

Nr 4, 1997 årgång 34
50:- inkl moms

Sökaren

– tidskrift för livsfrågor –

**Sympatisk ung guru och svårförklarliga mirakler
BALA SAI BABA – EN NY AVATAR I INDIEN?**



**Läs i övrigt om meditation, helhetssyn i den nya tiden,
beröring, big bang, ett andligt universum
och resan från huvudet till hjärtat.**



Foto: Greta Sellmann

Inför alltets ocean är vi som små förundrade barn.

Att i vetenskapliga kretsar nämna en Skapare eller en intelligen faktor bakom universum tycks vara som att svära i kyrkan: det är ytterligt opassande. Gör man det, så har man gjort bort sig ordentligt och blir uttittad.

Att tänka sig en intelligent styrning av evolutionen anses vara metafysik och mystik och inte höra hemma i den rationella vetenskapen. Där förklaras allting "naturligt", utan ingrepp av "övernaturliga" krafter.

För ingen har ju sett spåren av Gud... Var någonstans i universum skulle han hålla till? Och inte kan man se att han ingriper heller – allt snurrar ju på som en maskin från tidernas begynnelse. Gud är alltså en myt. Och myter kan ju inte i vetenskapliga sammanhang tas upp som förklaringar.

Men, är inte de ytterligt komplicerade och ändamålsenliga strukturerna i universum "spår" av en bakomliggande intelligens? Jag tycker i alla fall att jag överallt ser "spår" av en intelligent styrning av skapelsen, vilken alltså pågår.

Om man tänker sig en intelligent faktor bakom världsalltet, så "stäm-

mer" det. Men om man räknar med en förening av slump, naturligt urval i kampen för tillvaron och mekaniska processer, då får man det inte att gå ihop.

Jag tror att universums alla innovationer under evolutionens gång har tillkommit som svar på behov som funnits. Människans hjärna, hjärta, lungor, njurar, ögon, öron, händer, fötter och så vidare har utvecklats för att det varit rationellt av universum att skapa dem. Alltet, som tycks vara ett levande, medvetet, tänkande och skapande väsen, har genom styrda komplicerade processer skapat sådant som tjänar vettiga ändamål.

När det inom vetenskapen tillåts att allvarligt ta upp idén, att världsalltet är medvetet och att evolutionen sker genom intelligent styrning, då har den vetenskapliga forskningen nått upp till ett paradigm av högre dignitet och kommit verklighetens kärna närmare. Det är åtminstone min mening.

Livet blir självfallet också mer spännande, om "Gud" tillåts finnas, även utanför religionens och känslans värld. Och det blir mer angelämt att leva.

Om man i stället för gubben Gud som dväls någonstans ute i de vida rymderna tänker sig att universum är Gud, som skapar allt i sitt eget väsen, då förstår man varför världsalltet är intelligent och ändamålsenligt in i minsta detaljer.

Men vi kan ändå inte med säkerhet sluta oss till vilket syfte Gud har med sin skapelse. Olika förslag har framkastats. Ett av de bättre är att meningen är en utveckling till allt mer komplicerade former med en allt mer omfattande medvetenhet.

Sven M

	SÖKAREN
Adress	Box 10 663 21 SKOGHALL
Telefon	054-51 89 00
Fax	054-51 89 02
E-post	red@sokaren.se
Postgiro	70 60 47-8
Bankgiro	372-8128
Hemsida på Internet	www.sokaren.se
Tidskriftsmakare och ansv. utgivare	Sven Magnusson
Prenumeration	Helår (6 nr) 250:- Halvår 150:-
Annonser	Ring för prislista
Tryckeri	Wallin & Dalholm Lund
ISSN	0038-0504

INNEHÅLL:

JONAS BERNHOLM: Bala Sai Baba	4
PETER APPEL: Att vila i sig själv	12
ÅSA FREIJ: Andrew Cohen på Sverigebesök	16
EVA SANNER: Beröring	18
STEFAN STENUDD: Varde big bang	20
RONALD S. MILLER: Ett andligt universum	24
Därför är jag vegetarian	28
SM: Olav Hammer, religionshistorikern som studerar New Age	30
Internet	33
ELISABET BROOMÉ: Eva Trägårdh, översättare	34
Sökarnyheter	36
Läsarforum	38
Bokfloden	40
NILS-OLOF JACOBSON: Resan från huvudet till hjärtat	44

Stora idéer i vår tid

Det är de stora idéerna som för den mänskliga kulturen framåt. Vilka är då vår tids stora idéer? Nästakärleken – med ursprunget långt tillbaka i tiden – är förvisso en av dem. Jag önskar att den får vidgas till att omfatta allt levande. Den är medvetandets vackra blomma, dess livgivande näring, och den är en pil som pekar mot framtiden. Men andra stora idéer finns också.

Avataridén är betydelsefull inom hinduiskt religiöst tänkande. En avatar sägs vara ett på jorden inkarnerat gudomligt väsen, som kommit hit för att ge människorna upplysning. Sathya Sai Baba utpekats av många som en avatar. Han har väl betraktats som en unik människa, åtminstone av västerlänningar. Därför är det en stor överraskning att det nu rapporteras att han har en "kopia" i Indien. "Kopian", Bala Sai Baba, en ganska ung man, utför mirakler av samma slag som "originalet", Sathya Sai Baba, och han har en liknande hinduistisk lära. Liksom när det gäller den äldre Sai Baba tycks det finnas trovärdiga iakttagelser av Bala Sai Babas mirakler. Detta betyder inte att den unge mannen verkligen är en "gud", men han är onekligen, liksom sin äldre namne, en synnerligen intressant religiös gestalt, värd uppmärksamhet. I Jonas Bernholms levande beskrivning är han inte bara en undergörare, utan också en betydande andlig gestalt.

Är meditation en stor idé? Ja, många säger sig ha haft betydelsefulla upplevelser under meditation, bl a av sitt djupare väsen och av den yttersta verkligheten. Kanske skulle världen bli bättre om fler mediterade. Peter Appel berättar om danske Swami Janakananda, välkänd guru i Skandinavien sedan många år.

Amerikanen Andrew Cohen anses av några vara en upplyst mästare. Den stora idé han talar för är alltings enhet, vilket är en grundläggande new age-tanke av mycket stor betydelse.

Människors beröring av varandra kan vara en stor idé, viktig för både den fysiska och den psykiska hälsan. Kanske är detta en hitills förbisedd tanke, som kan lyfta vår gemenskap i den nya tiden till en högre nivå av glädje och förståelse.

Big bang är en betydelsefull idé inom vetenskapen. Kan den förenas med tanken om en medvetet styrd, intelligent evolution? Det menar många, även i den vetenskapliga världen.

Idén att universum är en andlig verklighet syns inte sällan i livsåskådningsdebatten. För min del kan jag inte tänka mig att universum är materiellt i detta begrepps vanliga betydelse. Så jag tror att tankar som Fred Alan Wolfs kommer att allt mer finnas med i tänkande med vetenskaplig grund.

Vegetarismen ser jag som en av de största idéerna. Den skulle kunna få en oerhörd betydelse om den följdes av fler, betydelse för djurens rätt till ett värdigt liv och för människors hälsa, vitalitet och livslust.

New age är en samling idéer som sprids i vår tid och har betydelse för många. En svensk religionshistoriker, Olav Hammer, har kritiskt granskat "nya tidsåldern". Hans bild av den är inte identisk med den som newagearna själva har.

