

STUDIER I DEN VÄSTERLÄNDSKA TRADITIONEN

-- FJÄRDE AVSNITTET --

CEREMONIN FÖR 'MITTPELAREN' - FORTS.

VARJE NAMN MÄSSAS FLERA GÅNGER FÖR ATT GE INTENSITET TILL ELLER UTVECKLING AV TANKEBILDEN EFTERHAND SOM DU FLYTTAR DIG NEDFÖR PELAREN. OM DIN KONCENTRATIONS- KRAFT FORTFARANDE ÄR SVAG, FÖRSÖK DÅ INTE ALLTFÖR IHÄRDIGT ATT FRAMMANA RÄTT FÄRG OCH EN FULLÄNDAD SFÄR, UTAN GÅ LÄTT OCH SMIDIGT ÖVER FRÅN DEN ENA SFÄREN TILL DEN ANDRA TILL DESS ATT EN VISS RYTM OCH FÖRTROGENHET UPPNÅTTS. DÄREFTER KAN DU TA TID PÅ DIG FÖR ATT KONCENTRERA DIG PÅ VARJE SFÄR, FÖRESTÄLLA DIG DEN SFÄREN OCH MEDI- TERA ÖVER KVALITETERNA HOS SEFIRAH IFRÅGA, PÅ DET SÄTT SOM DION FORTUNE BESKRIVIT I "THE MYSTICAL QABALAH".

BUTLER SÄGER MED RÄTTA ATT 'DET ÄR INTE TILLRÄCKLIGT ATT DEN STUDERANDE UPPVÄCKER MITTPELARENS CENTRA PÅ DETTA SÄTT. DET ÄR NÖDVÄNDIGT ATT DE ENERGIER SOM PÅ DETTA SÄTT DRAS NED TILL DET FYSISKA PLANET SÄTTES I RÖRELSE, OCH DETTA GÖRS MED ÖVNING- EN KALLAD DET SAMMANFLÄTADE LJUSET. MEN DETTA SISTA BÖR INTE GÖRAS FÖRRÄN 'MAN BE- HÄRSKAR ÖVNINGEN MED MITTPELAREN OCH GRUNDLIGT HAR FATTAT DEN'.

TRÄNA DÄRFÖR PÅ DET SOM VI HAR GETT HÄR. YTTRELLIGARE INSTRUKTIONER FÖR UTVECKLING AV ANDLIG KRAFT KOMMER LÄNGRE FRAM. VI SKALL HÄR ISTÄLLET ÄGNA OSS ÅT VECKODAGARNA, DERAS BESTÄMDA PLANETER, FÄRGER OCH METALLER, VILKET ALLT ÄR AV STOR VIKT VID CE- REMONIELLT ARBETE.

FRÅN "THE KEY OF SOLOMON THE KING" AV MACGREGOR MATHERS

TABELL ÖVER ÄRKEÄNGLAR, ÄNGLAR, METALLER, VECKODAGAR OCH FÄRGER SOM KÄNNETECKNAR VARJE PLANET.							
DAGAR	LÖRDAG	TORSDAG	TISDAG	SÖNDAG	FREDAG	ONSDAG	MÅNDAG
ÄRKEÄNGL	TZAPHQIEL	TZADIQEL	KHAMAEL	RAPHAEL	HANIEL	MICHAEL	GABRIEL
ÄNGL	CASSIEL	SACHIEL	ZAMAEL	MICHAEL	ANAEL	RAPHAEL	GABRIEL
PLANET	SATURNUS	JUPITER	MARS	SOLEN	VENUS	MERKURIUS	MÅNEN
METALL	BLY	TENN	JÄRN	GULD	KOPPAR	KVICKSILVER	SILVER
FÄRG	SVART	BLÅ	RÖD	GUL	GRÖN	PURPUR EL. BLANDAD	VIT

FÖR VÅR DEL ANVÄNDER VI ELDON NICHOLS' "TRIANGLE OCCULT INCENSE", (317, ARCH ST., GREENSBURG, PA.), 28 KÄGLOR FÖR CA 70 CENTS, EFTERSOM HANS FÄRGER LIGGER NÄRMAST DEN OVAN ANGIVNA TABELLEN OCH HAN GER OCKSÅ EN MOTSVARANDE TON FÖR ATT ANVÄNDA MED PLANETEN OCH SÅNGEN AV GUDANAMNEN OCH FRASERNA FÖR DAGEN IFRÅGA. OM DU SAKNAR PIA- NO - FÖR ATT FÅ RÄTT TONHÖJD - KAN DU KÖPA EN STÄMPIPA OCH ANVÄNDA DEN.

