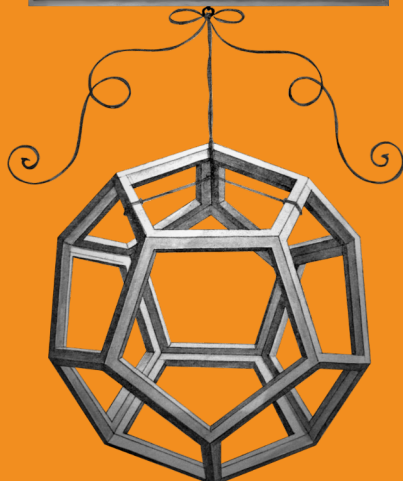


*Kunskap för människans
harmoniska utveckling*



ESOTERISK LIVSÅSKÅDNING

Meditation

– en sammanställning av föreningen Kunskap för människans harmoniska utveckling





Meditation

Inledning till meditation

”Största effekt får meditationen när den utförs dagligen och då helst vid samma tid. Den bör vara kort (fem minuter räcker) och avbrytas så snart koncentrationen inte kan hållas och tankarna börjar vandra.”

Det föreligger högst olika och alltså oklara uppfattningar av vad meditation är. Ordet ”meditation” har fått en alldeles för inskränkt betydelse såsom ett speciellt slag av mystisk koncentration. Men det finns många slag av meditation (förmågan att ”samla tankarna”). Till meditation hör planering, konsekvent fullföljande av fastställt mål, många slags författarskap etc.

Meditation är reflexionens analys av ett visst tankeinnehåll: de fakta, faktorer, tankeelement vi behöver för att utreda, klarlägga, förvärva insikt och förståelse. Den är ett led i en kontinuerlig koncentrationsprocess, som pågår tills den eftersökta idén erhållits. Valet av ämne anger personens intressen och [utvecklingsnivå](#).

Meditation är helt enkelt metodisk och systematisk eftertanke. Därtill kan räknas det tankearbete, genom vilket vi förvärvar egen uppfattning om vissa förhållanden. Utan meditation lär vi föga eller ingenting. Genom meditation tillgodogör vi oss det livet har att lära oss och insamlar vi i medvetenheten material att senare bearbeta i [mentavärlden](#).

Meditationens första steg, koncentrationen, är ”uppmärksamhetens fasthållande”, såsom när man följer sekundvisarens rundgång på urtavlan. Det är viktigt att hela processen försiggår utan spänning (utan inverkan på nerver, andning, blodomlopp).

Hela processen koncentration–meditation–kontemplation–illumination kan enklast beskrivas som försök till lösning av givet problem, varvid ”ekvationen hyfsas”, efterhand alla oväsentliga element utmönstras och det hela renodlas, tills ”idén” (intuitionen) ger lösningen.

Det väsentliga är att mentalaktiviteten är självinitierad. För att slippa sysselsätta uppmärksamheten med eget arbete tillgriper folk allehanda förströelser, t.ex. läsning av enklaste slag. Det är genom att tänka själv, som man lär sig tänka. De flesta låter andra tänka åt sig. Man behöver då endast följa med. För många är en dagbok värdefull som ledning för meditation, ifall den innehåller tankar och bearbetning av egna erfarenheter under dagen.

Henry T. Laurency, Livskunskap Ett, Meditation, www.laurency.com



Meditationens uppgift

”Mentala meditationen och kausala kontemplerationen har bland annat till uppgift att föra ned ideerna till hjärnan, så att de genom daglig vitalisering automatiskt utför sitt verk.”

Meditationens främsta uppgift är att lära oss rätt använda vår uppmärksamhet i såväl det fysiska som i emotionalt och mentalt hänseende.

De i kunskapsskolorna invigda betraktade meditation som en metod att nå kontakt med högre slag av medvetenhet. Mystikern sökte kontakt med gud (i verkligheten kontakt mellan [48:2](#) och [46:7](#)). Mentalisten sökte kontakt mellan det mentala och kausala.