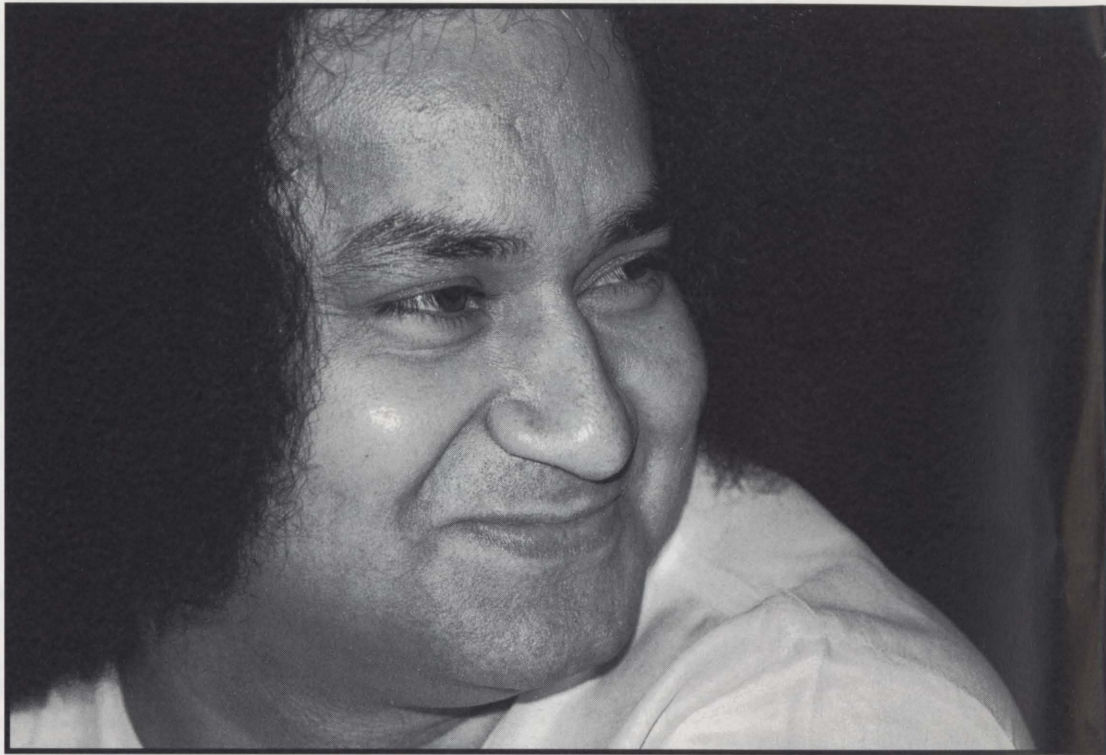
Hjärtats betydelse vid sidan av hjärnan är en idé som Nils-Olof Jacobson fäst sig vid som betydelsefull. "Lyssna med hjärtat", ja det behöver vi nog göra.

Bala Sai Baba

Avatar
eller imitator?

Av Jonas Bernholm

Indien är sedan århundraden känt som hemvist för otaliga helgon och andliga lärare. Både etiskt högtstående personer och charlataner och bluffmakare har där kunnat göra anspråk på vår uppmärksamhet och aktning. Bala Sai Baba är en ung guru som ser ut som Sathya Sai Baba och gör samma underverk.



Låt oss börja med ett citat från Ursula Reiters artikel *The Avathar*, nyligen skriven för publicering i en engelskspråkig indisk veckotidning. Författaren var tidigare bosatt i Sathya Sai Babas ashram i nästan fyra år och bor nu hos Bala Sai Baba sedan fyra år och framträder i artikeln som en lärjunge till bägge.

“Närhelst tiden är mogen att lyfta det mänskliga medvetandet upp mot nya dimensioner, behövs en extra dos av Guds hjälp. Denna hjälp kommer till oss i form av en avatar – som Sathya Sai Baba.

Ibland behövs en succession av avatarer, eller ett samtidigt gemensamt uppdrag. Det är ingen tillfällighet att Sathya Sai Baba och Bala Sai Baba just nu uppträder i Andhra Pradesh (en delstat i södra Indien) att de talar samma språk, att deras uppdrag är nära förbundna och deras arbetsmetoder i stort sätt identiska.

‘Var lycklig!’ har blivit Bala Sai Babas slogan. Och hans lärjungar får ofta uppleva även materiella förmåner som gör livet lättare att leva. De kan berätta om hur länge närda drömmar plötsligt blir verklighet. Eller som Bala Sai Baba själv säger: ‘Jag ger dig vad du ber om, tills du är mogen för de eviga värdena.’ Indien är ett gynnat land. Två levande avatarer finns där, två nationella skatter som världen kommer att dyrka under kommande århundraden. Det är kanske dags att inse detta.”

Begreppet avatar är centralt inom hinduismen, alltså tanken att Gud ibland tar mänsklig form för att situationen i världen och bland människorna kräver en Gudomlig intervention.

Avatarer genom tiderna är bland andra Buddha, Krishna och Jesus. Idag anser många att Sathya Sai Baba är en avatar.

Cirka 20 mil norr om Puttaparthi, Sathya Sai Babas högkvarter, bor Bala Sai Baba i staden Kurnool. Han är likadant klädd som Sathya Sai Baba. Han har samma frisyra. Vid ingången till hans tempel står devisen *Love All, Serve All* – eller rättare sagt stod. När jag bodde där under tre veckor ersattes denna slogan av Bala Sai Babas egen – *Be happy, make others happy, and reach me happily*. Bala Sai Baba materialiserar ur tomma intet vibhuti, en helig aska, ringar och andra föremål, precis som Sathya Sai Baba gör. Han betonar liksom Sathya Sai Baba enheten mellan olika religioner.

Men de båda männen har aldrig träffats.

Att avfärda Bala Sai Baba som en ren imitator vore naturligtvis enklast. Men kan man verkligen imitera mirakel? Kan man imitera en avatar?

Sathya Sai Babas mirakler, skolor, sjukhus, sociala arbete och undervisning har gett honom en prestige som kanske ingen annan nu levande indier. När en ny regering tillsätts, är en av de första åtgärderna att åka till Sathya Sai Baba för att bli välsignad och be om råd. Hur kan någon ens komma på idén att försöka imitera honom? Speciellt som föremålet fortfarande är i livet. Faller det inte på sin egen orimlighet?

Föräldrarna

Bala Sai Babas föräldrar härstammar från brahminsläkter i Kerala i södra Indien. Hans far hade djupa kunskaper i vedaskrifterna, berättas det, men framför allt var han ayurvedisk läkare. Han behärskade Mantra-Shakti – den heliga kraften i ord och stavelser när de uttalas och används på rätt sätt. Hans specialitet var att rädda människor som blivit bitna av giftormar.

Föräldrarna, som på alla sätt levde ett exemplariskt liv, drabbades av ett svårt slag när äldste sonen Ramesh plötsligt dog. De begav sig ut på en lång pilgrimsresa, först till norra Keralas bergstrakter, där de bodde i skogen och intensivt bad till den Gudomliga Modern och reciterade hennes 1000 namn.

Det berättas att de även kom till Tiruvannamalai i Tamil Nadu och det heliga berget Arunachala, där de träffade Sri Ramana Maharshi (död 1950) som välsignade den unga frun och sa att hon inte behövde sörja längre.

Under resan träffade de även Bilwaswami, en stor och fulländad Siddhapurusha, som gav dem vatten och helande örter och sa att hon skulle föda en stor personlighet.

En ovanlig och stark bekräftelse på dessa profetior fick Bala Sai Babas föräldrar i ett tempel i Mysore, där den Gudomliga Modern tillbads, när de oberoende av varandra hade var sin klardröm. Bägge blev i drömmen av den Gudomliga Modern tillfrågade om sin djupaste önskan, och bägge svarade oberoende av varandra: ”En son som förkroppsligar både Shiva och Shakti och som är intelligent och bildad, kommer att leva länge, är vacker och kommer att äras av hela universum.” Den Gudomliga Modern bekräftade att så skulle ske.

Egentligen hade det unga paret beslutat sig för att skapa sig en framtid i Hyderabad, men vid ankomsten dit stals allt deras bagage. Berövade sina tillhörigheter bad de intensivt den Gudomliga Modern om hjälp. Det dröjde inte länge förrän det dök upp en mycket vänlig man som erbjöd dem skjuts till Kurnool, en liten stad ett 20-tal mil sydväst om Hyderabad. De följde med och släpptes av vid ett tempel byggt till Shirdi Sai Babas ära. (Han dog 1918 och hans nuvarande inkarnation anses vara Sathya Sai Baba, född 1926.) Paret bosatte sig i en liten stuga utanför tempelporten. Idag är Bala Sai Babas mor säker på att det var Shirdi Sai Baba som hjälpte dem från Hyderabad till Kurnool.

Bala Sai Baba föddes vid midnatt den 14 januari 1960 utanför ett sjukhus. Fadern fick hjälpa sin son till världen, eftersom personalen firade Sankranti – solens återkomst, när den kalla årstiden är förbi – och inte var på plats.

Hans föräldrar var djupt tacksamma för det skydd de fick vid Shirdi Sai Baba-templet. De kallade den nyfödde Sai Baba, och det var också vad alla hans vänner kallade honom som liten.

Barndomen

Redan innan han döptes var Bala Sai Baba omtalad, berättas det. Han låg i sin lilla bädd, när en stor kobra slingrade sig in och lade sig runt barnet och höll upp sitt huvud på ett stolt och beskyddande sätt. En av tempelpprästerna gav honom tillnamnet Sescha-Sai eller Orm-Sai. Och händelsen ansågs vara ett mycket gynnsamt tecken om barnets framtida öde.

Bala Sai Babas föräldrar fick ytterligare två barn, och därefter dog fadern hastigt i vad som synes ha varit en snabbt förloppande degenerativ nervsjukdom.

