

Sammanfattning

"... Här är en lära som är mycket gammal och mycket vis. Den omspanner all mänsklig kunskap, verklig som potentiell, och visar hur människan på bästa sätt kan leva sitt liv på jorden. Jag är inte denna läras upphovsman. Min uppgift är endast att försöka göra den tillgänglig för en sargad och förblindad värld som väntar på att få dessa kunskaper tillgängliga i modern form ..."

– Paul Brunton

Mysteriet

De flesta människor litar på den materialistiska vetenskapen som förnekar att vi har någon annan verklighet än kroppen, att kroppen är vårt verkliga jag och att det är hjärnan som skapar vårt medvetande.

"Detta är orimligt," säger Paul Brunton – eller PB som han kallade sig själv, "det strider mot allt förnuft att intelligent liv skulle kunna skapas av ointelligent materia."

"Fördolt i varje människas innersta finns ett väsen som är oändligt överlägset den vanliga person vi känner," säger PB.

Han visar övertygande att det finns ett högre medvetande inom mig och att det är mitt verkliga jag – inte bara någon gång i en avlägsen framtid – utan Här och Nu.

"Överjaget är människans innersta eller verkliga jag, det reflekterar det gudomliga och dess utmärkande drag. Överjaget har sin grund i den yttersta verkligheten men är varken en del av den eller ett fristående fragment. Det är som en solstråle, men inte själva solen."

Överjaget är ofött och odödligt, det förändras aldrig, det är alltid närvarande, det har inga brister eller begränsningar – och är lika för alla.

"Det finns bara ett enda Överjag, gemensamt för hela mänskligheten, men kontaktpunkten med Överjaget är speciell och unik för varje människa. Den är vår högsta individualitet."

Överjaget är verkligt därför att det alltid är detsamma. Känslan att jag existerar är densamma genom livets alla skiften. Den har sitt ursprung i det högre medvetandet.

"Det vi vanligen uppfattar som vårt jag är en idé som skiftar karaktär från år till år. Detta är det personliga jaget. Men det finns också något annat som står oss mycket nära och som hela tiden är med oss i dessa ständigt skiftande idéer om vad jag är, nämligen känslan av att vara till, att existera – och den förändras inte. Detta är vårt verkliga, aldrig upphörande jag."

Egoillusionen

Vad är egot?

Det är en samling tankar och känslor, minnen från det förgångna, rädslor och förhoppningar om framtiden, medvetna och omedvetna vanor, tendenser och erfarenheter – samt kroppen.

Egot får sitt liv och sitt medvetande från Själen.

"Egomedvetandet är en produkt av människans eget tänkande och handlande, det genomgår en långsam förändring och tillväxt ..."

Från morgon till kväll är jag upptagen av detta begränsade och föränderliga ego – som många felaktigt uppfattar som sitt verkliga jag.

Paul Brunton har ett bättre budskap. Överjaget är min verkliga identitet.

"... en del av förvirringen beror på att egot förändras, att det skiftar karaktär efter hand till följd av erfarenheter av olika slag, medan det högre, gränslösa medvetandet alltid är detsamma ..."

"Att komma till klarhet om vad mitt verkliga jag inte är, är ett första och mycket viktigt steg mot att förstå vad jag verkligen är. Det har en frigörande effekt."

Vi lever samtidigt på två nivåer av medvetande – paradoxalt nog utan att veta om det. Den lägre nivån, egonivån, är känd av alla medan den högre, Överjaget eller Själen, är okänd av de flesta.

"Fortsätt att fundera över skillnaderna mellan det personliga egot och det opersonliga Överjaget tills du har genomskådat dem i grunden."

Om jag inte har en korrekt uppfattning om min identitet, om vad jag är, kan det inte undvikas att jag fattar dåliga beslut som strider mot mina verkliga intressen – beslut och handlingar som skapar ny negativ karma och fördröjer mitt andliga uppvaknande.

Vändpunkten

Familj och arbete, vänner och fritidsverksamheter – allt detta fyller mina dagar till brädden och ger innehåll och mening åt tillvaron under många år. Men en dag uppstår kanske frågan:

Var detta allt?

Känslan av att något mycket viktigt saknas i mitt liv kan vara mycket stark.

"Det är både ironiskt och tragiskt att använda våra korta jordeliv till sådant som vi senare kommer att uppfatta som meningslöst och att åtrå sådant som visar sig medföra lidande. En döende, som ser livsfilmen passera revy, varseblir både tragiken och det ironiska i detta."

Jag vill att mitt liv på jorden ska få ett lyckligare slut. Kan tragedin undvikas? PB har givit oss svaret.

"När ögonen öppnas för den verkliga meningen med vårt liv, när vi inser att den inte finns i den förgängliga personligheten utan i vårt tidlösa innersta väsen, kommer vårt liv att få en kvalitet som det aldrig tidigare har haft."

"Vårt ursprung är i Överjaget. Vår utvecklings mål är att återvända till Överjaget – men nu fullt medvetna, något som vi aldrig tidigare varit."

"Om hon för det första upptäcker Överjaget, och för det andra lämnar över sitt liv i dess händer, har människan uppfyllt det högsta syftet med sitt liv på jorden."

"Livets mening uppfylls när vi ständigt befinner oss i den gudomliga närvaron, fullt medvetna om den och redskap för den."