Meditationens främsta syfte är att utveckla önskvärda, erforderliga egenskaper, vanligtvis motsatta de befintliga, icke önskvärda. Genom rätt meditation formas ett känslö- och tankekomplex med upplagrad energi, som automatiskt dels höjer vibrationerna till högsta uppnåeliga sfärer, dels verkar såsom regulator för kännandet och tänkandet under en viss tid, i regel högst ett dygn. Det är därför daglig meditation är nödvändig, om individen vill se något resultat.

Det räcker inte med att önska sig goda egenskaper. Man måste inskräpa dem, meditera på dem dagligen och helst vid samma tid. Det är genom daglig upprepning i dagsmedvetenheten, som undermedvetenheten tillförs sådana verklighetsideer, som så småningom formar livsbefrämjande komplex i det undermedvetna. Dessa är komplex, som spontant yttrar sig i livet såsom sådana egenskaper, att individen automatiskt intar rätt inställning i alla förhållanden: tänker rätt, känner rätt, handlar rätt.

Det är i meditationen man tillägnar sig en viss åskådning eller utrensar fiktioner. Det är även genom tänkande man förvärvar nya känslor.

Det är genom meditation den esoteriskt intresserade tillägnar sig esoteriska tanke-systemet och de attraherande tendensens känslor som medför omvärdering och ideal livsinställning.

Det är genom meditation människan löser sina problem, sina latent problem, sina framtida problem. Genom meditation tillför vi det undermedvetna det material vi behöver för att lösa problemen. Genom meditation införlivar vi i medvetenheten de erfarenheter vi gjort, löser vi de problem som inte kan lösas i dagsmedvetenheten. Genom tänkande (aktivitet i mentalhöljet) förbereds lösningen av problem, vilka annars aldrig skulle bli lösta och vilkas lösning kan ta årtal att nå ner till hjärnan.

Meditationen bör, om den utförs rätt, medföra tre resultat. Den medför skingrande av illusion genom att idén rätt uppfattas. Den medför bättre förståelse av relationerna till andra. Den för till handling.

Henry T. Laurency, Livskunskap Ett, Meditation, www.laurency.com



Meditation är energiproduktion

”Meditation består i en serie medvetenhetsyttringar och som alla dylika med energieffekt. Detta förbises av de okunniga, aningslösa om vilken väg energierna tar och hur de verkar.”

De flesta ser i meditation endast medvetenhetsyttring, aningslösa om att den samtidigt är energiproduktion. I lägre molekylarslag är denna svag. Men i mentalmaterien ökas [dynamisoeffekten](#) och påverkar även de lägre hölkena med ofrånkomlig effekt.

Bönen är en emotional medvetenhetsyttring och som alla slag av medvetenhetsyttringar samtidigt en energiyttring med ofrånkomlig effekt. Meditation rör sig med energier och har förverkligande till ändamål.

[Esoterikern](#) förstår vad uttrycket ”energi följer tanken” (medvetenhetsyttringen) innebär. Det är denna energi, som vitaliserar [centra](#) och därmed medvetenhetsinnehållet, som också möjliggör den alltmer tillspetsade koncentrationen och därmed själva processen utan någon som helst ansträngning.

Ju intensivare (koncentrerad uppmärksamhet) meditationen bedrivs, desto större blir det upplagrade energiförrådet.

Utifrån kommande vibrationer upptas av individens höljen och tilldrar sig hans uppmärksamhet. Uppmärksamheten dras än uppåt, än nedåt, varför känslornas och tankarnas ”kvalitet” ständigt växlar och medvetenhetsnivån stiger eller sjunker. Att hålla uppmärksamheten fäst vid högsta nivå kräver i regel extra ansträngning, varför endast de som speciellt odlat koncentrationsförmågan klarar det. Därtill kommer hjärnans registreringsförmåga vid spänst eller trötthet. Även detta bidrar till att individen förefaller andra vara en sammansatt varelse och mer eller mindre ”ofattbar”.

Ju högre sfär meditationen når, desto svagare de grövre vibrationerna och desto starkare de finare (”ädlare, förnuftigare”), mindre påverkade av de massiva massvibrationerna, som alltid ligger lågt, desto lättare hålles medvetenheten kvar på högre nivå närmaste timmarna.