Som änka med fyra barn hade Bala Sai Babas mor det mycket svårt. Närheten till templet gjorde att de klarade sig från svält, och sin försörjning lyckades hon ordna genom att ge privatlektioner i olika indiska språk. På det sättet kunde även Bala Sai Baba få en god utbildning.

Redan som liten sägs han ha haft övernaturliga gåvor, och han har själv berättat hur han den 14 januari lekte nere vid floden Tungapadra. Hans kamrater var ledsna för att de inte fått några sötsaker av sina mödrar. Då tog Bala Sai Baba en handfull sand, och när han öppnade handen flöt Payasam, en sydindisk sötsak, ut i de öppna händerna på hans förvånade och förstummade vänner. Så uppfylldes denna önskan från hans barndomskamrater.

Bala Sai Baba beskrivs som ett underbarn. Han hade mycket lätt för att lära. Det kan vem som helst märka även idag när han på god tyska samtalar med sina tyska lärjungar.

Då var den plats där hans ashram nu ligger, en förvildad trädgård med papegojor, ormar, fjärilar och andra djur och dit drog han sig ofta tillbaka för att leka i ensamhet. Och djuren uppförde sig som om de förstod honom och som om de väntade på hans instruktioner, berättas det.

Bala Sai Baba levde i en annan värld än sina jämnåriga kamrater. Han hade alltid upplevt att människan i själva verket är en del av Gud, och han berättade om Indiens stora personligheter vars liv illustrerade moraliska och etiska värden, och tvingade lyssnaren att tänka efter och reflektera över detta.

Många pilgrimer och sannyasins kom till Shirdi Sai Baba-templet och fick ofta mat av Balas mor, och de förvånades över de stora insikter i andliga frågor som Bala Sai Baba visade.

När Bala Sai Baba var 14-15 år, följde han med några kamrater på en pilgrimsfärd till Shirdi. Plötsligt knackade det på dörren när Bala Sai Baba var ensam i det enkla härbärgde de hyrt, och utanför hördes en befallande röst: ”Öppna dörren, min son.” Där stod en äldre man med långa kläder och huvudet täckt av en duk.

Mannen avslöjade att det inte fanns någon skillnad dem emellan och att Bala Sai Baba skulle få göra saker som den helige mannen inte haft möjlighet att själv göra under sin livstid. Bala Sai Baba gick till dörren för att hämta te och sötsaker, och när han vände sig om var mannen borta. Han förstod att det var Shirdi Sai Baba som besökt honom.

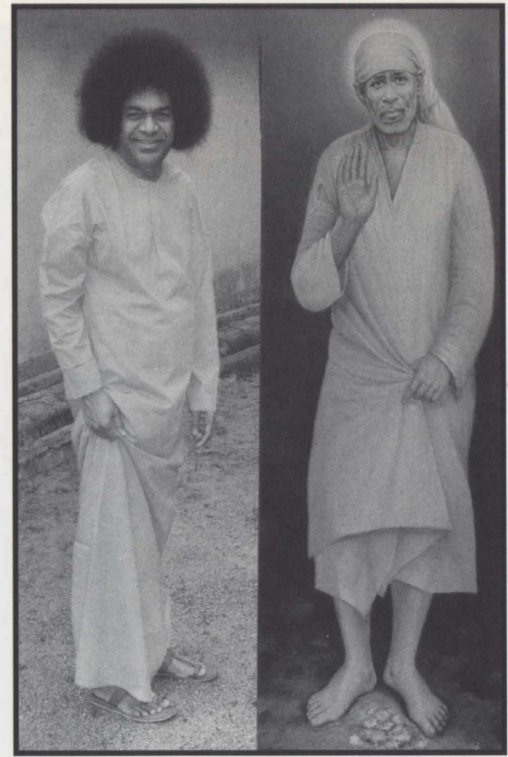
Ungdomen

Bala Sai Baba utbildade sig på högskolenivå inom flera områden, bland annat fick han diplom inom fyra olika ämnen: klassisk indisk sång, klassisk dans, ayurvedisk medicin och allopatisk medicin.

Hans mor gjorde flera försök att gifta bort honom. Men 1982 fick hela familjen besök av Swami Dinanath, en självförverkligad mästare från Bihar. Han sa att han kommit för att få henne att förstå att hon hindrade sin son att utföra sitt arbete genom att försöka få honom gift.

Han räckte fram en saffransfärgad mantel och frågade om hon glömt bort hur familjen räddats av den Gudomliga Modern och Shirdi Sai Baba från Hyderabad till Kurnool. Dinanath sa också att hädanefter skulle hennes son heta Bala Sai Baba.

Kring 1982 började Bala Sai Baba verka på det sätt vi känner idag. Sedan mitten av 80-talet har han gett regelbundna



Sathya Sai Baba, t v, och Shirdi Sai Baba.

darshans, dvs offentliga, öppna möten och sammankomster.

En del säger att Bala Sai Baba är en inkarnation av Bala Tripura Sundari, eller Shakti, dvs den kvinnliga gudomliga urkraften i universum. Andra säger att han i själva verket är en inkarnation av både Shiva och Shakti, dvs både den manliga och kvinnliga urkraften. Man kan bara konstatera att han står så långt ifrån epitetet "adrenalinstinn hanne" som tänkas kan. Han förenar i sig de bästa egenskaperna från män och kvinnor, som godhet, kärleksfullhet, intelligens, humor och skönhet. Det är en manstyp som man ganska ofta stöter på i södra Indien.

Lärjungars upplevelser

I slutet av 1980-talet kom Klaudia Zimmermann till Bala Sai Baba. Hon blev hans första västerländska lärjunge och har skrivit två böcker om honom på tyska. Böckerna har översatts till engelska men inte hunnit komma ut, varför de flesta lärjungarna ännu är tysktalande.

Bala Sai Babas närmaste lärjungar har tidigare varit lärjungar till Sathya Sai Baba, och är det fortfarande. De kan berätta om många mirakler och övernaturliga händelser – både på ett inre och ett yttre plan. Och det är sådant de själva upplevt. De kan även berätta om hur deras liv tagit en oväntad vändning, hur de fått bättre ekonomi, barn m. m.

Bala Sai Baba säger: "Dessa underverk är synbara uttryck för den Gudomliga viljan. Men ni skall inte ge för stort utrymme åt dem. De sker bara på ytan, för att ni skall börja tänka. Koncentrera er på mig, inte på underverken."

Han beskriver sig själv på följande sätt: "Jag är ett formlost ljus som har tagit gestalt för att föra människor tillbaka till Gud – till ljuset. För detta ändamål tar jag från tid till annan mänsklig gestalt."

Bala Sai Baba är inte främmande för att bryta konventioner eller förväntningar på hur han skall vara.

En hög chef för ett välkänt internationellt tyskt företag var i ashramet med sin fru. Under ett par dagar uppfyllde Bala Sai Baba alla förväntningar som kunde ställas på en guru. Han förde bildade intelligenta samtal med mannen om indisk filosofi och religion och uppträdde med all tänkbar elegans och värdighet.

Men den tredje dagen kom han ner i trädgården orakad, iklädd en fläckig och smutsig kaftan och han hade till och med sorgkanter på naglarna. Han halvlåg i kretsen av sina lärjungar när direktören och hans fru återkom från en shoppingtur genom staden, kanske en smula skakade av den slum med öppna kloaker och grisar och småbarn om vartannat som fanns i närheten av ashramet. Samtidigt som direktören och hans fru satte sig i kretsen av lärjungar kom en skabbig hund fram till



Shree Nilyam och templet där Bala Sai Baba bor på övre våningen.

Bala Sai Baba och kräktes upp en förfärlig, ruten, maskstungen, stinkande hög. Alla höll för näsan och Bala Sai Baba sa någonting i stil med "Cool man – far out" i rollen som hippieguru på dehis. Direktören med fru reste samma dag, ordentligt tilltufsade av det indiska samhällets baksidor och utan att ha fått några materialiserade presenter med sig hem.

En försäljningschef på ett annat välkänt tyskt internationellt företag berättade:

Hans fru hade ensam åkt till Bala Sai Baba medan han var hemma och skötte barnen. Då sa Baba helt oombedd: "Jag välsignar din make för mera pengar." Och inom ett par månader hade han fått ett nytt arbete med dubbla lönen, och där han också kunde spendera mer tid hemma med sin familj.

Nästa år sa Baba till honom, när hans fru var hemma och skötte barnen: "Jag välsignar dig för mer pengar." Och trots att han sa att han var nöjd med både det jobb han hade och lönen, så fick han inom ett par månader ett nytt arbete med dubbla lönen och senaste Mercedesmodellen som tjänstebil.

Man kan säkert komma med psykologiska förklaringar till hur människor får framgång i livet. Kanske har de helt enkelt, sedan de välsignats, via ökad självkänsla och självförtroende vågat säga ja till möjligheter i livet som de förut upplevt som stängda.

