

Du är Allt!
- eller "Du är Det" (Tat Twam Asi)

av Curt Jonsson

2012

Du är allt
© 2012

Innehåll

Kapitel 1: Om lycka	Sid 5
Kapitel 2: Om sanning	Sid 11
Kapitel 3: Mer om frihet	Sid 16
Kapitel 4: Önskingar och rädslor	Sid 22
Kapitel 5: Fri eller zombie?	Sid 28
Kapitel 6: Om upplysning	Sid 34
Kapitel 7: Att genomsåda illusionen	Sid 43
Kapitel 8: Om kvalifikationer	Sid 49
Kapitel 9: Om läraren	Sid 55
Kapitel 10: Mer om självet	Sid 60
Kapitel 11: Mer om karma yoga	Sid 66
Kapitel 12: Själutforskande	Sid 71
Kapitel 13: Meditation	Sid 82
Kapitel 14: Kärlek	Sid 90
Kapitel 15: Livsstil	Sid 95
Kapitel 16: Att undanröja stress	Sid 101
Kapitel 17: Efter och bortom upplysning	Sid 106
Kapitel 18: Var kommer Gud in?	Sid 111
Kapitel 19: Hur går du vidare?	Sid 115

Kapitel 1 – Om lycka

Hej! Tack för att du börjar läsa den här boken. Som du redan har märkt finns det inget förord. De flesta läser inte sånt i alla fall. Och boken är mer att betrakta som ett brev från mig till dig. Det betyder bland annat att inte jag heller vet exakt vad den kommer att innehålla. Jo, jag vet ju förstås vad jag vill få fram! ☺ Men exakt hur det kommer till uttryck får visa sig under resans gång. Jag har skrivit rätt många böcker. Men det har aldrig gått till så här. Fast jag kan inte längre skriva på det gamla sättet. Även detta får kanske sin förklaring senare i boken?

Hur som helst innebär det här skrivsättet att många saker kommer igen vid olika ställen. Det blir så när man ska försöka skildra helhet. Genom att visa samma sak ur olika vinklar och i olika sammanhang, kommer förhoppningsvis så småningom en förståelse, som gör att det ”klickar till”!

Det handlar om att bli lycklig!

Vad är det alla människor strävar efter i livet? Jo: att bli lyckliga. Allt, precis allt, går ut på det. Du vill ha pengar, mycket pengar, för då kan du bli lycklig. Eller? Du vill träffa den rätta eller den rätte. Du vill ha bra utbildning. Du vill ha kunskap. Du vill ha en bra bil. Du vill bo bekvämt på en mysig plats. Du vill ha barn. Du vill kunna resa till exotiska länder. Du vill bli berömd. Du vill bli en ”bättre” människa, en som lever på ett högtstående moraliskt och etiskt sätt. Men du vill också njuta av god mat, sex och naturupplevelser.

Blir du lycklig om du får allt det där? Tja, kanske allra först. Vi har olika önskningar, men vi har även sådant som vi till varje pris vill undvika. Det är ju också ett slags önskningar förstås, men med

omvänt förtecken. Vi önskar kanske att vi skulle få ett intressant jobb med bra lön. Och vi går in för att förverkliga det. Om vi verkligen vill, är det kanske inte så svårt? Okej, okej, för många kan det verka nästan omöjligt – därför att vi har olika önskningsar och rädslor som fajtas med varandra. Och det har också betydelse vilka val du har gjort tidigare i livet.

Men låt oss i alla fall anta att just du har fått det där välbetalda jobbet som du ville ha. Är du glad? Javisst! Är du lycklig? Kanske till och med det, i alla fall i början. Men med tiden bleknar lyckan. Wow-känslan försvinner. Du vänjer dig vid att ha mer pengar och att kunna betala dina räkningar. Det övergår från att vara något fantastiskt till att bli något självklart. Men ett arbete handlar inte bara om den lön man får. Du kanske också i början trivdes jättebra med dina uppgifter. Och dina arbetskamrater.

Även där sker gradvis en förändring. Visst kan det fortfarande vara ett inspirerande arbete och ett gott samarbete med andra. Om du har tur! Å andra sidan: gör det dig lycklig? Gör det att du inte någonsin längtar efter *något* annat i ditt liv? Eller varför vill du fortfarande ha en ny partner? Eller en sommarstuga? Eller nyare bil? Eller flera barn?

Sanningen är – för nästan alla människor – att det inte uppstår någon varaktig lycka genom någonting som kan uppnås i det yttre. För resten: stryk ordet ”nästan”! Om det finns något som kan kallas ”varaktig lycka” över huvud taget (och det gör det), så kommer den någonstans inifrån oss själva. Jag vet att det där ”någonstans” är minst sagt ... tja, luddigt. Men hela den här boken kommer att handla om vad det är och hur *du* kan upptäcka det, vara med det, vara i det – kort sagt: *vara det!*

Nu undrar du kanske: Hur kan det komma sig att vi över huvud taget blir glada och lyckliga över något i det yttre, om det ändå inte finns någon lycka där? Förklaringen är att det bara *verkar* som att lyckan kommer utifrån. När vi önskar någonting väldigt intensivt,

finns det samtidigt en rädsla inom oss att vi inte ska få det vi vill ha. Detta gör att vi upplever ett slags lidande över att vi inte har det där vi önskar oss – och kanske aldrig kommer att få heller!

Den där rädslan, oron, lidandet, hindrar oss att ha kontakt med vårt inre jag, där lyckan finns. Vi har helt enkelt för mycket orostankar i vårt sinne, och vi är övertygade om att den enda lösningen är att vi får vår önskan uppfylld. När så detta sker, kan vi äntligen slappna av. Puh! Vi behöver inte oro oss längre, åtminstone inte just då. Den oro, rädsla och lidande som hörde ihop med vår önskan är borta. Och den inre lyckan får chansen att lysa fram! --- Tills vi hittar något nytt att önska oss och oroa oss för!

Förr eller senare kommer människor fram till en skiljeväg i livet (eller i nästa liv, eller nästa ...). Det är när vi slutligen inser att oavsett hur mycket vi anstränger oss, kommer vi ändå inte att hitta någon varaktig lycka ”därute”. Men kanske har vi ändå upplevt att vid vissa, sällsynta tillfällen har det infunnit sig en fantastisk frid i vårt sinne. Många upplever detta ute i naturen, där det kan finnas en speciell stillhet.

Kanske har du suttit vid en liten sjö strax före solnedgången? Vattnet var helt spegelblankt och det var i princip helt tyst. Om du lyssnade noga, kunde höra ditt eget blod brusa i tinningarna. Man kan säga att tystnaden var ”kompakt”. Vissa människor tycker det där är obehagligt, eftersom de har så mycket orostankar inom sig, och de kommer plötsligt upp till ytan. Jag kallar det ”orostankar” men egentligen kan det handla om obearbetad sorg, ilska, saknad, rastlöshet, otillräcklighet och mycket annat. Det finns inget som skapar så mycket destruktivt tänkande som olika former av rädsla, sorg och vrede (vilket egentligen är samma sak).

Andra människor njuter i fulla drag av den här stillheten, när de kommer i kontakt med den. Den yttre stillheten harmonierar med

den inre stillheten, och utan förvarning är det som att alla pusselbitar ramlar på plats. Vi vet att så här ska livet vara. Men vi förstår bara inte hur vi ska kunna ha det med oss i vardagen. Kanske tänker vi då att vi får nöja oss med sådana här ”andningshål” för att fylla på vår energi, så att vi orkar med allt det andra i livet. Många gånger är det just därför vi vill ha ett fritidshus på landet, men det för i sin tur med sig förpliktelser och annat som i värsta fall kan väga upp glädjen som vi får ut av att vistas där.

Vi börjar oroa oss för att taket behöver tätas eller läggas om, båten måste målas och vägen till området måste lagas. Vi är nu kanske med i styrelsen för vägföreningen? Ja, och så kanske skogen bakom tomtgränsen snart kommer att huggas ner? Vem vill koppla av alldeles intill ett kalhygge? Kan det förhindras på något sätt? Grannen på tomten intill har skaffat hund, som skäller så fort några sjöfåglar visar sig. Och egentligen när som helst. Sjutton vet vart friden som vi först upplevde, har tagit vägen någonstans?

Nu har vi nått den gräns, där vi inser att den inre stillheten måste kunna upplevas utan att vi åker på semester, sitter vid en sjö i solnedgången, strövar i skogen och lyssnar på fåglarna, eller vad vi nu haft för metod tidigare. Det är nu som du kanske blir intresserad av att meditera, gå på yoga, pröva frigörande andning, få energi genom s. k. diksha (handpåläggning) eller något liknande.

Samtidigt har du blivit mottaglig för den hjälp som den här boken kan ge dig. Du har insett följande:

- Varaktig lycka kan inte uppnås genom något i det yttre
- Samtidigt är inte heller obehagliga känslor orsakade av något i det yttre (Smaka på den!)
- Det finns stillhet och ro inom dig och under gynnsamma omständigheter kan du nå den

Det finns en mångtusenårig kunskap, *Vedanta*, som handlar om hur du hittar ditt inre sanna jag. Vi kan kalla det för ”självet”. Och

det är inte bara du som är självet. Självet är allt. Ja, jag vet, det är svårt att förstå till en början, men när vi stängt av oss från självet, ser ju allt i livet ut att vara uppdelat i motsatser. Du och jag. Mina tankar och det som pågår ”därute”. Nu och då. Ja, även tiden kommer in i det här. Den enda tid som finns är ”nu”! Men det återkommer jag till.

För övrigt: Som du kanske redan har förstått är det här inte en bok, där det ibland står ”Mer om detta kommer på sidan 272” - inte ens ”Jag skriver mer utförligt om det i kapitlet om kärlek”. Jag vet nämligen inte just nu vad eller var saker kommer att stå. Men jag vet vad mitt budskap till dig är! Och jag kommer att förmedla det på ett eller annat sätt.

Vedanta är sanskrit och betyder ”slutet på kunskapen”. Det ska tolkas som ”den kunskap som innebär slutet på sökandet efter kunskap”. Vedanta är inte någon särskild skrift och det är inte heller någon speciell filosofi eller tro – även om det ibland har framställts så. Vedanta är kunskap om hur vi blir lyckliga. Men det är inte kunskap om hur vi gör för att uppnå lyckan. I stället är det kunskapen – eller kanske ska vi säga ”kännedomen” – i sig själv som gör oss lyckliga. Vad Vedanta är har framför allt beskrivits i *upanishaderna*, som är ett slags efterskrifter till de urgamla vedaskrifterna i Indien. Det finns också i *Bhagavad Gita* (Herrens Sång) och i något som kallas *Brahma Sutras*.

Men trots att källorna till det här finns i Indien, är det inte något särskilt indiskt eller hinduiskt över det hela. Visst finns det liknande tankegångar inom olika religioner, inte minst just inom hinduismen, men det här är inte en religion. Det är snarare en vetenskap.

På vilket sätt kan man säga att det är vetenskap? Jag har själv en gång studerat vetenskapsteori i samband med att jag var verksam på Stockholms Universitet. Man kan säga att gängse vetenskap utmärks av att man samlar in fakta och ser om dessa stödjer eller

motsäger en hypotes (ett antagande om hur verkligheten ser ut). Själva undersökningen ska sedan kunna återupprepas av vem som helst som har rätt förutsättningar, och de ska då få samma resultat. Vedanta uppfyller dessa grundkrav.

Men nu gör vi en paus och fortsätter sedan med nästa kapitel!



Kapitel 2 – Om sanning

Du har kanske hört uttrycket ”sanningen ska göra er fria”? Det var Jesus som sa det (Johannes 8:32). Men vad är sanning? Finns det någon sanning? Vissa har sagt ”det finns ingen absolut sanning”, men är det sant?

Jag tror vi kan slå fast att om något verkligen är sant, måste det *alltid* vara sant. Kanske håller du inte med mig? Du kanske säger att något kan vara sant i en viss situation, men när förutsättningarna ändras, är det inte sant längre. Men i så fall: exakt *när* upphör sanningen att vara sann? Finns det någon exakt tidpunkt när saker har ändrats så att sanningen blir en lögn? Nej, jag tror att den tidpunkten inte går att hitta.

Finns det då verkligen ingenting som *alltid* är sant? Jo, det gör det. Om jag frågar dig om du finns, svarar du förmodligen ”ja”. Filosofen Descartes (1596-1650) sa ”jag tänker, alltså finns jag”. Men faktum är att vi finns, även när vi inte tänker. Det kan finnas stunder, när det är helt stilla i sinnet. Du kan ha upplevt det i meditation eller i de där stilla stunderna i naturen som vi pratade om förut.

Hur vet du då att du finns? Det går kanske inte att bevisa? Ändå *vet* du det bortom allt tvivel, eller hur? Varför vet du det? Jo, därför att du är medveten. Du är alltid medveten. Och du kan ju inte vara medveten utan att existera. Vänta ett ögonblick, säger du kanske nu: ”Alltid medveten?” När vi sover är vi väl inte medvetna? Tja, vårt medvetande ser kanske lite annorlunda ut då i jämförelse med när vi är vakna. Men vad händer med dig om någon ropar ditt namn, när du sover? På någon nivå *hör* du det, även om du sover djupt. Och om det verkar viktigt och angeläget, vaknar du.

När vi drömmer är vi förstås också medvetna. Det är som att vi upplever en annan verklighet än den som vi befinner oss i när vi är vakna. Men vi är ändå medvetna. Vi vet att vi finns, och vi har upplevelser. Vanligtvis tror vi i drömmen att det vi upplever är verkligt - ”sant” - men när vi vaknar, inser vi att det ”var bara en dröm”. Vi tycker oss då veta att den vakna upplevelsen, *det* är sanningen; det är verkligheten. Men hur kan vi veta att det är så?

Det enda vi kan vara riktigt säkra på är alltså att vi finns och att vi är medvetna. Det vi upplever är emellertid en helt annan historia. I vaket tillstånd vet vi att det som hände i drömmens värld bara ägde rum i vårt medvetande, inte i någon yttre värld, skild från oss. Det finns egentligen inget som säger att inte samma sak gäller för den vakna verkligheten! Nu kan vi säga att det där bara är spekulation, och man kan välja att tro eller inte tro på att det *faktiskt* finns en fysisk värld ”därute”. Nu påstår jag inte att *det enda som faktiskt finns är just medvetandet*. Men Vedanta innehåller verktyg för att undersöka hur det förhåller sig.

Innan vi går vidare vill jag säga ett par saker till om drömmar. Den vanliga nattdrömmen – i alla fall så som vi minns den när vi vaknar – är ofta ganska kaotisk. Man har sagt att den är ett hjälpmedel för oss att bearbeta det som hänt under dagen. Vi kanske behöver återuppleva vissa känslor och komma i balans. Vi kanske faktiskt behöver drömma en eller annan mardröm, så att vi sedan kan släppa någon rädsla. Men det finns också andra slag av drömmar.

Jag tänker då bland annat på så kallade lucida drömmar, även kallat klardrömmar. Det är en dröm då du är medveten om att du drömmer. Första gången jag själv hade en lucid dröm var 1977, när jag befann mig på TM-rörelsens kursgård i Kärrgruvan utanför Norberg i Västmanland. En natt drömde jag att jag befann mig i en medeltidsstad, och plötsligt insåg jag att ”jag drömmer det här för att vi pratade om medeltiden förut i dag”.

När jag hade insett att jag drömde, visste jag ju utan någon som helst tvekan att det var så. Det fanns inga funderingar om att 'kanske det här är en dröm, kanske inte'. Det där är en sorts kunskap som inte lämnar utrymme för något tvivel, och på så sätt skiljer det sig från kunskap som vi fått genom att till exempel läsa en bok eller lyssna på en lärare. Det borde egentligen vara olika ord för det där! Kanske ska vi kalla det för 'vetskap'?

En intressant tanke är om vi även i det vanliga vakentillståndet kan få en liknande insikt, där vi helt plötsligt *vet* att det vi upplever är som ett slags dröm, eller att det inte är helt verkligt. Faktum är att detta hänger nära samman med insikten att *vi är medvetandet*.

Orsaken till allt lidande i världen är att vi har missförstått vem vi är. Det låter väldigt förenklat – och kanske naivt – i dina öron? Ändå är det ofta så att lösningen på de allra största problemen kan vara enklare än vi har trott. Den kanske ligger i öppen dager, men vi har så att säga tittat åt ett annat håll.

Vem tror du att du är? Förlåt, det där kan låta nästan som en anklagelse! ☺ Men jag vill bara få dig att tänka efter. De flesta människor tror att de *är* den fysiska kroppen. De säger till exempel: ”Jag slog mig” eller ”Jag är sjuk” eller ”Jag är för tjock”. I nästa ögonblick kan de tala om kroppen som något de äger. ”Min kropp är i ganska dåligt skick just nu”. Var befinner sig ditt ”jag” någonstans? Många känner att det måste finnas innanför ögonen, kanske rent av i hjärnan. Det är ju där allt tänkande äger rum.

Nu finns det emellertid massor av belägg för att ”jaget” inte hör till kroppen över huvud taget. Av olika anledningar pratas det väldigt lite om detta, men det har utförts forskning på så kallade nära-döden-upplevelser. Och det har otaliga gånger visats att medvetandet kan lämna kroppen och fara iväg samt se och uppleva saker på andra håll. Det där är sådant som sker innan man far iväg i

den berömda ”tunneln mot ljuset”, om du är bekant med detta.

Hur som helst, jaget hos de här döende personerna har vid sådana tillfällen exempelvis kunnat lyssna på vad anhöriga suttit och pratat om i ett annat rum på sjukhuset, där de låg för döden. Eller de har ovanifrån sett vad läkarna gjort med deras kropp, fastän de legat med slutna ögon och såväl andning som hjärtverksamhet har upphört. Det där är inte isolerade, enstaka fenomen som kan bortförklaras som undantag eller beroende på slumpen. Jaget, eller medvetandet, är alltså något som är fristående från kropp och sinne. Det finns där vare sig du tänker, andas eller har hjärtat igång.

Kan det vara så att målet för oss i livet är att upptäcka vem vi innerst inne är? Om vi inte är vår kropp, och inte vårt sinne, och medvetandet inte ”bara” är en funktion av kropp och sinne, då måste vi vara själva medvetandet! På samma sätt som vi plötsligt kan komma till insikt i en lucid dröm om att det vi upplever är en dröm, kan vi också plötsligt upptäcka att vi är medvetandet.

Det är en fantastisk frihetskänsla som uppkommer ur en sådan insikt. Och det är därför som Jesus sa att ”sanningen ska göra er fria”. Resten av boken är avsedd att underlätta för dig att få just denna insikt. Även om jag berättar för dig att det här är sant, hjälper det inte, inte ens om du faktiskt tror mig. Men om vi ska kunna gå vidare, är det en klar fördel om du i alla fall tror att det *skulle* kunna vara så här! I så fall kommer du att få hjälp, inte bara av att läsa den här boken, utan av livet själv.

Jag kan jämföra detta med mina vidare erfarenheter av lucida drömmar. Periodvis har jag ganska ofta drömt att jag behövde använda min mobiltelefon, men det var alltid något som krånglade. Ofta visade det sig att det inte fanns några siffror att trycka på, när jag skulle ringa. Eller så fanns det en hög ram runt, så att det var näst intill omöjligt att nå ner till siffrorna med fingrarna.

Så småningom hände det i flera drömmar att jag tänkte ”Hm, så här brukar det vara i mina drömmar!” och då hände det att det plötsligt för en stark känsla igenom mig och jag tänkte ”Oj, det här *är* faktiskt en dröm!” Någoting, vi kan kalla det för medvetandet eller självet på en djupare nivå (även om det inte finns några nivåer!), ville nå fram till mig med det budskapet.

En gång när detta hände, bestämde jag mig för att undersöka noggrant om drömmen på något sätt skilde sig från vakenhet. Var den på något sätt mera diffus eller oklar i färgerna eller på annat sätt? Jag tittade noga, men jag kunde inte se att den var annorlunda än den vakna verkligheten. Ändå *visste* jag med hundra procentig visshet att det verkligen var en dröm! Hur kunde jag veta det? Jo, därför att jag samtidigt hade medvetenhet om något som gick utöver drömmen.

Att komma till fullständig insikt om att vi *är* medvetandet, självet, är vad vi kan kalla för att bli ”upplysta”. Det finns många föreställningar om vad andlig upplysning är och vad det inte är. Men det är inte märkvärdigare än så här. Och samtidigt är det fullt tillräckligt. I själva verket finns det inget som skulle kunna kallas ”mer” än detta.

Senare i boken ska jag titta bland annat på missuppfattningen att upplevelser av så kallade ”högre medvetandetillstånd” är en väg eller ett förstadium till upplysning. Och jag pratar helt och hållet utifrån mina egna erfarenheter. Men nu sätter vi punkt för det här kapitlet. Du har kanske fått tillräckligt att fundera över tills vidare?



Kapitel 3 – Mer om frihet

Om vi nu över huvud taget ska tala om andlig ”upplysning”, kan vi säga att det är att bli *fri*. Vi har redan varit inne på det. Frågan är bara ”fri från vad?”

Du kanske redan känner att du är fri? Men många människor gör inte det. Vad de emellertid inte alltid inser är att ofriheten finns inom dem själva. Vi har tidigare konstaterat att lycka inte finns utanför oss själva, bara inom oss. Jag framkastade dessutom att sådant som obehagliga känslor eller omständigheter också beror på förhållanden inom oss.

Kan det vara så att vi genom (o)vanemässigt tänkande i negativa banor skapar allt sådant som vi lider av, inklusive omständigheter som vi ”råkar” hamna i? I så fall är vi ju fångna eller ofria om vi inte förmår ändra på detta. Inom New Age hävdar man ofta att lösningen på det där är just att ändra sina tankar, att arbeta med så kallade affirmationer, att visualisera det vi vill uppnå och att ”drömma” om det vi önskar oss.

Och jag säger inte att ***detta inte fungerar!*** Tvärtom, det luriga är att det gör det. För en tid. Tro mig, jag har provat ”allt”! Trots allt har jag intresserat mig för de här frågorna sedan slutet av 1960-talet. Men blir vi fria för gott från lidande genom att ”möblera om” i vårt yttre – vare sig det nu sker via positivt tänkande, kreativt visualiserande eller med mer handfasta metoder som att våga söka drömjobbet, säga upp bekantskapen med odrägliga bekanta eller flytta ihop med idealpartnern? Är detta frihet?

Trots allt är dessa new-age-metoder intressanta just därför att de visar på hur den skenbara verkligheten är så påverkbar från vårt

sinne. (Jag kommer ofta att använda uttrycket ”skenbar verklighet” för det som vi har kallat den ”vanliga vakenverkligheten”.) I en nattdröm utspelar sig allt inom vårt sinne. Det kan vi vara helt överens om. Och drömverkligheten går inte att skilja från den ”vanliga” skenbara verkligheten – *om* vi inte drömmer en lucid dröm, vilket är drömvärldens motsvarighet till att bli upplyst.

I en lucid dröm kan vi lätt påverka det som sker. Jag har till exempel i en sådan dröm sagt till mig själv ”Nej, nu vill jag göra något annat. Jag flyger ut i Stockholms skärgård och ser hur det ser ut där”. Och sedan har jag lättat från marken och flugit iväg. I drömvärlden kan vi ju flyga. Det kan vi för övrigt – under vissa bestämda förutsättningar – göra även i den skenbara verkligheten, men det kanske jag berättar om en annan gång. Det faller lite utanför ämnet! ☺

Sanningen (!) är alltså att vi *kan* påverka denna skenbara verklighet – just *därför* att den är skenbar, vill jag tillägga. Det är detta som vi med vissa långa mellanrum stöter på i den så kallade ”utvecklingssvängen”, som jag lite vanvördigt vill kalla det för! Jag har otaliga egna exempel på detta.

En gång blev jag t.ex. så arg på att min dator krånglade, att jag ilsket bad till högre makter om att *snarast* ge mig en ny dator. Kort därefter, när jag hade glömt den där händelsen, kom det en paketavi i min brevlåda. Det var en försändelse från ett dataföretag, men först blev jag bara arg. ”Jag har minsann inte skickat efter något, så jag tänker inte betala. Det ska de ha klart för sig!” Ungefär så tänkte jag. Jag trodde nog att det handlade om något slags stor katalog eller liknande.

Vi var på väg från Dalarna (där vi bor sedan 1994) till Stockholm, och jag skulle in och hämta paketet på vägen. Redan inne på Posten blev jag konfunderad över att det var flera stora lådor. ”Vad är det här?” sa jag. ”Jag tycker det verkar vara en dator, jag!” sa posttjänstemannen. Väl ute i bilen packade jag upp det

paket som verkade innehålla ett tangentbord. Och däri fanns även ett kort där det stod textat ungefär så här: ”Varsågod Curt! Hoppas det här kommer till användning. I kärlek från en vän”. Jag blev bara förstummad.

Det där var inte en isolerad företeelse. Och jag måste ha ”ordnat parkeringsplats” vid hundratals tillfällen – för att inte tala om alla gånger jag påverkat vädret. Vi bor vid en liten skogssjö och det enda vettiga sättet att ta sig till vårt hus på sommaren är via båt. När man ror över, vill man ju inte att det ska regna.