På den långa vägen

Grunden är lagd. Jag vet vad jag är – och vad jag inte är.

De filosofiska byggstenarna på den långa och den korta vägen tar upp vitt skilda ämnen och övningar som alla är viktiga på sökandets väg.

Låt oss börja med den långa vägen – där egot står i centrum.

På den långa vägen förbättras egot. Dess attityder, karaktärsegenskaper och olika förmågor utvecklas. Men hur länge, och hur mycket jag än anstränger mig med allt detta, kommer jag ändå aldrig längre än till egot. Jag går runt i cirkel i dess begränsade värld.

"Den pågående tankeprocessen och egots fascination av sig självt står i vägen för det gudomliga Överjaget."

På den långa vägen lär jag mig meditation. Men jag måste också bli klar över vilka hindren är som fördröjer och blockerar utvecklingen mot det andliga uppvaknandet – och sedan röja undan dem!

"Det andliga sökandet är en medveten strävan att förkorta övergången från livet i underjaget till livet i Överjaget. Därför omfattar sökandet en ständig vakthållning av egna tankar, känslor, ord och handlingar."

På den korta vägen

"På vilket sätt sökandet än må ha börjat måste vi till sist ge oss in på den korta vägen, det vill säga överge illusionen om egot och att sluta identifiera oss med det." säger PB.

På den korta vägen – där Överjaget står i centrum – bortser jag från egot. Uppmärksamheten fokuseras nu på Överjaget. Det är på den korta vägen som upplysningen kommer att ske.

"Den gamla egocentreringen har försvunnit på ett mystiskt sätt. Vårt nya fokus i Överjaget har tagit dess plats."

"Den korta vägen kräver en förändrad attityd, ett helt nytt sätt att tänka. Det betyder att uppmärksamheten riktas mot målet och inte mot hur målet ska uppnås. Att uppmärksamhetens ljus koncentreras på Överjaget och inte på egot och dess förehavanden är inget mindre än en revolution."

"Först måste det finnas en intellektuell förståelse av sanningen om vårt verkliga jag, sedan kan vi gå vidare med praktiska övningar som leder till dess förverkligande."

Övningarna på den korta vägen har ingen anknytning till egot.

"Grundvalen för övningarna på den korta vägen är att medvetandet fungerar som en genomskinlig kristall som antar färgen från något som placeras i dess närhet," säger PB. "Att vända medvetandet från egot – till och med från att försöka förbättra det – och mot Överjaget ger bättre utdelning."

Den viktigaste övningen på den korta vägen är "Minnesövningen", som innebär att ständigt minnas min verkliga identitet. När jag kommer ihåg vad jag är ignoreras egot.

"Bästa sättet att visa sin vördnad för den oerhörda sanningen att Överjaget ständigt är närvarande, är att minnas det – så ofta, utan avbrott och så beslutsamt som möjligt. Det är inte bara det bästa sättet, det ger också det bästa resultatet. Överjagets försonande nåd kan vara till stor välsignelse."

"... den dörr som du kanske förgäves har knackat på under lång tid kommer att öppnas tack vare dina kärleksfulla, ofta återkommande tankar på Överjaget."

"... att alltid minnas Överjaget renar ditt medvetande, gör det inåtvänt och koncentrerat – och till sist upplyst."

Om "Som om-övningen", säger PB:

"Övningen att se mig själv som jag borde vara, att visualisera mig själv befriad från negativa egenskaper men utstrålande positiva som hör hemma på sökandets väg, har näst in till magiska effekter."

Den tredje övningen, "Vittnesövningen", innebär att vara en opartisk observatör av mig själv – att stå vid sidan av mig själv.

"Min uppgift är att vara ett vittne till mig själv – hur jag är, hur jag tänker och hur jag uppför mig – på samma sätt som när jag iakttar någon annan ..."

Vittnesattityden får efter hand den effekten, att jag identifierar mig med helheten. Jag inser att enhet är den grundläggande sanningen.

Född på nytt

Mot slutet av den korta vägen blir längtan efter Överjaget starkare och starkare, den lämnar mig ingen ro. Jag dras allt djupare in i dess kärlek och visdom, frihet och frid.

"Vi är som blommor, avskurna från våra rötter," säger PB. "Vi lider av skilsmässan. Vår brinnande längtan är ett uttryck för behovet att återförenas med vårt ursprung."

Förberedelserna på den långa och den korta vägen är mitt eget ansvar. Men det är med nådens hjälp som sökandet får ett slut.

Uppvaknandet kommer vanligen plötsligt. Egots dominans är för alltid bruten. Den högsta meningen med mitt liv på jorden är uppfylld.

”Detta är den andliga höjdpunkten i vårt liv, det dramatiska ögonblick då medvetandet känner igen sig självt och förstår sig självt.”

”Den upplyste är en människa som ständigt lever med och i sanningen. Hon har förverkligat föreningen med Överjaget och är medveten om att hon deltar i dess liv som är odödligt och gränslöst ...”

En ädel uppgift

Paul Brunton ägnade sitt liv åt att tjäna andra. Hans författarskap inspirerar människor över hela världen att leva ett högre, egofritt liv.

Nu ber han alla som har nytta och glädje av dessa idéer att på olika sätt bidra till att göra dem tillgängliga för andra.