Materialisationer av olika föremål sker dagligen. Sathya Sai Baba har beskrivit att han bara behöver se ett föremål för sin inre syn i alla dess detaljer, så kan han även materialisera detta i den yttre verkligheten, om han vill. Jag antar att det kan fungera på ungefär samma sätt för Bala Sai Baba.

Det finns berättelser om hur Bala Sai Baba utfordrat långt fler än vad det funnits mat till. Exempelvis hur 500 laddus (en indisk sötsak) räckte till lika många personer trots att alla fick två-tre stycken var. Det finns också berättelser om helande – människor som återfått synen eller som efter Bala Sai Babas ingripande och helande inte behövt gå igenom komplicerade operationer. Barnlösa har fått barn efter välsignelse av Bala Sai Baba, och förlamade har kunnat gå.

Hans lärjungar kan också berätta om hur de letts till honom genom olika typer av profetiska drömmar. Och när de väl mött Bala Sai Baba, har allting i drömmen bekräftats genom det sätt Baba varit klädd, hur han uppfört sig och vad han sagt m.m. Den här typen av upplevelser går ju inte att verifiera, men för individen fungerar de som en inre bekräftelse, och ibland som en frälsningsupplevelse.

En tysk kvinna berättade att hon varit hos Sathya Sai Baba flera år utan att kallas in till något samtal. Sathya Sai Baba hade aldrig tilltalat henne under darshan, men ibland tilltalade han den som satt bredvid. Då tyckte hon att det som sades precis gällde henne själv. I Sathya Sai Babas ashram hade hon en lång dröm där en ung Sai Baba förekom. Och när en annan kvinna tyckte att det hon berättade väl stämde in på Bala Sai Baba, beslöt hon sig, efter mycket tvekan, för att åka till Kurnool. Dagen innan hon åkte, hamnade hon längst fram i kön. Och Sathya Sai Baba gick direkt fram till henne, men som vanligt tilltalade han personen bredvid. Men av det han sa, förstod hon att Sathya Sai Baba ville att hon skulle åka.

Hos Bala Sai Baba föll alla bitar på plats. Hon kände att hon hittat sin guru och Bala Sai Baba förklarade också att om Sathya Sai Baba talat till henne direkt eller uppmärksammat henne, hade han bundit henne till sig och då hade hon aldrig rest till Bala Sai Baba. Men Sathya Sai Baba var inte den guru som skulle undervisa henne.

Det finns mängder av berättelser om Bala Sai Babas mirakler. Jag tror att alla hans närmaste lärjungar skulle kunna berätta om ett flertal, som de själva upplevt, om de blev tillfrågade. Och alla går omkring med en eller flera ringar som Bala Sai Baba har materialiserat. Efter ett tag kändes det överflödigt att ens fråga.

I kretsen kring Bala Sai Baba råder det ingen tvekan om att miraklerna är äkta.

Bala Sai Babas ashram

Shree Nilyam, namnet på Bala Sai Babas ashram, är vackert beläget vid den heliga floden Tungapadra i staden Kurnool. Vid flodens strand finns flera tempel, fort och befästningar som vittnar om en svunnen storhetstid. Staden har tidigare varit residenshuvudstad och har cirka 250.000 invånare. Där finns inte några turister och västerlänningar förutom de som bor på ashramet. Och man slipper betala de överpriser som försäljare och taxichaufförer tar ut vid de stora ashramen. (Priserna på frukt och grönsaker är ungefär hälften eller mindre av vad man behöver betala gatuförsäljare vid Sathya Sai Babas eller Ammas ashram.)

Området är kanske en hektar stort, och välplanerat. Det domineras av ett tempel i vars övervåning Bala Sai Baba bor. Bredvid templet finns en dooni, en stor murad eldstad, byggd efter kosmiskt-astrologiska principer, där en helig eld aldrig slocknar. Idén kommer säkert från Shirdi Sai Babas ständigt brinnande eld,

varifrån han gav sina lärjungar vibhuti (helig aska).

Vibhuti har alltid getts speciella renande egenskaper och krafter. Och Bala Sai Baba ger det till sina lärjungar för att leda dem till ett renare liv. Det anses även kunna bota sjukdomar och föra lycka och välgång med sig.

Brevid templet finns även den gamla tempelbyggnaden där numera ett par av de bofasta har sin bostad. I trädgården finns en Shivastaty och i muren en stor Krishnagrupp insprängd. I en bostadslänga bor Bala Sai Babas bror Ramesh med mor och familj samt Babas närmaste medarbetare, bankdirektören Rama Rao och familj. I övervåningen finns 14 rum där utlänningsarna bor.

Shirdi Sai Baba-templet ligger vägg i vägg. Där är hela tiden liv och rörelse och de olika festligheterna avlöser varandra.

Det dagliga programmet är enkelt. Ashramet är bara öppet för allmänheten morgon och kväll när bhajans (hängiven sång) sjungs och när Bala Sai Baba kommer ner från sin våning ovanpå templet och träffar sina lärjungar.

När han går ut bland lärjungarna, svänger han först runt högra handen, knäpper med fingrarna och materialiserar vibhuti som han brukar ge till 15-20 utvalda personer. Först låter han det droppa ner i handflatorna på lärjungarna och mot slutet stryker han det på deras pannor.

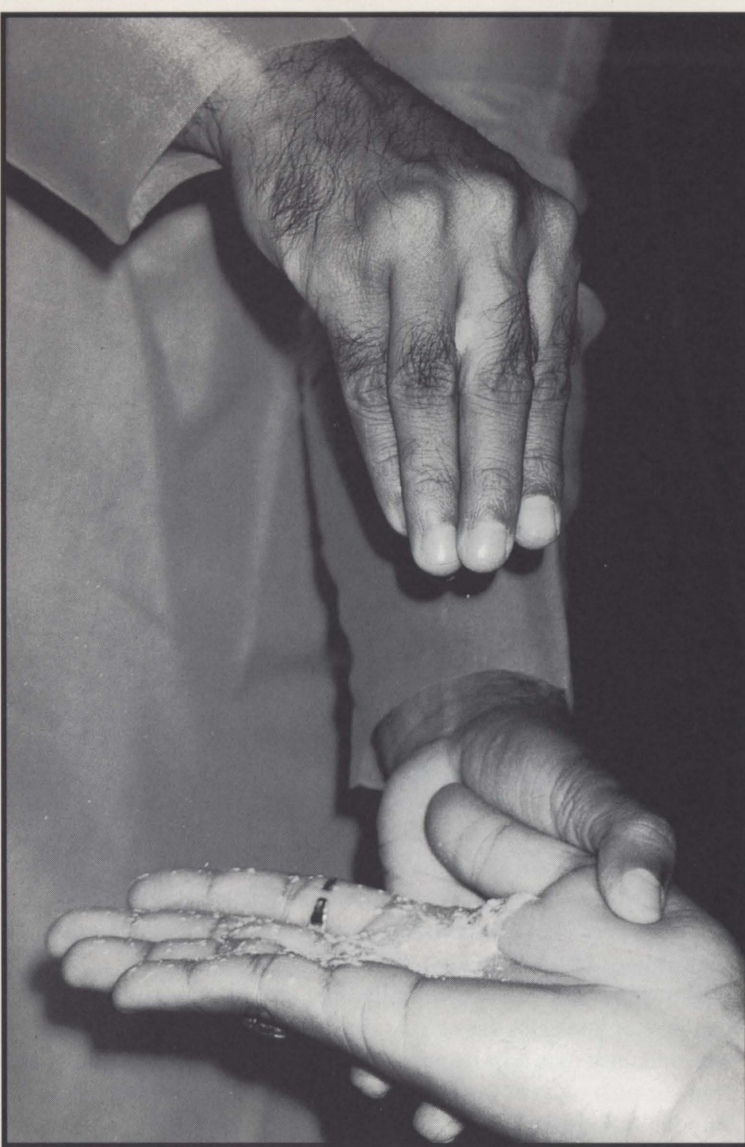
Vill någon prata med Bala Sai Baba reser han sig upp när denne går förbi. De pratar ett tag, Baba lyssnar uppmärksam, och han klappar om personen och går vidare. Ofta har folk med sig godsaker och presenter som Bala Sai Baba kastar ut bland församlingen. Han äter inte av godsakerna han får, utan stoppar först en stor bit i munnen på givaren.

Blomsterkransarna han får håller han upp framför sig, men han brukar inte sätta dem på sig. Stämningen är otvungen. Å ena sidan har man stor respekt för Bala Sai Baba, men å andra sidan är man mycket familjär med honom. En kvinna kan ena stunden falla på knä och vidröra hans fötter och nästa stund kärleksfullt och familjärt borsta bort blomblad som fastnat på hans bröst.