En gång när vi kom till Stockholm och skulle övernatta i en lånad lägenhet, bad jag om att få hitta nattparkering precis utanför lägenheten. Till saken hör att det stod bilar överallt, överallt – som det gör i Stockholm. Men det fanns i alla fall en P-ruta, även om den inte var exakt intill porten, så fick vi vara nöjda tänkte jag. När vi sedan kom in och tittade ut genom fönstret, såg jag emellertid att bilen mycket riktigt stod precis utanför själva *lägenheten*.

Det *går* att få moln att ta en annan riktning. Det *går* att få omedgörliga människor att ändra inställning. Det *går* att bryta mot naturlagarna. Det *går* att få pengar när man som allra mest vill ha det eller behöver det. Det händer mirakel. Det är inte mycket som är omöjligt egentligen. Och det är just det där som ibland presenteras som den ultimata lösningen på alla människors problem. Det är det inte! Bortsett från att det är fantastiskt i stunden, är det ingen skillnad mellan dessa ”mirakel” och annat som vi kan uppnå i den skenbara verkligheten.

Vi blir inte fria genom det! Vi får en tillfällig lättnad. I vissa fall kan det till och med yttra sig så att vårt liv förändras till det yttre på ett radikalt sätt. Men i slutänden mår vi ungefär likadant inombords som vi gjorde från början.

Ändå, vad kan vi lära oss av det? Jo, att det inte är någon väsentlig skillnad mellan den skenbara verkligheten, dvs vaken-

verkligheten, och drömverkligheten. Båda går att manipulera på ett oändligt antal sätt – och kanske är det även så att ***båda äger rum helt och hållet i vårt sinne!***

När vi talar om frihet så menar vi som sagt frihet från lidande. Många lider men är inte medvetna om det som ett ”lidande”. De kanske ser det som en önskan om att uppnå något, förverkliga något eller som en stark längtan efter något. En längtan kan vara mycket plågsam. Det vet jag av egen erfarenhet. Och vi blir inte varaktigt nöjda genom att tillfredsställa våra önskningar eller att få vår längtan uppfylld. Det uppstår ganska snart något nytt att önska eller längta efter.

Jag återkommer lite längre fram till hela det här sjoket med *upplevelser*. Det finns en typ av upplevelser som många andliga sökare anser vara väsensskilda från vanliga upplevelser i den skenbara verkligheten. Och det är upplevelser av så kallade högre medvetandetillstånd. Sådana kan vara högst njutbara och det är lätt att längta efter mer av den varan. Det är lätt att tro att dessa upplevelser är en försmak av hur det är att vara upplyst. Tro mig: det är det inte! Att vara upplyst – om vi överhuvud taget ska använda det uttrycket – är ***mycket bättre*** än alla upplevelser av höga medvetandetillstånd. Men annorlunda ...

Det finns en risk att bli ... vad ska vi säga ... förförd ... av den skenbara sällheten i de där medvetandetillstånden. Jag fick själv väldigt mycket av den varan i slutet av 1970-talet, och jag var helt övertygad om att jag höll på att bli (eller kanske rent av redan var) upplyst. Och jag ser i dag hur historien upprepas. En vis man som jag har känt, kallade det där för ”a golden prison”, ett gyllene fängelse. Man kan också se det som att man riskerar att bli ”blissknarkare”. För att upprätthålla den där känslan måste man nämligen få ”påfyllning” lite då och då. Men mer om det lite senare.



Som vi har sagt tidigare finns det egentligen bara en sak vi kan vara fullständigt säkra på: vi existerar och vi är medvetna. Så om inget annat finns, *är* vi detta medvetande. Insikten om att det är så, utgör den slutliga befrielsen. När vi *vet* bortom allt tvivel att detta är sant, behöver vi inget annat.

Nu frågar du kanske: Okej, men blir man inte väldigt ensam i den där friheten? Och vad ska man ha friheten till, om den här skenbara världen egentligen inte finns på riktigt?

Se det så här: Ingenting förändras ytligt sett när vi vet att vi är medvetandet. Vi deltar i livet på ungefär samma sätt som förut – men med en stor skillnad. Vi är inte offer för det som sker och vi är inte heller offer för våra önskningar eller rädslor. När vi är i kontakt med självet, medvetandet, finns det hela tiden en obeskrivligt stark ... tja, lycksalighet. Att jag tvekar, beror på att denna lycksalighet är så annorlunda mot vad vi har trott – och längtat efter.

Den är inget rus. Det är ingen himlastormande upplevelse. Vi känner inte att vi flyger omkring på rosa moln. Vi bara *är*. Ändå kan det inte finnas något bättre, för självet är inte någon upplevelse. Noga räknat är självet inte heller någon ”upplevare”. Det närmaste man kan komma är att självet *observerar* – i vetskap om att det observerar sig själv.

Många har sagt att ”det är omöjligt att beskriva självet, men jag ska i alla fall försöka”. (Som du märker blir det ofta anledning till skratt i den här boken!). Fast egentligen kan vi bara säga att självet är ditt innersta, sanna jag. Det är det enda som inte kan reduceras till något annat, det enda som inte kan sägas bestå av något annat eller vara en egenskap av något annat.

Så självet är frihet, stillhet, frid, lugn lycksalighet, trygghet, oändlighet, allestädes närvarande och samtidigt är det vårt ”vanliga” vardagsmedvetande. Självet är inget vi kan *uppnå* eftersom vi redan har det. Enda anledningen till att vi tycks sakna

det är att vi liksom ”tittar åt ett annat håll” och har inbillat oss att vi är egot, en begränsad, individualiserad, separerad, otrygg varelse som är avskild från resten av verkligheten. Upplysta blir vi när vi får hjälp att ”titta åt rätt håll” och själva upptäcka vilka vi egentligen är. ***Detta är frihet!***

Nu har du den kunskapen i form av förmedlad kunskap. Men det som saknas är att du inom dig *inser* att detta är sant. Jag tänker inte på något sätt övertyga dig om det. Det är inte så det fungerar. Däremot kan jag ge dig verktyg för att du själv ska se vad som är sant. Det är så Vedanta fungerar, och det har hjälpt människor i tusentals år med detta.

Kapitel 4 – Önsknings- och rädslor

Jag har redan nämnt att vi jagar efter det vi önskar oss och försöker undvika det vi är rädda för. Om vi lyckas, tror vi att det ska göra oss lyckliga. Men så småningom – långt om länge – förstår vi att det inte fungerar. Och då är det bra att inte fortsätta stänga sin panna blodig.

Det finns numera de som är författare och/eller lärare i Vedanta (eller *advaita*, vilket betyder icke-dualitet – eller enkelt uttryckt: allt är ett), och som påpekar att vi **egentligen** redan är självet och inget annat. Och det är ju sant. Därför menar de att det inte krävs någon metod för att nå dit där vi redan är. För *vem* är det som ska uppnå något? Det vi vill ha är ju den vi redan är! Det där brukar kallas för neo-advaita.

Men allt detta är som att berätta för en fånge, som försöker forcera cellväggen med våld, att bakom hans rygg är dörren redan öppen. Det räcker inte. Vi måste också få honom att vända sig om och att förstå vad det är han ser. Den som sitter helt fast i en illusion behöver hjälp för att kunna se verkligheten.

Därför är det viktigt i Vedanta att kunna kommunicera på olika nivåer och att inte blanda ihop dem med varandra. ”Nivåer” betyder inte här att människor är på olika stadier i sin utveckling. I stället syftar det på att man kan se verkligheten ur olika perspektiv. När vi till exempel tittar på en film, vet vi att det inte är verklighet. Men vi kan ändå bli mycket engagerade i hur det går för hjälten i filmen. Vi kan säga att ”det vore ju mycket bättre om han gjorde så i stället för så”. Och vi kan tycka att det är oerhört spännande att få se hur det slutar. Ändå vet vi att allt det där bara är ett spel. Det är ljusflimmer, och ljudet kommer inte ens från skådespelarnas mun

på vita duken utan från högtalare som står vid sidan. Vi deltar i spelet på den nivån.

När vi därför säger ”Jag undrar hur det slutar” blir vi inte ett dugg gladare, om någon som redan sett filmen, talar om det för oss! Vi vill fullfölja spelet enligt de regler som gäller på den nivån.

Karma yoga

Ett värdefullt hjälpmedel inom Vedanta är *karma yoga*. Först vill jag framhålla två saker som *karma yoga* inte är – eftersom du kanske annars blandar ihop det med annat som du kan ha hört talas om förut.

Yoga är ett sanskritord som kan betyda flera olika saker, bland annat *enhet* eller *förenande*. Och det syftar då på övningar som man gör för att uppnå denna enhet¹. Om du i likhet med så många andra nu för tiden ”går på yoga” en gång i veckan, är detta nästan säkert en variant av det som kallas *hatha yoga*, vilket handlar om olika kroppsställningar eller kroppsövningar. Det finns många former av *hatha yoga*, till exempel *kundalini yoga*, *ashtanga vinyasa-yoga* eller *raja yoga*.

Blanda inte heller ihop *karma yoga* med det som brukar kallas *seva*. *Seva* är ”osjälviskt tjänande”, något som brukar framhållas som föredömligt och ett skäl för att på en kursgård hjälpa till med städning och matlagning! Ibland kallar man av okunnighet detta för ”karma yoga”.

Karma betyder handling (eller resultatet av en handling). Du har säkert hört det just som ”återverkan av en handling” på sikt, och det kan handla om ”bra karma” eller ”dålig karma”. Men inte heller detta handlar *karma yoga* om i första hand.

Karma yoga går ut på att acceptera resultatet av sina handlingar. I korthet handlar det om att inse att vi inte (åtminstone inte till

1 Det kan också betyda ”ämne”. I Bhagavad Gita används det så.

fullo) styr över resultatet av det vi gör. Vi kan välja att handla på ett sätt som verkar lämpligt, och vid en lämplig tidpunkt, men sedan måste vi ge upp och acceptera att resultatet blir som det blir. Skälet är att det i praktiken är myriader faktorer som påverkar allt som händer. Ingenting hindrar förstås att vi sedan på nytt väljer att handla, men grundinställningen är ändå att släppa taget om resultatet. Det är ingen skillnad på om vi handlar för att få något som vi önskar eller om vi gör det för att undvika något som vi inte vill ha. Det är i princip samma sak.

Det här är ett hjälpmedel för oss att frigöra oss från bindningen till önskningar och rädslor. Att vi får som vi vill i fenomenvärlden har ingen egentlig betydelse för om vi blir lyckliga eller inte. Därmed är *karma yoga* ett redskap för att vi ska kunna befria oss från lidande. Och du kan använda det dagligen som en övning.

Vi ska inte förledas att tro att *karma yoga*-attityden måste göra oss ointresserade av att exempelvis hjälpa våra medmänniskor. Och det medför inte heller att vi känner mindre kärlek. Snarare är det tvärtom. Om vi inte måste bära bördan av skuld för våra misslyckanden – trots våra goda intentioner – har vi i själva verket lättare för att känna empati. Jämför detta med en film igen. Där har vi ingen som helst möjlighet att ingripa i handlingen, och även om vi accepterar detta (vilket inte är särskilt svårt!), kan vi känna varmt och djupt med de rollfigurer som finns i filmen.

Med *karma yoga* blir det alltså möjligt att reducera det lidande som finns förknippat med att ha önskningar och att med sitt handlande försöka uppfylla dem. Vi avstår emellertid inte från handlande. Vi finner glädje i att handla. Men vi klandrar inte vare sig oss själva eller någon högre makt för att det kanske inte blev exakt så som vi hade tänkt.

Ibland kan vi under den här processens gång upptäcka att vi har haft djupt liggande önskningar, som kommer upp till ytan först när vi börjar släppa taget mera. 2006 kom jag på att jag allt sedan

tonåren hade längtat efter att ha ett jazzband, där alla medlemmarna var lika passionerat intresserade av att spela tradjazz som jag själv. Och vi skulle vara så bra på det vi gjorde, att vi kunde spela på en jazzklubb i Stockholm och få betalt.

Jag började därför att ta vissa initiativ som skulle kunna leda i den riktningen. Bland annat tog jag kontakt med en spelkompis från tonåren, en banjoist som jag spelat ihop med när bandet *Jazz Doctors* drog igång 1958. Och jag anmälde mig även till en jazzkurs på Visingsö följande sommar, där jag hoppades finna likasinnade. Där fick jag så småningom god kontakt med ytterligare två personer, en trumpetare och en altsaxofonist. Alla dessa var omedelbart intresserade när jag sa att jag ville starta ett band.

Hösten 2007 fanns alltså detta band, som lite senare skulle komma att heta *Chicago Pals*. Och vi började öva tillsammans. Det var kul, jättekul. Åtminstone i början! (Känner du igen förloppet?). För att få ihop det hela hade jag själv valt att börja spela bastuba i stället för trombon, men det var också roligt. Jag hade alltid längtat efter att även spela ett basinstrument utöver trombon, trumpet, gitarr och i någon mån piano. Så på så sätt slog jag ett par flugor med samma smäll!

Så småningom blev det också offentliga spelningar. Hösten 2008 började vi spela rätt så regelbundet på restaurang Louis i Stockholm, och då hade även knutit en trummis till gänget. Alla i bandet utom jag själv bodde i Stockholm, så det blev mycket resande för min del. Och som bandleadare hade jag ju också ansvar för bandets utveckling. Det där kostade på, både ekonomiskt, fysiskt och mentalt samt – efter hand – känslomässigt. Det seglade nämligen upp konflikter lite då och då.

Inför hösten 2009 var det därför dags för mig att till mig själv säga ”mission accomplished” och tacka för mig. Jag hade uppfyllt min önskan. Energin fanns inte där längre. Det var dags att släppa taget och gå vidare.

Var det där ett exempel på *karma yoga*? Kanske inte helt renodlat. Men jag var redan från början av projektet beredd att ta de initiativ jag kunde och sedan acceptera vad det blev av det hela. Fast jag har ett ännu tydligare exempel några år senare.

Den bastuba jag spelat på i *Chicago Pals* var en så kallade Ess-tuba. Den var alltså stämnd i Ess-dur vilket inte passade mig alldeles perfekt, eftersom jag var gammal trumpetare. Jag ville byta till en Bess²-tuba som dessutom är ett större instrument med större kapacitet för bastoner. Samt mer lättspelad med tanke på min bakgrund. Ändå hade jag inte någon stark längtan efter en annan tuba, men i samband med min födelsedag 2011 utsattes jag för påtryckningar att kläcka ur mig någon önskan om en present. Och efter viss vända bad jag om bidrag till en tuba.

Det belopp jag fick ihop räckte dock inte riktigt – tillsammans med värdet av den gamla tuban – till ett byte, så jag avvaktade. Så småningom hittade jag emellertid via en annons något som kanske skulle passa. Säljaren, som representerade ett musikföretag i Göteborg, sa ”Jag har en bättre tuba som kanske skulle passa dig. Och faktum är att jag ska till Borlänge, där du bor, nästa månad. Jag kan ta den med mig så får du provspela!”

Det där var ju väldigt 'tillrättalagt' på något sätt! Och när den ”stora dagen” hade kommit, då jag åkte in till den utställning i Hotell Galaxen i Borlänge, där ”min” tuba befann sig, bad jag tyst inom mig en bön: *Jag ber om att jag ska få köpa den där tuban, men om det inte går, så accepterar jag att det är det bästa för mig just nu!*

Så fort jag fick syn på den andra tuban, en begagnad mäs-singsfärgad Amati-tuba, blev jag glad. Den var nyrenoverad och i mycket gott skick. På Galaxen pågick som sagt en musikutställning

2 För den musikaliskt bevandrade kan jag säga att ”Bess” nu är vedertaget namn för det som förr var ”B”. Det som tidigare hette ”H” har nu övertagit namnet ”B”. Det är en anpassning till det amerikanska systemet.

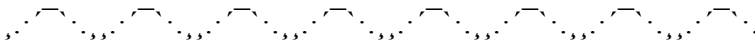
med diverse aktiviteter, och jag kunde sitta där och spela så mycket jag ville utan att dra på mig speciellt mycket uppmärksamhet. Jag njöt i fulla drag. Och efter en stund gick jag fram till säljaren och sa att jag var intresserad, om han ville ta min gamla tuba i byte.

”Okej” sa han, och så nämnde han hur mycket jag skulle behöva betala i mellanskillnad.

”Nu är det så här” sa jag – och jag kände mig fullkomligt lugn, ”att jag har bara 2.000 kronor”. Jag förklarade att om det inte räckte, så fick det vara.

”Jaha” sa säljaren och tvekade en stund. ”Men okej, då säger vi så. Du får den för det!”

Jag gick alltså därifrån med den tuba jag ville ha och förstod att jag hade haft ”the Force” med mig i det här!



Öva helst varje dag med *karma yoga*. Det har du stor nytta av!

Kapitel 5 – Fri eller zombie?

Här skulle jag vilja ta upp några missförstånd som lätt kan uppstå. Det där hänger bland annat ihop med vad vi uppfattar som frihet. Insikten att vi är självet – och jag menar som sagt en djupt gående *vetskap* om detta – innebär att vi släpper identifikationen med kropp och sinne. Vi blir fria från lidande och bindningar. Med bindningar menar jag ett slags självpålagda 'måsten'. Vi tror inte längre att vi måste ha det eller det för att vara lyckliga, till exempel.

Med det här följer också att vi inte längre strävar intensivt efter saker. Du frågar dig då kanske om vi i stället bara sitter och tittar lyckligt men inåtvänt på världen utan att göra någonting över huvud taget? Klarar vi över huvud taget av att ta hand om oss själva? För att inte tala om ifall vi bryr oss om hur andra har det?

Den som blir upplyst fortsätter i stort sett att leva sitt liv precis som innan. När jag säger ”i stort sett” betyder det emellertid att man kanske väljer en enklare livsstil. Det har blivit mycket enklare att njuta av livet på alla möjliga sätt, och vi behöver inte ha så mycket pengar eller prylar för att kunna göra det. Men det här betyder inte att vi slutar göra saker eller slutar umgås med andra människor. Fast vi gör säkert andra val än tidigare, när det gäller vad vi ska arbeta med, var vi ska bo och vem vi vill träffa. Men allt det där är väldigt individuellt.

Alla upplysta betar sig inte på samma sätt. Alla är inte som helgon! ☺ Det där hänger ihop med om man fortfarande har kvar vissa gamla vanemönster, som i viss mån kan vara självdestruktiva och/eller om sinnet fortfarande är mycket präglad av vissa energier. Inom Vedanta (och även på annat håll inom vedalitteraturen) talar man om *rajas*, *tamas* och *sattva*. Jag återkommer säkert till detta

längre fram, men det kan i korthet sägas vara uppbyggande, nedbrytande och upprätthållande energier, som finns överallt i fenomenvärlden.

Sattva är den energi som står för balans och renhet. Rajas är överdriven aktivitet och tamas är tröghet och seghet. Mycket förenklat. Så sattva är något som är bra att ”odla” om man vill underlätta sin upplysningsprocess. Därför är det sannolikt att den som blir upplyst, redan har ett överskott av sattva, och det innebär samtidigt en mer ”helgonlik” personlighet. Vilket betyder att man är vänlig, uppenbart kärleksfull, förstående, tålmodig, förlåtande, osv.

Vi kan jämföra det här med idrottsprestationer. För några år sedan såg jag en dokumentärfilm om slovenen Martin Strel, som simmade utefter Amazonas, världens största flod. Normalt är idrottare renlevnadsmänniskor, som äter och dricker rätt samt tränar intensivt och målmedvetet men på ett förståndigt sätt. Mitt intryck av Martin Strel var emellertid att han var en egensinnig och otroligt envis man, som under loppet av denna simning vägrade att intaga vätska i annan form än öl och whisky, som han halsade ur flaska medan han fortfarande låg i vattnet. Han har kulmage och sägs äta kopiöst med mat i vanliga fall. Fast han simmar också tio gånger i veckan.

På samma sätt kan det finnas upplysta som svär och ”snackar skit” om andra samt äter kött och dricker alkohol. Det där är bara lite storm på ytan. Under ytan har de ett orubbligt lugn. Mitt intryck är emellertid att upplysta personer är ”äkta människor” (för att travestera en tv-serie som gått nyligen). De skäms inte över hurdana de är och försöker inte att visa upp en ”upplyst” fasad av hur heliga de är. Fast vad vet jag? Kanske finns det även den varianten? I så fall gör de det väl av gammal och ohejdad vana!

Om kärlek och rädsla

Jag tänker senare i boken prata om kärlek, vad det är och vad

det inte är. Kärlek är motsatsen till rädsla. Kärleken är varm och öppen, rädslan är kall och stängd. Många tror att kärlek och hat är varandras motsats, men det stämmer inte. Hat är en form av kärlek, där det har kommit in ilska och desperation som en extra ”krydda”.

Här tänkte jag dock prata lite om rädsla. Den som är upplyst har ingen eller nästan ingen rädsla kvar. Rädsla är alltid en fullkomligt irrationell känsla, och vi kan säga att den är grunden för alla andra så kallat obehagliga känslor.

”*Vänta ett tag*”, säger du kanske nu. ”*alltid fullkomligt irrationell? Det finns väl bra rädsla också?*”. Nej, säger jag. Det gör det inte. Att det ibland skulle vara bra med rädsla är en vanlig missuppfattning. Och här har vi nytta av samma sorts tänkande som i Vedantas självutforskande. Vi går helt enkelt in och tittar noga på hur det faktiskt ser ut.

En vanlig invändning är just att rädslan kan behövas för att skydda oss från fara eller skada. Man hävdar att om vi inte kände rädsla, skulle vi kanske gå rakt ut i gatan framför en bil och bli överkörda. Låt oss se på den situationen. Du står alltså där på trottoaren och tänker gå över till andra sidan gatan. Du är lugn och känner dig inte rädd. Vad är nästa steg?

Du tittar åt sidorna för att se om det kommer någon bil. Varför gör du det? Är det för att du är rädd? Nej, det är för att du är intelligent och har lärt dig att det där är en förständig försiktighetsåtgärd. Okej, låt oss nu anta att du ser en bil komma i hög fart. Vad händer då inom dig?

Kanske blir du rädd, kanske blir du inte rädd. I båda fallen undviker du att gå ut i gatan förrän bilen har passerat. Grejen är att det är det du *ser*, som *dels* får dig att bli rädd (kanske), *dels* får dig att besluta om hur du ska göra. Kanske är bilen över hundra meter bort, men du blir rädd i alla fall? Men ditt förstånd säger dig att du tryggt kan gå över innan bilen hinner fram, så du trotsar rädslan

och går över. På det här enkla sättet har vi visat att rädslan inte har någon funktion i att rädda oss från det som är farligt. Tvärtom kan den hindra oss från att handla, trots att situationen *inte* är farlig!

Okej, så den upplyste är befriad från rädsla. Men om han eller hon alltså ser om det kommer en bil, kanske tänker de då ”*Det spelar ingen roll om jag går ut framför bilen, det här är ändå bara en dröm. Det är inte verkligt!*”? Nej, det går inte till så. Du kan jämföra det med någon som spelar ett dataspel. Att vara upplyst är ungefär likadant. Du vet att du *är* den rollfigur som du spelar i spelet. Men du har medvetet bestämt dig för att spela den rollen. Därför gör du ditt bästa för att lyckas. Du ger inte upp och säger ”*det här är ändå bara ett spel*”.

I praktiken upplever du inte någon stor skillnad mot tidigare i sådana situationer. Du handlar bara förnuftigt på ett enkelt och avspänt sätt. Därmed inte sagt att någon som är upplyst aldrig känner känslor som rädsla, sorg, ilska, irritation, frustration, otålighet, osv. Det kan visst förekomma, men dels drar detta snabbt förbi och är omedelbart glömt igen, dels *ser* du det inifrån och vet att det inte är du! Du vet dessutom att känslorna inte är viktiga. Det är bara gamla rester från något förflutet, och om du bara låter dem vara, så kommer de att förflyktigas av sig själva.

Kanske ska jag här inflika att jag även under en period av mitt liv har ägnat mig aktivt åt terapi som handlade om känslfrigörelse, så kallad Re-Evaluation Counseling (RC) eller Omvärderande Parsamtal. Det var mycket givande då, och jag fick mycket intressanta upplevelser i samband med att jag kombinerade RC med meditation. Då var jag övertygad om att jag var *sååå* nära att bli upplyst. Det visade sig med tiden att jag hade fel!

Man kan må otroligt bra efter ett intensivt tillämpande av känslfrigörande metoder, men jag kom så småningom att inse att det kunde liknas vid att rensa ogräs. Oavsett hur mycket maskrosor som man drar upp, kommer det snart fler. Och håller man inte efter

det, kan det snart vara fullt av dem igen – om de inte behövde trängas med brännässlorna och kvickrotten! Att bli upplyst är i stället som att förändra själva jordmånen på ett sådant sätt att ogräset inte längre trivs. Du behöver inte rensa bort det. Det dör, därför att det inte får någon näring underifrån.

