

LEKTION 7

Själens energier

Meditation, Avslappning och avspänning Fokus, Själskontakt, Cykler och motsvarigheter

För att snabbt skapa kontinuitet i studiematerialet, vill jag gå tillbaka till de två första styckena i lektion 6:

Vi har räknat upp och definierat tre utmärkande drag för Själens som manifesterar sig i och genom den fulländande formen som Gudomlig vilja, Gudomlig kärlek-visdom och Intelligent aktivitet. Vi har ganska ingående behandlat dessa attribut som de viktigaste faktorerna som påverkar aspiranten när hen beträder vägen. Vi inser nu att aspiranten får sina ingivelser av Själens gudomliga vilja, genomströmmas och upplyses av Själens gudomliga kärlek-visdom och sveps in i aktivitet av Själens gudomliga intelligens.

Nu ska vi betrakta dessa tre attribut och förstå att de är tre typer av vibrerande energi som når och påverkar aspiranten i enlighet med hans aspiration, meditation och tillämpning. Vi ska ingående behandla den trefaldiga metoden för hur vi kontakter, accepterar och förkroppsligar Själens gudomliga energier. Det kommer att ge den studerande en större förståelse för Lagen och möjliggöra en slutlig medveten kontakt med Själens.

- B. Meditation: Meditation, när den utförs på rätt sätt, för aspiranten i kontakt med Själens inneboende ljusaspekt. Den gör det möjligt att igenkänna och slutligen förkroppsliga Själens kvalitet

Vi har till att börja med, aspirationens tillstånd som bringar den studerande i samklang med Själens, varefter meditation läggs till den dagliga rutinen.

Många som studerar denna kunskap har gått till sina lärare med olika frågor om vad meditation är och hur den skall utföras. Få, om ens några, har annat än förvrängda föreställningar av vad meditation är och många har förvanskats ämnet ytterligare genom att försöka genomföra vad de själva tänkt ut, eller vad någon annan har sagt till dem att det är.

Meditation är en samhörighet med Själens eller högre medvetandetilstånd. Det är snarare att frigöra än att begränsa personlighetens medvetande. Detta är viktigt att påminna sig om. All meditation som antingen påskyndas, forceras eller är ansträngd kommer inte att resultera i Själskontakt. Den kommer bara att göra det obekvämt för både kropp och sinne.

Det första steget i en omsorgsfullt utförd meditation är inrätning. Vi har redan definierat inrätning i en tidigare lektion som att upprätta en väg för energiflödet mellan två givna punkter. I detta fall måste inrätningen ske mellan personlighetens lägsta aspekt och Själens via personlighetens övriga aspekter. Detta skapar en väg för flödet av Själens energi i enlighet med Gudomlig lag och ordning genom vilken form som helst.

Personligheten består av tre huvudaspekter: den fysiska eller fasta kroppen, den känslomässiga eller emotionella naturen, och intellektet eller den mentala naturen.

Målet för inrätningens första stadium är att försätta den fysiska kroppen och den emotionella naturen i ett tillstånd av stillhet och fridfullhet under fullständig mental kontroll. Detta åstadkommes på ett tvåfaldigt sätt:

1. Avslappning och avspänning: Den fysiska kroppen och den emotionella naturen måste vara helt avslappnade och avspända. Varhelst det finns spänningar hålls uppmärksamheten fången. Om den emotionella naturen är spänd, finns det en motsvarande fysisk spänning. Spänningarna håller uppmärksamheten fången i kroppen och i problemet, utan att ge den friheten att söka, finna eller skapa en lösning. Varje försök eller ansträngning att fly problemen tjänar bara till att förstärka dess grepp: därför måste både avslappnings- och avspänningstekniker tillämpas för att uppmärksamheten ska kunna frigöras:
 - a. Sitt så bekvämt som möjligt och tillåt kroppen att slappna av. Börja med fötterna och gå sedan vidare till varje muskel, sena och slutligen varje cell i den fysiska kroppen. Tala till de olika delarna (genom att benämna dem) och be dem att slappna av i full vetskap att nervsystemet kommer att förmedla budskapet till dem och att de kommer att lyda.
 - b. Tillåt den emotionella naturen att bli stilla och fridfull. Tala till de närvarande känslorna och be dem komma till ro. Låt varje känsla; oro, rastlöshet och otålighet, etc, lägga sig till ro, tills en märkbar stillhet infinner sig i hela känslonaturen.
2. Fokusering: När den fysiska kroppen och känslonaturen är stilla och fridfulla fokuseras personlighetens medvetande av sig självt i tankekroppen. Uppmärksamheten, som inte längre hålls fången av de lägre aspekterna, fokuseras naturligt i tankens värld. Den lämnar inte kroppen, men blir uppmärksam på Själen. Den är balanserad och vaken och det görs bäst på följande sätt:
 - a. Upprätta en djup, lugn och rytmisk andning som är ledig och bekväm
 - b. Ta sedan 7 djupa andetag och flytta uppmärksamheten från kropp och känslor och lägg den i en punkt mitt i pannan (emellan ögonbrynen).

Ansträng er inte, skapa inga spänningar här, utan lägg uppmärksamheten lätt mitt i pannan. Uppmärksamhetens fokus är nu på tankeplanet. Ni har inrätat er fysiska kropp och känslonatur med tankens plan.

Nästa steg är att förbinda tankeplanet med Själen. Tidigare, har nybörjare gjort misstaget att anstränga sig för mycket. Låt oss inte göra detta misstag mer. Försök inte placera Själen på någon särskilt plats. Den är lika närvarande överallt, och att placera den någonstans innan den varseblivits och förståtts begränsar bara ert tänkande. Istället, inräta er med Själen genom att rikta er uppmärksamhet mot Själen som idé. Enkelt? Ja, men Sanningen är alltid enkel.

Ni är nu inrätade med och redo att börja kommunicera med Själen. Detta görs på följande sätt:

Er uppmärksamhet hålls stadigt fäst vid Själens idé. Uppmärksamheten slår en bro till denna idé med en frötanke. Intellettet får en tanke som höjer dess vibrationsfrekvens på ett sådant sätt att medvetandeavståndet mellan mentalkroppen och Själens minskar. Och på så sätt kommer intellettet i kontakt med Själens.

En mycket bra frötanke för alla nybörjare är:

”Jag är min Själ, Min Själ är jag”

Detta identifierar och tjänar till att sammansmälta de två medvetandetillstånden, Själens och personligheten, i tid och rum.

Frötanken lämnas sedan. Orden uttalas inte längre. Detta skede av meditationen är mycket svårt både för nybörjare och lärjungar. Intellettets tendens till upprepning kastar de flesta tillbaka in i bekräftelsens vana, och det är raka motsatsen till de förhållanden som behövs för Själkontakt. Precis så länge som intellettet talar är det stängt för samhörighet, med Själens. Intellettet behöver vara tyst, uppmärksam och vaket.

Frötanken lämnas som ord. Tankens energi finns kvar som en kontaktlinje, en bro i mental materia, och behöver ingen repetition.

Intellettet är stilla. När ögonblicket av absolut tystnad infinner sig, tillkännager sig Själens.

Jag skulle vilja infoga några varningens ord. Gör er av med alla förutfattade meningar som ni har om vad Själkontakt är. Ni har troligtvis hört talas om olika fenomen som människor upplevt under meditation. Några av de vanligaste är starka ljusfenomen, kommunikation i ord och bilder, etc. Detta är gott och väl och kan vara sant för de berörda individerna, men de är inte ett kriterium för själkontakt.

Varje individ upplever sin kontakt på ett individuellt sätt. Några ser aldrig ljus eller bilder, hör eller uppfattar aldrig några ord. Alla dessa olika sätt och former dikteras av personligheten, inte av Själens. Den renaste formen av kommunikation med Själens är omedelbar vetskap. Allt annat är medel, inte målet.

Acceptera det som kommer som den metod som är bäst lämpad för er utveckling och försök inte eftertrakta någon annans väg. Detta är mycket viktigt.