Allt går lugnt och tryggt tillväga. Trots de mirakler som Bala Sai Baba demonstrerar, är det sällan man ser utryck av förvirring eller vidskeplighet bland församlingen. Darshan, dvs



Bala Sai Baba på promenaden in till ashramets trädgård.



Bala Sai Baba materialiserar vibhuti.

det tillfälle då lärjungarna får träffa sin mästare eller vistas i samma rum som han, kan ta allt från två minuter till en och en halv timme. Vanligast är cirka femton minuter.

Även på morgnarna kan Baba komma ner, fast det är ganska ovanligt att han går ut bland sina lärjungar. Oftast sitter han bara ett tag i sin stol och går sedan upp.

Mandiren (tempelsalen) rymmer cirka 250 personer. Ibland kan ett 50-tal bli utan plats och bli stående utanför, men Baba brukar gå dit också.

Höjdpunkterna i ashramlivet, tycker jag, var de tillfällen när man helt oväntat stötte på Baba i trädgården. Han var alltid lika vänlig, positiv och intresserad.

Ett samtal kunde inledas på detta sätt: "Aah, Jonas, How are you? You're talking to Magdalena. Is she making you happy?" Det här var ett skämtsamt, dubbeltydigt sätt att uttrycka sig. Å ena sidan anknöt han till sitt valspråk "Be happy, make others happy and reach me happily". Å andra sidan brukade han ofta tala om fördelen med att istället för att "merge with women or men" sträva efter att "merge with God". Och då brukade han använda uttrycket "To make a man or woman happy" – dvs att tillfredsställa en man eller kvinna. Ofta använde han den här typen av dubbeltydigheter i sitt språk. Det var uppenbart att han tröttnat på att hålla regelrätta föredrag eller diskussioner om religion, vedanta, meditation eller yoga. Bala Sai Baba är av brahminsläkt, har en god utbildning, talar sex indiska och två europeiska språk. Han har inga som helst problem att tala ingående om indisk religion och filosofi, men hans närmaste

lärjungar säger att han upplever det som bortkastat. Intellekтуella filosofiska utläggningar går bara in genom det ena örat och ut genom det andra. Det ger näring till vårt intellekt, medan våra känslor samtidigt styr in oss västerlänningar på mera basala ämnen som sex, pengar och makt.

Istället vill han komma bortom intellektet och vill att vi skall vara lyckliga utan att tänka på vare sig forn- eller framtid utan bara befinna oss i nuet.

En sån kväll var nyårsafton. Vi samlades i tempelsalen vid 23-tiden. Efter att ha lyssnat på ett par mycket duktiga tyska musiker, som framförde stämningsfull folkmusik på gitarr och violin med sång, bad Bala Sai Baba en av de bofasta att hämta sitt dragspel.

Hon kom ner med notställ och en stor grön tärning med 1-6 på sidorna, som tjänstgjorde som sittpall. Hon stampade igång och tempelsalen fylldes av hederlig ölhallsmusik, alltifrån "Muss I denn", som Elvis gjorde om till "Wooden Heart", till Straussvalser i fyrkantiga dragspelsarrangemang. Baba slog takten och delade ut Dajm, som enligt uppgift var hans favoritchoklad, även om han inte åt av den själv. En gång, anförtrorde en kvinna mig, hade hon sett när Baba materialiserade en stor Dajm. Hon hade först hört hur det prasslade till i hans högra hand och sen hade hon sett chokladbiten växa fram!

En av Bala Sai Babas nära indiska medhjälpare blev så upplivad av marsch- och valstakterna att han bjöd upp en av de tyska kvinnorna, och de studsade runt. Efteråt komplimenterades han för sin goda dansförmåga. Ja, men jag är ju bara 41 år gammal konstaterade han. Bala Sai Baba replikerade blixtnabbt: "Ja, ni förstår väl att han egentligen vill säga att han fortfarande kan 'make a woman happy', med ett av sina oefterhärmliga minspel.

Kort sagt, det var en sanslöst oförutsägbart nyårsafton med en guru i hans allra heligaste rum.

Jag upplevde också Bala Sai Baba som mycket prestigelös. Han eftersträvade aldrig att få sista ordet i en diskussion eller använda sin ställning för att tysta andra. Och hans lärjungar vågar säga emot honom. Men om en åhörare tyckte att det han berättade lät alltför otroligt och säkert var osant, brukade han konstatera att allt fanns beskrivet i Guinness rekordbok!

Samtalet kom in på ett stort antal ämnen, könsroller, hygien, medicin, indiska traditioner, situationen i världen, vädret. En del hade säkert Bala Sai Baba snappat upp hos sin mor och bror där han brukade äta lunch och middag och där TVn ofta stod på.

Han var också distanslös och kunde få människor att bli avspända. Vi kunde tala om hans egen roll och om hur folk ser på en guru i väst och i Indien. Han talade om de rykten som lätt uppstod i staden. Det senaste var att han drabbats av en långsamt insättande förflamningssjukdom. Anledningen var att han snubblat några gånger under darshan. Men inte på grund av sjukdom, berättade Baba, utan på grund av alla som tog tag i hans fötter!

Materialisationer

Är Bala Sai Babas materialisationer äkta? Eftersom han materialiserar vibhuti varje kväll, är det svårt att undvika att titta lite närmare på hur det går till och på hans händer.

Först brukar han sitta ett par minuter framför auditoriet innan han går ut bland sina lärjungar. Det första han gör är att materialisera vibhuti. Han gör en cirkelrörelse med handen och knäpper med fingrarna. Jag antar att mängden som materialiseras är 15-20 gram. Och som relativt rationell, naturvetenskapligt skolad svensk, så har jag under dessa

minuter ofta noggrant följt den högra handens rörelser. Jag har sett handflatan och handryggen. Jag har sett honom spreta med fingrarna och trumma med dom på stolsryggen. Men jag har inte sett något som skulle kunna tolkas som vibhuti gömt i någon av händerna.

Jag har också pratat med den kvinna som stryker Babas mantlar. Hon hade aldrig upptäckt några lönnfickor (med spår av vibhuti). Hade hon hittat en gömd ring, så hade hon nog också sagt till innan hon åkt iväg. Nu sa hon istället att en del lärjungar var så måna om mirakler att de inte kunde se klart. Hon berättade om en kvinna som trott att hennes Bala Sai Baba-penna hade förvandlats till en Sathya Sai Baba-penna på grund av hennes starka önskan. I själva verket hade bara en förväxling ägt rum.

Själv kunde hon berätta om mängder av mirakler. Hon och Baba hade varit ensamma i trädgården och han hade tagit en omogen guavafrukt i handen. (Det var långt före säsongen.) När han öppnade den igen, var frukten mogen.

Baba materialiserade en ring till mig. Precis innan höll han ett kraftigt tag med sin högra hand om min vänstra överarm. (Han stod så nära att han märkte att jag ätit vitlök och han kommenterade detta. Men han tyckte att det var en lämplig behandling mot förkylning!) Han släppte taget, knäppte med fingrarna och cirklade runt med handen, och vips var ringen där mellan tumme och pekfinger – en stor silverring med nio stenar. "Alla nio planeterna är där!" utropade han förtjust. Och han sa också att även om jag skulle glömma bort honom så skulle han aldrig glömma mig.

Bala Sai Babas humor är ett kapitel för sig. Hans minspel är obetalbart. Jag kan inte direkt påminna mig att han skojade med sin egen "roll" som avatar, men ofta var han farligt nära. Som när en kvinna berättade att de hade kurser i avatarskap i USA som kostade 3500 dollar och deltagarna fick ett certifikat, och Bala Sai Baba konstaterade att han saknade ett sådant certifikat!

En kväll, efter att ha materialiserat vibhuti med höger hand och efter att ha delat ut karameller ur en påse, satte han den tomma påsen på höger hand och fortsatte att välsigna människor med karamellpåsen, till de närvarandes förtjusning.

Han har också rensat bort nästan alla ceremonier som man kan se och uppleva runt en guru i Indien. Det enda som finns kvar är aarathi, dvs att man i slutet av bhajan-sången bränner kamfer framför honom eller hans bild. Ritualer och ceremonier som är vanliga i många andra ashram, är pada puja, dvs rituell tvättning av guruns fötter och att någon fläktar gurun när han sitter ner, och att man upprepar olika mantran vid olika tillfällen i ashramet.

Bala Sai Baba kan också vara ganska grovkornig. Han talar och skämtar gärna om sex. Det är välkänt att starka sexuella känslor kan uppstå i ashramer och kloster, ibland som en biprodukt av kundaliniaktivering vid snabb andlig utveckling. Jag upplevde att Bala Sai Baba hela tiden hade ögonen på detta och ingrep direkt och gav de bofasta och besökarna en möjlighet att bearbeta vad som kom upp. Det fanns inget som tydde på att han uppmuntrade att det skulle omsättas i handling, snarare tvärtom.

