den egna medvetenheten, det egna väsendets närvaro; därmed är självmedvetenhet genom självverinring framkallad.

205. Varje slags lidande kan förvandlas till positiv känsla, men endast om det förvandlas. Inget förvandlar sig självt till positiv känsla. Det måste förvandlas genom ansträngning och kunskap.

206. Om man frivilligt, medvetet mottar lidandet, kan man göra sig av med det och bli fri. Frivilligt lidande kan bli skolarbete. Inget är svårare, och samtidigt kan inget skapa så mycken kraft som frivilligt lidande, lidande mottaget utan identifiering och utan negativa känslor.

207. Aspiranten måste delta i arbetet att sprida kunskapen till människorna. Långt ifrån alla, han därunder kommer i beröring med, är mogna och värdiga att taga emot den. Somliga av dessa omogna och ovärdiga måste tyvärr bevisa sin omognad, ovärdighet och otacksamhet genom att visa hatyttringar gentemot aspiranten, såsom förtal, förföljelse och försök till motarbetande. Aspiranten får icke besvara dessa hatyttringar utan måste stå ut med dem, medvetet taga emot dem utan negativ motreaktion och i sina egna höljen förvandla deras energier från negativa till positiva, vända hat i kärlek. Detta är nödvändigt lidande, detta är frivilligt lidande, detta är medvetet lidande. Aspiranten skall, när han råkar ut för dylikt motstånd, givetvis icke draga sig ur eller ens minska sitt arbete; tvärtom skall han intensifiera det.

208. Studier av det hylozoiska mentalsystemet, meditation och reflektion på kausala ideer gynnar utvecklingen av självmedvetenhet. Kausala ideer är kanaler för andrajagsenergier, medvetenhetsenergier som är bärare av självmedvetenhet.

209. Kausalhöljets viljecentrum har förbindelse med eterhöljets hjässcentrum, enhetscentrum med hjärtcentrum och kunskapscentrum med strupcentrum. Dessa eterhöljets centra väckas till aktivitet genom vibrationer, som överensstämmer med de "kosmiska" vibrationerna (atomvibrationerna), verkliga fakta, verklighetens fakta (icke genom illusioner och fiktioner). Så snart individen lär sig tänka i överensstämmelse med verkligheten, vitaliseras dessa centra. Man får då en växelverkan. Riktiga fakta vitalisera eterhöljets centra såväl som kausalhöljets centra, varigenom individen får möjlighet mottaga vibrationer direkt från kausalhöljet. Men för att denna möjlighet skall bli verklighet fordras att individen icke endast godtar fakta utan använder dessa fakta, och detta sker genom "meditation", bearbetning av fakta till insikt och förståelse.

210. Den som tänker i överensstämmelse med verkligheten attraherar fler och fler ideer från idévärlden (molekyler från kausalvärlden).

211. Nerdimensionering av kausalideer till mentalideer genom aktivitet i 47:4 aktiverar kausalmedvetenheten.

212. Reflexion på nerdimensionerade kausalideer aktiverar kausalmaterial genom att mentalmolekyler upplöses till kausalmaterial. Detta ökar tillgången till aktiverade kausalideer.

213. Reflektera på, meditera över esoteriska sanningar, kosmiska idéer i tillstånd av självmedvetenhet! Dessa tillstånd är av högre kvalitet, så att man, när man befinner sig i dem, kan för ögonblicket förstå sådant man annars inte förstår.

214. Att låta den mottagna kunskapen komma till ändamålsenligt uttryck är nödvändigt för att inte leda till mentala och emotionala obalanser som även kan ge fysiska hälsoproblem och dålig skörd för kommande inkarnationer. Individen finner sitt mest naturliga uttryckssätt enligt dess departementstillhörighet, egenart och inkarnationens särskilda aktuella eller avsiktligt förvärvade förmågor.

215. Att vara redskap för våra äldre bröder, vara till hjälp för yngre bröder, arbeta för att främja kunskapens spridning eller på andra sätt bidra till den allmänna höjningen inom samhällets många områden; att fylla någon av de många små roller inom arbetet för medvetenhetsutvecklingen. Allt detta främjar samtidigt utvecklingen av självmedvetenhet. Vi behöver inte leta efter dessa tillfällen att tjäna. De kommer i vår väg.

216. Det kommer en tidpunkt då förstajaget inte längre förmår eller finner någon mening med att fortsätta arbeta på sin egen fulländning, och då upphör arbetet på första linjen att vara effektivt, därför att monaden, såsom ett förstajag, inte kommer att kunna komma längre. Den sista fulländningen sker genom uppgående i arbete på linje tre. Detta är sista delen av uppgiften, att integrera triadhöljet med kausalhöljet och uppnå permanent självmedvetenhet. Uppgiften är att integrera förstajaget i grupparbete, och detta grupparbete är gruppkraften som kommer att behövas för att höja förstajaget till en högre nivå.

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