

STUDIER I DEN VÄSTERLÄNDSKA TRADITIONEN

--RILEY OCH JUDITH CRABB-----BSRA--

-- FÖRSTA AVSNITTET --

FÖRSLAG FÖR MEDITATION

DET FINNS BARA ETT SÄTT ATT BLI BEKANT MED DITT RIKTIGA JAG. DET ÄR GENOM DAGLIG MEDITATION. DETTA ÄR DEN ENDA PUNKT OM VILKEN BÅDE VÄSTERNS OCH ÖSTERNS YOGA ÄR FULLSTÄNDIGT ÖVERENS. DET FINNS NATURLIGTVIS OLIKHETER I METOD, MEN GRUNDPRINCIPERNA ÄR DESAMMA.

JAG VAR FAKTISKT INTE MEDVETEN OM DETTA FÖRRÄN JAG SKUMMADE IGENOM FRANCIS YEATS-BROWN'S "LANCER AT LARGE". DET VAR EN ANGENÄM ÖVERRASKNING ATT I DEN UPPTÄCKA SAMMA ALLMÄNNA TEKNIK SOM JAG SJÄLV UTVECKLAT HÄR I USA.

"LANCER AT LARGE" ÄR YEATS-BROWN'S UTMÄRKTA BERÄTTELSE OM SIN RESA I INDIEN PÅ 1930-TALET. DET VAR VID VIRGIN'S SHRINE PÅ CAPE COMORIN, INDIENS SÖDRA SPETS, SOM ENGELSMANNEN BLEV UNDERVISAD I MEDITATION. DETTA VISAR BARA, ATT VISSA MÄNNISKOR MÅSTE RESA JORDEN RUNT FÖR KUNSKAP; ANDRA, SOM VI SJÄLVA, FINNER DEN INTE LÄNGRE BORT ÄN VÅR POSTLÅDA!

FRANCIS YEATS-BROWN ÄR EN BRA HISTORIEBERÄTTARE OCH HANS INSTRUKTIONER I MEDITATION FRÅN DEN VISE GAMLE CHIDAMBARAM SWAMI ÄR UNDERBAR LÄSNING. DE GER OCKSÅ ETT UTMÄRKT STÖD FÖR UPPLÄGGNINGEN AV VÅRT ARBETE OCH AVSLÖJAR GENAST LIKHETERNA OCH VIKTIGA OLIKHETER MELLAN ÖST OCH VÄST.

ÄR DU REDO FÖR MEDITATION? SVARET LIGGER INOM DIG. "INGEN KAN BLI LÄRD NÅGONTING, SOM HAN INTE REDAN VET; DET ÄR ETT AV KARMAS MYSTERIER." OM DU ÄR REDO FÖR MEDITATION BESTÄMMER DU EN VISS TID PÅ DAGEN ELLER NATTEN FÖR DENNA VERKSAMHET. AKTIVITET ÄR LIV, OCH LIV ÄR RYTM. NÄR EN GÅNG ETT SCHEMA ÄR UPPSATT DÖR DET HÅLLAS SÅ NOGGRANT SOM MÖJLIGT. DEN TIDIGA MORGONEN ÄR DEN BÄSTA TIDEN FÖR MEDITATION. STIG UPP EN HALV ELLER TRE KVARTS TIMME TIDIGARE OM DET ÄR NÖDVÄNDIGT. DÅ ÄR SJÄLEN REN OCH ARBETSDAGENS GULLER HAR KNAPPAST DÖRJAT I DITT SAMHÄLLE.

SWAMI BERÄTTADE FÖR YEATS-BROWN ATT "ÖVNINGARNA ÄR I FYRA SKEDEN. FÖRSTA SKEDET ÄR TVÄTTNING ... DE ANDRA TRE ÄR DYN, RENING OCH ANDNING. FRÅGA MIG INTE VARFÖR DE ÄR PLACERADE I DENNA ORDNINGSFÖLJD. JAG DRUKADE FUNDERA PÅ DET SJÄLV, MEN DU KOMMER ATT UPPTÄCKA SKÅLET GENOM PERSONLIG ERFARENHET."

DET ÄR INGET MYSTERIUM. DE FYRA MEDITATIONSSKEDENA MOTSVARAR KABBALANS FYRA VÄRLDAR. DESSA ÄR, UPPRÄKNADE FRÅN KROPPEN: FYSISK, EMOTIONELL, SJÄLSLIG OCH ANDLIG.

1. ÄNDLIG	ELD	ANDNING
2. SJÄLSLIG	LUFT	RENING
3. EMOTIONELL	VATTEN	BÖN
4. FYSISK	JORD	TVÄTTNING

VÅR ENKLA TABELL OMFATTAR DE FYRA FILOSOFISKA ELEMENT SOM BILDAR VÅRT UNIVERSUM. KARTLAGDA PÅ DETTA SÄTT KAN MAN OMEDELBART SE HUR DE PRIMÄRA ELEMENTENS KRAFTER MOTSVARAR DE FYRA DELARNA AV DIN VARELSE OCH DE FYRA MEDITATIONSSKEDENA. LOGISKT AKTIVERAS VARJE SKEDE I ORDNING FRÅN DET FYSISKA, DÄR DITT DAGSMEDVETANDE ÄR BELÄGGET.

TVÄTTNING

TVÄTTNING ÄR EN ANGELÄGENHET FÖR KROPPEN. OM DU TROR PÅ DET TIDIGA MORGONDADET ELLER DUSCHEN, TA EN FÖR ALL DEL. ÅTMINSTONE BORDE DU TVÄTTA DITT ANSIKTE, HÄNDER, MUN OCH ÖRON. DU KAN DRICKA LITET VATTEN, SVART KAFFE ELLER TE, MEN OM DU ÄTER MAT RISKERAR DET ATT STÖRA DIN KONCENTRATION. FÖRSÖK ALLTID ATT HÅLLA SAMMA TID I SAMMA RUM. IDEALET VORE ETT RUM AVSETT ENDAST FÖR MEDITATION OCH STUDIER.

ÖSTERNS YOGASTÄLLNINGAR ÄR INTE TILL FÖR VÄSTERLÄNDSKA KROPPAR. VI HAR GENOMGÅTT ALLT DETTA I TIDIGARE LIV I ORIENTEN. DESSA STÄLLNINGAR KAN VARA NÖDVÄNDIGA FÖR

ATT KONCENTRERA LIVSKRAFTERNA HOS DE ÖSTERLÄNDSCA LÄRJUNGARNA -- SOM ÄNNU INTE HAR UTVECKLAT TANKEPRINCIPEN. DE ÄR INTE NÖDVÄNDIGA FÖR GAMLA SJÄLAR I VÄSTERLÄNDSCA KROPPAR MED UTVECKLADE INTELLIGENSER.