KÄGLA - SKÄR

DOFT - ROS

TON - C

FÄRGINTRYCK - RÖD

MÖRK PURPUR

VIOL

D

ORANGE

ORANGE

AKACIA

E

GUL

GRÖN

TALL

F $\frac{7}{4}$

GRÖN

BLÅGRÖN

PERGALARIA

G $\frac{4}{4}$

BLÅ

RÖDVIOLETT

LAVENDEL

A

BLÅVIOLETT

RÖD

ÄBRODD

B

RÖDVIOLETT

DET SAMMANFLÄTADE LJUSET

BREVVÄXLING MED MEDLEMMAR OCH PERSONLIG KONTAKT MED ANDRA SOM ÄR BOSATTA HÄR I SÖDRA KALIFORNIEN VISAR, ATT DE ARBETAR EFTER SAMMA LINJER SOM VI FÖR ATT UTVECKLA VERKLIG MAGISK KRAFT. EN MÅNADS ARBETE PÅ CEREMONIN MED MITTPELAREN BÖR I VISS UTSTRÄCKNING HA GJORT DIG REDO FÖR ATT LÄGGA TILL DEN SLUTLIGA OCH KOMPLETTERANDE FORMEN, DET SAMMANFLÄTADE LJUSET.

"DET ÄR EMELLERTID INTE TILLRÄCKLIGT ATT DEN STUDERANDE BARA UPPVÄCKER MITTPELARENS CENTRA PÅ DETTA SÄTT", SKRIVER W.E. BUTLER I 'THE MAGICAN'. "DET ÄR NÖDVÄNDIGT ATT DE ENERGIER SOM PÅ DETTA SÄTT DRAS NED TILL DET FYSISKA PLANET SÄTTAS I RÖRELSE, OCH DETTA GÖRS MED ÖVNINGEN KALLAD DET SAMMANFLÄTADE LJUSET".

OM DU FORTFARANDE HÅLLER FAST VID DEN SNEDVRIDNA UPPFATTNINGEN ATT DIN FYSISKA KROPP ÄR EN PRODUKT AV SYND, EN LASTBAR TINGEST SOM BÖR IGNORERAS, UNDVIKAS ELLER TILL OCH MED SMÄDAS, MÅSTE DU FÖRST HELT OCH HÅLLET GÖRA DIG KVITT FRÅN DEN FÖRESTÄLLNINGEN. DETTA BROTT AV DEN ORTODOXA KRISTENDOMEN HAR REDAN ALLTFÖR LÄNGE VARIT EN PLÅGA FÖR DEN VÄSTERLÄNDSKA VÄRLDEN. BUTLER SÄGER ATT "I DET KABALISTISKA SCHEMAT ÄR DET FYSISKA PLANET, LIKSOM ALLA ANDRA PLAN ETT UTTRYCK FÖR AIN SOF, DET EVIGT OÄNDLIGA (DET GRÄNSLÖSA ALLTET). DÄRFÖR ÄR FYSISK MATERIA OCH DEN FYSISKA KROPPEN INTE BARA UTTRYCK FÖR LOGOS SKAPANDE VILJA, UTAN ÄR I VERKLIGHETEN LOGOS SOM MANIFESTERAR PÅ DETTA SÄRSKILDA SÄTT.... DÄRFÖR ÄR DEN FYSISKA KROPPEN EN YTTRING AV DET EVIGA, OCH GÖRES OM MÖJLIGT ÄN MER HELIG GENOM DESS ANVÄNDNING SOM UTTRYCKSMEDEL FÖR EN MEDVETEN LEVANDE GNISTA FRÅN DEN EVIGA FLAMMAN.