Undervisning

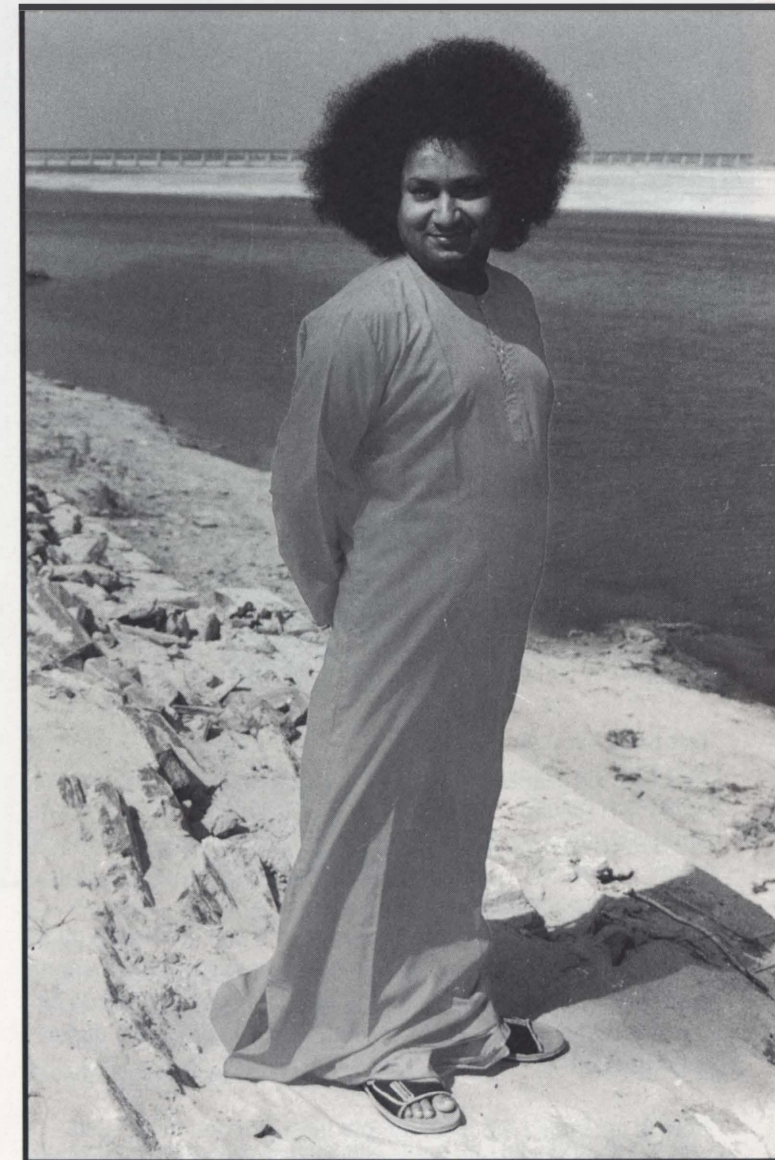
Bala Sai Baba säger om sin uppgift: "Jag är en mästare som låter mina elever komma i min närhet. Jag skapar inte ett konstlat avstånd för att försöka upprätthålla respekten mellan elever och mästare. När jag inte är i er närhet, är jag olycklig."

En dag tog Bala Sai Baba fram nyckeln till templet och sin egen bostad som hängde i en kedja runt halsen och sa: "Jag behöver bara *en* nyckel – för att låsa era hjärnor och öppna era hjärtan." Och det sammanfattade nog helt hans avsikter som lärare – han vill helst undvika att stimulera intellektet överhuvudtaget. Hans undervisning försiggår i mötet mellan honom och hans lärjungar – eller på ett inre plan i form av exempelvis drömmar.

Här följer ett axplock av vad han sagt till sina lärjungar. Man bör naturligtvis vara medveten om att det oftast sagts direkt till en liten grupp på 10-15 personer eller en enskild människa. Men jag upplever det ändå som allmängiltigt.

"Eftersom vi inte vet vad som ligger förborgat i en människa och när Gud skall uppenbara detta för världen, måste vi akta och respektera både andliga och icke-andliga människor. Och därför har vi ingen rätt att se ner på varken oss själva eller andra."

"Livet är mycket kort. Ni bör tillbringa resten av era liv lyckliga, skrattande och i kärlek, när ni går Guds väg. Lider ni alltid och tänker ni alltför mycket på det förflutna och på framtiden, blir ni snabbt gamla och era liv blir fulla av ångest. Låt alla bekymmer fara och var lyckliga."



Bala Sai Baba vid floden Tungapadra.

"Tänk alltid 'Vad som än händer, är det från Baba'. Är det bra, säg 'tack Baba'. Är det dåligt, säg också 'tack Baba'. Låt allt hända och tänk 'allt som sker är det bästa för mig'."

"Baba frågar var och en vad de önskar av honom. Många av er önskar min välsignelse för materiella saker. Fastän allt materiellt förgår, är ni ändå lyckliga med det. Men jag är här för att föra er till den riktiga vägen och att vara er vägvisare. När ni gjort era erfarenheter i den materiella världen och vet att där bara ges förgänglig glädje, då kommer ni till den andliga vägen och söker efter Gud. De som misslyckas i det materiella livet, har det också svårt på den andliga vägen. Bara när en person är lycklig, tänker han på sina medmänniskor, bara då uppstår idén att tjäna andra. Därför är bättre levnadsförhållanden ett måste. Jag vill att ni skall vara lyckliga i livets alla aspekter. Jag vill att ni skall frodas både materiellt och andligt."

"Genom att skapa god karma idag kan ni korrigera era gamla felhandlingar och ha det bättre i ert nästa liv."

"När ni människor från väst inte kan ta till er karma-begreppet, tänk då helt enkelt: 'Jag skall alltid göra gott.' Det räcker."

"Problem är era enda motståndare i livet. Hälsa dem välkomna!"

"Det finns bara *en* Gud. Han har många former och många namn! Mellan gudarna finns det ingen konkurrens och inga missförstånd. Jesus och Baba är ett! I ditt hjärta kan du be till vem du vill! Alla böner är lika bra! Om vi är lyckliga när vi riktar våra böner till Jesus, skall vi fortsätta med det. När vi är lyckliga genom att be till Baba, skall vi också bibehålla dessa goda vanor."

"Försök att finna Gud. Kan du inte hitta Honom, tänk 'Gud finns överallt'."

Dessa citat har valts ut bland många andra i Klaudia

Zimmermanns bok *Sei Glücklich und vergiss mich nicht!*

Centralt i Bala Sai Babas undervisning är också förhållandet mellan lärjunge och Gud/guru. Och han själv sparar ingen möda för att få sina lärjungar att förstå att han älskar dem.

"Min kärlek är tusenfalt större än moderskärleken."

Och hans lärjungar säger om honom: "Han kan vara så mänsklig med en underbar humor. Han är som den käraste av vänner och man kan prata med Honom om allt."

"Jag ser genast vad ni behöver när ni kommer hit. Brinnande, innerligt frågar jag mig: Får jag undervisa och forma er? Men i de flesta fall är ni inte beredda att ta emot. Utan ni är fångna i era egon, som inte vill ge upp kontrollen. Det är mycket tragiskt."

Bala Sai Baba talar om att vi inte behöver oroa oss eftersom Han är här för att beskydda oss. Han talar om vikten av en optimistisk livsinställning, och att man kan dyrka Gud på många olika sätt – i ensamhet i bön eller meditation eller i grupp genom att sjunga sånger (bhajans) som ett sätt att både stärka banden mellan Gud och hans hängivna och mellan de hängivna. Det för samman folk av olika nationaliteter, hudfärger, språk och bryter ner trångsynthet och själviskhet.

Han säger också att mötesplatsen mellan Bala Sai Baba och hans lärjungar är i osjälviska hand-

lingar, icke-våld och pliktuppfyllelse.

Framtiden

En del av Bala Sai Babas lärjungar anser att Sathya Sai Baba egentligen är en motsvarighet till Johannes Döparen, att han bara bereder vägen för Bala Sai Baba. Andra anser att egentligen är de en och densamme.

Under många år har Sökaren redogjort för Sathya Sai Baba och hans mirakler och tagit upp svårigheterna att undersöka dessa

vetenskapligt. Troligen är det betydligt enklare att istället studera Bala Sai Baba. De som är intresserade av mirakler och materialisationer kan studera dessa varje dag – året runt – på nära håll. Det råder inte något fotograferingsförbud – tillstånd får alla som ber om det. Är man nyfiken kan man till och med undersöka hans mantlar i smyg. En dag hängde ett dussin av dessa på ett klädstreck där alla som ville kunde titta lite närmare på dem. Och ett andra förråd av kläder fanns inne i fotobutiken. Ursula Reiter påpekade att de har mycket trånga ärmar och är helt utan lönnfickor.