BARA TVÅ SAKER ÄR VÄSENTLIGA FÖR VÅR MEDITATIONSSTÄLLNING: EN DEKVÄM STOL OCH EN UPPRÄTT STÄLLNING. SOM SWAMI BERÄTTADE FÖR FRANCIS, "UTSTRÅLNINGEN FRÅN DET UNIVERSELLA MEDVETANDET MÅSTE PASSERA GENOM EN KROPP, SOM KAN MOTTA DEN. DEN KAN INTE PASSERA GENOM EN AVSLAPPNAD RYGGRAD." ANVÄND DÄRFÖR VID MEDITATION EN STOL, SOM TILLÅTER DIG ATT SITTA UPPRÄTT MED FÖTTERNA PLANT MOT GOLVET UTAN ATT LUTA DIG, OCH MED HÄNDERNA DEKVÄMT PLACERADE PÅ KNÄNA. DENNA VÄSTERLÄNDSCA MEDITATIONSSTÄLLNING HAR AVBILDATS I TUSENTALS STATYER OCH MÅLNINGAR I DET FÖRNTIDA EGYPTEN, KÄLLAN FÖR DEN VÄSTERLÄNDSCA TRADITIONEN.

DU FÅR SJÄLV BESTÄMMA OM DU ÖNSKAR BRÄNNA ETT LJUS MED RÖKELSE, MEN DET ÄR KLOKARE ATT GÖRA RUTINEN ENKEL. DET KAN OCKSÅ VARA LÄMPLIGT MED EN DILD PÅ GRUNDAREN AV DIN RELIGION, OM DU VET VEM HAN ÄR. ALLA DESSA SAKER KAN STÄLLAS FRAM VID RITUALENS BÖRJAN OCH LIKA OMTÄNKSAMT TAS DORT EFTERÅT OM DU INTE VILL DRA UPPMÄRKSAMHET TILL DEM.

BÖN

NU ÄR VI REDO FÖR DET ANDRA SKEDET, ELLER DEN ANDRA VÄRLDEN, ATT HARMONISERA VÅRA KÄNSLOR MED VÅR OMGIVNING. SWAMI DELADE UPP DETTA I TVÅ DELAR: VÖRDNAD OCH DYRKAN, LÄGRE OCH ÖVRE ASTRAL. AV TRADITION KRÄVER ÖSTERLÄNDSCA SKOLOR LYDNAD AV SINA STUDERANDE. DETTA KRAV ÄR ELLER SKULLE VARA YTTÉRST MOTDJUDANDE FÖR EN VÄSTERLÄNNING. EN INTELLIGENT PERSON SKALL SJÄLV KUNNA BESLUTA VAD SOM ÄR RÄTT FÖRFARINGSSÄTT FÖR HONOM UTAN ATT VARA TVUNGEN ATT BLI BEORDRAD ATT GÖRA DET!

FÖRSTA DELEN AV DÖNEN DÖR VARA ETT FRÅN HJÄRTAT KOMMANDE TACK TILL DIN SKAPARE FÖR LIVETS GÅVA OCH FÖR VERKSAMHETEN UNDER DEN KOMMANDE DAGEN. SEDAN DÖR DU, SOM MEDSKAPARE TILL GUD, SÄNDA UT DIN KÄRLEK OCH VÄLSIGELSE TILL DE VÄNNER OCH LÄRARE, SOM HAR HJÄLPT DIG MED SINA TANKAR OCH IDÉER, "ALLA SOM HAR KOMMIT NÄRA TILL DITT HJÄRTA OCH DIN PERSON OCH HAR VIDGAT DINA HORIZONTER". NAMNGE GÄRNA VAR OCH EN OCH SE HONOM ELLER HENNE FÖR DITT INRE ÖGA. LÅT DEM AVVIKA FRÅN VARANDRA ALLTEFTER DIN SINNESSTÄMNING OCH DINA BEHOV. DU DÖR AVSLUTA FÖRSTA DELEN AV DÖNEN GENOM ATT BE OM VÄGLEDNING OCH SKYDD FÖR DIN NATIONS LEDARE, FÖR DIN FAR OCH MOR (LEVANDE ELLER DÖDA), DINA NÄRMASTE FAMILJEMEDLEMMAR OCH ANDRA VIKTIGA AFFÄRS- ELLER SAMHÄLLSFÖRBINDELSER. "ALLA SOM ÄR BUNDNA TILL DIG MED BLODS- ELLER PLIKTSDAND." LED DENNA UTSTRÅLNING GENOM DINA HUVUD- HALS- OCH HJÄRTCENTRA TILL DE NÄMNDNA PERSONERNA.

FRÅN YTTRE TILL INRE FÖRHÅLLANDEN

SÅ MYCKET FÖR YTTRE FÖRHÅLLANDEN, NU FÖR DIG SJÄLV. HÄR ANVÄNDER VI EN SYMBOL TAGEN FRÅN NATUREN. FÖR BUDDISTEN ELLER HINDUEN SKULLE DEN TRADITIONELLA SYMBOLEN VARA LOTUSBLOMMAN; FÖR OSS VÄSTERLÄNNINGAR ÄR ROSEN SYMBOLEN. VÅR MYSTERIE-TRADITION BLEV TILL NÄR ORDETS KÄRLEKSASPEKT VAR DOMINERANDE. "ÄLSKEN VARANDRA" ÄR BUDSKAPET FRÅN FRÄLSAREN AV VÅR RAS. FÖRESTÄLL DIG EN ROS FRAMFÖR DIG I ALL DESS SKÖNHET, DESS RÖTTER I JORDEN INUNDER, DESS GRÖNA LÖV STRÄCKER SIG MOT HIMLEN OVANFÖR.

MEÐ DENNA SYMBOL FÖR KÄRLEKENS SAMMANHÅLLANDE KRAFT FRAMFÖR DIG OCH INOM DIG, GÖR DITT PÅDUD: "JAG ÄR, JAG ÄR, JAG VET ATT JAG ÄR FRAMGÅNGEN I ALLT VAD JAG GÖR DENNA DAG". DETTA ÄR DEN FÖRSTA DELEN AV DEN GUDOMLIGA TRIANGELN. RIKTA NU, FÖR DEN ANDRA DELEN AV TRIANGELN, DIN UPPMÄRKSAMHET MOT ROSENS HÖGRA SIDA OCH BE OM INRE LJUS FÖR ATT SE VÄGEN -- VISHETEN. DITT PÅSTÅENDE KAN VARA NÅGONTING SOM: "JAG ÄR, JAG ÄR, JAG VET ATT JAG ÄR UPPENDARELSEN AV DEN RÄTTA VÄGEN FÖR MIG DENNA DAG". NU FÖR DEN TREDJE, DEN GUDOMLIGA TRIANGELNS KRAFTSYNPUNKT. HUR ÄR DET MÖJLIGT FÖR DIG ATT LYCKAS UTAN KRAFT? SÄG: "JAG ÄR, JAG ÄR, JAG VET ATT JAG ÄR STYRKAN, KRAFTEN, VILJAN ATT GENOMFÖRA DENNA DAGS ARBETE TILL ETT LYCKLIGT SLUT."