Åter till rädslan en vända till, innan vi avslutar det här kapitlet. En invändning som jag ibland kan få, när jag påstår att all rädsla är onödig, är följande:

”Ibland, när någon hamnar i en riktigt farlig situation, kan rädslan göra att de får krafter som de annars inte har tillgång till. Det är det som gör att man kan springa mycket fortare och slåss med mycket större styrka än normalt!” En historia som ofta berättas är också den om kvinnan som egenhändigt lyfte ena änden av en bil, under vilken hennes barn låg fastklämt.

Nu undrar jag förstås hur ofta det där inträffar. När människor exempelvis möter en björn ute i naturen, tror jag inte det har förekommit att någon sprungit ifrån björnen och ännu mindre brottat ner den! Ett gott råd lär i stället vara att prata lite lugnt, vända sig om och i maklig takt gå därifrån. Men rätt taktik kanske skiljer från björn till björn!

Alldeles oavsett om det där fenomenet är sant eller inte, måste vi fråga oss om det har med rädsla att göra eller inte. För det första: kan det verkligen vara samma känsla vi pratar om? I det ena fallet yttrar den sig så att vi blir handlingsförlamade, kalla, darrar och skakar, blir helt paralyserade och kanske rent av svimmar. I det andra fallet får vi plötsligt superkrafter. I vilket fall som helst är det den första varianten som jag kallar för rädsla, och det är även den som de flesta människor har erfarenhet av – även om den inte alltid behöver vara lika stark. Det är i alla fall karakteristiskt att vi undviker att handla och kanske helst vill gömma oss.

Om den andra varianten ens existerar, måste vi kalla den för något annat. Det är uppenbart att vi då kan frammana extra mycket adrenalin, men som en muskelbyggare påpekade, det räcker inte utan vi måste också ha erforderlig muskelmassa för att det där ska vara fysiskt möjligt. Sedan är det en annan historia att de flesta människor har resurser som de normalt inte utnyttjar! Men det handlar om motivation, inte om rädsla.

En *helt* annan historia är att den som är upplyst, troligtvis inte hamnar i sådana situationer där det krävs superkrafter. Den här skenbara verkligheten är nämligen så pass ... vad ska vi säga ... flexibel ... att den – precis som en dröm – anpassar sig efter individen i stället för att det skulle behöva vara tvärtom.

Kapitel 6 – Om upplysning

Vi har redan pratat en hel del om upplysning, men det finns så mycket missuppfattningar om vad det är, så jag tänkte att jag ville ta upp det lite mer i detalj.

Enligt Vedanta handlar andlig upplysning om att *inse sin sanna identitet*. Vi har trott att vi – dvs det vi kallar för 'jag' – var kroppen, sinnet, själen ... någonting i den stilen. En del kanske – om man nu över huvud taget har funderat mer på saken – tänker att jaget har uppstått som en funktion av kroppen och hjärnan, när den har utvecklats till en viss komplexitet.

Så frågan är där, liksom med hönan och ägget, vad som kom först: medvetandet eller kroppen? Det verkar som att vetenskapsmännen nu alltmer lutar åt att medvetandet måste ha kommit först. Som jag redan tidigare varit inne på, är det i alla fall fullt möjligt för medvetandet att ”segla iväg” utanför kroppen till och med när man har dödförklarat personen ifråga. När medvetandet återvänder till kroppen, får den liv igen!

Vår sanna identitet är alltså medvetandet eller självet. Och eftersom vi alltid redan är medvetna, är det inget nytt som ska *uppnås* egentligen. Däremot är det något som ska *inse*! Det där kan verka väldigt odramatiskt, och det är det också på ett sätt. Samtidigt är det oerhört befriande. Självet är nämligen obundet, obegränsat och är till sin karaktär lycksalighet eller kärlek. Samtidigt kan man inte säga att det noga räknat har några som helst egenskaper.

När du återupptäcker självet, kommer du med all sannolikhet att märka av den där lycksaligheten. Det som först blir möjligt är att

du liksom ”tittar” på självet. Egentligen gör du inte det, för vem är det i så fall som tittar? Men du kan uppleva det så, och man brukar säga att det är självet som tittar på sig själv i ett slags spegel. Denna spegel utgörs av sinnet.

Det finns ett sanskrituttryck som lyder *sat chit ananda*. Anledningen till att vi hänvisar till sanskritord lite då och då är att vi sysslar med begrepp som det saknas ord för i vårt vanliga språk. Vedaskrifterna, som på många olika sätt berör andlig utveckling, är skrivna på sanskrit som är ett urgammalt språk i Indien. Man skulle kunna säga att det är ett slags forn-hindi. Inte ens med sanskrit kan man helt fånga det vi talar om, eftersom verkligheten är icke-dualistisk. Det betyder att självet – medvetandet – är det enda som finns. För att citera titeln på den här boken: Du är allt!

Ett försök att översätta *sat chit ananda* till svenska skulle kunna vara: existens, medvetande, lycksalighet. Jag har också hört någon kalla det för ”bliss consciousness”, dvs lycksalighetsmedvetande. Men man behöver se hur de där skenbara delarna hänger ihop. Även sanskritorden är bara ett fåfängt försök att få fram vad det är. På svenska har vi inte ens något bra ord för ”bliss”. *Dessutom* betyder inte *ananda* riktigt detsamma som ”bliss” heller! Noga räknat ska det översättas ”utan slut” dvs oändligt. Det är alltså en glädje eller en kärlek som inte har något slut.

Vi kan säga att existens är den mest grundläggande aspekten av livet. Vi kan ju knappast leva om vi inte ens existerar! Sedan blir livet medvetet om sin existens och detta resulterar i sin tur automatiskt i lycka eller kärlek. Lycksaligheten är i själva verket att vara medveten om kärleken. Så existens *är* kärlek, och när vi blir medvetna om existensen, är det därför oundvikligt att vi känner lycka.

Självet är alltså kärlek. Därför är det kärleken som är 'byggmaterialet' för livet och vårt universum. Men kärleken/ självet är också medvetande. Det ena går inte att skilja från det andra. Att

bli upplyst kan sägas vara att bli fullt medveten om det här. Och det är något som sker helt automatiskt, när vi inser att vi, vårt 'jag', är medvetandet/självet.

För att vi ska få den insikten är det inte energi som behövs utan kunskap. Och som jag redan har sagt, handlar det inte om intellektuell kunskap. Vedanta är inte bara intellektuellt - långt därifrån. Vedanta påstås ofta just vara ”bara intellektuellt”. Det är ett missförstånd. Detta missförstånd bygger på två misstag. Det ena är att upplevelser av ”högre medvetandetillstånd” är något så fantastiskt och att de därför måste vara en försmak av hur det är att vara upplyst. Så är det inte. Det andra är att det undanröjande av okunnighet om vårt sanna jag, som är Vedantas syfte, skulle vara intellektuellt till sin karaktär. Så är det inte heller.

Vårt sanna jag, självet, är evigt och oföränderligt. Det innebär att det alltid har funnits och alltid kommer att finnas. Det enda som hindrar oss från att veta att det är så är okunnighet. Men det vetande och den okunnighet vi pratar om här är inte intellektuell. Snarare handlar det om att komma ihåg något som vi alltid har vetat.

För att illustrera det använder jag en historia som jag läste i *The Book of One* av Dennis Waite (fast jag har gjort om den lite grand). Tänk dig att du träffar Henry, en gammal klasskamrat från skoltiden, någon som du inte har sett på tjugo år. När ni står där och pratar får ni se en känd filmskådespelare, James Clean, som går förbi på andra sidan gatan.

”Oj” säger du. ”Det där var visst James Clean!”

”Ja visst var det” säger Henry. ”Han har verkligen nått långt sedan vi kände honom”.

”Hur menar du nu?” undrar du. ”Har vi känt honom på något sätt?”

”Ja, det är ju Jimmy Carlsson som gick i vår klass” säger då Henry.

Du tittar en gång till på James Clean som just försvinner bakom ett gathörn. Du har alltid beundrat honom. Däremot hade du inga höga tankar om klasskamraten Jimmy Carlsson. Men nu ser du att Jimmy är samma person som James Clean. Du *vet* det. Ögonblickligen. Utan tvekan. Du ser det.

Är detta en intellektuell kunskap? Både ja och nej. Man kan säga att du har fått upp ögonen för något som du innerst inne visste. Du förstår hur det hänger ihop. Och det är *den* typen av kunskap som Vedanta vill ge oss om vårt sanna jag, självet. När vi väl har fått den, kan ingen ta den ifrån oss. Upplysning är avlägsnandet av illusionen att vi är något annat än vårt sanna jag.

”Bara intellektuell” är kunskapen, om någon talar om det för oss, men att det inte ”klickar till”. Vi kanske tror på det, men vi har inte integrerat det. Och detta kan vara ett viktigt första steg, men det räcker inte. Ändå måste vi använda vårt intellekt. Vi måste bildligt talat erinra oss Jimmy Carlsson, jämföra honom med James Clean, och *inse* att det är samma person.

Detta kallas på sanskrit *jnana yoga*, dvs kunskapens yoga. Vi kan uttrycka det så att det är vägen tillbaka till *sanningen* om vem vi är. När vi inser sanningen är detta något mycket mer genomgripande än alla ”himlastormande” upplevelser. Samtidigt kommer sanningen liksom i det tysta. Den gör inte så mycket väsen av sig. Jag skulle ibland önska att det fanns något sätt att beskriva hur fantastisk den är och att alla de där starka, omtumlande känsloupplevelserna som människor dras till i den ”andliga världen” bara är hägringar.

Men kanske måste många av oss gå den vägen – för att själva upptäcka att det var en återvändsgränd. Jag har själv gjort det. Helt bortkastat är det förstås inte. Meditation och andra övningar renar sinnet från en mångfald av destruktivt tänkande, och det underlättar ett tillämpande av självutforskande, som är den främsta metoden inom *jnana yoga*.

Leder ”höga medvetandetillstånd” till upplysning?

Den frågan kräver ett långt svar, men det korta svaret är helt enkelt ”nej”. Och så över till det långa svaret:

På 1970-talet var jag djupt engagerad i TM-rörelsen (Transcendental Meditation). Och jag är fortfarande mycket tacksam för den typ av meditation som jag kommit i kontakt med. Den leder verkligen till djup stillhet i sinnet. Jag återkommer lite senare till värdet av meditation.

1977-78 fick jag lära mig något som kallades TM-Sidhiprogrammet. Det innebar i korthet en kombination av vanlig meditation och *Patanjalis Yoga Sutras*. Jag ska inte beskriva vad det går ut på, men jag kan nämna att programmet innefattade den mycket omskrivna ”yogaflygningen”, som alltså innebär att man – under rätt förutsättningar – kan levitera, dvs lyfta från marken i strid med tyngdlagen. Och detta är ytterligare ett belägg, om man så vill, för att i princip allt är möjligt.

Under de följande åren förenklade man det där programmet, vilket tyvärr medförde att det blev svårare att få resultat. Men då i början var det ett krav att man skulle delta i ett antal förberedelseveckor för att sedan under sammanlagt fyra kursveckor få alla siddhiteknikerna. Jag minns att jag under loppet av ett år var iväg på ”meditationskurs” i sammanlagt tolv veckor.

Upplevelsemässigt var det där den ”starkaste” kurs jag någonsin har varit på. Framför allt var förberedelseveckorna väldigt intensiva. Vi mediterade mycket varje dag och gjorde hatha yoga-övningar samt andningsövningar, lyssnade på klassisk musik, tog stillsamma promenader i tystnad, åt vegetarisk mat. Dessutom var det sagt att vi skulle lägga oss för att sova klockan nio varje kväll. Även om vi inte var trötta, skulle vi ligga till sängs med ljuset släckt. Allt det där var mycket välgörande.

Och som sagt: allt eftersom veckorna gick, kom jag in i mycket

så kallade ”höga” medvetandetillstånd. Jag kunde kommunicera med blommor. Jag upplevde enhet med träden. Jag märkte att jag tidvis blev fullständigt utsövd på två-tre timmar. En ”morgon” vaknade jag och blev förvånad över att det var så mörkt. Min känsla var att jag hade sovit hela natten, men när jag tittade på klockan, så var den bara ett eller något sådant.

Jag förstod först inte vad jag såg. Det tog mig ett bra tag att inse att klockan faktiskt inte var mer och att jag bara sovit några få timmar. Jag gick ut och tog en lång promenad, när jag njöt av stillheten före gryningen.

Efter att hela siddhikursen var slut mådde jag bättre än jag gjort någonsin tidigare. Kursen hade avslutats med att vi fått flygtekniken, som vi sedan övat på i närmare en vecka. Och fastän jag inte ens visste om då att det fanns något som hette *karma yoga*, var det precis det jag hade tillämpat i det sammanhanget. Kvällen innan vi skulle få flygtekniken var vi alla mycket förväntansfulla. Och det är klart att vi ville *flyga!* Det är ju klart. Men jag tänkte tyst för mig själv att det inte var det viktigaste trots allt. Så även om jag *inte* skulle lyfta från marken, var jag ju där för min utvecklings skull, och jag kände mig enbart tacksam.

Jag ska här inte berätta hela historien om när jag flög för första gången. Det har jag gjort förut i andra sammanhang. Men jag kan säga att jag blev fullständigt övertygad! Det var ingen som helst tvekan att det fungerat. Fast jag vill tillägga att förutsättningen för att sådana märkliga fenomen ska kunna äga rum är att vi har ett rent sinne, dvs inre stillhet och frihet från starka önskningsar. Jag var väl helt enkelt rätt förberedd!

I vilket fall som helst mådde jag som sagt väldigt bra, när allt det här var avslutat. Jag hade i bagaget även med mig en mycket stark gudsupplevelse (det som på engelska kallas ”epiphany”). Och jag var övertygad om att det bara kunde vara fråga om kort tid innan jag skulle vara helt upplyst.

Vad trodde jag då att upplysning var för något?

I likhet med de flesta hade jag nog en ganska vag uppfattning om exakt vad det skulle medföra att vara upplyst. Fast jag trodde att det ju måste vara något i stil med det här fantastiska som jag redan upplevt, fast *ännu* mera och – framför allt – skulle det vara *permanent*.

Min bild av det ”upplysta tillståndet” var att jag skulle vara totalt fri från rädsla och alla andra obehagliga känslor. Jag skulle vara helt uppfylld av kärlek till allt och alla, ha oändligt tålamod med allt och alla samt ha tillgång till all kunskap via stark intuition. Vidare skulle jag kunna kommunicera telepatiskt och lite annat smått och gott! Jag minns inte nu om jag faktiskt tänkte på om jag skulle vara lycklig. Det var väl bara självklart.

När jag kom hem, var det sommar. Och under augustikvällarna satt vi ofta ute i trädgården och åt. När de övriga familjemedlemmarna klagade över mygg, blev jag bara förvånad. Myggen brydde sig inte om mig, så tydligen hade jag någon förändrad doft eller utstrålning eller vad det nu var. Det där hörde tydligen till, när man var på väg att bli upplyst?

Jag skulle kunna berätta mycket mer, men kontentan är att jag hade massor av olika upplevelser. Och ändå ... på lång sikt återgick allt till hur det hade varit innan. Jag trodde att om jag kunde ”fylla på” på något sätt, skulle det liksom ”tippa över” något slags tröskel. Men det hände aldrig.

Här vill jag flika in något som jag säkert kommer att upprepa flera gånger:

Alla upplevelser har en början och ett slut!

Och det är förklaringen till att det inte går att bli upplyst genom att få allt starkare upplevelser av det som kallas höga medvetandetilstånd. Men det visste jag inte då.

När jag därför många år senare fick höra talas om att det fanns en guru, eller ”avatar”, i Indien som sades kunna göra vem som helst upplyst på maximalt sju minuter, om han fick lägga händerna på deras huvud, så var jag till att börja med inte så väldigt intresserad. Men sedan fick vi tillfälle att se en film. Jag tror den hette ”På frihetens vingar”, och där framträdde ett antal av de munkar och nunnor som omgav den här gurun. Det intressanta med den filmen var att dessa ungdomar berättade om erfarenheter som exakt motsvarade det jag själv upplevt över tjugo år tidigare, men med en viktig skillnad: De sa att detta nu var ett permanent tillstånd! *Då* blev jag intresserad.

I september 2002 for jag och Ankara till Indien för första gången. För att göra lång historia kort, blev jag inte upplyst vid det besöket. Jag återvände sedan till Indien i januari 2004 då man hade börjat med 21-dagarskurser som helt säkert skulle göra deltagarna upplysta till ett pris av 5.500 USA-dollar. Priset motiverades då av att det ingick så mycket dyrbart material. Kort före min avresa fick jag veta att det nu fanns en 11-dagarskurs till ett betydligt lägre pris men som ändå skulle ge samma resultat. Det nappade jag på.

Inte heller den kursen ledde till upplysning, men en av munkarna som jag träffade i anslutning till det där, försäkrade mig om att ifall jag kom tillbaka och gick 21-dagarskursen *också*, var det helt garanterat! Medan jag var där tillkännagav man också att ”21-dagarna” nu skulle initieras i att ge så kallad *diksha*, dvs en initiering till en upplysningsprocess. Det lockade mig, och i november 2004 återvände jag tillsammans med Ankara för att bli ”dikshagivare”.

Under den kursen hände det faktiskt något radikalt annorlunda. Den 18 november 2004 klockan åtta på morgonen försvann den längtan jag plågats av hela livet fram till dess. Men det var inte som ett resultat i och för sig av det som pågått under kursen – möjligen indirekt. I stället var det en *insikt* som ”drabbade” mig som ett blixtnedslag genom något som min personlige guide yttrade. Och

efter det behövde jag under ett flertal år på egen hand bearbeta och integrera det som hänt.

Slutsatsen var emellertid: Energiöverföringar som ges, t ex i form av *diksha*, ger upplevelser. Men upplevelser leder inte till upplysning. Och det rena sinne som är en förutsättning, kan man få på många andra sätt! Hur som helst, jag överlåter åt var och en att göra sina erfarenheter! Jag själv behövde ju ändå gå den vägen.

Kapitel 7 – Att genomskåda illusionen

Det talas ofta i den andliga ”utvecklingssvängen” om att det finns många vägar, underförstått att '*alla vägar bär till Rom*', och med det vill man säga att det spelar kanske inte så stor roll vilken väg man tar. Man kommer enligt det synsättet till samma mål i alla fall.

Vissa säger till och med att du kanske själv ska komponera din egen metod genom att plocka ingredienser från olika 'vägar'. De menar att du måste hitta en väg som passar just dig. Underförstått: vi är alla olika. Det där låter på något sätt tolerant och vidsynt eller rent av demokratiskt. Men ... det finns en hake. Tänk om vi inte ska välja någon 'väg' över huvud taget?

Det som verkar motsägelsefullt med Vedanta är att å ena sidan *är* vi redan vid målet, och en 'väg' förutsätter ju att vi ännu inte är vid målet. Varför ska vi annars vandra en väg? Å andra sidan är det de flesta människors *upplevelse*³ att självet – dvs vårt eget medvetande – är något som vi behöver leta efter och finna. Om du inte har reflekterat över det här så mycket tidigare, är du kanske inte ens övertygad om att självet är lösningen på ditt problem. Och i så fall är det fullt naturligt att du söker just efter en 'väg' för att kunna permanenta de höga medvetandetillstånd som du kanske redan har fått smaka på. Det var definitivt så för mig i alla fall, så som jag redan berättat.

3 'Upplevelse' är ett av dessa ord som kan missförstås, därför att det står för olika saker. I det här fallet menar jag med det ungefär 'hur vi uppfattar världen'. Men det kan också vara en mer eller mindre utdragen process där vi tycks befinna oss i ett förändrat medvetandetillstånd. Till detta räknar jag allt från depression och upp till 'höga medvetandetillstånd'. Slutligen kan ordet 'upplevelse' vara det som vi t ex menar med en 'aha-upplevelse'. Det är något som plötsligt inträffar, inte något som pågår i tiden – inte ens en kort tid.

Vedanta är alltså inte en väg. I stället är det ett system för att få självkännedom. Men samtidigt kan det ses som en väg, om vi med detta menar att vi först måste förbereda oss på lämpligt sätt för att den kunskap vi söker ska kunna tas in. Vi måste skapa de förutsättningar som gör det möjligt att få självkännedom⁴.

Vedanta är alltså inte en filosofi, en religion eller ett system av lärosatser om hur verkligheten är beskaffad. Allt sådant handlar om vad man *tror* om verkligheten. Vedanta är i stället en väl genomtänkt metod för att ta reda på hur det faktiskt är. Man kan därför säga att det är en vetenskap. Men som med all typ av forskning, måste forskaren dels vara förberedd och kunnig, dels vara öppen för att testa hypoteser som kanske motsäger vad man tidigare har trott vara sant.

Det är alltså meningslöst att på traditionellt sätt argumentera för eller emot det som sägs i Vedanta. I stället får man tillämpa de verktyg som finns och se vad som händer. Verktygen är främst ”självutforskande” samt ”super-imposition and negation”. Men utöver detta finns det gott om metoder för att förbereda sig och skapa de nödvändiga förutsättningarna för att t.ex. kunna utöva självutforskande.

Målet för Vedanta är så kallad *moksha* – eller frihet. Det handlar om frihet från lidande, frihet från våra självpålagda begränsningar om oss själva och vilka vi är. Grunden till att vi inte är konstant tillfreds med livet, är att vi har missförstått vilka vi är. Oftast när vi säger ”jag” syftar vi på något annat än vårt verkliga jag. Och vi tror att vi är avskilda från allt i vår omgivning, inklusive förstås andra människor. Kanske uppfattar vi världen ”där utanför” som i bästa fall nyckfull och opålitlig, i värsta fall som illasinnad och farlig. Som jag redan varit inne på, tror vi att vi kan få lycka genom att försöka manipulera omvärlden så att vi får eller uppnår saker vi

4 Det här avsnittet har inspirerats av ett blogginlägg från James Swartz, som jag betraktar som min guru.

önskar, och klarar oss undan annat som vi absolut inte vill ha.

En sanning som Vedanta utgår från – och som vi redan konstaterat – för att få oss att vända på det här, är att all lycka kommer inifrån oss själva. Lyckan finns *inte* i olika saker som vi kan skaffa oss (eller pengar att köpa saker för), inte heller i god hälsa, och – kanske ännu svårare att acceptera – inte heller i relationer. Vi kan önska oss allt det där, och när vi får det kanske vi som sagt känner oss lyckliga – en tid. Men den lycka vi känner då, kommer i själva verket av att vi inte längre (just då) längtar efter något. Och då kommer den lycka, som alltid finns inom oss, fram i ljuset.

För att hitta sanningen och se vår sanna identitet, ”självet”, räcker det inte att på något sätt bara ”gå dit” - om vi nu kunde göra detta. För egentligen är vi redan där! Det som i stället behövs är att avlägsna hindren för att se sanningen. Vi har lagt en massa bilder ovanpå det som är sant. Det är detta som kallas ”super-imposition”. Och vi behöver förneka dessa bilder, aktivt granska dem och se att de inte är sanna. Vi behöver vara öppna för att världen kan se ut på ett annat sätt än vad vi alltid har trott. Det är som att vi har varit hypnotiserade, och vi behöver hjälp att bryta hypnosen.

Självetets natur är lycksalighet. Men denna lycksalighet skiljer sig från den föreställning som vi kanske har om vad lycka är. Vi kanske tror att lycka är som ett slags rus. Men den lycksalighet vi pratar om här är en lugn, säker, fridfull, outtömlig lycka som inte gör så mycket väsen av sig, men som ändå överträffar allt annat.

Det som brukar kallas ”upplysning” i andlig bemärkelse är just att upptäcka vilket vårt sanna jag är. Man kan säga att det är en aha-upplevelse, som sedan inte kan förnekas. Och när vi väl har gjort denna upptäckt, kan den inte glömmas bort igen. Vi vet.

Jag kallade detta för en aha-upplevelse, men det som vi annars kallar för upplevelser är egentligen något helt annat. Alla upp-

levelser har en början och därmed också ett slut. Och detta gäller inte minst upplevelser av så kallade höga medvetandetillstånd. Här kommer vi till något som andliga sökare kan ha svårt att acceptera:

Upplevelser av höga medvetandetillstånd leder inte automatiskt till upplysning.

Visserligen är det bra med t.ex. meditation och även så kallad *shaktipat* (överföring av andlig energi) i olika former, t.ex. som s.k. diksha (eller deeksha), eftersom det kan bidra till att skapa de nödvändiga förutsättningarna för att kunna utföra *självtforskande* (som heter *atma vichara* på sanskrit). Och de upplevelser man får i samband med detta, kan kännas helt överväldigande. Man kan känna att ”detta om något måste vara upplysning” (eller i varje fall *mycket* nära ...?). Men ... tyvärr ... Så är det inte. Jag har själv ägnat mig åt aktivt andligt sökande i över fyrtio år, och jag har haft massor av himlastormande upplevelser. Jag har trott att jag blev upplyst, och jag har sett många andra som trodde att de hade blivit upplysta. Men efter en tid, ibland relativt lång tid, har allt återgått till det ”normala”. Återigen har begränsningar och gamla vanemönster gjort sig gällande.