GENOM ATT ANDAS IN, ÄTA OCH DRICKA, SAMT GENOM VISSA OSYNLIGA ETERISKA STRÖMMAR, TAR VI STÄNDIGT IN FYSISK MATERIA. VI PÅVERKAS AV DESSA MATERIEMOLEKYLER SOM VIBRERAR EFTER SIN EGEN GRUNDFREKVEN. VI I VÅR TUR PÅVERKAR DEM NÄR DE ABSORBERAS I VÅR ETERISK-FYSISKA STRUKTUR. DESSA ÄMNEBYGGER UPP NY CELLSTRUKTUR VILKEN ERSÄTTER GAMLA UTNÖTTA KROPPSCELLER. DENNA REPRODUCERANDE AKTIVITET ÄR ALLTID VERKSAM OCH ÄR EN AV GENOMSNITTMÄNNISKAN FÖGA ANAD ELLER INSEDD SIDA AV SEXUALITETEN, SÄRSKILT AV DEN MAN ELLER KVINNA SOM TROR ATT ORDET SEXUALITET ÄR FÖRÄKTLIGT. STOPPA DEN OCH LIVET UPPHÖR.

GENOM UTANDNING, UTTÖMNING, HÅRT ARBETE OCH SVETT GÖR VI OSS HELA TIDEN AV MED FYSISK MATERIA -- ELJEST BLIR LEVERN, NJURARNA, LUNGORNA OCH GROVTARMEN ÖVERBELASTADE MED GIFT. DET SÄTT PÅ VILKET VI ANVÄNDER DENNA FYSISKA MATERIA MEDAN DEN INGÅR I VÅR KROPP ÄR NYCKELN TILL FYSISK OCH ANDLIG HÄLSA. DEN ANVÄNDNINGEN BESTÄMMS AV VÅRA MENTALA OCH EMOTIONELLA VANOR SOM VI HAR UTVECKLAT UNDER ÅRENS GÅNG -- ETT BESTÄMT MÖNSTER SOM UPPREPAR SIG IFALL DET INTE ÄNDRAS -- UTIFRÅN ELLER INIFRÅN. ETT AV DE MEST KRAFTFULLA OCH BÄSTA SÄTTEN ATT FÖRBÄTTRA DETTA MÖNSTER ÄR CEREMONIN MED DET SAMMANFLÄTADE LJUSET.

"NÄR NU DEN MAGISKA KONTAKTEN HAR ÅSTADKOMMITS", SKRIVER BUTLER, "STIMULERAR DEN INSTRÖMMANDE ENERGIN ALL VERKSAMHET I DE OLIKA KROPPARNA - MENTAL-, EMOTIONELL- OCH ASTRALKROPP, ÄNDA TILLS DEN VÄLLER GENOM SJÄLVA DEN FYSISKA KROPPEN. HÄR INTENSIFIERAS DEN OCH UNDERBLÅSES TILL STÖRRE KRAFT JU MINDRE DE ENERGIER ÄR SOM FINNS I DEN FYSISKA SUBSTANSEN. DET ÄR PÅ GRUND AV DETTA SOM VISSA DIETREGLER HAR UTVECKLATS. MEN DETTA BETYDER INTE NÖDVÄNDIGTVIS ATT MAGIKERN OMEDELBART MÅSTE ÖVERGÅ TILL EN VEGETABILISK DIET ELLER ETT OMÄNSKLIGT, ASKETISKT LEVNADSSÄTT. DET BETYDER EMELLERTID ATT LEKAMLIGT ÖVERFLÖD AV ALLA SLAG MÅSTE UNDVIKAS, OCH UNDER UTFÖRANDET AV VISSA MAGISKA RITER KAN AVHÅLLSAMHET FRÅN HELT LEGITIM VERKSAMHET VARA NÖDVÄNDIG."