OM DU INTE HAR OVANLIGT STARK KONCENTRATIONSFÖRMÅGA KOMMER DINA TANKAR ATT VILJA VANDRA UNDER DENNA RUTIN. DETTA ÄR NORMALT OCH DÖR INTE OROA DIG. FÖR VÄNLIGT MEN BESTÄMT TILLBÄKA DINA TANKAR TILL ÄMNET, UTAN HÄNSYN TILL HUR OFTA ELLER HUR LÅNGT DORT DE AVLÄGSNAR SIG.

RENING

DET TREDJE MEDITATIONSSKEDET MOTSVARAR KADDALANS MENTALA VÄRLD. VI SKALL ANVÄNDA SOLEN SOM RENINGSSYMBOL. DU KOMMER ATT FINNA ATT DET ÄR TILL STOR HJÄLP OM DU FÖRESTÄLLER DIG SOLEN I EN TRIANGEL. RITA DENNA TRIANGEL I LUFTEN FRAMFÖR DIG MED PEK-FINGRET. STÖT SEDAN MOT TRIANGELNS CENTRUM FÖR ATT FRAMHÄVA SKAPANDET AV EN PUNKT AV STRÅLANDE LJUS. DENNA BLIR ETT GYLLENE KLOT FRAMFÖR DIG, DESS UTSTRÅLNING FYLLER OCH UTVIDGAR HELA DIN VARELSE. OM DU HÅLLER UT BLIR DET EN MOTSVARANDE GLÖD I SOLAR PLEXUS OCH HJÄRTCENTRA, VILKEN SPRIDER SIG ÖVER HELA KROPPEN. EN HJÄLP FÖR KONCENTRATIONEN SKULLE HÄR VARA ATT UTTALA ELLER MÄSSA DE HELIGA ORDEN: "JAG ÄR". SJUNG DEM GÅNG PÅ GÅNG, HÖGT IFALL DU ÄR I AVSKILDHET, ELLER TYST INOM DIG. I ÖSTERN ÄR "OM" DET HELIGA LJUDET. DETTA ÄR FÖR SVAGT FÖR VÄSTERLÄNNINGEN - "JAG ÄR" ÄR MYCKET MERA LÄMPLIGT. SANSKRIT ÄR ÖSTERNS HELIGA SPRÅK, HEDREISKAN ÄR VÄSTERNS. I HEDREISKAN ÄR DET HELIGA NAMNET AHIH, EN BOKSTAV ELLER ETT LJUD FÖR VAR OCH EN AV DE FYRA VÄRLDARNA. EGENTLIGEN BETYDER AHIH "JAG ÄR DET JAG ÄR".

HUR LÅNG TID DÖR DU OFFRA PÅ DENNA ELLER NÅGON ANNAN DEL AV DIN DAGLIGA RUTIN? DET BEROR PÅ HUR LÅNG TID DU FÅR ÖVER INNAN DU GÅR TILL ARBETET, ELLER TILL SÄNGS. MEN MED Reningen AV DEN MENTALA, ELLER LUFTNIVÅN, AV DIN VARELSÉ, ÄR DU NU EMELLERTID REDO ATT AKTIVERA DEN FJÄRDE, ELDEN ELLER DEN ÄNDLIGA VÄRLDEN.

DETTA GÖRS GENOM ANDNING. ELD BEHÖVER SYRE FÖR ATT DRINNA. DJUP RYTMISK ANDNING UTLÖSER ELD I DE LÄGRE KROPPARNA, DEN DRÄNNER UPP ÖRENHETEN, STIMULERAR TILLVÄXT OCH BALANSERAR ALLA DINA KRAFTER. TILLSAMMANS MED IN- OCH UTANDNINGEN AV LUFT TAR VI OCKSÅ IN OCH URLADDAR OSYNLIGA STRÖMMAR FRÅN ETERN, MEN DETTA ÄR ETT ÄMNE FÖR SENARE STUDIUM.

"LÄMPLIG ANDNING OXIDERAR BLODSTRÖMMEN", SADE YADA DI SHI'ITE I MAJ 1951 GENOM INRE CIRKELN. "DET ÄR DET SOM SÅ MÅNGA AV OSS BEHÖVER. TOXINERNA ELLER GIFTERNA DRÄNNAS INTE UPP OCH VI KÄNNER OSS UTTRÖTTADE OCH GAMLA. MEDAN VI IVRIGT FÖRSÖKER VÅRDA ANDEN DÖR VI SAMTIDIGT VÅRDA DEN FYSISKA KROPPEN. NÄR VI DÖRJAR STUDIET AV DEN INRE VISHETEN ÄR EN AV DE FÖRSTA SAKERNA VI LÄR OSS ATT "KROPPEN ÄR I SÄNNING DEN LEVANDE GUDENS TEMPEL". ALLTFÖR OFTA KOMMER VI TILL DEN UNDERLIGA SLUTSATSEN ATT DET ÄR NÅGONTING ONDSKEFULLT MED DEN FYSISKA KROPPEN -- ATT VI MÅSTE FÖRSÖKA ATT HÖJA OSS ÖVER DEN. DET ÄR INTE RÄTT. DET ÄR INTE ATT FÖLJA NATURENS LAGAR...."

VI INTRESSERAR OSS NU FÖR ATT BRINGA STÖRSTA MÖJLIGA MÄNGD LUFT OCH ELD TILL VARJE ATOM OCH CELL I VÅR KROPP. DETTA BETYDER ATT DU MÅSTE AKTIVERA ALLA TRE ANDNINGSCENTRA I DIN DÅL: DIN GUK, DIN DIAFRAGMA OCH DINA LUNGOR - I DEN ORDNINGEN. OM DU DARA HAR ANDATS MED HJÄLP AV DRÖSTKORGEN UNDER STÖRSTA DELEN AV DITT LIV, KOMMER EXISTENSEN OCH FUNKTIONEN AV DESSA LÄGRE ANDNINGSCENTRA ATT BLI ETT MYSTERIUM FÖR DIG; ICKE DESS MINDRE FINNS DE DÄR, OCH DU KAN OCH MÅSTE LÅTA DEM TRÄDA I VERKSAMHET FÖR EFFEKTIV MEDITATION.