Vi talade i tidigare lektioner om Cyklernas lag och berörde mycket kort den som en av de styrande faktorerna i all manifestation. Vi ska nu, på ett mer detaljerat sätt, gå in på denna lag när det gäller meditation. För att meditationen ska bli fruktbar krävs att den utförs regelbundet. Det finns cykler inom cykler och för att utveckla och klargöra denna idé ska vi gå från det allmänna till det enskilda, från det generella till det specifika.

Alla former uppträder i tid och rum i cykler och dessa cykler är specifika för det medvetande som manifesteras i formen. Ett solsystem befinner sig i den fasta formen under en lång tidsperiod och vid slutet av aktivitetscykeln försvinner formen från dagens ljus för en lika lång viloperiod. Vi har således en Solär dag och en Solär natt. Under Den solära dagen, manifesteras hela systemets aktivitet i cykliska perioder som är specifika för den form som aktiviteten tar. På detta sätt framskrider dagen tills den fullbordas.

Inom det Solära medvetandet finns det mindre liv som manifesteras i form i enlighet med samma lag. Ett Planetärt liv inkarnerar i form, manifesterar vissa aktiviteter i relation till andra livs aktiviteter och drar sig sedan tillbaka från formen till dess nästa aktivitetscykel tar sin början.

Detta är sant för allt medvetande, där de högres cykler alltid påverkar de lägres, men tillåter de lägre ett visst mått av frihet att manifesteras sina individuella cykler som finns inom den större cykeln. Under Den solära dagen rör sig de planetära enheterna in och ut på ett cykliskt sätt som är specifikt för det berörda medvetandet, men påverkas alltid av själva Det solära medvetandets cykler och Det solära medvetandet påverkas i sin tur av Kosmos cykliska manifestation.

Inom det Planetära livet finns många mindre liv, bland vilka de fem naturrikerna är några. Dessa naturriken är, vart och ett, *en* enhet som innehåller många mindre liv. Vi kan t.ex. se att växtriket framträder i form under en lång tidsperiod. Inom denna större manifestationscykel finns mindre cykler som styr framträdandet för olika arters uttryck inom Det enda livet. Det finns tidsperioder under vilka vissa växtlivs former kommer och går i cykler som är specifika för var och en av de olika arterna.

Människoriket manifestas på samma sätt. Den mänskliga enheten framträder under en lång tidsperiod under vilken vissa medvetandetillstånd kommer och går i enlighet med den Cykliska lagen. Under tiden som ett medvetandetillstånd är i färd att manifesteras, kommer och går grader eller nivåer av det medvetandet; och sålunda bevittnar vi uppgång, nedgång och sönderfall av civilisationer, raser, nationer, regeringar, organisationer och släktled.

Inom ett medvetandetillstånd finns de mindre liv, de individuella mänskliga enheterna som framträder i form i ett cykliskt mönster som är specifikt för Människoriket, medvetandetillstånden, graden eller nivån på medvetandet och slutligen för individen själv.

Inom den individuella inkarnationens cykel finns mindre cykler som styr individens aktiviteter. Dessa cykler är svårare att bestämma och förstå för de påverkas av alla de större cyklerna som har gjort inkarnationen möjlig och av de individuella cykler som styr aktiviteten hos alla dem som hen är förbunden med. Hen måste förstå de större cyklerna som ger hen möjligheten att utvecklas i vissa riktningar, liksom att upprätta sin rytm i harmoni med andras rytm och på så sätt manifesteras riktiga relationer.

Aspiranten överväldigas ofta av uppgiftens oerhörda omfattning, men den är inte så svår som den verkar. Den kräver förmågan att hålla en högre idé i huvudet så väl som ett bredare perspektiv, vilket medför en förändring av aspirantens tänkande. Nybörjare skulle må bra av att tillämpa *Lagen om motsvarighet och överensstämmelse* på allt hen ser runt omkring sig. Genom att observera och tillämpa denna lag kommer mycket att förstås som inte kan förklaras i ord.