"SOM DEN INFLYTANDE ENERGIN STRÖMMAR GENOM DEN FYSISKA KROPPEN, BÖRJAR DEN ATT STÖTA BORT MATERIA AV GROV BESKAFFENHET. RESULTATET BLIR ATT FINARE SLAG AV MATERIA BYGGS IN I KROPPEN. DENNA FINARE MATERIA GER ETT MINDRE MOTSTÅND MOT DEN INFLYTANDE DANANDE ENERGIN. GENOM DEN MAGISKA ENERGIN INVERKAN BLIR DEN FYSISKA KROPPEN SÅLUNDA I SANNING RENAD OCH BLIR ETT BÄTTRE MEDIUM FÖR UTFLÖDET AV DENNA ENERGI. DET ÄR NATURLIGTVIS UPPENDART ATT DENNA RENINGSPROCESS ÄGER RUM I ALLA KROPPARNA, INTE BARA I DEN FYSISKA."

AVSLUTNINGEN AV MITTPELAR-ÖVNINGEN FÖRDE DIG TILL MALKUTH, "ADONAI HA ARETZ", VID DINA FÖTTER. FLYTTA NU DIN UPPMÄRKSAMHET TILLBAKA UPP TILL DEN STRÅLANDE, BRILJANTVITA KETHER. TAG ETT LÅNGT, DJUPT ANDETAG. FÖRESTÄLL DIG, UNDER DET ATT

DU ANDAS UT, EN STRÖM AV STRÅLANDE VITT LJUS SOM SÄNKER SIG NED FRÅN KETHER, NED-
EFTER DIN VÄNSTRA KIND, AXEL, ARM OCH VÄNSTRA SIDA, NED TILL DIN VÄNSTRA FOT OCH
MALKUTH. TÄNK DIG ENERGISTRÖMMEN GÅ ÖVER TILL DIN HÖGRA FOT OCH UPPFÖR DIN HÖGRA
SIDA TILLBAKA TILL KETHER UNDER DET ATT DU ANDAS IN. DIN UPPMÄRKSAMHET ÄR NU TILL-
BAKA HOS KETHER. TAG ETT NYTT, LÅNGT, DJUPT ANDETAG OCH TVINGA EN STRÅLE AV KET-
HERS BRILJANTVITA LJUS ATT STRÖMMA NED ÖVER DITT ANSIKTE OCH BRÖST OCH NED TILL
FÖTTERNA, GENOM FÖTTERNA OCH TILLBAKA UPPFÖR BAKSIDAN PÅ BENEN OCH KROPPEN UPP
TILL KETHER, UNDER DET ATT DU ANDAS IN. DETTA KAN GÖRAS ÅTSKILLIGA GÅNGER I SIT-
TANDE STÄLLNING. ÖVNING KAN GÖRA DIG PERFEKT I DENNA SÄVÄL SOM I ANDRA DELAR AV
DIN MEDITATION.

DEN TREDJE OCH SISTA DELEN AV DET SAMMANFLÄTADE LJUSET ÄR YTTTERST VIKTIG. EFTER
DET DU SATT DE TVÅ VERTIKALA STRÖMMARNA I VERKSAMHET, VÄND NU ÅTER DIN UPPMÄRKSAM-
HET MOT MALKUTH FÖR AURAKRAFTENS HORISONTELLA, CIRKULERANDE RÖRELSE. BÖRJA FRÅN
MALKUTH MED ATT UNDER HÖGER FOT FÖRESTÄLLA DIG EN STRÖM AV STRÅLANDE VITT LJUS,
SOM RÖR SIG ÖVER TILL DEN VÄNSTRA FOTEN OCH RUNT BAKOM FÖTTERNA. STRÖMMEN GÅR MOT-
SOLS, OCH MENTALT SVEPER DU IN HELA KROPPEN NEDIFRÅN FÖTTERNA OCH UPPÅT, I EN BRED,
BANDAGELIKNANDE STRÖM AV VITT LJUS, 'SOM OM MAN SVEPTE IN EN MUMIE I DESS LINDOR'.
DETTA UTFÖRES SAKTA MEN SÄKERT HELA VÄGEN ÄNDA UPP TILL KETHER. DET BEHÖVS INGEN
SÄRSKILD ANDNING FÖR DETTA, VIDMAKTHÅLL BARA EN NORMAL IN- OCH-UT-RYTM. DET SKULLE
FÖRMODLIGEN VARA KLOKT ATT AVSLUTA DENNA MEDITATION MED EN UPPREPNING AV DET KAB-
BALISTISKA KORSET.