ANDNINGSÖVNINGAR SOM GÖRS GENOM ATT MAN RÄKNAR OCH HÅLLER ANDAN OCH ANVÄNDER FÖRST DEN ENA NÄSDBORREN OCH SEDAN DEN ANDRA ÄR HÖGT SPECIALISERADE. DESSA DÖR GÖRAS ENDAST UNDER DIREKT LEDNING. SÅVIDA DU INTE HAR STUDERAT OCH PRAKTISERAT RYTMISK ANDNING I FLERA ÅR UNDER LEDNING AV EN SKICKLIG LÄRARE, HAR DU INGEN UPPFATTNING OM VILKET KRAFTFULLT VAPEN DEN KONTROLLERADE ANDNINGEN KAN VARA. DETTA BETYDER OCKSÅ ATT DET ÄR YTTÉRST FARLIGT FÖR DEN OERFARNE.

DET ÄR YTTÉRST VIKTIGT ATT DU ANDAS IN GENOM NÄSAN. SLEMHINNAN I NÄSAN POLARISERAR ELLER BALANSERAR TYDLIGEN DEN ELEKTRISKA LADDNINGEN I LUFTEN NÄR DEN PASSERAR IGENOM. DU KAN ANDAS UT GENOM MUNNEN OM DU VILL. OM DU DRAR IHOP MUNNEN OCH SAMMANPRESSAR LUFTEN NÄR DU SLÄPPER UT DEN, TYCKS SAMMANPRESSNINGEN GE KROPPEN EN HÖGRE LADDNING AV LIVSELEKTRICITET, ELD.

RYTMISK ANDNING SOM VI HÄR AVSER DEN, ÄR HELT ENKELT ATT ANDAS LÅNGSAMT OCH DJUPT OCH ATT ANDAS UT LÅNGSAMT OCH FULLSTÄNDIGT. DU KOMMER ATT FÅ KRAMP TILL EN DÖRJAN, NÄR DE OTRÄNADE MUSKLERNA KOMMER I VERKSAMHET, MEN OM DU HÅLLER FAST VID DEN DAGLIGA MEDITATIONEN KOMMER ANDNINGSKONTROLLEN MED LITET ÖVNING. H.W. PERCIVAL SÄGER ATT RYTMISK ANDNING DÖR PÅGÅ I ÅTMINSTONE TIO MINUTER FÖR ATT VARA EFFEKTIV. JAG FINNER ATT JAG NÅR FRAM TILL ETT HARMONISKT FÖRHÅLLANDE NÅGONSTANS MELLAN 20 OCH 30 HELA ANDETAG.

DU KANSKE INTE KÄNNER DETTA GENAST, ELLER DU KANSKE INTE KAN GÅ SÅ LÅNGT UTAN ATT BLI YR ELLER SVIMMA. SLUTLIGEN KOMMER DU DOCK ATT BLI MEDVETEN OM FÖRÄNDRINGEN NÄR DINA SPÄNNINGAR OCH ANDRA INRE TILLSTÄND GENOM ANDNINGEN NÅR EN TILLFÄLLIG HARMONI.

RÄKNA MED HJÄLP AV SEFIROTERNA

SWAMI UPPMANADE YEATS-BROWN ATT TA 32 DJUPA ANDETAG, UPPDELADE I FYRA OJÄMNA GRUPPER, OCH ATT HÅLLA ANDAN ELLER MED EN PAUS MELLAN VARJE GRUPP. FÖR MIG VITT-
NAR DETTA IGEN OM KABBALISTENS FYRA VÄRLDAR. FRANCIS BLEV TILLSAGD ATT TA FEM
ANDETAG I DEN FÖRSTA GRUPPEN, SJU I DEN ANDRA, NIO I DEN TREDJE OCH ELVA I DEN
FJÄRDE. HAN BLEV UPPMANAD ATT IAKTTAGA STÖR FÖRSIKTIGHET NÄR HAN AVSLUTADE AND-
NINGEN.

"DET FÅR INTE BLI NÅGOT PLÖTSLIGT STÖTIGT AVDROTT I DIN ANDNING," SADE SWAMI.

"DET ÄR FARLIGT ATT PLÖTSLIGT SLUTA ANDAS."

"OCH NERVKITTLANDE, SWAMI," SVARADE FRANCIS SIN LÄRARE. "MAN PASSERAR IN I EN
ANNAN DIMENSION, NÄR MAN ÖVAR."

"DET ÄR JUST DÄRFÖR SOM DU INTE DÖR SYSSLA MED DET."

OM DU ÄR INTRESSERAD AV ASTRAL PROJEKTION ELLER ANDRA FENOMEN, GÅ TILL EN ANNAN
LÄRARE. VAD VI FÖRSÖKER ATT GÖRA HÄR ÄR ATT BALANSERA ALLA KRAFTER I DIN VAREL-
SE SÅ ATT DU DÄTTRE KAN KLARA AV DITT LIV HÄR I DEN FYSISKA VÄRLDEN! YEATS-BROWN
BLEV RÅDD ATT INTE STÄNGA INNE LUFTEN I KROPPEN GENOM ATT STÄNGA MUNNEN. ATT
STÄNGA INNE LUFTEN I LUNGORNA SLÄPPER LÖS ETT GIFT I BLODET, SOM KAN LEDA TILL
MEDVETSLÖSHET. EN DEL YOGAANHÄNGARE ANVÄNDER DENNA METOD FÖR PROJEKTION. OM DU
VILL RISKERA DIN HÄLSA OCH SUNDHET PÅ DETTA SÄTT, SÅ ÄR DU SJÄLV ANSVARIG FÖR
DET. DET BÄSTA RÅDET NÄR DET GÄLLER RYTMISK ANDNING ÄR: OM DU KÄNNER ATT DU DÖR-
JAR BLI YR, AVSLUTA DET HELA OCH LÄMNA DET TILL NÄSTA GÅNG. DET SÄKRA SÄTTET ATT
HÅLLA KVAR LUFTEN I KROPPEN ÄR ATT HÅLLA BRÖSTKORGEN UTVIDGAD OCH DIAFRÄGMAN UT-
STRÄCKT, MED MUNNEN SAMTIDIGT ÖPPEN. DESSA ANDHÅLLNINGSPAUSER MELLAN GRUPPERNA
MED RYTMISK ANDNING ÄR TYDLIGEN BALANSPUNKTER, NODER, NOLLPUNKTER MELLAN DET NE-
GATIVA OCH DET POSITIVA, INANDNINGEN OCH UTANDNINGEN. VEM VET VILKA VISIONER EL-
LER IDÉER SOM KOMMER TILL DIG VID DESSA TIDPUNKTER?