Ett särskilt kapitel är Bala Sai Babas ashram värt. Egentligen är det en ganska märklig historia. Där bor bara västerlänningar förutom Babas släkt och närmaste medarbetare. Ashramet är öppet morgon och kväll i samband med bhajan och darshan. Anledningen till detta, för att citera en bofast kvinna, är att det blir för rörigt att ha öppet hela dagen. Baba skulle inte kunna röra sig fritt i trädgården utan att bli störd. Parken skulle vara full av människor på picknick som förstör blommor och skräpar ner.

En bild växer fram där Bala Sai Baba av någon anledning låter sina lärjungar bestämma över sitt yttre liv just nu. Han är utomordentligt vänlig och uppmärksam mot sina lärjungar. Jag har aldrig sett honom skynda förbi eller titta åt ett annat håll när vi möts i tempelträdgården och man skiljs heller aldrig åt utan att han välsignar en och att han talar om att vi snart kommer att ses igen.

Man känner mycket starkt att tyskarna vill behålla Bala Sai Baba för sig själva, att de vill hålla fast vid den här tiden när de kan komma hela familjen till en plats som motsvarar deras drömbild av ett indiskt ashram och tempel, där deras barn kan leka ostörda i trädgården och där man kan träffa Baba på tu man hand ett par gånger om dagen.^{x)}

En sångpedagog övade några timmar om dagen inne i den gamla tempelbyggnaden som har en fantastisk akustik. Många har med sig egna musikinstrument och på kvällarna spelar och sjunger man i en ring och Baba sjunger med i de tyska folksångerna! Eller för att i all korthet citera en man som bodde där över julen: "Detta är paradiset!"

Någon dag före Bala Sai Babas födelsedag den 14 januari 1997 kom Ramesh, Babas åtta år yngre bror, som brukar förrätta aarathi, och frågade Baba vilken färg han skulle måla om Shivastatyn med.

Baba lät frågan gå vidare till oss som satt runt honom. En diskussion utbröt som utmynnade i en informell omröstning! Jag blev lite perplex. Det måste ändå vara Babas sak att bestämma. Han bor ju här och det är hans tempel. Men i luset av vad jag försökt beskriva tidigare så är det uppenbart att han helt lever efter sina lärjungars önskningar. Och genom att ställa till med den här diskussionen besvarade han också den fråga jag burit på: Vem bestämmer egentligen det praktiska i ashramet?

Kanske är Bala Sai Babas ashram just ett uttryck för detta – för lärjungarnas önskemål – för de bofastas drömmar. Här har de skapat ett tempel och ett ashram helt efter sina egna önskningar, medan Baba inte har några egna. Och kanske ville han demonstrera detta på ett handfast sätt genom att ställa till med en informell omröstning där allas röst vägde lika tungt.

Ramana Maharshi brukade mot slutet av sitt liv på ett humoristiskt sätt beskriva sin roll som guru – som helt ofri, helt i händerna på sina lärjungar. Han fick äta den mat de gav honom, han måste sitta där de ville. Helt annorlunda var livet



när han levde ett fritt liv på berget Arunachala, sida vid sida med vilda djur, tigrar, leoparder och apor!

x) Ett stort landområde utanför Kurnool har nyligen köpts. Där skall byggas ett modernt sjukhus, och det blir kanske senare också platsen för ett nytt och större ashram.

KÄLLOR

Klaudia Zimmermann, *Sei Glücklich und vergiss mich nicht!* (1994)

Klaudia Zimmerman, *Gott, ein Mensch auf Erden - meine wundervolle Begegnung mit Bala Sai Baba*. Sri W. Visweswaraiah, *God Among Us* (1993) engelskspråkig biografi.

Chintala Sreenivas, *The God Of All* (1994). 'Kaviratna' Chintala Sreenivas, *You And I Where Do We Meet* (1996).

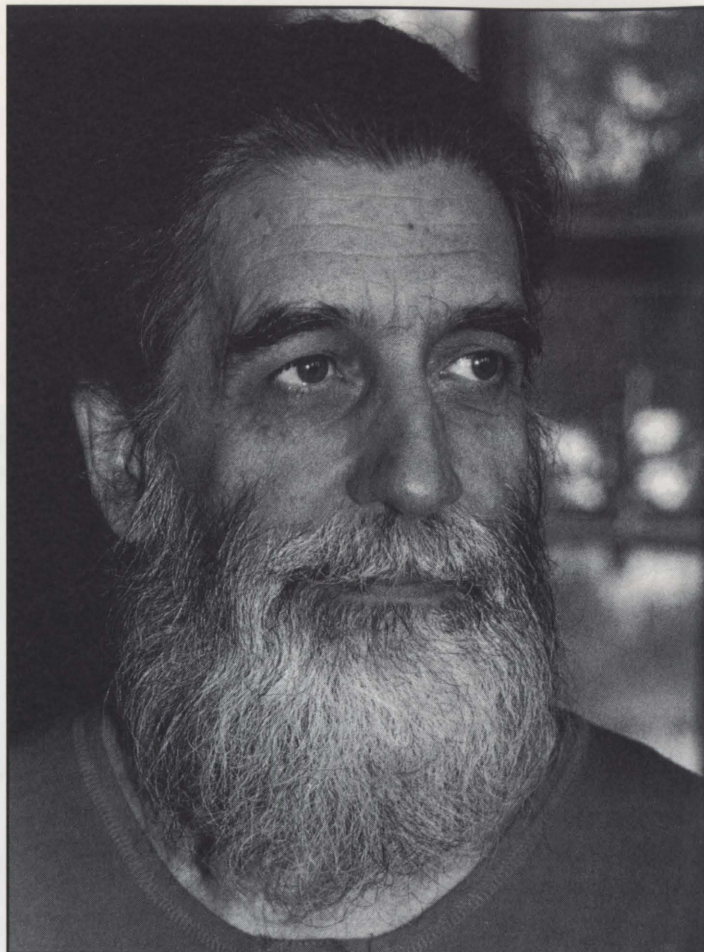
Ursula Reiter, *The Avathar* (1997).

Artikelförfattaren Jonas Bernholm är läkare men har under 20 år varit verksam som skivproducent. Han har även studerat på Handelshögskolan och arbetat med värdepappersaffärer.

Att vila i sig själv

– Man kan förstå meditation på många olika sätt, säger Swami Janakananda. Meditation är en paus från alla intryck, ett sätt att tömma psyket. Men meditation är också ett sökande efter sin identitet, sitt centrum.

Text och foto:
Peter Appel



I dag är det en allmän uppfattning att människan använder endast några procent av sin hjärnkapacitet. Swami Janakananda skrattar gott åt frågan om han har nycklarna till de låsta dörrarna.

– Vad är det vi inte vågar låta komma fram? svarar han med en motfråga. Inlevelse, intuition och känslighet för andra människor? Intelligens finns det redan för mycket av....

Swami Janakananda sitter i en korgstol i allrummet på Håå kursgård i Småland. Han är klädd i enkla, orange färgade kläder och berättar om något man egentligen inte kan berätta om.

– Att diskutera meditation är som att ge sin älskade en kärleksroman, säger han. Men ibland är det nödvändigt med vägledning.

Swami Janakananda är född 1939 i Köpenhamn och en av Nordens främsta meditationslärare. Under större delen av sitt liv har han praktiserat yoga och meditation. I slutet av 60-talet tillbringade han några år i Indien och initierades till swami av sin lärare, Swami Satyananda. De senaste tjugo åren har han lett Skandinavisk Yoga- och Meditationsskola med verksamhet i Sverige, Danmark, Norge, Finland och Tyskland.

Frid – en kort paus

De flesta människor har sitt eget sätt att koppla av – man seglar, pysslar i trädgården eller handarbetar, för att nämna några exempel. Men friden är för det mesta bara en kort paus som varar så länge man är uppslukad av sitt intresse. Så snart sinnet blir distraherat återgår det till sitt normala, inre pladder.

När Swami Janakananda för många år sedan kom i kontakt med yoga och meditation, fick han höra talas om en man

som hade en välskött affär, hustru och många skrikande barn. Affären var öppen mot gatan i den mest larmande och aktiva delen av staden. Ändå kunde affärsinnehavaren närsomhelst ”stänga av”, sluta ögonen och gå in i en djup vila. Och när han öppnade ögonen kände han sig utvilad och uppfriskad.

– Meditation är att kunna leva och vara sig själv mitt i livets myller, säger Swami Janakananda. Man är inte instängd i sina egna tankar, utan vilar i sig själv.