Henry T. Laurency, Livskunskap Ett, Meditation, www.laurency.com

Mentalmedvetenhetens aktivering

”I verkliga processen betyder koncentration jagets oavslåtliga uppmärksamhet, meditation mentalmedvetenhetens inriktning på övermedvetenheten och kontemplation det tillstånd i vilket esoterikern når medveten kontakt med Augoeides.”

Utän meditation utvecklas medvetenheten så långsamt, att knappast någon förändring blir märkbar, blir det ingen målmedvetenhet i detta sammanhang. Meditationen väcker mentalaktiviteten till liv och bestämmer dess automatiska inriktning. Människan blir vad hon



tänker. Genom mentalaktiviteten sätts också krafter igång, som påverkar livsomständigheterna, även om mänskligheten givetvis ännu är mycket långt ifrån den insikten. Utan att själv förstå hur, kan människan enbart genom tänkande gagna eller skada sig själv, ”vandra beredda vägar”.

Utan meditation, som samtidigt är mentalgymnastik, blir det ingen plasticitet i tänkandet utan fortsätter man att röra sig i de gamla tankebanorna, tills man förlorat förmågan att tänka något nytt. Nyttig övning vid övergång till ny levnadsålder (28, 35, 42 etc. år) är att granska de resultat man kommit till, hur ens åskådning (verklighets- eller livsuppfattning) förändrats. Det ger också tillfälle till att underkasta de grundvalar, på vilka man byggt, förnyad granskning.

Bön är emotional meditation, i motsats till mentala medvetenhetens meditation. Båda slagen av medvetenhet behöver aktiveras: emotionala attraktionen och analys-, relativitets- och syntestänkandet.

Lägsta slag av mentalmedvetenhet, [slutledningstänkandet](#) (47:7), är enklaste slutledning från grund till följd. I regel måste denna mentalaktivitet påtvingas utifrån genom tålmodig undervisning och propaganda. Mentalaktiviteten hos filosofer och vetenskapsmän tillhör [principtänkandet](#) och har redan nått en höggradig aktivitet, som sällan är i vila utan rastlöst arbetar med sitt föreställningsinnehåll i ständigt nya ”kategorier”, tillfälliga synteser. Naturligtvis ökas aktiviteten ytterligare på humanitetsstadiet, där [perspektiv-](#) och [systemtänkande](#) tillkommer.

Den som vill förvärva kausalmedvetenhet, måste emellertid lära sig behärska mentalaktiviteten, ty dess rastlöshet gör att kausalideerna inte kan uppfattas. Intuitionen, som är förmågan att upptäcka ideerna, slår ner som en blix, när individen stilla åskådar sitt system och blir mottagande. Mentalaktiviteten, som dittills varit aktiv, blir i stället passiv i ett avvaktande spänningstillstånd.

Har man inte uppnått högsta mentalaktivitet (47:4), så kan man i meditationen inpränta alla de faktorer man förfogar över i det problem man söker lösa. När man gjort detta, kan man avkoppla det hela och övergå till annan sysselsättning. En vacker dag får man lösningen till skänks.

Henry T. Laurency, *Livskunskap Ett, Meditation*, www.laurency.com

Ämnen för meditation

”Bästa meditation är att dagligen läsa något i en esoterisk kunskapsbok och begrunda varje mening. I regel gör man en ny upptäckt varje gång, om man insätter meningen i de sammanhang där den hör hemma.”

De ämnen för meditation individen väljer beror på dels hans kunskap om verkligheten och livets mening, dels hans utvecklingsnivå.



Nyttiga ämnen för meditation är att lära sig skilja på de olika slagen av medvetenhet, lära sig oberoendet, oberördheten av det fysiska, emotionala och mentala, gudomlig likgiltighet för vad som sker med en själv. Komplexen förlorar sin makt att påverka eller oroa, fruktan (denna svåra last) försvinner. Man blir öppen, glad och fri och därmed mottaglig för de allt försonande enhetsvibrationerna.