DETTA ÄR VÄSTERLÄNDSK HATHA YOGA! DETTA ÄR DET KARAKTERISTISKA SÄTTET ATT BYGGA
UPP OCH VIDMAKTHÅLLA EN KONSTANT LADDNING AV "MANA", ELLER LIVSKRAFT, TILL ATT
LADDA UPP DINA TANKEFORMER UNDER DET DAGLIGA LIVET. ATT DETTA FUNGERAR DET VET VI
ALLTIFRÅN DET VI BÖRJADE PÅ HÖSTEN 1962. ENS HELA PERSONLIGHET HÖJES GENOM FRIGÖ-
RELSEN AV DENNA VITALITET - DEN VERKAR MOT DET FÖRGÅNGNAS DOLDA KOMPLEX OCH KRI-
STALLISERADE TANKERFORMER. MÅNGA HAR KOMMENTERAT VÅR FÖRBÄTTRADE FYSISKA ANBLICK,
DE VARMARE, MERA VITALA TALEN FRÅN FÖRELÄSNINGSESTRADEN I HARMONY GROVE OCH I LOS
ANGELES. PRÖVA DESSA ÖVNINGAR; ANVÄND DEM FÖR DITT EGET VÄLBEFINNANDE OCH FÖR FÖR-
BÄTTRADE RELATIONER TILL VÄRLDEN OMKRING DIG.

OM MEDITATION

DET ÄR VÄSENTLIGT ATT DU MEDITERAR VID EN VISS BESTÄMD TIDPUNKT. NÄR DET HAR BLI-
VIT EN VANA, KOMMER DU INTE ATT GLÖMMA BORT DET. REGELBUNDENHET BIDRAR TILL ATT
SKAPA EN SINNESSTÄMNING SOM KOMMER SJÄLVMANT. OM DU HITTILLS HAR FÖRSÖKT ATT ME-
DITERA VID OLIKA TIDPUNKTER PÅ DAGEN ELLER NATTEN, HAR DU FÖRMODLIGEN UPPTÄCKT
ATT DEN TIDIGA MORGONEN ÄR BÄST, OM SÅ BARA FÖR ATT DET DÅ ÄR MEST FRIDFULLT.
VÄRLDEN ÄR FORTFARANDE JÄMFÖRELSEVIS STILLA. TANKEN ÄR RELATIVT KLAR EFTER NAT-
TENS VILA.

DET ÄR MEDITATIONEN SOM BESTÄMMER TONEN. DEN BYGGER TEMPLET FÖR DAGEN. EN KORT ME-
DITATION SOM GJÖRS REGELBUNDEN ÄR MYCKET MERA EFFEKTIV FÖR ALLMÄN TILLVÄXT OCH
VÄLBEFINNANDE ÄN LÅNGA MEDITATIONER SOM UTFÖRAS VID OLIKA TIDPUNKTER OCH MED FLE-
RA DAGARS MELLANRUM. DET KONSTANTA TRYCKET AV DAGLIGA MEDITATIONER KOMMER ATT GE
DE ÖNSKADE FÖRÄNDRINGARNA I KROPP, KÄNSLOR OCH SJÄL.

ALLMÄNT GÄLLER, ATT VILKET MEDITATIONSÄMNET ÄN ÄR, SÅ BÖR DET FÖRENKLAS TILL GRUN-
DEN - TILL GRUNDVÄSENTLIGHETER. DETTA BETYDER ELIMINERING AV ALLA SAMLADE IDÉER
SOM SEDVÄNJORNA ADDERAT TILL DITT VALDA ÄMNE, SÅ ATT DEN VÄSENTLIGA SANNINGEN FÖR-
DUNKLATS. DETTA ÄR DET FÖRSTA STEGET.