DU KAN RÄKNA MED SIFFROR OM DU VILL, MEN EFTERSOM DESSA STUDIER ÄR INRIKTADE PÅ
KABBALA OCH LIVETS TRÄD, SÅ LÅT OSS RÄKNA MED HJÄLP AV DE TIO SEFIROTERNA. DU
KAN SÅLUNDA GENOM SMÄRTFRI ÖVNING BEKANTA DIG MED DE MYSTISKA NAMNEN PÅ UNIVER-
SUMS OCH DINA EGNA KRAFTCENTRA. VI SÄGER ATT DESSA ÄR HEDREISKA ORD, MEN KABBAL-
LANS RELIGIÖSE HEDRÉ FLYTTAR TILLBÄKA DEN HEDREISKA RASEN HUNDRATUSENTALS ÅR I
TIDEN. MOSES LÄRDE SIG SIN KABBALA FRÅN DE EGYPTISKA PRÄSTERNA, MEN DE EGYPTIS-
KA MYSTERIERNA KOM FRÅN ATLANTIS. DE MAYANSKA OCH AZTEKISKA MYSTERIESKOLORNA I
YUCATAN OCH MEXICO HÄRSTAMMADE OCKSÅ FRÅN ATLANTIS. DET ÄR DÄRFÖR SOM ARTONHUN-
DRATALSFORSKAREN GODFREY HIGGINS FANN RELIGIÖSA HEDREISKA ORD I AZTEKISKA SKRIF-
TER I MEXICO.

FÖR ETT ANTAL ÅR SEDAN FRAMLADE MEADE LAYNE DETTA PROBLEM FÖR INRE CIRKELN: VAR-
FÖR SKALL MAN ANVÄNDA DE FRÄMMANDE HEDREISKA ORDEN, SKULLE INTE ENGELSKA ELLER
ANDRA SPRÅKS EKVIVALENTER VARA LIKA DRÅ? DET FÖRVÅNANDE SVARET FRÅN KONTROLLEN
VAR ATT DET HÖGRE JAGET PÅVERKADES AV DESSA HELIGA LJUD. DENNA KOMBINATION AV
BOKSTÄVER OCH DE LJUD DE FRAMKALLAR HAR BLIVIT HELGADE GENOM ÅRTUSENDENS ANVÄN-
NING. TUSENTALS NEOFYTER SOM HAR GÅTT FÖRE DIG PÅ VÄGEN HAR VUNNIT FRIHET FRÅN
ÅTERFÖDELSENS HJUL GENOM ATT SJUNGA DESSA HELIGA ORD. DE HAR BLIVIT OUTPLÅNLIGT
INPRÄGLADE I RASMEDVETANDET. VARJE SFÄR ÄR DÄRFÖR ETT MYCKET ANVÄNDBART REDSKAP.

DE TIO SEFIROTERNA

- | | |
|--------------|--|
| 1. KETHER | - KORT "E" SOM I HETT, "TH" SOM "T" - KE-TER |
| 2. CHOKMAH | - "CH" SOM "H", "O" SOM "OU" - HOK-MAH |
| 3. BINAH | - "I" SOM LÅNGT "E" - BEE-NAH |
| 4. CHESED | - ÅTERIGEN DET KORTA "E" I BÅDA STAVELSERNA - HE-SED |
| 5. GEBURAH | - KORT "E" OCH LÅNGT "U" - "OO" - GE-DOO-RAH |
| 6. TIPHARETH | - KORT "I" SOM I MITT - TI-FAR-ET |
| 7. NETZACH | - KORT "E" OCH MJUKT "A" SOM I AH - NET-ZAHK |
| 8. HOD | - LÅNGT "O" SOM I "OU" |
| 9. YESOD | - KORT "E" OCH LÅNGT "O" - YE-SOD |
| 10. MALKUTH | - MJUKT "A" OCH LÅNGT "U" - MAHL-KOOT |

BETONA I ALLMÄNHET DEN FÖRSTA STAVELSEN SÅVIDA DET INTE FINNS TRE, SOM I TIPHA-
RETH, BETONA I SÅ FALL DEN ANDRA. DET HEDREISKA "CH" ÄR SKÄRANDE OCH GUTTURALT
FÖR VÅRA ÖRON. JAG TYCKER ATT DET VANLIGA "H" LÅTER ANGENÄMARE. NÄR DU SJUNGER

ELLER UTTALAR NAMNEN, ANTINGEN TYST ELLER HÖGT, VAR SÄKER PÅ ATT DU GÖR KONSONANTERNA KLARA OCH TYDLIGA.

DIN FÖRSTA GRUPP KOMMER ATT BESTÅ AV TRE ANDETAG: 1. KETHER, 2. CHOKMAH, 3. BINAH. BÖRJÄ OM FRÅN BÖRJAN IGEN EFTER UPPEHÅLLET. DIN ANDRA GRUPP KOMMER ATT INNEHÅLLA SEX RYTMISKA ANDETAG: 1. KETHER, 2. CHOKMAH, 3. BINAH, 4. CHESED, 5. GEDURAH OCH 6. TIPHARETH; GÖR ETT UPPEHÅLL IGEN. DEN TREDJE GRUPPEN KOMMER ATT INNEHÅLLA NIO RYTMISKA ANDETAG OCH ÅTERIGEN BÖRJAR VI OM FRÅN BÖRJAN: 1. KETHER, 2. CHOKMAH, 3. BINAH, 4. CHESED, 5. GEDURAH, 6. TIPHARETH, 7. NETZACH, 8. HOD, 9. YESOD - GÖR ETT UPPEHÅLL IGEN. NU HAR VI GJORT 18 RYTMISKA ANDETAG. DET ÄR ANSTRÄNGANDE ARBETE OM DU INTE ÄR VAN VID DET; OCH SOM JAG VARNADE TIDIGARE, OM DU KÄNNER ATT DU DÖRJAR BLI YR ELLER NÄRA ATT SVIMMA, AVDRYT DET HELA! FÖRSÖK INTE IGEN FÖRRÄN NÄSTA DAG. GE KROPPEN TID ATT ANPASSA SIG TILL DEN ÖKADE SYRETILLFÖRSELN.

DEN SISTA GRUPPEN KOMMER ATT INNEHÅLLA TIO RYTMISKA ANDETAG. VI SKALL FULLDORDA EVIGHETENS CIRKEL GENOM ATT BÖRJÄ MED DET SIST SKAPADE, MALKUTH, OCH GÅ BAKÅT UPP TILL BÖRJAN! 10. MALKUTH, 9. YESOD, 8. HOD, 7. NETZACH, 6. TIPHARETH, 5. GEDURAH, 4. CHESED, 3. BINAH, 2. CHOKMAH, OCH 1. KETHER, DET GÖR TILLSAMMANS 28 RYTMISKA ANDETAG.