Vi ska nu fortsätta med Cyklernas lag och dess effekt på meditation. När vi gör så, kom ihåg att individuella cykler innefattas i de större och att individen måste finna och upprätta sin egen rytm i riktiga relationer till andra.

Här och nu, ska vi betrakta meditationen som en trefaldig process och endast med tanke på de cykler som påverkar denna trefaldiga manifestation. Idén och den resulterande aktiviteten måste förstärkas när individen fortskrider på invigningens väg. Det skulle vara bra för den studerande att komma ihåg att detta avser all undervisning, för att inte stelna i sitt tänkande till en punkt där hen mister förmågan att vara receptiv

Meditationens trefaldiga process kan bäst beskrivas i tre ord:

1. Mottaga
2. Absorbera
3. Fälla ut

Nybörjaren måste utföra sin meditation på ett regelbundet sätt som ger utrymme för var och en av de tre aspekterna. Senare – mycket senare – kommer hans meditation att inkludera den trefaldiga processen som en samtidig aktivitet.

Perioden för att *ta emot* är den tidsperiod under vilken aspirantens medvetande tar emot insikter. Den kan sträcka sig över vilken tidsperiod som helst, allt ifrån timmar till dagar, veckor och i sällsynta fall till och med månader. Under denna period, mottar personligheten Själens ljus. Hela hans natur gensvarar på perioden. Han är vaken, förväntansfull och fylld av glädje.

För de flesta människor samt prøvolärjungen och nybörjaren på Lärjungaskapets väg börjar vanligtvis denna period två veckor före fullmånen och framskrider så att tiden för de största insikterna når runt fullmånen. För samma grupp täcker den mindre cykeln för mottagning som finns i den större, perioden från soluppgången till mitt på dagen. Detta är dock inte ett kriterium, för idag manifesteras många medvetandenivåer samtidigt i tid och rum, var och med sin egen speciella rytm.

Perioden för att *absorbera* är den tid under vilken aspiranten ej tar emot nya insikter utan istället, inom sig själv, absorberar energierna från de insikter han tagit emot. Denna tidsperiod varierar, så att t.o.m ett exempel skulle kunna vara förvirrande om den studerande inte kommer ihåg att absorptionscykeln kommer att vara speciell för honom och kan skilja sig från andra han känner. Den kan omfatta en mycket lång tidsperiod eller en mycket kort beroende på kropparnas tillstånd, hans särskilda stråluppsättning, karmiska förpliktelser, etc.

Under den tidsålder vi nu håller på att lämna, så varade denna period, de två veckorna efter fullmånen. Under den perioden fälldes de mottagna och absorberade insikterna ut som aktivitet. Den mindre cykeln täckte perioden från middag till solnedgång. Detta gäller fortfarande vissa, men alla av Den nya tidsålderns själar, som gensvarar på visdomen, uppvisar en kortare absorptionsperiod och olika perioder för utfällning

Inställningen under den här perioden bör vara en av kontemplation och reflektion. Aspiranten omsätter de insikter han fått i handling och absorberar därmed de tillgängliga energierna. Han förkroppsligar Ljus.

Perioden för *utfällning*, som i sig själv är en manifestation av Den nya tidsåldern, är också den tidsperiod under vilken aspiranten bevisar sanningshalten i de insikter han fått. Han faller ut det som mottagits och registrerats in i hans omgivning. Han bygger en levande struktur av Sanningen genom sina ansträngningar att tillämpa dem i sitt liv på det fysiska planet. Den strukturen blir därigenom synlig för alla.

Denna cykel är så varierande att jag inte ens tänker ge ett exempel. Var och en måste upptäcka sin egen rytm.

En frötanke ska täcka samma tid som de tre perioderna. En individ som ändrar sin frötanke innan resultatet absorberats och fällt ut skapar obalans i sin meditation och det kan dröja länge innan han får ytterligare insikter.

För en meditationsdagbok där ni antecknar era meditationsresultat. På detta sätt kan ni observera era egna naturliga cykler och använda dem klokt/vist.

En senare, mer långtgående lektion om meditation kommer när ni är redo att ta emot den.

Låt det bli Ljus.