Till alltid nyttiga övningar hör: skilja på huvudsak och bisak, väsentligt och oväsentligt, vad man vet och inte vet, nyttigt och onyttigt, oskadligt och skadligt, oförgängligt och förgängligt.

Lämpligt meditationsmaterial är att klargöra för sig, att man inte är sina höljen, inte sin organism, inte sina känslor, inte sina tankar, utan att jaget är det som kan iakttaga dessa företeelser.

Man kan ta vilket olöst esoteriskt problem som helst och analysera de fakta som har något samband med detta, tills en vacker dag man får lösningen till skänks från övermedvetenheten.

Det är en god övning för jaget (uppmärksamheten) att studera innehållet i höljen, tankarna i mentalhöljet, känslorna i emotionalhöljet. Därmed frigör sig jaget från identifikation med dessa företeelser, lär sig betrakta dem såsom redskap, lär sig inse, att vad de tycker och vad de vill är uttryck för den allmänna okunnigheten och omdömeslösheten.

De som nyligen tagit del av esoteriken brukar vara ivriga att få alla nya esoteriska fakta, som om detta betydde framsteg. Men lärarna menar, att det är viktigare att dagligen meditera över det redan inhämtade, så att det inlärdas automatiseras och utlöses spontant. Annars blir det lätt latent och utan effekt i det dagliga livet. Det är också detta som varit den stora bristen med de ockulta sekterna. De har befriats från fiktionerna och nöjer sig därmed. De är aningslösa om att kunskap medför ansvar för bruk av kunskapen.

Henry T. Laurency, Livskunskap Ett, Meditation, www.laurency.com

Meditations vanskligheter

”Energi följer tanken. Meditation (”bön”) drar ner mental-, kausal- eller essentialenergi från de världar vår tanke når. Viktigt är att dessa energier inte stannar inom emotionala eller mentala höljen utan får ändamålsenlig användning.”

Meditation är självinitierad medvetenhetsaktivitet, och verksamheten faller under aktiveringslagen. Det torde observeras, att meditation har effekt och att felaktig meditation kan bli fatal, i alla händelser skada på något sätt. Meditation som ger makt förblir esoterisk, tills individen nått därhän, att han inte kan missbruka makt. Och det är en vis lag, ty annars skulle mänskligheten utrota sig själv.



Meditation har sina stora vanskligheter. Genom meditation förstärker man sin vibrationskapacitet. Men för dem som befinner sig på hatstadiet, förstärks deras hatvibrationer, och detta ökar deras dåliga sådd.

Meditation måste bedrivas med omdöme och förståelse. För nybörjaren räcker det med fem minuter och för den flera år tränade med en halvtimme. Man måste ha klart för sig, att meditation innebär ett handskande med molekyler och energier och inte endast medvetenhet.

Meditation vitaliserar de eteriska centra som redan är aktiva. De kan lätt bli överstimulerade, varvid sjukdomstecken kan visa sig i de organ som motsvarar dessa centra. Särskilt stor är risken, om något av dessa organ inte är fullt friskt. Därtill kommer, att hela nervsystemet utsätts för en oerhörd påfrestning. Men även fullt friska blir ”nervösa” med brist på balans, oförmåga av självbehärskning, och blir inte sällan sömnlösa. Många förstör genom ovist nit sina hjärnceller med sjukdom som följd.

Meditation förstärker tendenser och egenskaper, varvid även de icke önskvärda vitaliseras. Då dessa icke önskvärda egenskaper i allmänhet visar sig i förhållandet till andra människor, ökas friktionen vid samvaron med ökad irritation i ständig växelverkan. Med meditation kan man förstärka sin okunnighets fiktioner och illusioner, göra dem svårutrotliga, om inte rentav outrotliga för kommande inkarnationer.

Meditation, som rör sig kring egna fantasier, har tendens att förstärka fikcionalismen och illusionismen. Den ökar självbedrägligheten och egocentriciteten. Meditation är för dem som upphört att vara centrum i sin egen cirkel, som glömmer sig själva för andra, för sin livsuppgift.

Henry T. Laurency, Livskunskap Ett, Meditation, www.laurency.com