JAG TROR ATT DU KOMMER ATT INSTÄMMA I ATT DET ÄR TILLRÄCKLIGT. DET DÖR TA DIG TIO ELLER FEMTON MINUTER, OM DU ANDAS IN LÅNGSAMT OCH JÄMT GENOM NÄSAN OCH FYLLER LUNGORNA FULLSTÄNDIGT; OCH OM DU ANDAS UT LIKA LÅNGSAMT OCH SJUNGER ELLER UTTALAR ETT HELIGT NAMN BARA NÄR HELA LUFTMÄNGDEN ÄR UTANDAD. VÄLJ EN BEKVÄM TONHÖJD OCH SJUNG ALLA PÅ DENNA; DU KAN OCKSÅ ÄNDRA TONHÖJD FRÅN DAG TILL DAG. VARFÖR SKALL MAN ANVÄNDA SAMMA TONHÖJD UNDER EN MEDITATIONS PERIOD?

PÅ MEADES FRÅGA SVARADE YADA DI SHI'ITE ATT OM DU ÄNDRAR TONHÖJD UNDER DET ATT DU SJUNGER KOMMER DETTA ATT STÖRA DIN KONCENTRATION.

ÖKA DIN PERSONLIGHET

SOM VI SADE TIDIGARE SÅ FRIGÖR RYTMISK ANDNING ELD I KROPPEN - ANDENS ELD. DETTA ÄR ETT SÄKERT SÄTT ATT VID DEN FYSISKA NIVÅN VISA DEN HÖGSTA AV KABBALISTENS FYRA VÄRLDAR. EN EFFEKT AV DETTA ÄR ATT STIMULERA HJÄRNCENTRAT, TALLKOTTKÖRTELN OCH HJÄRNDIHANGET. DETTA BETYDER BÄTTRE SAMBAND MED DITT HÖGRE JAG. EN ANNAN EFFEKT ÄR FÖRDRÄNNINGEN AV GIFTERNA I KROPPEN.

GIFTIGA TANKAR OCH GIFTIGA KÄNSLOR ÄR KRISTALLISERADE I DIN AURA. DESSA KRISTALLISERADE TANKEFORMER HEJDAR OCH FÖRVRÄNGER DINA LIVSKRAFTER FLÖDE. I EN DEL FALL BLIR LIVSVIKTIGA ORGAN UTESTÄNGDA FRÅN NÄRING. I ANDRA FALL TORKAR LIVSVIKTIG ENERGI DORT ELLER AVLEDS TILL ONYTTIG VERKSAMHET OCH FÖRSLÖSAS. RYTMISK ANDNING SOM GÖRS VID SAMMA TID OCH PÅ SAMMA STÄLLE VARJE DAG, DRYTER UPP DESSA KRISTALLISERADE TANKAR OCH KÄNSLOR FRÅN INSIDAN. DU BLIR SÅLUNDA DIN EGEN ANALYTISKE PSYKOLOG.

DETTA KAN VI SÄGA MED ERFARENHETENS AUKTORITET, DAGLIG MEDITATION ÖKAR DIN PERSONLIGHET. LASTERNA FÖRS UNDER VILJANS KONTROLL. DU BLIR MINDRE TOLERANT FÖR DINA EGNA DRISTER, MEN MER TOLERANT FÖR ANDRAS DRISTER. FAMILJ, VÄNNER OCH AFFÄRSBEKANTA FINNER ATT DU BLIVIT EN MER ÄLSKVÄRD PERSON. DU BLIR MER EFFEKTIV OCH ELIMINERAR SPRING OCH TIDSLUKANDE SYSSELSÄTTNINGAR, SOM INTE LEDER TILL NÅGONTING.

DET KANSKE MEST VIKTIGA AV ALLT ÄR ATT DU FINNER HITTILLS OANAD SKÖNHET I DINA NÄRMESTES HJÄRTAN OCH I VÄRLDEN RUNT DIG. DETTA ÄR SANNERLIGEN ETT VÄRDIGT MÅL. DET ÄR VÄL VÄRT DISCIPLINEN, TÅLAMODET OCH DEN DAGLIGA ANSTRÄNGNING SOM BEHÖVS FÖR ATT UPPNÅ DET.

.

VI VILL ALLVARLIGT UNDERSTRYKA MR CRADDS VARNINGAR - EXPERIMENTERA ICKE! - ENDAST KOMPETENT LÄRARE GER SÄKERHET!

RED

VAD ÄR KABBALA?

DEN HEDREISKA STAVNINGEN AV KABBALA ÄR QBL. DETTA BETYDER ORDAGRANT "ATT MOTTAGA". MERA MENINGSFYLLT KAN VI DEFINIERA KABBALA SOM "EN LÄRA ERHÅLLEN GENOM MUNTLLIG TRADITION".

DET FINNS ETT SKÄL FÖR DETTA. FÖRE 1200-TALET VAR TYDLIGEN INGA AV DE KABBALISTISKA

LÄRORNA NEDSKRIVNA. STANDARDHÄNVISNINGEN FRÅN JUDISKA SKRIFTER ÄR ZOHAR, SOM FÖRMODAS HA SKRIVITS AV RABBI BEN YOCHAI OMKRING ÅR 150 E. KR. MEN EFTERSOM INGET BEFINTLIGT MANUSKRIFT AV ZOHAR HAR TIDIGARE DATUM ÄN 1200-TALET, SÅ STÖDER SIG BEN YOCHAI-TRADITIONEN INTE PÅ FAKTA.

H.P. BLAVATSKY TYCKS EMELLERTID HA TROTT PÅ HANS FAKTISKA EXISTENS. I VOLYM III AV THE SECRET DOCTRINE (FÖRSTA UPPLAGAN, 1897, SIDAN 47) SKRIVER HON: "RABBI SIMEON BEN-YOCHAI, UTARDETAREN AV ZOHAR, OMTALADE ALDRIG DE VIKTIGASTE DELARNA AV SIN DOKTRIN ANNAT ÄN MUNTILIGEN OCH TILL ETT MYCKET BEGRÄNSAT ANTAL LÄRJUNGAR. UTAN DEN SLUTLIGA INVIGNINGEN I MERCAVAH, KOMMER DÄRFÖR STUDIET AV KADDALA ATT ALLTID VARA OFULLSTÄNDIGT OCH MERCAVAH KAN LÄRAS UT ENDAST I MÖRKER, PÅ EN ÖDSLIG PLATS OCH EFTER MÅNGA OCH FRUKTANSVÄRDA PRÖVNINGAR. EFTER DENNE STORE INVIGDES DÖD HAR DENNA DOLDA DOKTRIN KVARSTÅTT SOM EN OKRÄNKT HEMLIGHET FÖR DEN UTMOMSTÄENDE VÄRLDEN."