Sanningen är att det inte finns – och inte behövs – några genvägar i form av ”energi” eller ”neurobiologisk transformation” utifrån. Ingen kan ge oss upplysning (bland annat just därför att vi redan har det; vi behöver bara inse det!). Vedanta erbjuder i stället hårt arbete (sorry!), som så småningom får det hela att ramla på plats. Och när det sker, får vi en insikt som vi aldrig kan förlora. Det är en fantastisk befrielse, och samtidigt kan det nästan kännas genant att vi inte tidigare har sett det som var så uppenbart!

Det som krävs är att ***genomskåda illusionen*** om verkligheten. Därför kan Vedanta kanske upplevas som negativ, eftersom man ofta påpekar hur det *inte* är. Det är som att på olika sätt skärskåda hägringar för att upptäcka vad de egentligen är. Vi behöver släppa taget om alla hägringar och missuppfattningar för att se vad som

faktiskt finns bakom. Och när vi ser det, finns det ingen väg tillbaka till illusionernas värld!

Sammanfattningsvis är alltså Vedanta inte en väg till upplysning. I stället är det en pedagogik för att upptäcka att vi *redan är där!* Naturligtvis kan vi spontant upptäcka detta utan specifik hjälp av Vedanta. Och om vi råkar vara rätt förberedda, *kan* det ske. Men sannolikheten för att det ska hända utan någon som helst assistans av en lärare, är väldigt liten.

Det är dessutom så att det är möjligt att bli självförverkligad (eller ”upplyst”) utan att veta om det. Det behöver nämligen inte vara så att alla negativa beteendemönster automatiskt försvinner på en gång. De kan behöva tid på sig att läkas ut eller lösas upp. Och man kan behöva viss vägledning för att förstå vad man har varit med om. Något grundläggande är nog emellertid att när man ”blivit upplyst” (som över huvud taget känns som ett avigt begrepp), längtar man inte längre efter att ”bli upplyst” och inte heller efter några som helst ”påfyllningar” eller ”fördjupningar”. Detta är en mycket påtaglig förändring. Om vi med upplysning menar just den ofelbara insikten att vi är självet, dvs det medvetande som är vårt sanna jag, försvinner all längtan efter något annat som kan göra oss lyckliga eller lyckligare. Detta innebär dock inte att vi slutar leva! Tvärtom. Vi *borjar* leva!

Som jag sagt tidigare är det näst intill omöjligt att 'utifrån' avgöra om någon är upplyst eller inte. Det går till exempel inte att säga ”*Hos den eller den finns det absolut ingen person kvar! Det är bara gudomlighet som lyser igenom hela tiden!*” Om vi över huvud taget ska kunna fungera i fenomenvärlden (vilket alltså omfattar mer än den fysiska världen), måste vi ha en *person!* Om vi ska kunna spela med i ett dataspel, måste vi agera via en rollfigur med de egenskaper som den har. Vad man antagligen menar, när man säger så där, är att personen har väldigt mycket sattva. Men sådant förändras hela tiden.

Samtidigt är det så att det inte finns några 'upplysta personer'. Upplysning är insikten om att vi inte egentligen *är* den person, som vi agerar igenom i fenomenvärlden. Och upplysning innebär ett genomskådande av illusionen att vi någonsin har *varit* den personen.

Ge inte upp! Vi kommer till verktygen inom Vedanta lite längre in i boken. Vedanta är lite som att lära sig cykla. När du kommer på hur det går till, är det en aha-upplevelse. Från den stunden kan du cykla, även om det skulle dröja decennier innan du gör det igen.

Kapitel 8 – Om kvalifikationer

Inom neo-advaita hävdar man att det inte behövs någon metod, eftersom det ”inte är något som ska uppnås”. Det får mig att tänka på historien med mamman och den lille sonen som kommer gående på en bro över en å, där det står en farbror och metar. ”Dra upp en fisk åt mig!” säger barnet. Då blir mamman irriterad på sin son och säger till metaren: ”Nej, gör det inte förrän han ber snällt!”

Det går oftast inte – som nästan alla vet – att dra upp en fisk på beställning. Det är ingenting du kan ”göra” för att det ska hända. Men ... det går att skapa goda förutsättningar. Du kan skaffa ett metspö. Du kan agna med rätt sorts bete, och du kan ställa dig på en lämplig plats, kasta i kroken och vänta. Hur länge du får vänta, är det ingen som vet. Men om du inte ger upp, kommer du så småningom att få en fisk.

Så neo-advaita anser att ingen metod behövs. Å andra sidan säger de att vem som helst kan bli upplyst när som helst. Man behöver inte förbereda sig på något sätt. Och här talar vi om *kvalifikationer!* Är det så att du måste kvalificera dig för att få bli upplyst? Ja, på samma sätt som att du måste förbereda dig om du vill springa ett maratonlopp. Gör du inte det, kommer du att misslyckas. Och även här behöver du vara rätt förberedd.

Det brukar sägas att de kvalifikationer som krävs för att kunna bli upplyst med hjälp av Vedanta egentligen är kriterier på en känslomässigt mogen människa. Jag räknar här upp de olika förutsättningar som brukar nämnas och ger lite egna kommentarer. Men låt dig inte avskräckas! Om du redan ägnat flera år åt personlig utveckling, har du säkert redan tillägnat dig mycket av de här egenskaperna. Och i annat fall finns hjälp att få! Listan kan

fungera som en påminnelse om vad du eventuellt behöver utveckla mer av?

1. Ett öppet sinne

Vi bör vara medvetna om att slutsatser som vi drar – och har dragit – om det vi ser omkring oss är grundade på sinnesintryck. Och vi behöver förstå att vi kan ha sett fel, hört fel, dragit fel slutsatser. Vi kanske bara har sett en del av ett större sammanhang och därför inte förstått innebörden av det hela. Så vi behöver vara öppna för att ändra oss om vi får ny information eller på annat sätt ser saker i ett annat sammanhang. Och vi bör också vara beredda att lära av andras erfarenheter.

2. En känsla för vad som är rimligt

I detta ligger att inte tro blint på något bara för att någon annan säger det, men inte heller att blint förkasta något. Vi behöver fråga oss om det vi kommer i kontakt med verkar stämma med sunt förnuft. Å andra sidan måste vi vara beredda på att det kan finnas nya förutsättningar i en situation som gör att det faktiskt *är* eller *kan* vara rimligt att resultaten är annorlunda än vi hade förväntat.

3. Förmåga att skilja mellan verkligt och skenbart verkligt.

Detta är kanske det viktigaste. Det handlar om att självet är det enda verkliga och oföränderliga. Världen, den skenbara verkligheten, är hela tiden föränderlig och därmed överklig. Den kan när som helst byta form och ändra skepnad ungefär som bilderna på en filmduk eller bildskärm. Vi behöver inse skillnaden, och varje gång vi väljer att *se* hur det egentligen är, kommer vi närmare att avidentifiera oss med det som vi inte är. James Swartz uttrycker det ungefär så här:

”Att veta att livet passerar genom dig, och att du inte passerar igenom livet, är att ha förmågan att skilja mellan verkligt och skenbart verkligt”.

Det finns sedan en rad ”knep” för att hjälpa oss att se san-

ningen. Det ingår i det som kallas självutforskande och målet är att åstadkomma en aha-upplevelse. För det räcker inte att bara säga till oss själva ”Jag är självet och världen omkring mig är överklig”. Det blir bara ett meningslöst babbel. Vi behöver mer för att uppleva att det är sant. Ändå är det här en viktig förutsättning.

4. Lidelsefrihet – eller lugn saklighet

På engelska säger man 'dispassion'. Det är lätt att tro att det handlar om 'oberördhet', men i stället rör det sig om att se allting liksom utifrån. I karma yoga är det just den här attityden som är viktig: att vilja något men ändå vara beredd att acceptera vad det blir av det – oavsett resultatet. Den välkända sinnesrobönen speglar det här på ett bra sätt, tycker jag.

”Gud, ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan, och förstånd att inse skillnaden.”

Denna sinnesro eller lidelsefrihet⁵ är en viktig grund för att kunna gå vidare inom Vedanta.

5. Ett disciplinerat, observerande sinne

Det kan finnas flera kvalifikationer som mer eller mindre överlappar varandra. Men se det så här: de kan vara lite olika aspekter eller olika vinklingar på samma sak, och på så sätt kan de bidra till en ökad förståelse av vad det handlar om.

James säger här att ett disciplinerat sinne inte är detsamma som ett kontrollerande sinne. Disciplinen ligger i stället i att ha distans till det som sker och att envetet kunna förhålla sig som en observatör. När vi observerar den skenbara verkligheten, får vi lättare att förstå vad som pågår och vår roll i det hela. Och det är just det som självutforskandet går ut på. Om vi konsekvent liksom granskar vad som händer i vårt liv, kommer vi att få insikter eller aha-upplevelser.

5 Lidelse är nu ett ganska ovanligt ord. Det betyder i stort sett 'passion' – och ska inte förväxlas med lidande!

I detta ligger att befria sig från projiceringar. Som du kanske redan vet innebär projiceringar att man lägger skuld på sin omgivning för vad man känner och/eller vad som händer i ens liv. Men det vore detsamma som att bli arg på rollfigurerna i en film för att de har fått dig att känna obehagliga känslor! Ta i stället tacksamt emot ilska, sorg, skuld-känslor eller vad det nu kan vara.

Dels kan du bara acceptera att de är där och känna dem utan att vilja ändra på dem, dels kan du se att de härrör från tankemönster som du har inom dig. Ofta handlar de mönstren om tankar kring att du är liten, ensam, övergiven, värdelös, otillräcklig, osv. Om du är beredd att bli medveten om och granska de mönstren för att se om det ligger någon sanning i dem, ser du att de är omotiverade. Och då kan du släppa dem! Ditt sanna jag upplever aldrig sådana känslor, och det som inte är du, är ju bara skenbart verkligt. Påminn dig om det! ♥

6. Respektera dig själv

Det här handlar om att älska sig själv och se till att få sina behov tillfredsställda. Det är visserligen kanske kärleksfullt och fint att hjälpa andra, och jag säger inte att du ska avstå från att göra det och att ge när du kan och vill. Men om du konstant sätter andras behov före dina egna, får det negativa konsekvenser i längden – inte bara för dig själv utan även för de andra. Du har säkert sett instruktionerna på flyget som säger att när syrgasmaskerna ramlar ner, ska du först sätta på dig din egen mask innan du eventuellt hjälper andra, inklusive dina egna barn. Det där bygger förstås på erfarenhet om vad som fungerar.

Och bortsett från det faktum att du inte är till någon glädje för andra, när du själv lider nöd, kan det göra mer skada än nytta om du absolut ska ”hjälpa till”. Personen ifråga kanske inte vill ha hjälp, eller så är det någon som kanske manipulerar sin omgivning genom att verka hjälpbehövande. Åldrande föräldrar spelar ofta upp sådana mönster för att få sina vuxna barns 'kärlek' och uppmärksamhet. Men varken förälder eller barn vinner något på att

deltaga i ett sådant spel.

Om du har barn, behöver du förstås finnas där för dem fram till en viss punkt i deras liv. Men sedan måste de få stå på egna ben. Om ni ska fortsätta ha en bra relation, måste den övergå till att vara en ren kompisrelation mellan två vuxna. Självklart kan du hjälpa till som barnvakt åt barnbarn osv, men du har också din fulla rätt att säga nej. Det är när vi börjar köra över oss själva och förneka våra behov, som det går ut över alla inblandade.

Inte minst är det nästan omöjligt att praktisera självutforskande, om du går och bär på känslor av bitterhet, även om du förtränger detta och tycker att du gör något berömvärt som sätter andras behov före dina egna.

7. Tålamod och fördragsamhet

Det här är helt klart besläktat med föregående kvalifikation. Fördragsamhet handlar ju om att uthärda eller tolerera lidande eller besvikelser. Det viktiga är nog att se det för vad det är och inte gripas av lust att ge igen, om du nu tycker att någon har behandlat dig illa. Du behöver inte se dig själv som ett offer. Egentligen går allt det här ut på att skilja mellan det helt verkliga och det skenbart verkliga, eller hur! Det är grunden för att ha tålamod och att överse med saker och ting.

8. Ett sinne som är i balans

Vad betyder det att sinnet är i balans? Vi skulle kunna översätta det med sinnesro eller frid. Om sinnet inte är överbelastat med tankar, i synnerhet självdestruktiva tankar men över huvud taget ett övermått av *onödiga* tankar, har vi automatiskt balans och frid inom oss. Om du känner ett ökat behov av detta, är det bra att meditera. Jag kommer i ett senare kapitel att ta upp det här med vikten av meditation.

9. Motivation

Det är inte alla som har en brinnande önskan att bli upplyst.

James säger också att den som har det, är som en lax som simmar mot strömmen. Det är inte alltid lätt, och det behövs motivation och hängivenhet.

10. Tillit

Den kunskap vi behöver för att hitta självet, medvetandet, går inte att resonera sig fram till. Det krävs skriftlig kunskap och det krävs en lärare. Och vi behöver lita på att det som står i texten och det som läraren säger och gör, är rätt. Någonstans behöver du 'hoppa' och lita på att det går bra!

11. Initiativkraft

Slutligen krävs det en förmåga att "ta tag" i situationen och göra det som behöver göras. Egot kommer att göra vad det kan för att fördröja och distrahera ...

Kapitel 9 – Om läraren

För att undervisningen ska ha effekt – för att ”tioöringen ska trilla ner” – behöver du en lärare (i princip). Det som kallas självutforskande i det här sammanhanget kommer du att till stor del kunna göra på egen hand. Men det räcker inte. Någon annan måste kunna ställa rätt frågor till dig vid rätt tillfälle, så att det plötsligt klickar till i dig, och du utbrister: ”*Jaha! Det är så det är! Ja men det är ju självklart.*” Och så kanske du börjar skratta befriat. ☺

När detta hände mig, skrattade jag mer eller mindre oavbrutet en hel dag. Jag kunde inte – och kan fortfarande inte – förklara vad det var som var så roligt. Det var egentligen inte ”roligt” på det sätt som vi normalt tänker på det. Det var en befrielse, och den inre lyckan bara bubblade ut. Det var en kombination av att jag var tillräckligt förberedd och att en lärare ”råkade” säga de rätta orden i rätt ögonblick. Vi kan också kalla det för ”gudomlig nåd”, vilket är ett försök att sätta ord på något slags oförklarlig, mirakulös hjälp som kommer till oss.

Jag har talat om vikten av att förbereda sig, och i förra kapitlet kom vi in på kvalifikationer eller kriterier på att du är rätt förberedd. Låt mig lugna dig med att du inte måste vara ”perfekt” på alla de där punkterna – hur man nu skulle mäta något sådant. Men de ger ändå en fingervisning av helhetsbilden. Och även efter att det har klickat till, kan det behövas rätt många år för att integrera och förstå vad som har hänt. Det kan också finnas kvar en hel del så kallade *vasanas*, vilket enkelt uttryckt kan sägas betyda ”beteendemönster”.

Men livet ter sig från den stunden helt annorlunda. Och beteendemönstren samt gamla, infrusna känslor tinar upp och

förlöses utan att vi egentligen behöver göra så mycket åt saken. Det mest påtagliga för mig var att jag inte längre längtade efter att bli upplyst. Betyder det att jag från den stunden faktiskt *var* upplyst? Både ja och nej. James sa senare att jag var det. Men samtidigt är det så annorlunda mot allt jag hade trott. Så den frågan går egentligen inte att svara på.

När du är beredd, kommer du på något sätt att få kontakt med en lämplig lärare. En lärare i Vedanta bör själv ha haft en lärare. Och läraren bör vara kunnig i hur man använder självutforskande. Vidare måste läraren vara ödmjuk, vilket bara är ett bevis för att de har kontakten med självet och inser att det har alla människor – men de flesta är omedvetna om det. Så förhållandet mellan lärare och elev är jämställt. Att läraren råkar ha lärt sig mycket om Vedanta eller annat som har med andlig befrielse att göra, gör inte honom eller henne till någon övermänniska eller ”gudsinkarnation”.

Vi är i så fall alla ”gudsinkarnationer”, för man kan säga att ”Gud” finns inom oss alla precis lika mycket. Samtidigt är begreppet inkarnation också ett begrepp inom den dualiserade, polariserade fenomenvärlden. (Vilket kallas *mithya* på sanskrit). DU är bortom allt detta! Och du själv, i form av en yttre lärare, kommer att visa dig att det är sant.

Idealiskt sätt behöver läraren prata med dig personligen och med lämpliga exempel, illustrativa berättelser och viss typ av frågor få dig att tänka på ett nytt sätt, att faktiskt själv *upptäcka* saker om dig själv. Det har sagts att Vedanta går ut på att fråga sig själv ”Vem är jag?”. Detta är ett missförstånd, som troligen kommer sig av att Ramana Maharishi gav ut en liten skrift med titeln *Nan Yar*, vilket betyder just ”Vem är jag?” Ramana anses som vår tids störste lärare inom Vedanta. Han levde 1879-1950 och var en förebild på många sätt.

Visserligen handlar självutforskandet om att få svar just på

frågan ”Vem är jag?”, men det duger inte att bara mekaniskt upprepa frågan och vänta på ett svar inifrån sig själv – så som vissa hävdar. Vi vill egentligen inte ha något svar. I så fall har du redan fått svaret här i den här boken! Du är självet, vilket är detsamma som stilla, orörligt, oändligt, odödligt, alltid närvarande, vanligt medvetande. Vanligt? Ja, det är inget ”högre” medvetande utan helt enkelt det medvetande som är du och alltid har varit du – medan du tittat åt ett annat håll! Så läraren ska kunna lotsa dig i rätt riktning, troligen även med en god portion humor. Läraren ger dig ingenting. Han eller hon bara visar dig vad du redan har. Och du behöver inte dyrka eller tillbe läraren på minsta vis.

Dyrkan eller tillbedjan är ett känsligt ämne. Då är vi inne på det som kallas *bhakti yoga*. Jag återkommer till det, men här vill jag bara säga att inom Vedanta anses inte bhakti yoga ha någon viktig roll över huvud taget. Det kan lätt bli så att du frestas sätta läraren på piedestal, vilket i så fall förstärker dualismen – något som du inte har glädje av. Det blir en uppdelning av läraren/avataren å ena sidan och de oupplysta sökarna å den andra. På så sätt kan din ”färd mot målet” fördröjas snarare än underlättas.

Det har också sagts att man kan bli upplyst bara av att vara i närheten av en ”upplyst mästare”. Det är i princip inte sant. Varför säger jag ”i princip”? Därför att visst är det så att en upplyst lärare kan ha en viss utstrålning som är mycket behaglig och som kan underlätta att lärjungen får mer inre frid. Men dels kan detta också till stor del bero på att man på ett center, där läraren finns, får meditera och göra annat som bidrar till friden, dels kan det ju vara så att läraren vid strategiska tillfällen utsätter lärjungen för olika test eller ställer lämpliga frågor. Och det är då detta senare som får det hela att ramla på plats.

Så hur avgör du om en lärare är kvalificerad att hjälpa dig? Det är inte lätt att svara på. James säger bland annat så här:

”Ju mer reklam en lärare gör för sig själv, ju längre skägg han

har, ju märkvärdigare hans namn är, ju långsammare talet är, ju mer fantastiska påståenden han har om speciella krafter, desto mer misstänksam bör man vara. Upplysning behöver ingen reklam. Självet kommer att manifesteras i en respektabel lärare med ett rent sinne. När upplysning presenteras som något du måste uppleva, bör larmklockorna ringa högt.”

Jag skulle vilja lägga till att om läraren omges av en stor organisation med hängivna medarbetare som ska hjälpa till att sprida hans/hennes budskap, och det är svårt att få direkt kontakt med läraren själv, bör man också vara på sin vakt. Det har också förekommit att trogna medarbetare som stått läraren nära, plötsligt hoppar av. Du kan du fråga dig själv varför de gjorde det. På något sätt känns det ju som att inte ens de har fått ut det de ville ha.

Lyssna också noga på dem som säger sig ha blivit upplysta genom den aktuella läraren. Jag har hört folk säga att under någon satsang med James Swartz så har ”tioöringen plötsligt trillat ner”. James är en mycket systematisk och kunnig vedantalärare, som varit närmaste medarbetare till Swami Chinmayananda, vilken i sin tur närmast hade status av Indiens ”påve” på sin tid. Så James har helt klart för sig vad han pratar om. Han har i sin tur skämtsamt sagt till mig att *”I promote you to number one disciple! Of course that is faint praise because there is only one disciple, reality being what it is.”*

Faktum är att jag bara har träffat James under fyra dagar i England i april 2011, och sedan har vi haft kontakt via e-post. Och han svarar på mejl! Detta i kontrast till när till och med den närmaste medarbetaren till en ”avatar” i Indien hade hemlig e-postadress.

Så nu undrar du kanske: är jag en tänkbar lärare för dig? Det kan jag inte svara på. Kanske, kanske inte. Det är bara du själv som kan avgöra det. Hittills kan jag inte säga att jag har varit personlig vägledare för någon – utom möjligen väldigt informellt.

Jag *har* under 2011 lett en meditationskurs, där vi pratade mycket om Vedanta. Och jag vet att åtminstone någon eller några av deltagarna fick insikter som helt klart leder i rätt riktning – utan att jag går in på några detaljer! Jag har också haft förfrågningar om att eventuellt fungera som någons ”guru” i det här sammanhanget. Men hittills har jag varit ganska avvisande på den punkten. Kanske kommer det att förändras framöver, om någon visar sig vara ännu mer intresserad!

Lita alltid i första hand på din egen känsla, framför allt i sådana här frågor. Känns det fel, så är det med säkerhet fel! Känns det rätt, *kan* det vara rätt!!!

Ytterligare en aspekt är om du ska gå på någon kurs, satsang eller annat mer eller mindre publikt evenemang. Det spelar inte så stor roll. Men det är klart att om du träffar din lärare på tu man hand, är kanske chansen något större att du ska få ut något som blir ”mitt i prick”. Så var det i alla fall för mig!

Kapitel 10 – Mer om självet

Jag är i ett permanent ”tillstånd” av potentiellt skratt! Hur kan man förklara det? Och hur kan man förklara vad självet är? Självet har kallats olika saker: medvetande, essensen, källan, osv. Alla som kommit i kontakt med det, säger att det inte kan beskrivas. Självet har inga egenskaper just därför att det är icke-dualistiskt. Ändå *kan* vi ge något slags föreställning om vad det kan tänkas vara ... fast vi måste börja med att säga vad det *inte* är.

Hela fenomenvärlden är dualistisk och vi kallar den för ”den skenbara verkligheten”. Den går att uppleva just för att den innehåller motsatser. När jag säger fenomenvärlden, menar jag inte bara den fysiska värld som vi upplever med våra fem sinnen. Det omfattar också dina känslor, dina tankar, dina upplevelser – även av så kallade högre medvetandetillstånd. Denna fenomenvärld inbegriper också livet bortom döden, dvs tillvaron mellan livet och alla inkarnationer. Men även de världar vi kan komma till, när vi inte längre inkarnerar i någon fysisk eller eterisk kropp. Allt detta är nämligen en dualistisk, upplevelseinriktad värld.

Vårt språk går ut på att beskriva alla kontraster som fenomenvärlden visar upp. Språket talar om separata individer, djur, växter, föremål, färger, former, sinnesintryck. Och vi skiljer på saker genom att dela in dem i tiden och i rummet. ”Igår såg *du* en röd bil”. ”I morgon kommer *han* att lyssna på en jazzkonsert”. Dessa meningar frammanar bilder i vårt sinne.

Men om vi ska beskriva något som *alltid* finns och som finns *överallt* och som inte går att vare sig se, höra, lukta, smaka på eller känna ... ? Det har ingen färg, ingen form. Hur gör vi då? Hur vet vi över huvud taget att det finns? Jo, därför att vi *är* det! Det är en

övertygelse som, när vi väl har fått den, ingen kan ta ifrån oss. Vi vet! Men det är inte en upplevelse. Och just därför går det inte att beskriva. För alla beskrivningar syftar till att ställa något i kontrast till något annat.

Vad kan vi då göra? Vi kan likna självet vid våra ögon. Det är omöjligt att se sina egna ögon – utom i en spegel, och då är det spegelbilden vi ser, inte ögonen själva. Ändå vet vi att vi har ögon eftersom vi kan se. På ett liknande sätt är det möjligt att se en spegelbild av självet. Om sinnet är tillräckligt stilla, kan självet se sig själv (!) i sinnet. Sinnet kan då liknas vid en vattenyta. Om den är stilla och spegelblank, kan man spegla sig i den, annars inte.

Så vad tycker vi oss se, när vi ser oss själva i sinnets spegel? Stillhet! Jag tror att det är den typiska upplevelsen. Frid. Hur ser frid ut? Frid har med frihet att göra. Vi ”tittar” på självet och vet att detta är vårt sanna jag. Alltså är vi inte kropp eller sinne som vi har trott förut. Kanske kan vi ana det oändliga djupet i självet? Kanske får vi en glimt av *ananda* – som brukar översättas ”lycksalighet”, men som egentligen betyder ”utan slut”? Och är det här ett slags lycksalighet som just är utan slut? Är det detta som är *kärlek*? Den äkta kärleken? Inte den som blommar upp och försvinner mellan individer. Inte den som kan vara ”obesvarad” och då medför så mycket lidande.