TAG ETT SÅ VANLIGT ÄMNE SOM DITT HEM ELLER DIN VÅNING. VAD ÄR I GRUNDEN ETT HEM,
NÄR ALLA OVÄSENTLIGHETER ÄR BORTTAGNA? - DET ÄR EN FRISTAD FRÅN VÄRLDEN. DET ÄR
EN PLATS DÄR DU VILAR OCH FÖRNYAR DINA KRAFTER FÖR DEN FORTSATTA KAMPEN FÖR TILL-
VARON. INOM DENNA FRISTAD KAN DU SLÄPPA ALLA SOCIALA KRAV OCH BLI DIG SJÄLV.

DET ANDRA STEGET ÄR ATT SE DITT MEDITATIONSÄMNE SOM EN DEL AV DET UNIVERSELLT HE-
LA. VILKEN ÄR DEN NÄST STÖRRE ENHET SOM SKYDDAR DIG FRÅN YTTRE OCH MÖJLIGEN SKAD-
LIGA KRAFTER? DET ÄR STADEN ELLER ORTEN I VILKEN DU BOR. EFTER DENNA KOMMER DITT
FOSTERLAND. VAR OCH EN AV DESSA ENHETER ÄR BARA EN UTVIDGNING AV IDÉEN OM EN TILL-
FLYKTSORT ELLER FRISTAD, SOM ERBJUDER ETT VISST SKYDD FRÅN AGGRESSIVA KRAFTER.
HEMLANDET ÄR EN TILLFLYKTSORT FÖR MEDLEMMAR AV DIN RAS. NÄSTA STÖRRE ENHET ÄR PLA-
NETEN, JORDEN, EN FRISTAD FÖR DEN MÄNSKLIGA RASEN.

GENOM ATT FÖRA DENNA VÅR FÖRESTÄLLNING OM "HEMMET" UT I RYMDEN, SER DU NU HUR MEDITATION KAN OCH BÖR, STEG FÖR STEG, SÄTTA DIG I RELATION TILL VÅRT UNIVERSUM - SOLSYSTEMET. SOLEN MED DESS FAMILJ AV PLANETER ÄR HEMMET FÖR SOLLOGOS OCH ALLA LÄGRE VARELSER SOM TILLSAMMANS UTGÖR VÅRT UNIVERSUM. NÄSTA STÖRRE ENHET, ENLIGT DEN OCKULTA VETENSKAPEN, ÄR DET SYSTEM AV SOLAR SOM VI KALLAR FÖR ZODIAKEN. DETTA ÄR UPPENBARLIGEN "HEM" FÖR EN GRUPP AV KANSKE HUNDRA SOLAR, VILKA Roterar RUNT ETT GEMENSAMT CENTRUM NÅGONSTANS I NÄRHETEN AV SIRIUS. SLUTLIGEN, VÅRT HEM I KOSMOS ÄR VÅR GALAX - VINTERGATAN.

OM DITT MEDITATIONSÄMNE INTE KAN SÄTTAS I SAMBAND MED UNIVERSUM PÅ DETTA SÄTT, SÅ ÄR DET OVÄRDIGT DIN UPPMÄRKSAMHET. ÄMNET BÖR HA BETYDELSE I TINGENS ORDNING. OM SÅ ÄR, KOMMER DET I ÖKANDE GRAD ATT VARA MÄNNISKORNA TILL GAGN, OCH MED DIG SJÄLV SOM KANAL FÖR FÖRDELNINGEN AV KRAFT, VISHET OCH KÄRLEK I MÄNNISKORNAS VÄRLD.

DETTA FÖRVERKLIGANDE LEDER LOGISKT TILL DET TREDJE STEGET - TILL EMOTION I MEDITATIONEN, HARMONISERANDET AV DIN VARELSER OLIKA ASPEKTER. DENNA INRE HARMONI BÖR SEDAN SPRIDAS TILL DIN OMGIVNING, TILL MÄNNISKOR OMKRING DIG OCH TILL DINA DAGLIGA LIVSFÖRHÅLLANDEN.