NATIONERNAS REGERINGAR ÄR ALLTID RÄDDA FÖR OCKULT VETENSKAP, EFTERSOM DEN KUNNIGE OCKULTISTEN KAN GENOMTRÄNGA DEN SLÖJA AV SEKRETESS SOM MYNDIGHETERNA SÅ GÄRNA INSVEPER EN DEL AV SIN VERKSAMHET I. I ÄLDRE TIDER KOSTADE DET LIVET OM MAN BLEV ERTAPPAD MED ATT PRAKTISERA DE OCKULTA LÄRDOMARNA. DETTA ÄR ETT AV HUVUDSKÄLEN VARFÖR KADDALAN MUNTILIGEN FÖRDES VIDARE FRÅN MÄSTARE TILL NEOFYT. ETT ANNAT DRÅ SKÅL FÖR ATT INTE UPPTÄCKNA DEN VAR ATT MAN UNDVEK FARAN AV ATT KUNSKAPEN OM DENNA KRÄFTFULLA VETENSKAP KOM I FEL HÄNDER. TILL OCH MED DET SOM NEDSKREVS UNDER MEDELTIDEN BLEV SÅ BESLÖJAT, ATT DEN VERKLIGA BETYDELSEN ÄR LÅNGT UTMOM RÄCKHÅLL FÖR GENOMSNIITSLÄSÅREN. DU KAN LÄTT BEVISA DETTA FÖR DIG SJÅLV GENOM ATT ÖPPNA MACGREGOR MATHERS' "THE KADDALAH UNVEILED". FÖRSÖK SEDAN ATT FÅ NÅGONTING VETTIGT UR HANS ÖVERSÄTTNINGAR AV DE MÖRKA AVSNITTEN UR ZOHAR!

VI SKALL INTE FÖRSÖKA TOLKA KADDALAN SÅDAN DEN UNDERVISAS AV ISRAELS RADDINER. VI SKALL ISTÄLLET FÖRKLARA KADDALAN ANVÄND SOM EN MODERN OCKULT METOD. EN DEL AV DE TOLKNINGAR SOM VI GER KAN OMÖJLIGT HA VARIT KÄNDA FÖR DE FORTIDA RADDINERNA, EFTERSOM DERAS VÄRLD VAR OVETÅNDE OM DEM. VI FÅR ATT GÖRA MED EN KADDALA SOM ÄR ETT TIDSENLIGT, LEVÅNDE SYSTEM, MED PRAKTISK ANVÄNDNING FÖR ÅNDLIG UTVECKLING. DEN ÄR VÅSTERLÅNDETS YOGA SOM UTVECKLÅTS AV GENERATIONER AV STUDERÅNDE I VÅSTERLÅNDETS MYSTERIER, "AV VILKA ÅLLA VAR NEOFYTER OCH EN DEL VAR MÅSTARE".

ÅLLA DE STORA VÅRLDSRELIGIONERNAS GRUNDÅRE PÅSTÅR ATT DE FÅTT SIN GUDOMLIGA VIS- HET FRÅN ÅNGLÅLÅRÅRE. DETTA ÄR SÅNT OCKSÅ NÅR DET GÅLLER KADDALAN.

DENNA VÅSTERLÅNDSKA MYSTERIETRÅDITION FÖRMODAS HA BLIVIT GIVEN TILL VÅRÅ ÅLDSTÅ FÖRFÅDER AV ÅRKEÅNGELN METATRON. MOSES LÅRDE SIG FÖRMODLIGEN SIN KADDALA AV INVIGDÅ EGYPTISKA PRÅSTER. HÅN VAR SMART NOG ATT INSE DET PRAKTISKA VÅRDET AV DETTÅ UNDERDÅRÅ GÅMLÅ SYSTEM, MEN HÅN MISSLYCKÅDES MED ATT FÅ HEBRÉERNÅ ATT TILL- LÅMPÅ KADDALISTISKA PRINCIPER I DERAS NÅTIONELLÅ LIV.

VÅRJE METOD ELLER SYSTEM SOM FÖRKLÅRÅR LIVET DÖR STARTÅ VID BEGYNNELSEN. ESOTE- RISK FILOSOFI SÅGER ATT LIVET KOMMER FRÅN DET OÅNDLIGA. SVÅRIGHETEN ÄR ATT DET MÅNSKLIGA FÖRSTÅNDET INTE KAN FÅTTÅ DET OÅNDLIGA. I KADDALA FÖRSÖKER VI INTE ENS. VI DETECKNÅR DET OÅNDLIGA MED ETT "X" OCH SÅGER: "LÅT X, DEN OKÅNDA STOR- HETEN, REPRESENTERÅ DET OÅNDLIGA." GENOM ATT STUDERÅ LIVETS TRÅD OCH ÅNGE KÅN- DÅ VÅRDEN FÖR DEN LÅGRE DELEN AV TRÅDET, KAN VI SLUTLIGEN LÖSÅ EKVÅTIONEN OCH ERFÅRÅ VÅRDET FÖR "X".

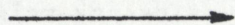
RITÅNDE AV TRÅDET

DETTÅ DÖR RITÅS SÅ PRYDLIGT OCH EXÅKT SOM MÖJLIGT. DU KOMMER MED TIDEN ATT UPP- SKÅTTÅ VÅRDET AV DETTÅ. BREDDEN PÅ TRÅDET ÄR INTE ÅLLTFÖR ÅVGÖRÅNDE, MEN DET VERTIKÅLÅ FÖRHÅLLÅNDET AV DE FYRÅ LIKÅ STORÅ SEKTIONERNÅ LÅNGS DEN CENTRÅLÅ PE- LÅREN MÅSTE VARÅ EXÅKT. OM DU ÅNVÅNDER ETT DREVPPÅPER AV STÅNDÅRDFORMÅTET A4, SOM VI GÖR HÅR, SÅ DRÅG EN 20 CM LÅNG LINJE LÅNGS MITTEN PÅ PÅPPERET. OM DU IN- TE HÅR EN PASSÅRE SÅ SKÅFFÅ EN, EFTERSOM DU KOMMER ATT RITÅ LIVETS TRÅD MÅNGÅ GÅNGER. STÅLL IN PASSÅREN FÖR EN RÅDIE PÅ 5 CM. SÅTT SPETSEN VID DÖRJÅN AV DIN 20 CM LINJE OCH DRÅG EN SVÅG HÅLVCIRKEL - SE SIDÅN 7.