Om vi säger att självet innebär trygghet, är det sant. Men samtidigt antyder vi därmed att det är något tillfälligt. För det är ju så vi alltid har upplevt det. Ibland var vi trygga, ibland inte. Men tryggheten som självet innebär finns där alltid. Och därmed blir det meningslöst att påpeka den. Det är som att jag skulle tala om för dig att du finns. Det vet du ju redan.

Begrepp som trygghet har bara giltighet i förhållande till något annat. I fenomenvärlden kan du vara trygg utifall att någon vill göra inbrott hos dig, om du har vidtagit lämpliga åtgärder för att skydda dig. Men om det inte finns några inbrottsjuvar, aldrig har

funnits och aldrig kommer att finnas? Vad betyder den där tryggheten då?

Ändå påverkar vetenskapen om självet oss i vårt liv i fenomenvärlden. Det är helt klart. Vi är inte längre rädda. Vi oroar oss inte för framtiden. Vi tänker inte särskilt mycket på det förflutna. Vi känner oss förbundna med allt och alla omkring oss. Vi säger spontant det som kommer till oss att vi vill säga. Ibland kan vi till och med själva bli förvånade över vad som kommer ut ur vår mun: ”Oj, var kom det där ifrån?”

Vi vet att vi är väl omhändertagna – även om vi kanske inte ens tänker i de banorna. Vi bryr oss inte om att ”skapa vårt liv precis som vi vill ha det”, eftersom vi vet att vårt liv i den här världen tar hand om sig själv på bästa tänkbara sätt utan att vi behöver visualisera eller göra något särskilt åt det. I stunden får vi de impulser som behövs, och fattar de beslut som behövs. Vi drömmer inte om att bo i ett slott och köra omkring i en lyxbil. Inte heller drömmer vi om att ”förverkliga vår yttersta potential”. Vi känner ingen längtan efter det. Ändå *kommer* vi att hela tiden att vara på rätt plats i livet och spontant göra det som just vi kan bidra med. Och vi gläds i stunden åt det som sker.

Jag återkommer till det här med att självet är kärlek. Egentligen hade jag tänkt spara det här med kärleken till ett särskilt kapitel senare i boken, men jag märker att det kommer upp nu, så okej! Det kanske blir både / och?

Något som jag funderat mycket på långt innan jag började studera Vedanta på allvar, har handlat om universums (= fenomenvärldens) allra mest fundamentala byggstenar. Jag påstår inte alls att jag studerat kärnfysik eller något liknande. Jag har helt enkelt bara funderat över vad det består av alltihop. Vad finns liksom längst in i tillvaron?

Som du vet består all materia av atomer. Allt vi ser omkring oss,

även luften, är uppbyggt av atomer. Atomerna är olika på så sätt att de är försedda med olika laddningar och olika antal elektroner, och det där avgör egenskaperna hos de olika grundämnena. Elektronerna anses ha negativ laddning och atomkärnan har positiv laddning. Elektronerna kretsar kring kärnan ungefär som planeterna kretsar kring en sol.

Men ... redan här stöter vi på en del märkliga fenomen. Är elektronerna som små golfbollar som snurrar runt i den mikroskopiska rymden? Njae, kanske, kanske inte. Man kan nämligen *välja* att se dem som partiklar eller som energivågor! Okej ...

Atomkärnan består av mindre partiklar (?) som i sin tur kan delas upp i ännu mindre enheter, och detta gäller så vitt jag vet för elektronerna också. Jag ska inte här gå in på detaljer kring allt som rör mesoner, kvarkar, neutriner, bosoner och allt vad de nu heter. Den poäng jag vill komma fram till är att det inte går att dela upp elementarpartiklarna i hur små delar som helst. Till sist hamnar man i att de består av ren energi.

När jag hade kommit så långt i mina funderingar, tänkte jag ungefär så här: *”Vad då ren energi? Är det inte alltid något som är bärare av energin? Jag menar, ett glas som faller mot golvet, har rörelseenergi. Och när det hastigt bromsas upp mot golvet, frigörs den energin och glaset går sönder. Men vad är ren, obunden energi för någonting?”*

Eftersom jag hade funderat mycket, spekulerat mycket och känt mycket kring vad kärlek egentligen är för något, drog jag den intuitiva slutsatsen att denna rena energi måste vara detsamma som kärlek. Och nu kan vi dessutom knyta ihop det och säga att kärleken är detsamma som självet.

Även du och jag består alltså i vårt allra innersta av ren kärleksenergi. Det är det vi är uppbyggda av. Det betyder i sin tur

att kärlek – till skillnad från vad de flesta tror – inte alls är en känsla. Det är en energi, den energi som förenar oss alla. Det är vår allra mest fundamentala byggsten. Och det är den som gör att vi kan kommunicera med varandra intuitivt och ögonblickligt. Oj, det där kanske blev lite mycket på en gång? Men faktum är att det *finns* belägg för att telepatisk kommunikation existerar, och det *finns* belägg för att denna kommunikation inte är elektromagnetisk strålning, vilken ju som bekant fortplantas med ljusets hastighet, ca 300.000 km/sekund. I stället är den kommunikationen ögonblicklig. En av USA:s astronauter testade detta, även från månens baksida.

Om du frågar James Swartz vad kärlek är, kanske du får svaret ”willing attention”, det vill säga avsiktlig eller frivillig uppmärksamhet. Det kan vara svårt att förstå. Men i ljuset av en erfarenhet som jag hade omkring 1976 tror jag att jag kan förklara det. Om vi har ett mycket rent sinne, ett sinne som är i stort sett befriat från destruktivt och repetitivt tänkande, har vi automatiskt mer tillgång till självet, det rena medvetandet. Vi behöver inte i och för sig ha förstått att vi *är* självet, men vi har ändå öppnat en kanal till den kärlek som självet är.

Om vi med detta som utgångspunkt riktar vår uppmärksamhet mot någon annan, kommer kärlek att strömma till den personen, och vi kan likna det vid en varm stråle av energi. Förutsatt att den andra också är medveten och öppen, kommer det automatiskt ett svar i form av en kärleksstråle. Man kan uppleva det som att den första strålen ”studsar” och återvänder till avsändaren.

En gång när jag gjorde det här, deltog jag i en meditationslärarkurs. Jag råkade sitta bakom en kvinna som också deltog i kursen. Och när strålen träffade henne, vände hon sig om och såg frågande på mig, nästan som om jag skulle ha knackat henne på axeln. Så något mycket konkret hade hänt!

Har jag satt myror i huvudet på dig nu? Bra! Då kommer det kanske att hända något så småningom. Om du i stället rynkar på pannan och kanske rent av *tar* dig för pannan och säger: ”*Men hallå! Vad är det här?*” då kanske du ska stanna upp och fråga dig själv ”*Men tänk om ... tänk om det ligger något i det här? Det är ju ändå så att forskarna fortfarande grubblar över alltings ursprung och innersta natur ...*”

Försök att ha ett öppet sinne. Kom ihåg att det var den första kvalifikationen! Vi ses i nästa kapitel.

Kapitel 11 – Mer om karma yoga

Jag har redan pratat med dig om *karma yoga*, men eftersom det är ett av de viktigaste redskapen inom Vedanta (liksom självutforskande och meditation), tänkte jag här återkomma till det.

Karma yoga är handlingens yoga. Det går alltså ut på att vi *gör* saker, och målet för karma yoga är att inse att vi *inte* gör saker! Det där kräver en förklaring, eller hur? Kruxet här är att det pågår saker hela, hela tiden i den skenbara verkligheten. Aldrig någonsin är det helt stilla. Och även om du i olika situationer väljer att vara passiv, är även detta ett ställningstagande som påverkar annat. Själva passiviteten är också en handling som får konsekvenser. Frågan är bara vilka?

Så det händer – eller verkar åtminstone hända – saker hela tiden. Men allt är beroende av allt. Det har till exempel sagts att om en fjäril fladdrar med vingarna i Asien, kan det vara just det som utlöser en storm på Atlanten. Visserligen finns det en rad andra samverkande faktorer, men om inte just den fjärilen hade fladdrat just då, skulle inte just den stormen ha inträffat när den gjorde det.

När vi därför gör något, är detta för det första i *sin* tur en effekt av en massa andra saker som har hänt i världen. Och för det andra är det oräkneliga andra handlingar eller händelser som utöver det vi gör, påverkar vad som sker i fortsättningen. Så vem är det som ”gör” någonting?

Att bli medveten om att hela den skenbara verkligheten är en sammanhängande massa som rör sig inom sig själv, och att vi – självet – bara betraktar alltihop, för oss allt närmare sanningen. Självet, som är den enda riktiga verkligheten, eftersom det är evigt

och oföränderligt, gör ingenting. Och därför finns det egentligen ingen ”görare”. Det finns på engelska en fras som beskriver det här. Det är vi kan se ”inaction in action, and action in inaction”. Det betyder att i det som synes ske, finns stillheten, och inom stillheten kan vi se att det händer saker och ting.

Karma yoga är det första och det – trots allt – enklaste verktyget för att närma oss det här. Och vi kan använda och tillämpa det varje dag, varje stund. Hur går det till? Jag brukar tänka att det kan sammanfattas i uttrycket ”allt är okej!”. Visst kan vi göra saker för att åstadkomma förändringar och uppnå saker. Vi kan vilja ha något eller vi kan vilja akta oss för något. Men till syvende och sist måste vi acceptera att det blir som det blir. Kanske har vi med vårt begränsade synfält missuppfattat vad som är det bästa för oss? Och ibland hjälper det inte vad vi gör. Resultatet blir ändå något helt annat.

Jag minns en gång när jag var i tonåren och hade blivit osams med en flicka som jag var tillsammans med. Hon hade sagt att hon skulle ringa mig, men jag ville absolut inte prata med henne, så jag hade instruerat min mamma att säga att jag inte var hemma, när hon ringde. Men så ville jag själv ringa till en kompis och lyfte på luren. Och ... till min stora förvåning fick jag ingen summerton. Det var bara tyst.

”Hallå?” sa jag. ”Ja, hej!” sa min flickvän. Hon hade ringt precis då, och det hade inte hunnit gå fram några signaler. Där fick jag för att jag hade försökt smita undan! Det var förstås bättre för oss båda att jag pratade med henne.

Jag repeterar: *Karma yoga* handlar om att släppa taget om resultatet. Vi kan välja att handla på ett som vi bedömer lämpligt sätt och vid en lämplig tidpunkt. Det kan verka självklart, men jag nämner det för att detta är det *enda* vi kan göra! Ännu bättre är det

om vi medvetet släpper taget och inser att om resultatet blir något annat än det vi hade tänkt, kanske det är bättre för helheten. Vi kan aldrig överblicka resultaten på längre sikt.

Det finns en historia som illustrerar det där. Den handlar om en man som bodde med sin son i en liten by på landet, och han ägde en häst. En dag hade hästen smitit ut ur inhägnaden och sprungit till skogs. Alla de andra invånarna i byn beklagade mannen och sa att det var ju förfärligt tråkigt att han haft sådan otur. Men mannen sa bara: ”*Hur vet ni att det var otur?*” Och några dagar senare kom hästen tillbaka och hade med sig en hel rad vilda hästar. Nu kom grannarna och sa att det var ju en väldig tur. Mannen sa: ”*Hur vet ni att detta var så tursamt?*”

Mannens son började rida in de vilda hästarna, men en dag blev han avkastad och bröt benet så illa att han vart invalidiserad. Nu kom dessa grannar igen och uttryckte sin medkänsla och sa att det var ju en väldig otur. Mannen sa som tidigare: ”*Hur vet ni att det var otur?*” En tid senare kom landet i krig och alla unga män skulle till fronten. Men mannens son slapp, eftersom han var handikappad. Och förmodligen sa grannarna ännu en gång att det var tur!

Jag tycker det är en bra historia att hålla i minnet, när det handlar om *karma yoga*. Vi vet faktiskt inte vad som är tur och otur, bra eller dåligt, framgång eller motgång. Vi kan bara handla på det sätt som känns bra och acceptera att resultatet blir som det blir. En intressant fråga är hur vi ska förhålla oss, när det verkar som att vi konstant möts av motgångar och hinder, när vi försöker genomföra någonting. Är det då meningen att vi ska ”lära oss” att vara uthålliga och att inte ge upp? Eller gäller det i stället att lyssna på signaler från något högre medvetande om att vi är inne på fel spår?

Ännu värre är det möjligen om vi på något område hela tiden har framgång, och allt går lätt och enkelt. Men det sker kanske till

priset av att andra får sitta emellan. Vi ser att det uppstår konflikter och problem genom det vi gör, men vi drabbas inte personligen av det. Vad gör vi då?

Svaret är att vi bör utveckla en känsla för vad som är 'rätt' för oss att göra! Detta kallas med ett sanskritord för *dharma*. Ibland tolkas det som "livsuppgift" eller något liknande, men man kan se det på olika nivåer. *Dharma* kan helt enkelt vara att handla i enlighet med sitt samvete eller vad man inom sig vet är rätt. Att konsekvent agera på det sättet är ett mycket effektivt sätt att närma sig full identifikation med självet. Det ska dock inte förväxlas med ett beteende där man ständigt åsidosätter sina egna behov och tycker att det är 'ädel' att enbart tjäna andra. Detta behöver inte alls vara ens *dharma* utan det kan som vi tidigare har sett i stället vara skadligt för alla berörda parter.

Givetvis kan det vara så att du genom yttre omständigheter måste handla på ett sätt som inte känns bra. Du är kanske anställd någonstans, där företaget tjänar pengar på att vilseleda och utnyttja sina kunder. Det där kan ske på många olika sätt. Och om du är medveten om det, kanske du ska försöka få ett annat arbete.

Å andra sidan behöver det inte vara oförenligt med just ditt *dharma* att vara kvar där du är. Du kanske gör nytta och hjälper dem som du har omkring dig på ett bra sätt. Jag kände en gång en man som sålde vin och sprit som generalagent. På ett sätt kan man säga att han ju bidrog till att folk drack mer alkohol och kanske fick problem med det. Å andra sidan kan det ha varit bra att just han och ingen annan hade den roll han hade. Han kanske behövde vara i just den miljön för att med sitt medvetande påverka andra där.

Det går alltså inte att på något objektivt sätt avgöra vad som är rätt och fel. Det är *du* och ingen annan som måste känna efter vad som är rätt för just dig att göra.

En viktig del av *karma yoga* är att inte känna skuld för vad du

gör eller inte gör. Du gör vad du kan och du överlåter till universum att ta hand om resultatet. Om det kommer ett nytt lämpligt tillfälle att handla på ett ändamålsenligt sätt för att knuffa utvecklingen i den riktning som du tror är rätt, gör då det! Men acceptera återigen resultatet som det blir. Och du kan till och med vara tacksam vad resultatet än blir! Det sker inga katastrofer. Jo, visst kan det se så ut, men i verkligheten är det bara en häst som har sprungit bort för att det behövdes – eller en son som blivit handikappad för att han inte skulle behöva dra ut i kriget!

Så släpp all skuld och allt dåligt samvete. Släpp all oro och alla förväntningar. När du har gjort vad du kan, är det som att du har lagt ett brev på brevlådan. Nu kan du bara vänta på att det skickas till mottagaren. Det är inte ditt jobb att se till att det kommer fram. Det sköter Posten. Försök inte att lägga dig i det du inte ska göra. Det krånglar bara till saker och ting. Släpp taget och gå vidare till något annat! När du tillämpar det här varje dag, kommer du att märka hur du får allt mer inre frid!

Kapitel 12 – Själutforskande

Hallå där! Jag hoppas att du har läst de första elva kapitlen innan du kom hit. Jag vet, det är lätt att man vill gå händelserna i förväg i en sådan här bok. Du har ju stött på begreppet ”själutforskande” och så tänkte du kanske ”*Jag läser kapitlet som handlar om just det redan nu, så att jag förstår vad han pratar om*”. Men i stället kanske du borde ha läst de tidigare kapitlen för att förstå vad jag nu tänker säga?

Självklart gör du precis som du vill! Men för många är det här nog en skrift som kan behöva smältas i omgångar. Det beror lite på hur mycket du har varit inne på liknande tankegångar redan innan.

När jag själv först kom i kontakt med begreppet själutforskande – ”self inquiry” på engelska och *atma vichara* på sanskrit – begrep jag ingenting. Det var i boken *How to attain Enlightenment* av James Swartz. Men jag tänkte att det klarnar väl efterhand. James sa att han senare i boken skulle utreda det där ordentligt. Fast jag upplevde aldrig att jag kom till det stället! Jag inser att jag hade förväntat mig en välstrukturerad övning eller teknik, typ ”Gör så här. Sitt ner, ställ dig själv följande fråga...” Något i den stilen.

Själutforskande fungerar inte riktigt på det sättet. Men många har trott det, och tror det fortfarande. Det är väl det som är upphovet till missuppfattningen att det enda som behövs är att ställa frågan ”Vem är du?”, så som jag tidigare nämnde. Om du utforskar något, innebär det ju generellt inte bara att ställa frågor. När du utforskar ett nytt område, bekantar du dig med det. Du befinner dig i det. Du tar in olika intryck. Du försöker få en *känsla* av vad det är och hur det är.

Ändå använder man i självutforskande även ett logiskt, intellektuellt sätt att se på saker. Jag vet, det här med ”intellektuellt” har fått dåligt rykte i så kallat andliga kretsar. Orsaken till det är att vi som människor har levt så länge i en värld, där *enbart* intellektet fått styra – utan någon som helst inblandning av känsla, kärlek eller ens långsiktigt tänkande. Men detta är ett missbruk av intellektet. I sig själv är intellektet bara ett verktyg, och rätt använt är det ett alldeles utmärkt verktyg.

Återigen – vad är mänsklighetens grundläggande problem?

Jo, vi har blivit liksom hypnotiserade till att inte se eller förstå vilka vi faktiskt är. I stället har vi trott oss vara en enda begränsad, liten, hjälplös aspekt av vårt jag. Vi har trott att vi var egot, sinnet, den fysiska kroppen. Och detta har hållits på plats med känslor. Sinnet arbetar till stor del med just känslor. Men ... räddningen ligger i att den här illusionen inte håller för ett kritiskt granskande. Om vi får hjälp att rikta uppmärksamheten i rätt riktning och ställa rätt sorts fråga, ser vi att vi måste ha tänkt fel någonstans.

Det händer att någon säger till mig: ”Jag känner mig så förvirrad!” Och då säger jag: ”Vem är det som *ser* att du är förvirrad? Denna någon ser klart och tydligt att det finns förvirring, men samtidigt är denna någon inte alls själv förvirrad. Vem är det?” I bästa fall blir personen då först bara förstummad, men sedan kommer ett ”Jaha! Ja just det!”

Vårt sanna jag, självet, finns där hela tiden. Och det är inte ens dolt eller överskuggat på något sätt. Men vi *väljer* hela tiden att inte se det – eller rättare sagt att inte inse att vi är det! Man skulle faktiskt kunna säga att vi alla är schizofrena – i den mening som jag förstår ordet. Vi har trott att vi är någon annan än den vi är. Vi hör röster inom oss som säger elaka saker till oss. Det är sinnet som mal på om allt som vi oroar oss för eller har synpunkter på eller

tycker om oss själva. Man kan uttrycka det så att vi behöver hjälp att bryta den här hypnos, och självutforskandet är den främsta metoden för detta.

Överlagrande och förnekande

På engelska talar man inom Vedanta om ”superimposition and negation”. Det syftar dels på att vi har ”överlagrat”, dvs lagt ett lager ovanpå den sanna verkligheten. Nu kan vi genom kritiskt granskande se att det lagret inte är sanningen och aktivt förneka det. Hur då förneka? Jo, vi drar slutsatser av vårt resonemang och bestämmer oss för hur det är. En annan aspekt är att tillfälligtvis överlagra det vi inser är sanningen ovanpå illusionen! På så sätt tacklar vi det hela från två håll, kan man säga!

En typ av övning som går att använda går ut på att bestämma *var* ett föremål i den skenbara verkligheten befinner sig. Det är lite vanskligt att kunna göra detta på egen hand, eftersom det i princip krävs en lärare som på ett flexibelt sätt vägleder deltagarna igenom processen. Men jag berättar ändå helt kort om den för att du ska förstå ungefär vad det går ut på.

Låt oss anta att jag håller upp ett äpple i min hand. Nu frågar jag dig:

- *Var finns äpplet?* Och du svarar kanske
- *Det finns ju där i din hand!* Sedan frågar jag:
- *Hur vet du det?*

Och du förklarar att du ju *ser* äpplet där. Men steg för steg kan vi komma fram till att det är ljus som träffar äpplet, studsar och kommer in i dina ögon. Via en viss process uppstår så småningom en bild i ditt sinne, som du jämför med tidigare minnen, och så bestämmer du dig för att det är ett äpple. Så det du kan vara helt säker på är att äpplet i alla fall finns där i ditt sinne, i ditt medvetande.

Men innebär det automatiskt att det även måste existera

någonstans ”där ute”? Jo, säger du kanske, ”*Om inte ljuset hade fallit på äpplet och studsat in via mina ögon, skulle jag inte ha sett något äpple. Alltså måste det finnas där.*” Låt oss granska det lite närmare. Det finns åtminstone två viktiga invändningar.

Den ena invändningen har att göra med att vi kan ha dragit fel slutsatser om vad det är vi egentligen ser. Låt mig därför berätta en historia som man ofta använder i det här sammanhanget för att illustrera det hela. Den handlar om en man som sent en kväll kommit vandrande till en indisk by på landet. Det börjar mörkna och han är törstig. När han ser en brunn utanför en gård, går han dit för att dricka.

Men just som han står där vid brunnen och ska ta hinken och sänka ner den i brunnen, får han syn på en orm, som ligger ihoprindad bredvid brunnen. Han stelnar till och vågar knappt röra sig, eftersom han är rädd för att ormen ska anfalla honom. Samtidigt kommer en gammal man ut från gården och undrar varför främlingen står där alldeles blickstill.

”*Det är en orm här!*” säger vandraren med återhållen stämma, för han vill ju inte skrämma ormen. ”*Kom med en käpp så kanske vi kan slå ihjäl den!*”

”*Det där är ingen orm!*” skrattar den gamle. ”*Det är ju bara repet till vattenhinken!*”

Och i samma ögonblick som mannen vid brunnen hör detta, ser han själv att det är sant. Det var aldrig någon orm. Det var bara ett rep.

Det här illustrerar att vi kan se någonting och tolka det som något helt annat. Faktum är att vi hela tiden bara tar in bråkdel av de sinnesintryck som vi skulle kunna ta in. Så det är väldigt individuellt vad vi egentligen ser, hör, osv, av den så kallade omvärlden. Och det är sedan också individuellt hur vi tolkar de intrycken. När vi därför ”ser” en orm, är detta inget bevis för att det

faktiskt finns en orm någonstans ”där ute”.

Den andra invändningen jag nämnde har att göra med hur bilder och intryck uppstår i vårt sinne. Vi vet ju alla att när vi drömmer på natten, kan vi uppleva en hel värld med alla tänkbara sinnesintryck. Vi ser färger och former, vi hör ljud och vi känner allting som vi kan känna i vaket tillstånd. Det kan till och med vara så i drömmen att vi verkar minnas saker som hänt tidigare i drömvärlden, fastän vi, när vi har vaknat, inte har några sådana minnen – vare sig av att ha upplevt det där tidigare i vaket tillstånd eller i tidigare drömmar.

Poängen är emellertid att hela drömvärlden spelas upp för oss utan att motsvaras av några faktiska sinnesintryck. Det behöver inte finnas något ”där ute” för att vi ska uppleva allt i drömmen. Så frågan är: Hur kan vi då vara så säkra på att det inte fungerar på ungefär samma sätt när vi upplever saker i det vi kallar för ”verkligheten” - men som inom Vedanta kallas för *mithya* eller den skenbara verkligheten?

Den enda vi alltså kan vara fullkomligt säkra på är att det vi upplever finns i vårt medvetande. Och när vi vet att vi *är* medvetandet, kommer det mer att kännas som att den ”yttre” verkligheten är ett spel som pågår. Trots att det kan låta som att vi därmed har distans till den skenbara verkligheten, njuter vi mer av den än förut och – är *mer* närvarande i den än förut! För övrigt så innebär begreppet *mithya* inte att den skenbara verkligheten inte alls finns, bara att den har en ”relativ existens”. Utifrån vissa förutsättningar finns den, men den är inte någon absolut sanning. Så det hela går ut på att bli fri från den. Vi är inte bundna av den!

Vad ingår i självutforskandet?

Noga räknat handlar allt inom Vedanta om självutforskande i en eller annan form. *Karma yoga* är det mest grundläggande. Där går det ut på att befria sig från föreställningen att vi kan få lycka genom saker eller upplevelser i den skenbara verkligheten. Vi behöver inse att all lycka kommer inifrån oss själva, eftersom

självet kan sägas bestå av lycka, lycksalighet, kärlek.