DET FJÄRDE STEGET

DET FJÄRDE STEGET, ELLER PÅVERKAN PÅ DIG SJÄLV, INNEBÄR ATT ÄNDRA DIN SYNPUNKT. DU BLIR MEDVETEN OM DE IRRITERANDE HANDLINGAR SOM DU TIDIGARE SÅ TANKLÖST UTFÖRDE. FÖR DIN INRE HARMONIS SKULL AVSTÅD DU NU FRÅN ATT GÖRA DESSA SAKER. DU BETRAKTAR NOGGRANT VERKNINGARNA AV DINA HANDLINGAR, EFTERSOM DU VET ATT DET KOMMER ATT BLI ÅTERVERKNINGAR.

DETTA ÄR MEDITATIONENS FYRA STEG, VILKA BÖR UTFÖRAS REGELBUNDET UNDER EN LÅNG TIDSPERIOD. DET ÄR INTE ATT FÖRVENTA ATT NYBÖRJAREN KOMMER ATT VARA MEDVETEN OM VARJE SÄRSKILT STEG OCH DESS INVERKAN PÅ HONOM OCH HANS LIV. MED FORTSATT ÖVNING KOMMER EMELLERTID DESSA STEG ATT BLI TYDLIGA OCH PÅVERKAN MÄRKBAR - DE GER ÖNSKAT RESULTAT, DÄROM RÅDER INGEN TVEKAN.

DET KABBALISTISKA KORSET BÖR UTFÖRAS VID BÖRJAN OCH SLUTET AV VARJE MEDITATION. DET ÄR ETT UNIVERSELLT SKYDDSTECKEN FÖR STUDERANDE UNDER SÅVÄL DET KRISTNA TEOLOGISKA SYSTEMET SOM DEN VÄSTERLÄNDSKA MYSTERIETRADITIONEN.

KVÄLLSMEDITATION

EN KVÄLLSMEDITATION ÄR OCKSÅ VÄSENTLIG, MEN DEN ÄR HELT ANNORLUNDA MORGONRITUALEN SOM FÖRBEREDER DIG FÖR DAGENS ARBETE. KVÄLLSRITUALEN SKALL FRIGÖRA DIG FRÅN DAGENS ANSPÄNNING OCH FÖRBEREDA DIG FÖR SÖMN OCH RIKTIG VILA. DENNA MEDITATION KAN GÖRAS EFTER DET ATT DU GÅTT TILL SÄNGS OCH SLÄKT LJUSET.

GÖR EN SNABB OCH JÄMN ÅTERBLICK ÖVER DEN GÅNGNA DAGEN, SOM OM DU SPELADE EN FILM BAKLÄNGES - FRÅN DET NUVARANDE ÖGONBLICKET OCH BAKÅT I TIDEN. FRAMHÄV DAGENS POSITIVA SIDOR OCH DITT FÖRHÅLLANDE TILL MÄNNISKORNA. TILLÅT DIG INTE ATT STANNA LÄNGE VID MISSTAG ELLER OANGENÄMA HÄNDELSER SOM HAR INTRÄFFAT. FORTSÄTT BARA VIDARE OCH FÖRESÄTT DIG ATT GÖRA BÄTTRE IFRÅN DIG, OCH ATT UNDER DEN KOMMANDE DAGEN OCKSÅ UPPÖVA DIN SJÄLVKONTROLL OCH DITT OMDÖME.

KÄMPA INTE FÖR ATT HÅLLA DIG VAKEN OM SÖMNNEN SKULLE KOMMA UNDER DENNA ÅTERBLICK. MÅLET ÄR ATT SOVA, MEN SJÄLEN BÖR VÄNDAS MOT HÖGRE STRÄVANDEN, SÅ ATT DET UNDERMEDVETNA KONSTRUKTIVT BYGGER UPP FÖR NÄSTA DAGS ARBETE.

-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-

-----Forts.

NOT - TABELLEN NEDERST Å SID. 1 -- RED HAR INTE LYCKATS FINNA SVENSKA MOTSVARIGHETEN TILL 'PERGALARIA'. DEN SOM VET SKRIVER EN RAD TILL RED - HOPPAS VI - SÅ ATT BESKED KAN LÄMNAS I KOMMANDE BREV.