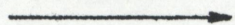
SÅTT NU PASSÅRENS SPETS DÅR CIRKELDÅGEN SKÅR DEN CENTRÅLÅ LINJEN OCH DRÅ EN NY CIRKEL. FLYTTÅ SÅ ÅTER PASSÅRSPETSEN 5 CM TILL DEN PUNKT DÅR DEN NYÅ CIRKELN SKÅR DEN URSPRUNGLIGÅ LINJEN OCH DRÅ IGEN EN NY CIRKEL. FLYTTÅ SLUTLIGEN PAS-

LIVETS TRÄD

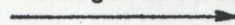
Första cirkeln
eller cirkel-
bågen



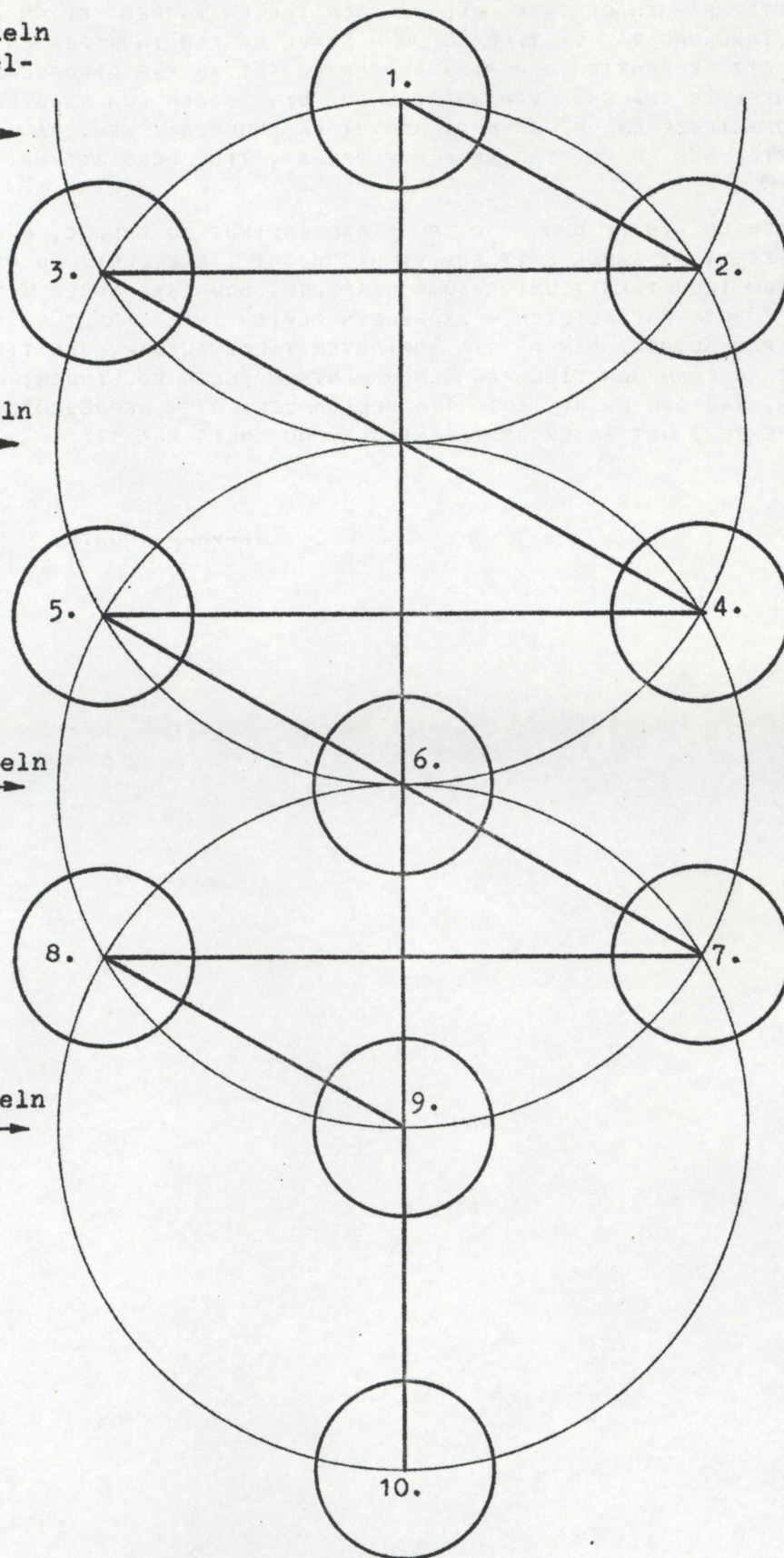
Andra cirkeln



Tredje cirkeln



Fjärde cirkeln



SARSPETSEN TILL DEN NYA SKÄRNINGSPUNKTEN OCH DRA DEN FJÄRDE OCH SISTA CIRKELN. NU HAR DU GRUNDEN FÖR EN VACKERT AVPASSAD GEOMETRISK FIGUR AV MÅNGA ANVÄNDNINGAR OCH BETYDELSE.

HÄRNÄST SKALL VI RITA IN DE TIO SFÄRERNA, DE SMÅ CIRKLARNA SOM DU SER PÅ SIDAN 7. FYRA SITTE PÅ DEN CENTRALA PELAREN OCH TRE PÅ VARDERA SIDAN OM DENNA. DIAMETERN PÅ CIRKLARNA TAR VI TILL 26 MM - STÄLL DÄRFÖR IN PASSAREN PÅ 13 MM. LÄGG MÄRKE TILL ATT DE PUNKTER DÄR PASSAREN SKALL SÄTTAS FÖR SIDOPELARNA ÄR DE PUNKTER DÄR CIRKELDÅGARNÄ SKÄR VARANDRA. BÖRJA VID TOPPEN OCH DRAG VARJE SFÄR ELLER SEFIROT I ORDNINGSFÖLJD PÅ SÅ SÄTT SOM VI HAR NUMRERAT DEM, GÅ I SICKSACK FRÅN SIDA TILL SIDA NÄR DU FLYTTAR NEDFÖR PAPPERET, TILL DESS ATT NR 10 ÄR PÅ SIN PLATS.

TAG SLUTLIGEN EN LINJAL OCH DRAG DEN SICKSACKLINJE DU FÖLJDE, NÄR DU FLYTTADE NEDFÖR PAPPERET, PÅ SAMMA SÄTT SOM VI HAR GJORT I EXEMPLET. DU HAR NU MED DETTA ENKLA DIAGRAM ILLUSTRERAT UNIVERSUMS SKAPELSE. SOM ÄRKEÄNGELN METATRON BERÄTTAR FÖR DEN FÖRSTE KADDEALISTEN - SKAPELSE FLYTER INTE DIREKT FRÅN HIMMELEN TILL JORDEN -- FRÅN KETHER, DEN FÖRSTA SEFIROTEN TILL MALKUTH, DEN TIONDE -- UTAN DEN OSCILLERAR FRAM OCH TILLBÄCKA GENOM CENTRUM ELLER NOLLINJEN, PÅ SAMMA SÄTT SOM DIXTEN. VAR OCH EN AV DESSA TIO HELIGA SEFIROTÄ REPRESENTERAR EN AV SKAPELSENS ASPEKTER. DET ÄR EN UTSTRÄLNING AV GUDOMLIG KRAFT.

-----Forts.