Bhakti yoga betyder hängivenhetens yoga. Hängivenhet innebär en form av överlämnande, vilket är på gott och ont. Det är bra om vi släpper kontrollen i den bemärkelsen att vi förstår att vi ändå inte kan styra över vårt liv. Det finns för mycket som påverkar det som händer och vi mår bättre av att ha ett mer avspänt förhållande till det som sker och vår roll i det hela. På så sätt kan vi se *bhakti yoga* som en form av *karma yoga*.

Däremot kan det vara mindre lyckat att överlämna sig reservationslöst till en guru. Vi behöver visserligen ha förtroende för den guru vi har valt, och det är inget fel att känna kärlek och tillgivenhet för honom eller henne. Men gurun kan aldrig vara ”Gud”. Vi är själva lika mycket Gud som allt annat uttryck för medvetandet. Det finns gott om exempel på hur människor okritiskt avlagt sig allt eget ansvar för sitt liv och i minsta detalj följt vad en guru har sagt åt dem – med resultat som kan vara allt ifrån direkt avskräckande till lockande, men ändå ... fördröjande och vilseledande. Av denna anledning är inte *bhakti yoga* något framträdande inslag i Vedantas ”verktygslåda”!

Den viktigaste delen i Vedanta kan sägas vara *jnana yoga*, vilket betyder kunskapens yoga. Det problem vi försöker lösa har sin orsak i bristande kunskap. Vi har trott något som inte var sant. Vi behöver komma fram till sanningen, som är att vi är självet, medvetandet. Detta kan inte uppnås genom någon energiöverföring eller genom att vi får successivt allt ”högre medvetandestillstånd”. Vi måste lösa det genom att vi *inser* sanningen. Och insikter får vi genom att vi *förstår* hur det ligger till.

Upplevelser kan vara fantastiska, men de varar inte. Ändå är vi så lockade av njutningen som finns i underbara upplevelser, att det är svårt för oss att förstå att de inte utgör lösningen på vårt problem. Kanske måste de flesta människor inse även detta genom egna erfarenheter?

Inom kristendomen har begreppet *förlåtelse* en central roll. Jesus visade genom sitt föredöme att den som är fri kan förlåta sina fiender till och med för att de vill döda en. När han hängde på korset, sa han ”*Fader, förlåt dem för de vet inte vad de gör!*” Med detta visade han att han själv i alla fall hade förlåtit.

Vad är förlåtelse för något? Är det en ädel handling? Nej, en ädel handling är inte mycket att stå efter! En så kallat ädel handling skulle innebära att man går emot sin ”naturliga” (?) känsla av att något är fel, och ändå *ger* andra något som de nog räknat inte har förtjänat. Men vad förlåtelse *egentligen* handlar om är släppa en felaktig föreställning inom en själv. Det går ut på att acceptera att inget fel har begåtts och att ingen har någon skuld. Alla har i varje ögonblick gjort så gott de har kunnat, givet de aktuella förutsättningarna. På så sätt kan förlåtelse sägas vara en form av *karma yoga*.

Som ytterligare ingredienser i det vi kallar självutforskande har vi *triguna yoga* och meditation. Det som kallas *triguna yoga* syftar på de tre krafter som benämns *gunas*. De heter *sattva*, *tamas* och *rajas* och de finns överallt i fenomenvärlden i någon kombination. Egentligen är det ingen av de här krafterna som är bättre eller sämre än någon annan, men kanske är det ändå så att de passar olika väl för olika saker.

Det är ungefär som med vädret. Om vi har planterat växter, vill vi först ha regn så att växterna blir vattnade. I ett senare skede vill vi ha sol. Om vi ska åka på en båtutflykt vill vi inte ha för mycket blåst, men det får gärna vara klart väder. Ska vi åka skridskor, bör det vara lagom kallt, men även då får det helst vara soligt.

Du behöver inte veta så mycket detaljer om de tre gunorna. Det viktigaste är att känna till lite grand och att acceptera att de finns. Ibland kan det även underlätta våra beslut om vi är medvetna om

vad det är som pågår. Förstås.

Tamas är en nedbrytande, trög, tung energi. Den handlar om motstånd, orörlighet men även likgiltighet. Det är en kraft som också befrämjar mörker, död, förstörelse och okunnighet. På så sätt kan man säga att det är den ”lägsta” energin. När man är fylld av *tamas* är man lat och okänslig. Man tar inte ansvar. Man vill slippa undan. Det ligger nära till att fuska sig fram, kritisera andra och ge sjutton i logiskt tänkande och planerande.

Rajas är på sätt och vis motsatsen till *tamas*. Den står för aktivitet och passion, något som värderas högt i vårt nutida stressade samhälle. Man förknippar *rajas* med rörelse och energi. Det ska hända något hela tiden. Det ska ske förändringar. Man är entusiastisk och kreativ. Man vill skapa saker. Men det kan bli för mycket av det ”goda”.

Den som är präglad av *rajas* är överaktiv och det kan vara svårt att koppla av. Man har alltid saker på gång. Man sätter igång mycket men kan ha svårt för att fullfölja och avsluta. Det kan också vara svårt att fatta beslut, eftersom beslutsfattande kräver att man stannar upp och överväger och värderar olika alternativ.

Sattva slutligen, handlar om renhet. Det som är sattviskt är rent och sprider ingen ondska eller sjukdom i världen. Den som är sattvisk är harmonisk och lugn samt sprider även harmoni omkring sig. *Sattva* anses vara den ”högsta” energin, och det är till fördel om du kan odla mer *sattva* inom dig om du vill underlätta för dig att hitta hem till självet, medvetandet, ditt sanna jag. Ett sätt att göra det effektivt är att meditera regelbundet. Det återkommer jag till.

Men det är också fördelaktigt att äta sådan mat som befrämjar *sattva*. Framför allt är det frukt som är sattviskt. Men det kan vara väldigt individuellt vad man blir lugn, harmonisk och frisk av. Blanda bara inte ihop ”lugn” med ”bedövad”!

Att dricka alkohol kan för många upplevas som ett sätt att koppla av och alltså få mer lugn och harmoni. Men i själva verket är alkohol *tamasiskt*. Låt oss se på en vanlig vardag i en stressad kontorsarbetares liv. Han vaknar till väckarklockan utan att vara utsövd. Det blir en rivstart och för att över huvud taget få igång kroppen, dricker han starkt kaffe. På så sätt höjer han nivån av *rajas*. När han väl kommer till jobbet blir han överöst med krav från alla möjliga håll. Mer *rajas*. Vissa krav kommer förstås inifrån honom själv. Han vill göra karriär, ”visa framfötterna” för chefen, kunder och medarbetare.

Framåt eftermiddagen börjar energinivån att sjunka. Men det avhjälpas med mera kaffe. Och när det är dags att åka hem, går sinnet på högvarv. Tankarna surrar och surrar. Han funderar redan på vad som ska hända nästa dag. Kanske borde han ha jobbat över? Nej, där hemma väntar familjen. I stället stannar han till på hemvägen och tar en starköl. Eller två. Nu har han alltså tillfört *tamas*, och därigenom känner han sig mindre uppvarvad. Med *tamas* har han neutraliserat en del av överskottet av *rajas*. I längden är det där inte någon bra strategi. Det sliter på kropp och sinne. Och så småningom hämnar det sig.

Vad bör han då göra i stället? För det första bör han bli medveten om vad det är som pågår och vad det är han faktiskt gör. Bara att se vad som spelas ut kan vara till stor hjälp, eftersom det skapar motivation för något annat. I dagens samhälle är det många som mår dåligt av det höga tempot. Men samtidigt finns det många som tycker det är ”stimulerande” eftersom det på något sätt matchar det intensiva tänkande som pågår inom dem hela tiden.

Förr eller senare kommer det emellertid signaler som gör att man vill förändra sin situation. Då är det lämpligt att försöka föra in mer *sattva*. Det enklaste – och effektivaste – är att börja meditera regelbundet. Jag ska återkomma till meditation i ett särskilt kapitel. Generellt – och väldigt förenklat – gäller annars:

- Meditation
- Motion
- Frukt

Jag avslutar det här kapitlet med en historia som brukar användas för att illustrera hur vi undviker att se vårt eget jag. Det är berättelsen om ”den tionde mannen”.

Det var en gång en grupp om tio munkar som skulle ge sig ut på en pilgrimsresa. De skulle fotvandra en ganska lång sträcka, och en av munkarna hade åtagit sig att vara ledare för gruppen. Efter någon dag kom de till en bred och strid flod. Det fanns ingen bro och ingen färja, men det var ganska grunt vatten, så de kunde vada över, om de gick försiktigt.

Sakta men säkert tog sig munkarna över floden, och väl på andra sidan fick de lägga sig och vila en stund efter denna strapats. Sedan tyckte gruppledaren att han borde räkna så att alla var med. Det var ju i alla fall han som var ansvarig för gruppens väl och ve.

Han gick runt och räknade, men hur han än bar sig åt fick han bara ihop det till nio personer. Nu började han bli orolig. Det kunde väl inte vara så att någon hade förolyckats när de vadade över floden? Han bad därför alla att ställa upp sig på rad, så att han kunde räkna dem igen. Men nej, även nu blev det bara nio.

Just som ledaren började bli helt förtvivlad och stod där och rev sig i håret, kom en äldre man vandrade på flodstranden. Han kom fram och frågade varför ledaren var så upprörd. ”Jo” sa ledaren, ”Vi startade vår pilgrimsresa i morse och då var vi tio personer. Nu har vi precis kommit från andra sidan floden, och nu är vi bara nio”.

”Jag förstår”, sa den gamle. ”Ni var tio när ni startade? Och nu säger du att ni bara är nio?”

”Ja” sa ledaren. ”Den tionde har försvunnit. Han måste ha drunknat.” Ledaren var helt uppriven.

”Oroa dig inte” sa den gamle mannen. ”Den tionde mannen är här. Jag ska visa honom för dig.”

Plötsligt kände sig ledaren lättad. Han litade på den gamle. Det här är ett exempel på när man får kunskap utifrån. Man tror på den, men man har ännu inte upplevt den själv. Ledaren tror nu att den tionde mannen finns där någonstans. Den gamle har sagt att han ska visa upp honom.

Nu ber den äldre mannen ledaren att återigen ställa upp alla pilgrimerna på ett långt led och räkna dem. Han gör så, och när han räknar kommer han bara till nio. Då vänder han sig till den gamle och ropar ”Men var *är* den tionde?”

Den gamle säger: ”*Tat tvam asi. YOU ARE THAT. Du är den tionde mannen. Du som är ledare glömde att räkna dig själv. Du är den tionde man som du söker.*”

Då får ledaren en insikt. Aha! Det är ju jag! Det är så det blir, när det vi söker efter är oss själva. Vi letar och letar runt omkring oss samtidigt som det är sökaren som *är* det sökta! Sökaren måste frigöra sig från att se sig själv som en sökare. När ledaren insåg att han själv var det han sökte, upphörde han att vara en sökare.

Kapitel 13 – Meditation

Vad är egentligen meditation för något? Vi kan säga att meditation är att ”bada” i den absoluta stillheten. Men ... är inte det detsamma som upplysning? Nej, upplysning är när vi vet att vi *är* den absoluta stillheten.

Av detta följer att meditation kanske inte automatiskt leder till upplysning. Men samtidigt måste vi först ha erfarenhet av den absoluta stillheten, för vi måste ju veta vad det är, innan vi kan inse att vi *är* det. Därför är någon form av meditation nästan alltid nödvändig som förberedelse för upplysning.

I verkligheten *är* vi den absoluta stillheten även innan vi blir upplysta. Vi har alltid varit den, vi är den, och vi kommer alltid att vara den. Upplysning är när vi *vet* – bortom allt tvivel – att det är så. När vi blir upplysta, dvs inser hur det är, sker detta oftast som en plötsligt insikt som känns oerhört befriande. Denna insikt innebär slutet på allt personligt lidande. Det finns inte längre någon ”person” som kan lida.

Det finns inte heller någon ”person” som har blivit upplyst, eftersom upplysning innebär att vi inte längre ”är” någon person. Den vi är, har vi alltid varit. Vi hade bara glömt bort det. Därför går det egentligen inte att svara på frågor som ”Har du blivit upplyst nu?”

Så kallad *shaktipat* (dvs energiöverföring) fungerar också på samma sätt som meditation. Det sätter oss i kontakt med stillheten inom oss. I regel torde alla som själva upplevt inre stillhet i varierande grad kunna ge andra en smak av detta via shaktipat. Det är inte någon förutsättning att vara upplyst för att kunna ge

shaktipat. Omvänt är det inte heller helt säkert att den som är upplyst, automatiskt kan ge shaktipat. *Diksha* (på engelska *deeksha* eller *oneness blessing*) är en form av shaktipat.

Att vara ”i närheten av” en upplyst person någon längre tid är inte heller någon garanti för att bli upplyst. Det kan ge gott om shaktipat men det leder inte automatiskt till insikten att ”du är det” - *tat tvam asi*. Fast om den upplyste mästaren dessutom är en vis lärare, kan det hända att lärjungen blir utsatt för lämpliga frågor att ta ställning till eller situationer att hantera, och detta kan (i kombination med erfarenhet av stillheten) leda till att den berömda ”polletten” trillar ner.

Om och när detta sker tycks vara omöjligt att förutsäga. Lika omöjligt verkar det vara att för varje individ veta exakt vad som blir den utlösande faktorn. Man brukar därför säga att det beror på **gudomlig nåd**. Vi har ingen kontroll över det. Vi kan bara visa att vi vill ha det och vara beredda att ta emot det. Och vi måste acceptera att det sker när det ska ske, om det ska ske och det sätt på vilket det sker.

En annan missuppfattning är att den gudomliga nåden också skulle vara någon form av energi, som kan vara starkare eller svagare vid olika tillfällen. Detta stämmer inte. Inte heller överförs den som ett slags shaktipat från någon fysiskt inkarnerad person. ”Gudomlig nåd” är helt enkelt en benämning på något som vi över huvud taget inte kan förklara eller förstå. Och vi behöver inte förstå. Vi får det när vi ska få det. Det kan upplevas som ett mirakel.

Att uppleva djup stillhet via meditation är i sig själv mycket välgörande. Det medför att spänningar löses upp och stress minskar. Vi får mer energi eftersom vi inte tär på oss själva genom destruktiva och energikrävande, onödiga tankar. Därför stärks vårt immunförsvar och vi blir inte lika lätt sjuka. Men det är inte alla former av meditation som ger ett sådant resultat. Det krävs att vi

kan gå tillräckligt djupt ner i stillheten och vi behöver göra det till en daglig vana. På så sätt kan stillheten etableras i vårt medvetande och finnas där som en bakgrund till allt vi gör – även när vi inte sitter ner och mediterar. Detta är en utmärkt förberedelse för att kunna bli upplyst.

För det sista steget som medför upplysning behöver vi som regel en insiktsfull (och upplyst) lärare, som på ett klokt och kärleksfullt sätt kan uppenbara sanningen för oss. Men det är till sist vi själva som måste inse sanningen. När detta väl har skett, är det inget som någonsin kan glömmas bort eller tas ifrån oss.



Det finns många former av meditation. Jag har intresserat mig för det här fenomenet allt sedan 1969 då jag själv började meditera med en form av mantrameditation. Syftet med all meditation är att åstadkomma stillhet i sinnet – på både kort och lång sikt.

Ett sinne som är relativt fritt från ”onödiga” tankar kan sägas vara ”rent”. De flesta människor har gott om dessa s.k. onödiga tankar som ständigt mal i huvudet. Det kan vara en och samma tanke eller ett fåtal liknande tankar som återkommer gång på gång – utan att det leder till något positivt. Man upprepar gång på gång saker som ”Ja, fy fan, det här går aldrig!” eller ”Jag undrar vad de tycker om mig egentligen?” Det finns förstås otaliga varianter på detta.

Eller också kan det vara en ständig ström av associationer, som inte heller leder någonstans eller är till någon nytta eller glädje. En tanke leder till nästa, som leder till nästa osv. Och rätt vad det är, är man tillbaka till där man började. Kanske.

Olika former av meditation hjälper oss att minska detta tvångsmässiga tänkande. Varför är det bra då? Jo, det tar en förfärlig massa energi att tänka på det där sättet. Det finns mönster av oro,

skuldkänslor, upplagrad ilska mm som tär på oss och som utlöser ett febrilt och fullständigt meningslöst tänkande. De som börjar meditera regelbundet brukar snabbt märka att de mår betydligt bättre än innan.

I förlängningen innebär regelbunden meditation att vi får lättare att kontakta vårt inre, sanna jag. Och där finns både frid och källan till all sann glädje i livet. Men det är på sätt och vis ”nästa kapitel” om vi vill gå vidare och bli varaktigt lyckliga!

Olika nivåer av meditation

Allt eftersom sinnet blir allt mer rent, blir det möjligt att använda allt mer förfinad meditation. För ett sinne som är överaktivt – vi kan säga att det är dominerat av *rajas* – är det bra att börja med en meditation som innebär fokusering på *en* tanke. Denna tanke kommer då att förhindra ett malande av andra tankar, vilket är bra i sig, men detta för oss inte till fullständig stillhet i sinnet. Man kan också tänka sig exempelvis fokusering på andningen (vilket är en form av tanke!)

Här nedan har jag lämnat exempel på meditationstyper på olika nivåer. Det kan sedan finnas varianter av alla möjliga slag, där man exempelvis ser på ett ljus (eller visualiserar något), fokuserar på förnimmelser i kroppen osv.

1. Fokusering på andningen
2. Fokusering på en tanke
3. Musikmeditation
4. Förfinande mantrameditation
5. Som 4. men med sanyama
6. ”Lyssna på tystnaden”
7. Vara i självet

Nivå 1 och 2 kan man börja med på egen hand. Nivå 4 och 5 kräver en lärare. Nivå 6 är knappt möjlig utan att ha längre

erfarenhet. Nivå 7 kräver att man hittat ”självet” (= blivit upplyst).

Jag känner inte att jag kan eller bör försöka lära ut meditation via en bok. Visserligen lärde jag mig själv att meditera genom att läsa boken *The science of being and art of living* av Maharishi Mahesh Yogi. Men efteråt har jag fått höra att det inte går att lära sig meditera så, eftersom det inte står i den boken hur man mediterar!

Sådana undantag existerar. Jag är långt ifrån den ende som har upplevt det. Men generellt sett måste vi räkna med att du behöver en lärare för att lära dig meditera. Jag har under årens lopp periodvis hållit meditationskurser. 1976 gick jag TM-lärarytbildningen, dock utan att fullfölja den. Ändå hade jag fått det viktigaste klart för mig. Och senare lärde jag mig allt mer och kände att jag hade tillräckligt med erfarenhet för att kunna vidarebefordra till andra vad jag visste.

I den vevan hade jag dessutom genomfört en vetenskaplig studie av meditation. Jag var doktorand på Stockholms universitet och skrev en uppsats på det som kallades 4-betygsnivån med titeln *Organisationsutveckling genom Transcendental Meditation*. Handledare och examinator var Bengt Rydén, sedermera chef för Stockholms Fondbörs under många år. Jag fick högsta betyg på den uppsatsen, och det skrevs en hel del om den i massmedia.

Hur som helst, jag nämner detta bara för att du ska förstå att jag intresserat mig för det här under lång tid och tror att jag vet ungefär vad jag pratar om. Och så vitt jag vet är det ingen annan som pratat om olika nivåer av meditation förut.

Kanske har du varit med i något sammanhang redan, där man suttit ner och mediterat tillsammans? Och kanske har man inte givit några speciella instruktioner alls – utöver att sluta ögonen och sitta i stillhet en stund? Det kan kanske ha handlat om det man kallar för ”guidad meditation”, vilket betyder att den som leder medita-

törerna, målar upp en bild av hur du går in i en rofylld situation. Du får visualisera att du sitter bekvämt på en fridfull plats, kanske vid en sjö eller någon annanstans i naturen.

Eller så ber man dig att vara medveten om din andning. Det finns metoder där man ska känna hur luften går in och ut genom näsan. Eller där man medvetet andas ut minst dubbelt så länge som man andas in. Det finns även andra andningsövningar som går att kombinera med visualiseringsövningar.

Nästan all meditation går ut på att fokusera på något, så att du inte slumpmässigt tänker en massa ”skräptankar” hela tiden. Redan detta kan vara nog så välgörande! Och om du lyckas fokusera på detta under en längre tid, *kan* det medföra att du plötsligt upplever den inre stillheten. Jag hade själv en mycket stark och omvälvande erfarenhet av gudsnärvaro, när jag sent en kväll i början av 1970-talet lyssnade mycket fokuserat på en stråckkvartett av Claude Debussy. Andra har sedan talat om för mig att det var ett slags när-döden-upplevelse som jag hade då! Och faktum är att jag efteråt spontant tänkte ”*Efter detta kommer jag aldrig mer att vara rädd för att dö!*”

Men ... trots det är det säkrare att utöva en ”förfinande mantra-meditation” för att komma fram till den inre stillheten. Men detta kräver alltså en lärare, dels för att välja ett lämpligt mantra, dels för att vägledas in i den förfiningsprocess som leder till stillheten. Därför ger jag inte någon närmare beskrivning av det här.

När du redan har erfarenhet av att uppnå absolut stillhet inom dig, kan du använda dig av något som kallas *sanyama* på sanskrit. Och då tänker jag framför allt på Patanjalis *Yoga Sutras*. Patanjali var en filosof som levde i Indien, troligtvis kring Kristi födelse. I boken *Yoga Sutras* skriver han ner ett stort antal aforismer, som man kan upprepa inom sig och på så sätt utvecklas. Metoden som man använder för att upprepa dessa aforismer kallas *sanyama*.

Självlv beskriver han det så här: *When Attention, Meditation, Contemplation, are exercised at once, this is perfectly concentrated Meditation [sanyama]*. Detta säger inte särskilt mycket, och jag tänker inte heller beskriva det mer i detalj, eftersom du inte har glädje av det utan att samtidigt få personlig vägledning.

Paradoxalt nog kan du kanske tillämpa nästa steg utan att ha gått igenom de föregående. Åtminstone är det nästan helt riskfritt! Här handlar det om att ”lyssna på tystnaden”. På något sätt måste du emellertid först ha upplevt ett visst mått av inre ro och stillhet. Och det behöver inte vara alltför svårt. Redan när vi sitter ner och sluter ögonen en stund, kan vi märka att det blir lite mer stilla i sinnet. Så du kan börja med att sitta med stängda ögon – och gärna utan att tänka på något särskilt. Öppna ögonen igen och fråga dig själv: *Upplivede jag mer stillhet, när jag satt med ögonen slutna?*

Gör på samma sätt några gånger, och sitt varje gång cirka en halv minut med ögonen stängda. Sedan kan du börja med nästa steg, och det är att ”lyssna” på tystnaden.

Hur kan man lyssna på något som är helt tyst? Kanske har du någon gång varit ute i naturen på ett ställe där det verkade vara fullständigt tyst? Det finns inte så många sådana ställen, men man kan uppleva det uppe i fjällen eller ute i en skog eller vid en insjö. Egentligen finns det alltid tystnad, men vi förstår inte hur vi ska lyssna på den!

Tänk dig ett musikstycke, gärna klassisk musik. Musiken består inte bara av toner. Där finns också pauser, och de är minst lika viktiga för musikupplevelsen. Tänk dig en text – så som den du nu läser till exempel. Du ser bokstäverna och du ser orden. Men ser du mellanrummen? Ser du det vita pappret eller ljuset från skärmen mellan bokstäverna och mellan raderna? Om du inte uppfattade tystnaden eller det vita mellanrummet, skulle du inte heller kunna

höra musiken eller läsa texten. Men i vanliga fall tar du den bara för given. Du tänker inte på den.

Försök nu att lyssna på den tystnad som finns mellan och liksom *under* ljuden. För även medan ljuden pågår, måste det finnas en bakgrund av tystnad för att ljuden ska kunna uppfattas. Lyssna på den tystnaden! Om du kan meditera på det sättet, har du kommit en bra bit mot att hitta ditt innersta jag, självet, medvetandet.



Till sist, några varnande ord:

Om du är ovan vid att meditera, kan den här djupa avslappningen medföra att inkapslade känslor plötsligt frigörs. Och det är svårt att förutsäga vad det kan innebära och hur väl du förmår hantera det som sker. Det är sällan speciellt bra att vara helt på egen hand i detta. Jag hade en god vän på 1970-talet, som råkade lite illa ut i ett sådant sammanhang.

Han hade fått för sig att om han bara mediterade tillräckligt mycket, skulle han bli upplyst. Så han isolerade sig i sin lägenhet och mediterade från morgon till kväll. Tyvärr medförde det att han fick en psykos och måste läggas in på sjukhus. Även efteråt hade han vanföreställningar. Han ringde mig en morgon vid 5-tiden och berättade att han skulle gifta sig med en känd sångerska. Det var förstås inte sant. Han behövde mycket kärlek och förståelse från sina vänner för att återigen få grepp om denna verklighet som vi trots allt lever i.

Tänk också på att meditation inte fungerar bra alls ihop med alkohol eller droger, helst inte heller ihop med psykofarmaka. Rådgör med din läkare om det. Med alkohol i kroppen kan du få en ångestattack om du mediterar. Ha som grundregel: meditera först och ta drinken sedan, inte tvärtom.

Kapitel 14 - Kärlek

Det finns många olika idéer om vad kärlek är för något. Det mesta av det stämmer inte. Eller ... låt mig säga så här: Varför ser det ut som att människor har så svårt för att enas om vad kärlek är för något? Och ändå längtar alla efter det! Håll med om att det är något skumt med detta!

Jag har redan tidigare varit inne på vad kärlek är. Jag sa att det kan sägas vara den mest fundamentala energi som allting innerst inne består av. I vilket fall som helst är det ju otvivelaktigt så att det måste finnas en sådan energi. Och det är dessutom så att allting kan reduceras till medvetandet – eller självet. Allting utom medvetandet består eller är uppbyggt av något annat, och går man tillräckligt långt i sitt efterforskande, finner man att allt är medvetande.

Det är dessutom så att när vi har kontakt med medvetandet – eller rättare sagt, när vi vet att vi *är* medvetandet – då känner vi glädje, lycksalighet, kärlek. Som jag berättade tidigare kan vi uppleva att kärleken strömmar ut ur och in i oss. Egentligen finns den *i* oss hela tiden, men det går inte att resonera i fysiska termer här, eftersom detta går bortom tid och rum.

Därför kan vi dra slutsatsen att kärleken är denna fundamentala energi och likaså att vi själva *är* den. Vi är kärleken. Vi är allt. Vi kan vara medvetna om det, och när vi är medvetna om det, tvivlar vi aldrig en sekund på att det är sant. Ändå har vi – så länge vi är inkarnerade i en kropp – en personlighet som vi agerar genom här på jorden. Och vi kan vara *mycket* engagerade i det spelet, dock inte fullständigt.

Nåväl, därmed är egentligen allt sagt som behöver sägas om kärleken. Men ... vi behöver även titta på allt som kärleken *inte* är! Kanske tycker du att det verkar ”negativt”? Är det inte bättre att strunta i allt som är fel och bara prata om det som är rätt? Njaj, så länge vi inte granskar de illusioner som finns och förkastar dem, kommer de att finnas kvar och hindra oss från att se sanningen. Jag vet av erfarenhet att om jag berättar om exempelvis kärlek, kan det hända att människor säger: ”*Javisst, fantastiskt! Och dessutom är det ju så att ...*” och sedan kommer något som inte alls går ihop med det jag nyss har sagt.

Hela anledningen till att vi har Vedanta är ju att mänskligheten lider av vanföreställningar, framför allt att de har ett begränsat, olyckligt, otillräckligt, okunnigt, maktlöst ”jag” - dvs egot, sinnet, kroppen. För att vi ska hitta tillbaka till sanningen, räcker det inte att visa på den. Det finns de som i alla tider har gjort detta, men det hjälpte inte mycket. Paulus gjorde till exempel ett bra försök i Bibeln, Första Korintierbrevet, trettonde kapitlet. Så vi måste alltså även demontera allt som inte stämmer. Vi behöver så att säga ”avhypnotisera” oss från de tvångsföreställningar vi har haft om oss själva. Vi behöver acceptera att de inte är sanna.

”Kärleken är flyktig – precis som alla andra känslor”

För det första är inte kärleken en känsla över huvud taget. Vi har redan konstaterat att den är mera att betrakta som ett slags energi, men inte en energi som är i rörelse. Vårt språk saknar ju ord för det här, men låt oss säga att det är en energikälla eller en energipotential. På så sätt skiljer sig kärleken från alla känslor.

När du upplever olika känslor, till exempel ilska, irritation, sorg, otålighet men även positiva känslor som entusiasm, passion, viss glädje, mm, är det som ett slags vågor som går igenom sinnet. Det är möjligt för dig att liksom ta ett steg tillbaka inom dig och betrakta dem. Du kan se att du inte *är* dessa känslor. När du vet att du är medvetandet, kan du se att känslorna är där och att de förändras hela tiden.

Ska vi vara riktigt noga, är känslorna faktiskt en del av dig trots allt. Men de är ändå något som du inte behöver identifiera dig med. De finns där och du ser dem. Kärleken däremot, den är själva din natur!

”Det finns lycklig kärlek och olycklig kärlek”

Jag menar att all kärlek är lycklig kärlek. När människor talar om ”olycklig kärlek” menar de oftast att man kan älska någon, men att ”kärleken inte är besvarad”. Och det betyder att personen som är föremålet för din dyrkan, inte vill veta av dig eller åtminstone inte ha en intim relation med dig.

Låt oss nu se på detta. Kärlek är inte – som vi redan har konstaterat – en känsla. Så det som kallas för lycklig eller olycklig kärlek, måste vara något annat. Så kallad olycklig kärlek är när du har en *längtan* efter att vara omtyckt av en alldeles bestämd annan individ – och när den individen vägrar spela med i det spelet. Om den andra individen emellertid också har en längtan efter att vara omtyckt, och har bestämt sig för att det är *du* som ska tillfredsställa det, då uppstår för en tid så kallad lycklig kärlek.

Det här ligger mycket nära begreppet *förälskelse* som inte har någonting över huvud taget med kärlek att göra. Förälskelse är som ett rus. Folk kan bokstavligen vara berusade av förälskelse. Jag har själv upplevt det mycket konkret. När jag ”drabbades” av det, var jag helt förvirrad och jag kunde gå rakt in i en lyktstolpe och slå mig.

Förälskelse går alltid över. Ingen människa är någonsin förälskad år ut och år in. Och därmed kommer vi in på relationer.

”Kärleken är en relation mellan två människor”

Visserligen kan det vara så att kärlek kan strömma mellan människor, och om sinnet är rent och du riktar din uppmärksamhet mot något eller någon, *kommer* kärleken att strömma i den riktningen. Och du njuter av kärleken alldeles oavsett vad

”föremålet” för kärleken känner eller tycker. Skulle det vara så förmånligt att även den som du sänder din kärlek till, har ett rent sinne och kan komma i kontakt med kärleken, uppstår det en mycket angenäm situation.

Ändå är det inte relationen i sig som är kärleken. Du kan glädja dig åt att din partner också kan känna kärlek, men du har inget behov av att hon eller han ska ”älska *dig*”. Du har ju all kärlek du kan behöva inom dig själv. Det är där, och bara där, den finns! (Vilket ju dessutom är överallt!!! Haha!)

Därmed har jag inte sagt att det inte kan finnas en varm, vänskaplig, intim och ömsesidigt stödjande relation mellan två människor som känner kärlek. Men det finns också slentrianmässiga relationer som hålls ihop av låsta vanemönster. Det kan vara som ett slags outtalade överenskommelser där man tolererar varandras knepigheter i utbyte mot att man slipper vara ensam! Så kärleken är inte en relation, och relationen är inte kärlek.

”Kärleken är osjälviskt handlande”

Det är en ganska vitt spridd missuppfattning att kärlek är något man *gör*! Eller åtminstone att man visar sig kärleksfull genom något man gör. Det kan handla om att ”leva i tjänande” eller att över huvud taget bjuda till för att bete sig på ett visst sätt.

Visst kan det finnas all anledning att uppföra sig hyfsat mot andra människor. Det finns ju den så kallade gyllene regeln, som säger att man bör bete sig mot andra så som man själv vill att de ska bete sig mot mig. Men detta är inte kärlek! Och i värsta fall kan det vara så att man i den här processen så kraftigt åsidosätter sina egna behov, att man i stället bygger upp en tillbakahållen irritation och på köpet blir sjuk och olycklig.

Det är fullständigt omöjligt att genom ansträngning *bete* sig på ett kärleksfullt sätt. I själva verket finns det inget speciellt sätt som är ”kärleksfullt” i alla lägen. Om vi till exempel antar att Jesus var

en person som kände kärlek, så hindrade det inte honom från att bli arg och välta omkull penningmånglarnas bord utanför kyrkan.

Däremot kan det vara en bra övning för en själv att försöka vara mer generös. Det är ett sätt att utöva *karma yoga*. Om vi ändå inte behöver så mycket prylar för att vara lyckliga, kan det kännas väldigt bra att ge bort både saker och pengar till andra, som kanske behöver dem bättre. Och därmed är vi inne på det som nästa kapitel ska handla om, nämligen livsstil.

Kapitel 15 - Livsstil

Allt eftersom du släpper taget om olika saker som du tidigare trodde kunde göra dig lycklig, kommer du att vilja ha en enklare livsstil – av den enkla anledningen att du trivs med det. Men samtidigt kan du påskynda utvecklingen genom att medvetet göra andra val i ditt liv.

James pratar om att livsstil handlar om människor, mat, sex och pengar. Samt stress – som ju oftast (men inte enbart) kan uppkomma i samband med vårt dagliga arbete. Allt det där är områden där vi förmodligen har gamla, ingrodda beteendemönster – eller *vasanas* – som i sin tur finns där för att vi på något sätt ”hypnotiserat” oss själva till att tro att de är verktyg för oss att bli lyckliga.

Så med hjälp av *karma yoga*, meditation, självutforskande och att du strävar att följa ditt *dharma* – det som du innerst inne vet är *rätt* för dig att göra – kommer en hel del av de där gamla mönstren att lösas upp. Men det underlättar om du medvetet vill se att det är mönster och medvetet väljer att gå emot dem.

Tänk på att när du möter människor i livet, är det inte så att du har ”tur” eller ”otur” som råkar hamna ihop med just dem! De är i själva verket avspeglningar av dig själv, och de har – i den här vakendrämmen – sänts till dig för att hjälpa dig att hitta ditt sanna jag! Sedan är det en annan sak att vissa relationer kan komma att pågå längre än nödvändigt, därför att du kanske känner skuld för att bryta upp eller rädsla för vad som ska komma i stället. Så det är upp till dig att avgöra om din utmaning i stället är just att gå vidare.

När du väl har blivit passionerat inriktad på att finna sanningen

om livet och dig själv, kan det i alla fall vara klokt att sluta umgås alltför mycket med människor som inte känner som du. Du kan själv räkna ut att det inte är så givande att fortsätta ha kontakt med folk som har starka negativa mönster eller beroendemönster. De vill ju ha med dig i det de gör! I sin bok *How to attain enlightenment* nämner James 39 olika typer! Men det kan till exempel handla om arbetsnarkomaner, partymänniskor, romantiker, knarkare, gnällspikar, religiösa fanatiker, konspirationsteoretiker, eller kriminella. Om du själv har haft något svårt mönster, vore det alltså bra att bryta med dem som du tidigare umgåtts med för att i stället hitta nya kontakter.

Pengar

Sanningen är att vi inte behöver så mycket pengar som vi kanske har trott tidigare. Men det vi nu vill ha i stället för prylar, nöjen och trygghet är **frihet**. Och då talar vi förstås om inre frihet, vilket är den enda riktiga friheten. Dessutom är det så att denna frihet inte kostar någonting! På köpet får vi inre trygghet och tillfredsställelse.

Det talas nu allt oftare om ”hållbar livsstil” (eller på engelska ”sustainable lifestyle”). Och det är inte så svårt att inse att mänskligheten här på jorden, i den här dualistiska drömmen, som helhet måste välja en annan livsstil om vi ska överleva på sikt.

När jag gick i skolan var vi cirka 3 miljarder människor på planeten och nu är vi cirka 7 miljarder. Detta har skett på bara 50 år. Jorden har funnits i cirka 4,6 miljarder år. Nyligen såg jag en bild som skulle visa tidsproportionerna för mänsklighetens tid på Jorden. Om vi antar att Jordens ålder i stället är 46 år, har människor funnits här i 4 timmar. Den industriella revolutionen var för bara en minut sedan, och på den tiden har vi förstört 50 procent av all skog. I verkligheten ägde den industriella revolutionen rum för cirka 250 år sedan, men resurser har förbrukats allt snabbare – och vi är som sagt mer än dubbelt så många nu som för bara 50 år sedan. Den olja som vi i praktiken redan gjort slut på, bildades

under hundratals miljoner år.

Allt det här säger oss att människan kommer att *tvingas* byta livsstil – och det snart! Den tid vi lever i nu är en brytningstid på det sättet att det inte handlar om någon tillfällig lågkonjunktur, och sedan återgår allt till det ”normala”. Och det kommer säkert inte att räcka med långdragna klimatkonversationer där man i bästa fall kommer överens om att minska koldioxidutsläppet några procent under de närmaste decennierna. Jag bryr mig inte om de exakta siffrorna, men jag vet att det är för lite och för sent.

Vad du själv kan göra – både för dig själv och som en förebild för andra – är att leva på ett sätt som inte förbrukar oersättliga resurser. Det finns många sätt. Vi människor har i dag allt vi behöver för att leva i överflöd. Men vi kastar bort och förstör det. Det som behövs är att ta tillvara det som finns och dela med sig av det man inte behöver. Det har talats om en ”gåvoekonomi”. Om detta skulle genomföras i full skala, kanske vi inte längre behöver pengar som bytesmedel? Men det ligger i så fall lite längre fram i tiden.

Några viktiga ledstjärnor: Undvik att skaffa dig skulder. Lev inte över dina tillgångar. Ge bort det du inte behöver. Tänk inte på att du absolut måste få betalt. Ge gåvor, och ta tacksamt emot om någon vill ge dig en gåva. Många har svårt att ta emot, men genom att ta emot det någon vill ge, ger du glädje till andra! Dra ner på dina utgifter. Gå med i en bilpool. Våra bilar är för övrigt ett prakt-exempel på outnyttjade resurser. De flesta bilar står oanvända större delen av tiden. Jag tror att det bara är taxibilar och vissa tjänstebilar som används fullt ut. Och när de behöver repareras, går det ofta utmärkt att använda begagnade delar. Det finns dessutom gott om privatpersoner som är händiga nog att hjälpa till med enklare reparationer.

När jag var nygift 1964, flyttade vi in i ett hus som var 70 kvadratmeter och tomten var på 1400 kvadratmeter. Vi odlade vår

egen potatis och vi hade några fruktträd och bärbuskar. De flesta familjer som köper hus i dag vill ha allra minst 200 kvadratmeter bostadsyta. Tomten kan däremot få vara på 3-400 kvadratmeter. Huvudsaken är att huset får plats och en pytteliten gräsmatta. Men det finns fortfarande otroliga mängder frukt som bara kastas bort varje höst. Och det finns stora ytor inomhus som aldrig används. Faktum är att det finns massor av hus som står tomma!

Vi kan säga att det ingår i *karma yoga* att leva på en enklare nivå. Det är helt okej att spendera pengar, om det sker på ett måttfullt sätt. Det är inte bra vare sig att vara överdrivet sparsam eller överdrivet slösaktig. Vissa ska ju ha den allra senaste bilmodellen eller mobiltelefonen för att inte behöva skämmas inför grannar och arbetskamrater. De som säljer, vill övertyga oss om att vi får ett förmånligt pris. Hm ... ”pris”? Priset är vad du betalar per månad! Och nog har du råd med några hundralappar till? Annars får du väl utöka kortkrediten! Njae, vi ser redan i Grekland och i Spanien vad det där leder till. Och det sprider sig.

Förr i tiden hade man med sig smörgåsar hemifrån att äta på lunchen. Sedan blev det i stället subventionerad lunch på företagets personalmatsal. Nu äter väldigt många lunch på en restaurang för cirka 100 kronor varje dag. Tänk om du skulle donera 1000 kr i månaden till något som du vill stödja och i stället äta en enklare lunch.

Förr odlade man grönsaker och potatis på sin egen tomt. Jag har som sagt själv varit med om det. Det kräver inte så mycket arbete. Ännu bättre är det om man till exempel kan odla enligt så kallade permakulturprinciper. Det innebär i korthet att man blandar olika saker som trivs att växa tillsammans och som trivs på den jord man har. Och det finns sätt att undvika ogräs och ohyra. På så sätt behöver man ofta vare sig göda eller vattna eller rensa. Det räcker att skörda!

Därmed kommer vi in på mat

Jag har i decennier känt att den naturliga födan för oss människor är frukt. I princip alla tycker vi att det är gott med frukt. På något sätt har jag känt att det är fruktträdens önskan att vi ska äta upp deras frukter. Frukterna är lagom söta – men inte för mycket. De är lättsmälta och de innehåller också vätska. Och de innehåller oftast frön, som träden vill att vi ska ge tillbaka till naturen tillsammans med naturlig gödning!

I vediska termer är frukt *sattvisk* föda, vilket innebär att den höjer livsenergin samtidigt som vi bevarar och stärker vårt inre lugn och harmoni. Vi har tidigare pratat om hur andra födoämnen kan vara *rajasiska* (t.ex. kaffe, starkt kryddad mat osv) eller *tamasiska* (kött, alkohol, mjölprodukter som lägger sig som en klump i magen, mm). Om vi vill förbereda oss på bästa sätt för att hitta vår inre frid, är det bättre att äta en *sattvisk* kost, vilket även inkluderar råkost. Mejeriprodukter är mindre lämpligt.

Det ultimata inom kost är enligt min mening att enbart dricka fruktjuicer (eller äta mycket saftiga frukter), men de flesta människor är inte redo för detta, då det i sig kräver rätt förberedelser och en gradvis övergång under lång tid. Men det *är* möjligt! Vissa hävdar att man inte ens behöver dricka, men det har jag själv väldigt begränsad erfarenhet av. En gång var jag utan vatten en hel vecka, men sedan var jag definitivt törstig!

Många har genom åren påstått att det skulle vara farligt att vara vegetarian och att vi behöver kött, men det är motbevisat många gånger om genom alla vegetarianer och veganer som levat och mått gott under ett helt liv. Det finns också gott om exempel på de som enbart ätit frukt i decennier och som – just därför – varit kärnfriska. ***Så allt är möjligt!*** I princip kan vi klara av precis vad vi vill i den här skenbara verkligheten.

Sexualitet

Ämnet sex är stort. Sanningen är att sex för de allra flesta

människor är fullproppat med vanemönster, rädslor, missuppfattningar och beroenden. Och det till den milda grad att vi knappt längre vet vad ”friskt sex” – eller vad vi nu ska kalla det för – innebär över huvud taget. Om vi har tagit fel på kärlek och längtan efter att vara omtyckta, då syns detta ännu mera inom sexlivet.

Vi behöver alltså rikta vårt självutforskande mot vårt sexliv. Hur tänker vi? Vad känner vi? Vad är vi rädda för? Vad längtar vi efter? Och om vi får det ... blir vi nöjda? Känner vi oss tillfredsställda under en rimlig tid? Vi kan bara bli fria om vi observerar och undersöker även sexlivet. Vi kommer att upptäcka att även de upplevelserna är flyktiga och övergående.

Självklart är syftet med sexlivet att vi ska ha barn, men min erfarenhet säger mig att det också kan vara en naturlig del av en djupt förankrad ömhet och närhet, men där orgasm inte är en absolut nödvändig ingrediens. Visst kan det kännas skönt med sex, men det kostar som regel på. Det finns olika former av orgasm, men den utan jämförelse vanligaste tar mycket energi. Men i en parrelation där båda parterna kommunicerar ärligt och är inriktade på att utvecklas, kan sexlivet vara berikande.

Kapitel 16 – Att undanröja stress

Stress anses vara ett av mänsklighetens största problem. Men vad är stress för något? Ordet stress kan betyda påfrestning helt enkelt, men vi använder det oftast när vi menar att påfrestningarna är för stora. Och det kan röra sig om allt ifrån att vi har lite för mycket att göra på jobbet – vilket lätt avhjälps genom att vi får vara lediga över helgen – till så kallad ”post-traumatisk stress”, något som soldater kan uppleva efter att ha varit i krigssituationer under lång tid. För att befria sig från något sådant och må något så när bra igen kräver förstås ”lite” mer.

Det finns olika sätt att hantera det här med stress. Å ena sidan kan vi öka vår inre stresstålighet på olika sätt, till exempel genom att meditera, motionera regelbundet, ägna oss åt frigörande andning, använda någon metod för känslfrigörelse, utöva hatha yoga eller gå i samtalsterapi.

Å andra sidan kan vi välja en livsstil som innebär mindre stress för oss. Här kommer bland annat *karma yoga* in på flera olika sätt. Dels kommer vi att känna oss mindre stressade om vi släpper taget om våra förväntningar eller farhågor beträffande resultatet av våra handlingar. Det är ett stort steg när vi fullt ut inser att vi inte har kontroll över att uppfylla våra önskningar eller att undvika oönskade situationer. Och det kan kännas som att en stor börda lyfts från våra axlar. Dels kommer *karma yoga* på sikt innebära att vi väljer bort saker ur vårt liv, när vi inser att de inte ger oss någonting längre – och kanske aldrig har gjort det heller!

För mycket aktiviteter är stressande

Om vi har mycket utåtriktade aktiviteter i vårt liv, är det oundvikligt att detta ställer krav på oss. I själva verket är det vi

själva som ställer kraven, men vi kan uppleva det som att vi blir ett offer för det som händer. På så sätt kan även roliga saker leda till stress. Man hör ofta människor säga saker som ”Det är bara för mycket!” eller helt enkelt ”Det är mycket nu!”

Människor som känner sig stressade på grund av alla krav som de utsätts för på jobbet, försöker ofta – paradoxalt nog – att koppla av genom ännu mer aktiviteter. Visserligen *kan* det finnas aktiviteter som minskar stressen, och jag tänker då i första hand på rätt sorts motion, men för det mesta ökar påfrestningarna ännu mer genom fritidsaktiviteterna och man närmar sig allt mera utbrändhetens avgrund.

Sanningen är att det kräver både kunskap och beslutsamhet för att kunna göra något som får varaktigt resultat på det här området. Det är fullt förståeligt om människor gör okloka val om de inte förstår hur det fungerar.

Hur vet du att du är stressad?

Det finns i regel inte någon absolut gräns för när det blir för mycket stress. Och det kan finnas många symptom. Det är när stressiga situationer hela tiden avlöser varandra utan att varvas med avkoppling som det kan bli allvarligt.

Ett av de mildare symptomen, som kanske de flesta människor drabbas av, är när du trots en hel natts sömn känner dig trött och håglös på morgonen. Du måste gå upp och åka till jobbet, men du skulle mycket hellre ha legat kvar i sängen och vilat mer. Ett värre symptom är när du under del av natten har legat sömlös, därför att du grubblat över olika saker. Kanske har du tänkt på problem på jobbet. Kanske oroar du dig för att inte klara av saker som du känner att du måste ta hand om på ett eller annat sätt.

Oro kan vara både orsak till och symptom på stress. Och paradoxalt nog kan vi bli stressade av att ha för *lite* att göra – något som i och för sig kanske är sällsynt. Men jag har varit med om det

på en arbetsplats. Det tar emot att gå till chefen och säga att vi inte har full sysselsättning! Det kan ju leda till att vi på sikt blir av med jobbet. Eller att vi får andra uppgifter som vi inte alls gillar.

Om vi oupphörligt finns i stressande situationer, kommer vår kropp att reagera. Det gör den i och för sig väldigt snabbt, men det gör ingenting bara den får återhämta sig med jämna mellanrum. Kommer inte några sådana pauser, sliter det emellertid på kroppen, och vi kommer att ständigt ha högre puls och mer adrenalin i blodet än vad som är befogat. Så småningom kan det yttra sig i exempelvis ett tryck över bröstet, andnöd, ständig trötthet, ont i magen. Vi kan få magkatarr eller magsår, hjärtflimmer och mycket annat.

I värsta fall kan det leda till något som har kallats ”plötslig vuxendöd”. Då har stressen gått så långt att allt bara plötsligt slutar fungera. Det kan föregås av värk i kroppen. Andra varianter är förstås hjärtinfarkt, stroke, mm. Något ”lindrigare” (men ändå mer eller mindre invalidiserande) är till exempel ME, kroniskt trötthetsyndrom eller fibromyalgi. Ofta erkänns inte dessa sjukdomstillstånd som ”riktiga sjukdomar” av läkare och försäkringskassa, vilket förstås gör situationen ännu värre för den som drabbats.

Hur hanterar du din stress?

En stressad person lever med en ständigt hög aktivitetsnivå i kroppen. Detta medför att den här personen känner mer oro och obehag, när de försöker koppla av. För det mesta försöker de att lösa detta på ett av två olika sätt (eller båda). Det ena går ut på att ge kroppen något att göra även på fritiden. Vi har redan pratat om det. Anledningen till att människor gör så är att oron inte känns lika starkt. Det blir ett slags balans mellan kroppens tillstånd av alarmberedskap och det som pågår i det yttre. Dessa människor kan även rättfärdiga det inför sig själva och andra med att de är ”aktiva människor”. De säger att de inte trivs med att sitta stilla. I den här kategorin finns även arbetsnarkomanerna som tycker att det är en dygd att alltid vara sysselsatta. Men sanningen är att de – om än

kanske långsamt – gräver sin egen grav.

Det andra sättet är att bedöva sig på något sätt. De mest populära metoderna är att dricka alkohol, röka, äta tung (*tamasisk*) mat eller kanske ta lugnande medel, sömntabletter och så vidare. Varför är det så populärt? Jo, det skapar en illusion av avkoppling. Varför säger jag ”illusion”? Du kan ju *känna* att du varvar ner, när du äter gott och tar ett par glas vin på fredagkvällen!?

Jag kan själv uppskatta ett glas vin, men jag vet att den berusningseffekt som uppstår (om än mild) inte är någon avkoppling för vare sig kropp eller sinne. Tvärtom! Alkohol och för mycket mat – och ”fel” mat – skapar i stället ännu mer stress. Det är att försöka balansera *rajas* med *tamas* så som jag har nämnt tidigare i boken.

Så återigen – hur kan vi minska stressen i vårt liv?

Det allra bästa är att du inser vem du verkligen är (självet)! Men, som James Swartz säger, det är ju som att uppmana någon att vinna på lotteriet! Så jag ska i stället räkna upp ett antal saker som du *kan* göra, och det allra bästa med de sakerna är att de samtidigt förbereder dig på ett utmärkt sätt för att hitta ditt sanna jag, självet, medvetandet.

1. **Meditation.** Gör det till en vana att meditera regelbundet, gärna 2 x 20 minuter per dag. Enkel meditation är bättre än ingen meditation alls. Två gånger per dag är tio gånger så bra som en gång per dag, men en gång per dag är bättre än inte alls.

2. **Motion.** Det har gjorts undersökningar som visar att promenader är den bästa medicinen mot depression – bättre än alla tänkbara mediciner eller terapier. Men gör inte detta till en prestationssport! Då motverkar det sitt syfte. Promenera varje dag. Även här gäller: lite är bättre än inget. Men gå gärna åtminstone någon kilometer.

3. **Mat.** Ät *sattvisk* mat, dvs frukt, råa grönsaker, sallad. Dra ner på annat. Drick mindre kaffe. Undvik eller minska på tunga

kolhydrater som mjöl, potatis, ris, majs. Minska ner ditt intag av kött, fågel och fisk. Minska även konsumtionen av mejeriprodukter. Drick vatten.

4. **Mindre aktivitet.** Kanske tycker du detta är svårt, men försök att se förutsättningslöst på vad du kan dra ner på. Och om du gör något, gör det för att det är *roligt* – inte för att du måste eller bör eller för att inte göra andra besvikna eller ledsna.

5. **Mindre prylar.** Titta i ditt hem. Vad har du som du inte har använt det senaste året? Se i garderoben. Vilka kläder använder du ytterst sällan eller inte alls? Släng, sälj eller skänk bort dem. Gå sedan vidare och titta igenom vindskontor, källarutrymmen eller – storboven, om du har – i ladan! Gör en lista över allt som ska bort och annonsera ut det på www.blocket.se. I bästa fall kan någon komma och hämta grejor inom någon timme. Och det känns mycket befriande att bli av med allt som bara ligger och samlar damm. Kanske får du även en slant på köpet!

Många tänker inte på att alla prylar också skapar stress. Men om du har saker, som hela tiden ger dig dåligt samvete ... ”*Ja, herregud, det **där!** Vad ska jag göra med det?*” Eller bara känslan av att det är knökfullt i alla utrymmen. Eller att du ändå inte hittar det du söker.

Kapitel 17 – Efter och bortom upplysning

Min känsla är att den här boken närmar sig sitt slut. Som jag sa i inledningen har jag haft ett minimum av planering när jag har skrivit den. I mycket stora drag har jag haft ett slags plan, och jag har följt i stort sett samma upplägg som min guru James Swartz har haft – även om jag förstås har framfört det på mitt helt egna sätt. Han har gett mig rådet att studera hur han förmedlar den här kunskapen och på så sätt lära mig hur jag ska göra det i min tur.

På ett sätt har jag redan sagt allt som behövs – eller rättare sagt *kan* sägas – för att du ska återfinna ditt eget sanna jag, medvetandet, självet. Och det enda råd som på sätt och vis kan ges, är att tålmodigt studera vidare. Om du – liksom jag – tilltalas och fascinerats av det som sägs, kommer du att så småningom ”få nåd”, vilket innebär att det liksom klickar till. Någoting, när du minst anar det, kommer att få dig att inse vad det hela handlar om. Och det kommer att kännas som en befrielse. Du förvandlas plötsligt från en ”sökare” till en ”finnare”.

Detta betyder i sin tur att du inte längre går på några kurser i personlig eller andlig utveckling. Vad ska du dit att göra? Du längtar ju inte efter någoting! Okej, kanske vill du fortsätta att finnas i någons närhet, någon som du känner har haft stor betydelse för att du kommit dit där du är? Du känner kärlek och tacksamhet, kanske. Men om gurun är klok, kommer han eller hon att uppmantra dig att gå din egen väg. Du behöver lämna din plats åt någon som bättre behöver den!

Då kommer vi in på något väsentligt. Jag har rakt igenom hela boken återkommit till vad det vi kallar upplysning är för något. Det är inte vad folk i allmänhet tror att det är – som om det skulle

finnas någon allmänt accepterad norm för detta! Hur som helst, upplysning är inte ett ”högre medvetandetillstånd”. Det är en *insikt!* Och vad är det vi inser? Vi inser i ett visst ögonblick att vi *är* medvetandet. Det är oerhört befriande, och chansen är stor att du brister ut i skratt av lättnad! Det är i alla fall vad jag gjorde.

Men nu återkommer vi till det här med språket. Insikt, vad är det? Tyvärr kan det tolkas på olika sätt. På det sätt som jag har använt ordet, betyder det något mer än att förstå. Insikt kan annars vara att ”*ja, just det, nu förstår jag*”. Det *är* något som klickar till, men ändå inte! Intellectet har fattat precis vad det handlar om. Men det räcker inte.

I det läget kan det hända att du tänker ”*Nu är jag upplyst!*” Redan där bör varningsklockorna ringa. För den som blivit upplyst, tänker sällan ”jag är upplyst”. Det som hänt är nämligen att det som förut uppfattades som ”jag” har försvunnit! I stället brukar det vara så att man är fullt upptagen med att vara fascinerad över allt som finns runt omkring en. Allt är så vackert och så ... just fascinerande!

På ett sätt kan man säga att det är den individuella personen som blir upplyst – men bara i den bemärkelsen att den förstår att den bara är en rollfigur i sammanhanget. Det verkliga jaget, det vill säga självet, blir inte upplyst. Det är vad det alltid har varit. Skillnaden är att du nu *vet* det. Du har kommit ihåg det. Men ingenting har förändrats. Du är den du alltid har varit, men tidigare visste du inte vem du var. Och det innebär en sådan glädje, för du är kärleken och evigheten. Detta är det som kallas *sat chit ananda*.

Upplysningssjuka

Det kan hända att du under din process har upplevt fantastiska medvetandetillstånd och gudsuppenbarelser (jag kommer förmodligen att prata mer om det i nästa kapitel), och du kanske tycker att du har förstått att du faktiskt är medvetandet. Så du drar slutsatsen att du med största sannolikhet är upplyst. Men var försiktig! Risken

finns att du har drabbats av det som James kallar för ”enlightenment sickness”, dvs upplysningssjuka.

Du kanske känner att du måste få dela med dig till resten av världen om vad som har hänt dig och vad som är sant om vår tillvaro här. Men ta det lugnt! Gå tillbaka en gång till och se på dig själv. Jag upprepar: upplysning är *inte* en upplevelse! Det är i stället en djupt känd insikt om vem du faktiskt är. Det handlar om att du har insett något som du djupt inom dig alltid har vetat, nämligen vem du egentligen är.

Som jag redan har berättat fick jag min genomgripande insikt redan för drygt sju år sedan, den 18 november 2004 klockan 8 på morgonen. Allt sedan dess har det varit omöjligt för mig att skriva någon bok, fastän jag fram till dess hade skrivit 14 böcker. Jo, för resten, jag skrev en bok strax därefter, men den blev verkligen ingen succé. Och jag har sedan försökt vid två tillfällen att skriva om hur upplyst jag var. Märkligt nog kom jag båda gångerna till sidan 75, men sedan var det tvärstopp. Den här gången har jag passerat sidan 76 och det känns fortfarande helt okej!!!

Om du faktiskt är upplyst har du inget behov av eller krav på dig själv att du ska bete dig på något visst sätt, t ex med änglalikt tålmod och att du i alla situationer ska ”vara kärleksfull”. Du har ingen bild att leva upp till. Du bryr dig inte om vad andra anser om ifall du är upplyst eller inte. Och du är inte intresserad av att samla anhängare runt omkring dig som ska ”hjälpa dig att sprida budskapet” eller på något sätt sätta dig på piedestal. Om du tycker att du borde skaffa dig ett mera ”andligt” namn eller skägg eller klä dig på något annat sätt, har du antagligen drabbats av upplysningssjuka. Likaså om du hävdar (inför andra, och kanske själv tror) att Gud har talat om för dig vad du ska göra, till exempel att du ska gå ut och göra mänskligheten upplyst.

Om vi tänker oss att Gud finns i form av något annat än du, är Gud allsmäktig och kan utan din hjälp göra världen upplyst. Och

om Gud inte är något annat än du själv i en annan form, behöver ”han” inte tala om för dig vad du ska göra. Du gör det du ska göra ändå!

Om du tror att ditt ”upplysta tillstånd” ska göra det lättare för dig att manifesteras saker i fenomenvärlden, den skenbara verkligheten, har du också upplysningssjuka. Det är förvisso möjligt att manipulera den här världen på ett sätt som de flesta inte anar, men det är i sig en återvändsgränd. Då tror du fortfarande att du kan bli lycklig – eller lyckligare – genom någonting utanför dig själv, medan sanningen är att det inte finns någonting ”utanför” dig själv. Allt är du, och vilken form det har är oväsentligt. Det enda som betyder något är att *du vet vem du är!*

Upplysningssjuka är relativt lätt att bota, som väl är. Men det första som krävs är viss självinsikt. Du behöver se på dig själv ”utifrån”, vilket förstås innebära att du låter medvetandet observera vad ditt sinne och ego har för sig. Så vi kan i stället kalla det för att du behöver se på dig själv ”inifrån”!

James säger att den här sjukan botas med en stark dos av ärligt självutforskande, en gnutta ödmjukhet och ett enkelt liv borta från offentlighetens ljus. För detta är nämligen raka motsatsen till vad egot vill!

När du är upplyst (om vi kan säga så), är du inte längre kritisk mot dig själv. Du tycker inte längre att du måste vara på ett visst sätt eller bete dig på något särskilt sätt. Du har massor av tolerans och kärlek för dig själv. Det kan fortfarande hända att du blir irriterad över saker, men ögonblicket därpå skrattar du åt dig själv. Det är bara komiskt!

Den roll du har i den här skenbara världen sköter sig mer eller mindre själv, om du inte lägger dig i för mycket. Framför allt känner du att du accepterar att det är som det är och att det blir som

det blir! Ditt rättesnöre är ditt *dharma*, känslan för vad som är "rätt" för dig att göra. Och du kommer att *veta* vad som är rätt. Du bryr dig inte längre om att smita från det, för du vet att du inte mår bra av att göra något annat.

Vad blir nästa steg efter upplysning?

Svaret är egentligen enkelt: det finns inget nästa steg! Man hör ibland människor säga: "Upplysning är bara början. Utvecklingen fortsätter i all oändlighet!" Men detta är ett resonemang utifrån ett dualistiskt synsätt. Och upplysningen innebär insikten om *advaita*, icke-dualitet.

Visserligen fortsätter livet efter upplysning, men det innebär bara att på ytan fortsätter vårt liv på ungefär samma sätt som tidigare. Vi har framgångar och motgångar. Vi kan bli sjuka. Vi kan inleda relationer. Det viktigaste är att det inte finns något lidande längre. Därför söker vi inte längre med ljus och lykta efter något som ska befria oss. Och det gör att vi kan njuta i fulla drag av livet precis så som det gestaltar sig!

Kapitel 18 – Var kommer Gud in i det här?

Som vi redan pratat om, betyder *Vedanta* ungefär ”den kunskap som innebär slutet på sökandet efter kunskap”. *Veda* betyder kunskap, och *anda* eller *anta* betyder slut. Det där kan tolkas på flera sätt.

Ett sätt får vi fram om vi ställer oss frågan: ”Vad är det som gör att vi söker efter kunskap?” Och svaret är enkelt uttryckt att vi vill bli lyckliga. Vi söker efter sinnesfrid. Vi vill ha trygghet och njutning. Vi vill känna att vi utvecklas och blir ”bättre” som människor. Och i det kan ingå att vi vill hjälpa oss själva och andra att få ett bättre liv.

Allt det där hänger ihop med vår tro på en dualistisk tillvaro. ”Du” finns här, och allt annat finns ”där ute”. Och det som finns utanför dig är då inte bara andra människor, saker, Jorden, universum – utan också din egen kropp, dina känslor, dina tankar. Samt dessutom alla företeelser och skeenden som äger rum i denna dualistiska värld, inklusive minnen av det förflutna och föreställningar om en framtid. Du interagerar med allt detta på olika sätt. Ibland kan du känna dig som ett offer för det som händer. Ofta försöker du åstadkomma förändringar genom dina handlingar. Men du upplever att det finns mycket som du inte har kontroll över.

Vad är det för kunskap som skulle få dig att känna att oavsett vad som pågår i denna skenbara verklighet, är du innerst inne lycklig i alla fall? Det är kunskapen om *advaita*, icke-dualitet (eller enhet). Det är bättre att säga ”icke-dualitet” än ”enhet”. Varför? Jo, det paradoxala är att i själva ordet ”enhet” tycks dualiteten ligga inbyggd! Hur då?

Ordet ”enhet” gör att vi frågar oss ”Enhet mellan vad då?”. Vi kanske tänker att vi vill vara ett med alla andra människor. Alltså, ”du” - som står här – vill vara ”ett” med dem som står därborta! Och det uppfattas också ofta som liktydigt med kärlek, kärleken för allt och alla (”därute”). Men *advaita* fungerar inte på det sättet. Icke-dualiteten går djupare än så. Den är vetskapen om att ***du är allt!*** Det finns inget annat, och det har aldrig funnits något annat.

Märk väl att detta inte är några tjugusiga teorier, som några skäggiga, äldre män har suttit på en bergstopp i Himalaya och drömt fram. I stället är det något som vi alla – du och jag – kan upptäcka! Vi kan ***inse*** att det är så här det ***är!*** Om du har läst allt i den här boken fram till hit, finns möjligheten att du håller med mig.

Nåväl, var kommer Gud in i allt det här? Om Gud är något som skiljer sig från dig och från alla andra, ”vanliga” människor och resten av ”skapelsen”, var finns Gud? Är inte Gud också en del av den dualistiska villfarelsen? Och varför kallar jag det för en villfarelse? Oj!

Vi har tidigare pratat om olika nivåer av verkligheten. Om vi använder liknelsen med ett dataspel eller att vi tittar på en långfilm, är det klart att det som utspelar sig i filmen eller i spelet inte i någon absolut bemärkelse är ”verkligt”. Ändå har det ett slags skenbar verklighet, och vi kan delta i den världen med stort engagemang. Konsekvensen av insikten om *advaita* är därför att även Gud ingår i spelet så att säga. Och därmed är du – i din icke-dualistiska kärna, dvs medvetandet eller självet – något som innefattar Gud. Vi kan säga att du ***är*** Gud och att du ***är*** Kärleken.

När vi har kommit hit i resonemanget, blir frågor som ”Tror du på Gud?” rätt meningslösa. Det är nästan som om någon skulle fråga dig ”Tror du att du finns?” Självklart finns du! Annars skulle du inte vara medveten, och du skulle inte kunna uppleva den dualistiska världen. Du skulle inte se allt det som pågår – eller verkar pågå! Ändå ... är frågan på något sätt befogad. Finns det

någon Gud? Och hur fungerar det egentligen, när du ber till Gud och faktiskt får *svar* eller konkret *hjälp*? För så är det ju för mängder av människor. Och vi vill ju gärna kunna förklara saker som händer!

Det finns modeller som är avsedda att underlätta en förståelse av det här. Men själva modellerna är också en del av det som vi själva verkar ha skapat. Jag tänker inte gå in på detaljerna i det. Låt mig bara ta det i stora drag. Personlighetens ”jag”, vilket är vårt fönster ut mot den skenbara verkligheten, har kallats för en ”gudagnista” - *atman* på sanskrit. Nu talar vi ändå om självet, fast i en individualiserad form.

Utöver detta har vi som individer en undermedveten del, en medveten del (med sinne, intellekt och ego) samt våra organ för att interagera med omgivningen, dvs sinnesorgan och handlingsorgan. Det undermedvetna innehåller våra *vasanas*, dvs präglingar, vanor, mönster, gamla minnen. Och dessa *vasanas* styr i stor utsträckning (om inte helt!) vad vi gör i livet. Detta behöver inte vara helt fel.

Det är även så att vi via vårt undermedvetna är i kontakt med allt ”annat” medvetande. (Det finns inget ”annat” medvetande, men vi kan uppleva det så). Och det samlade undermedvetna kan ses som ”Gud”. Ett annat namn på det är *Ishwara*. Självklart kan vi kommunicera med *Ishwara* eftersom det egentligen är en aspekt av oss själva. Och i den utsträckning som vi kan känna av vårt *dharma*, kan vi själva känna vad som är ”rätt” för oss. Det innebär att om vi ber om något, och det stämmer med vårt *dharma*, då är det oundvikligt att vi får det!

Egentligen är det viktigt – enligt min mening – att vi inte ser Gud som något ”däruppe” eller något ouppnåeligt, eftersom det på sikt kan hindra oss från att inse vårt eget sanna jag, självet. Det är nog därför som jag inte är någon varm anhängare av *bhakti yoga*, även om jag vet att detta kan vara en hjälp på vägen i ett visst skede för många. Och ärligt talat har jag själv också tidvis varit inne på

den linjen!



Jag har tidigare pratat om meditation och att det kan ha sina risker att meditera för mycket, innan du har befriat dig från en stor del av dina känslomässiga blockeringar. Men om vi förutsätter att du under överinseende av någon lärare har kommit förbi det hindret, kan en period av intensiv meditation höja mängden *sattva* inom dig – vilket är detsamma som att du (om än tillfälligt) har en ökad grad av frid och harmoni. Det blir då möjligt att eventuellt ha en ”epiphany”, dvs en gudomlig uppenbarelse eller gudsupplevelse.

Vad är då detta? Djupast sett är det en oerhört stark kontakt med självet och det kan upplevas på många olika sätt. Som jag tidigare har nämnt i förbigående hade jag en sådan upplevelse i samband med att jag deltog i förberedelseveckorna inför TM-sidhiprogrammet på 1970-talet.

Det är näst intill omöjligt att beskriva något sådant – tycker i alla fall jag. Jag vaknade tidigt en morgon och grät av lycka för att jag kände Guds närvaro så enormt starkt. Jag var så *tacksam!* Och till min egen stora förvåning skrev jag en dikt, som jag sedan har återgivit i åtminstone en av mina tidigare böcker, förmodligen i *Väck upp din kärlek!* som kom 1991.



Vi börjar närma oss slutet på denna bok, och det avslutande kapitlet ger lite sammanfattning och råd för hur du kan gå vidare.

Kapitel 19 – Hur går du vidare?

Hur känns det nu? Om du inte tidigare var bekant med de tankar som förts fram här, kanske du är lätt omtumlad? Eller rent av förargad? Det *kan* hända att du till och med har fått den omvälvande insikt som det innebär att upptäcka att du är självet. Men realistiskt sett är det inte sannolikt att det har skett efter en enda genomläsning av den här boken ... ☺

Så vad gör du nu? Mitt råd är: läs boken igen! Det här är inte ett ämne som man omedelbart tar till sig. Och när du läser om alltihop, har du en grund att stå på som gör att du lättare förstår det hela. Faktum är att du behöver smälta det. Och det underlättas också av att du gör de övningar som jag har föreslagit.

Låt *karma yoga* bli en del av din vardag. Vad är nu det igen? Jo, det handlar om att frigöra dig från föreställningen att du blir lycklig av att få uppfyllt dina önskningar eller klara dig undan det du är rädd för. När jag säger ”rädd för” menar jag även sådant som du ”hatar” eller av andra anledningar vill undvika till varje pris.

Min personliga erfarenhet med *karma yoga* är att du kan önska dig vad du vill, men att du sedan får överlämna resultatet till en ”högre makt” – i förvissningen att du får det som är det bästa för dig. Tänk på historien med mannen med sonen och hästarna. Det är omöjligt att på förhand avgöra vad som är ”bäst”.

Tänk också igenom avdelningen med kvalifikationer. Är det något där som du känner att du skulle behöva utveckla mer? Ha det i så fall bara i åtanke. Redan det faktum att du är medveten om behovet gör dig mer ödmjuk, och det för dig i sin tur närmare målet. Kom ihåg att du inte behöver vara ”perfekt”. Som jag

nämnde, utgör kvalifikationerna på sätt och vis en beskrivning av en känslomässigt mogen person. Det handlar alltså bland annat om att ha distans till sina känslor. Hur det känns inom dig är inte en slump, och det är inte någon annans förtjänst eller ”fel” att du mår som du gör. Inte heller ditt eget fel!

Tänk också på att känslor är övergående – precis som alla andra upplevelser. Jag menar emellertid inte att du ska undvika att känna något – snarare tvärtom! Men se känslorna som växlingar i vädret. Vissa dagar är det solsken och andra är det regn. Det är ingens fel och det är i stort sett inget vi kan göra åt det. Om du är ledsen, gråt. Och om du är glad, le eller skratta. Ibland är det dock klokt att göra det i sin ensamhet eller tillsammans med någon annan som förstår. Du har ofta inte så stor glädje av att någon tröstar dig (dvs försöker få dig att sluta gråta till exempel) eller spår på föreställningen att det är omgivningens fel att du mår som du gör.

Tänk mycket på självet! Använd självutforskande. Granska dig själv för att få reda på varför du tänker som du gör och vad du innerst inne vill. Fråga: Vad tänker jag om det här? Vem är det som tänker så? Vad tror jag om det som pågår? Är det säkert att det är sant? Vad vet jag egentligen helt säkert om det här?

Grunden till känslor – och därmed till lidande – är ofta gamla tankemönster, som egentligen inte behöver avspegla någon sanning. Titta noga på det och försök se vad som bevisligen är sant. Du kommer att upptäcka att det egentligen bara finns en enda sak som du helt säkert kan säga är sant: att du finns! Du finns därför att du är medveten. Så medvetandet är den enda absoluta sanningen.

Vad kan du göra mera?

Du kan meditera. Och du kan läsa andra böcker. Tyvärr finns för närvarande, så vitt jag vet, inget annat på svenska. Grundkällorna för Vedanta är annars:

- Bhagavad Gita

- Upanishaderna
- Brahma Sutras

De texterna är relativt lätta att få tag i på engelska, men ärligt talat kräver de en kunnig uttolkning för att man ska förstå dem rätt. De är utformade med hjälp av historier och liknelser och i poetisk form. På James Swartz's hemsida www.shiningworld.com går det att hitta en hel del material, bland annat en tolkning av just Bhagavad Gita.

Upanishaderna är en samling texter som finns i anslutning till de stora vediska verken *Rig Veda*, *Sama Veda*, *Yajur Veda* och *Atharva Veda*. Det finns åtminstone ett hundratal upanishader, men man brukar tala om 10-12 texter som de viktigaste. Även här är det emellertid ganska klurigt att på egen hand förstå vad författarna har velat få fram.

Övrig litteratur som kan vara givande? Jag vill i första hand rekommendera:

- *How to attain enlightenment* av James Swartz.
- *The Book of One* av Dennis Waite.

Båda dessa böcker går att beställa t.ex. via www.adlibris.com eller www.bokus.com. Det finns mer litteratur, men de här är bland de bästa som jag stött på. Sedan finns det några böcker av ”neo-advaita”-typ, men de är tyvärr inte till så stor hjälp, även om de i och för sig kan vara inspirerande.

Hur hittar du en lärare?

Det som kan verka svårast är att hitta en bra lärare. Men det sägs att när du är redo, kommer den rätta läraren att dyka upp! Nu tror jag väl inte att ”dyka upp” nödvändigtvis måste betyda att du sitter därhemma i din ensamhet och plötsligt ringer denna lärare från ingenstans!

Men på något sätt får du en impuls och det känns då rätt att

följa den. Å andra sidan har jag hört talas om hur folk har sökt och sökt, och de lärare som verkade lovande till en början kanske visade sig mindre lämpliga efter ett tag. Det är omöjligt att säga hur just din process kan se ut när det gäller det här.

Hur hittar du mig?

Det absolut bästa sättet att få kontakt med mig, om du vill någonting eller vill ställa någon fråga, det är att skicka ett mejl till:

curt@livingcreators.com

Jag/vi har också en egen hemsida:

www.livingcreators.com

men den är i skrivande stund inte uppdaterad på länge. Kanske kommer jag att lägga ut information om vedanta där så småningom.



Lycka till! Kom ihåg: Du *vet* innerst inne vem du är. När du återupptäcker det, kan det nästan kännas lite genant att du inte har sett det tidigare. Och ändå kommer det att innebära att ditt liv tar en helt ny vändning!