Välgörande verkan

Meditation var tidigare ett okänt begrepp för de flesta västerlänningar. Men under de senaste årtiondena har allt flera börjat meditera, ofta av hälsoskäl. Det finns numera vetenskapliga bevis för att meditation har en välgörande verkan, både fysiskt och psykiskt. Läkare och terapeuter rekommenderar patienter som lider av spänningar eller stressrelaterade störningar att meditera. Meditation har med framgång använts i behandlingen av depressioner, neuroser, högt blodtryck, migrän och sömnlöshet.

På Håå kursgård har neuropsykolog Erik Hoffman under sex års tid med hjälp av psykologiska tester, mätning av det elektriska hudmotståndet och EEG undersökt deltagarna i den långa tremånaderskursen.

– Han konstaterade bl.a. en märkbart

förbättrad balans i elevernas autonoma nervsystem och hjärna, säger Swami Janakananda. Vid kursens slut var deltagarna mera avspända och stabila och hade mindre ångest och oro.

Man kan också med hjälp av EEG rent tekniskt beskriva vad som händer under en meditation. Människan producerar fyra huvudtyper av hjärnvågor: När en person är pigg och vaken dominerar beta-vågor med små täta toppar. Alfa-vågor med längre amplitud uppstår när man slappnar av, t.ex. ögonblicket innan man somnar. Vid lätt sömn producerar hjärnan theta-vågor och vid djup sömn delta-vågor. Under djup avspänning och meditation väljer man medvetet att förbli i alfa-läget, som i längre perioder är ett mycket rofyllt och uppfriskande tillstånd. (Enligt vissa uppgifter kan mystiker med viljans hjälp producera theta-vågor och gå in i ett djupt transtillstånd. När theta-vågorna dominerar dämpas nervimpulserna och en fakir kan t.ex. tillfoga sig sår utan att känna smärta.)

Den yttersta verkligheten

Men meditation är inte bara ett sätt att slappna av och tömma psyket. Meditation är också ett sökande efter sin identitet, sitt centrum. I tusentals år har mystiker genom meditation försökt höja sin andliga medvetenhet, få en direkt upplevelse av Gud eller av den yttersta verkligheten. Traditionellt förknippas meditation med österländska religioner, men olika meditationstekniker förekommer i så gott som alla religioner, också kristendomen. Hos oss högt uppe i norr har intresset för meditation varit svagt under senare århundraden, antagligen på grund av reformationens starka betoning av ordet och det rationella tänkandet.

Hur och varför de olika meditationsteknikerna uppstod är svårt att veta. Swami Janakanandas indiske lärare, Swami Satyananda, ansåg att meditationen föddes som en reaktion mot allt starkare påverkan och indoktrinering från samhällets sida. Den ”primitiva” människan som levde i ett nära förhållande till naturen hade knappast behov av något sådant.

– När den sociala pressen växte blev människan överdrivet ambitiös, neurotisk och egoistisk, säger Swami Janakananda. Meditationen hjälpte henne att återupprätta kontakten med sitt djupare väsen.

Meditationen har troligen både religiösa och icke-religiösa rötter och man väljer själv vilken gren man vill följa. Swami Janakanandas föräldrar var t.ex. djupt kristna, men trots att han känner en djup respekt för deras tro har han själv valt att tolka sina upplevelser i icke-religiösa termer. Och som lärare föredrar han en neutral

profil.

– Jag blandar mig inte i vilken filosofi eller livsåskådning mina elever har, säger han. Jag vill ge dem ett verktyg och en process, som kan hjälpa dem att mera bli sig själva och leva på det sätt som de själva väljer.

Utvidga och frigöra

Swami Janakanandas undervisning bygger på den tantriska traditionen. Både hinduismen och buddhismen innehåller starka tantriska strömningar, men enligt Swami Janakananda är tantra en äldre, fristående kunskapsväg. Religionerna har å ena sidan tagit emot starka intryck av tantra, å andra sidan har de försökt formalisera och styra tantra genom att inlemma det i sina system.

Det som skiljer tantra från många andra livsåskådningar är dess bejakande inställning till livet. Själva ordet tantra är en sammansättning av två ord, tanoti, att utvidga, och trayate, att frigöra, vilket säger en del om andemeningen. Genom att utvidga kännedomen om sinnet blir man herre över det. Genom att utvidga sitt vetande och sin insikt uppnår man frihet, i synnerhet om insikten är grundad på egen erfarenhet.

– Grundläggande i tantra är att man använder upplevelsen som metod, säger Swami Janakananda. Mitt i tillståndet, mitt i känslan, fortsätter man att uppleva och därför kan man tillåta det man upplever att ske. Man griper inte in för att stoppa tanken eller känslan, man ger den lov att uttrycka sig eller rasa ut. Man försöker inte undvika känslan eller tillståndet och man klamrar sig inte fast. Därför hänger inget kvar efteråt i form av spänningar eller agg och man kan fortsätta att leva i nuet.

Det bevittnande medvetandet

När man talar om meditation ställs man obönhörligt inför frågan om medvetandets natur. Vanligtvis identifierar vi oss starkt med våra upplevelser och våra sinnen. Eller med andra ord: vi uppfattar medvetandet som allt det vi griper efter. Men enligt Swami Janakanda är medvetandet något i sig själv.

– Medvetandet är det som upplever. Stillhet. Tomhet. Livet uppstår i stillhetens tomhet. Vem är jag? Jag är denna stillhet. Medvetandet upplever allt detta och i meditationen bevittnar vi det som sker.

I Tantra finns det två sätt att nå det bevittnande medvetandet bakom den handlande och deltagande personen, två till synes motsatta inställningar. Den första hållningen är: Jag är inte det jag upplever, jag är den som upplever det. Jag är inte min kropp, mina tankar, mitt rykte, mina åsikter, mina känslor, mitt namn, mina sinnen, min vilja. Jag är medvetandet som vilar i sig självt.

Den andra hållningen är: Jag är allt detta. Allt är jag en del av och allt är en del av mig.

Jag är...

Jag är det bevittnande medvetandet

Jag är inte kroppen
Jag är inte tankarna
Jag är inte känslorna
eller förnimmelserna
Jag är inte karman

Jag är medvetandet
Medvetandet som lever
genom allt detta
Som upplever
allt detta
Medvetandet
som vilar i sig självt

Swami Janakananda

Dikten är hämtad ur ”Yoga Nidra, en djupavspänning” av Swami Janakananda. (Finns på kassett och CD.) Swami Janakanandas bok ”Yoga, Tantra och Meditation i min vardag” finns på fyra språk. Den senaste utökade och reviderade svenska upplagan utkom 1993.

Skandinavisk Yoga- och meditationsskola utger också tidskriften Bindu, som utkommer med ett par nummer per år.



Jag är allt jag upplever nu. Och om någon säger att jag är si eller så, säger jag: Ja, så är jag också. Jag är allt detta, allt som händer i mig och utanför mig.

Enligt Swami Janakananda skall man inte intellektuellt försöka tolka dessa två hållningar. Det viktiga är att de sätter i gång en process som gör det möjligt att uppleva sig själv som medvetande.

– Om man accepterar allt man upplever, blir man ett med upplevelsen och den förvandlas till inre trygghet. Man blir den man är och inget annat. Man blir sig själv.

Vakthundarna

De största hindren på vägen skapar vi själva. Människans sinnen fungerar som ständigt alerta vakthundar. Våra ögon, öron, tankar osv. är oupphörligt inriktade på villkoren för vår existens, kroppens behov och utifrånkommande hot. Hur skall man kunna ta sig förbi dessa ständiga säkerhetskontroller?

– Det gamla indiska språket sanskrit har lika många ord för människans sinne som grönländskan har för snö, säger Swami Janakananda. Under tusentals år har man studerat hur sinnet fungerar och byggt upp meditationstekniker som imiterar sinnets naturliga processer.

En av de viktigaste insikterna är att sinnet snabbt blir uttråkat. Det som sinnet har upplevt fångar inte längre dess intresse, det är sinnets natur. Och tvärtom, om man försöker undertrycka ett ljud, en lukt eller smärta, hindrar man sinnet från att undersöka det. Sinnet vet då inte om det är farligt eller användbart och kan inte släppa taget.

– Under meditationen behöver sinnet något att hålla fast vid, en bild, ett begrepp eller ett ljud som sysselsätter det i en sådan grad att det blir möjligt att fördjupa sig, säger Swami Janakananda. När sinnet har undersökt objektet och blivit mättat vänder det sig mot något annat. Då kan man gå från en dimension till en annan och utnyttja sinnets inneboende kraft för att nå ännu djupare skikt i medvetandet.

Från höjdpunkt till höjdpunkt

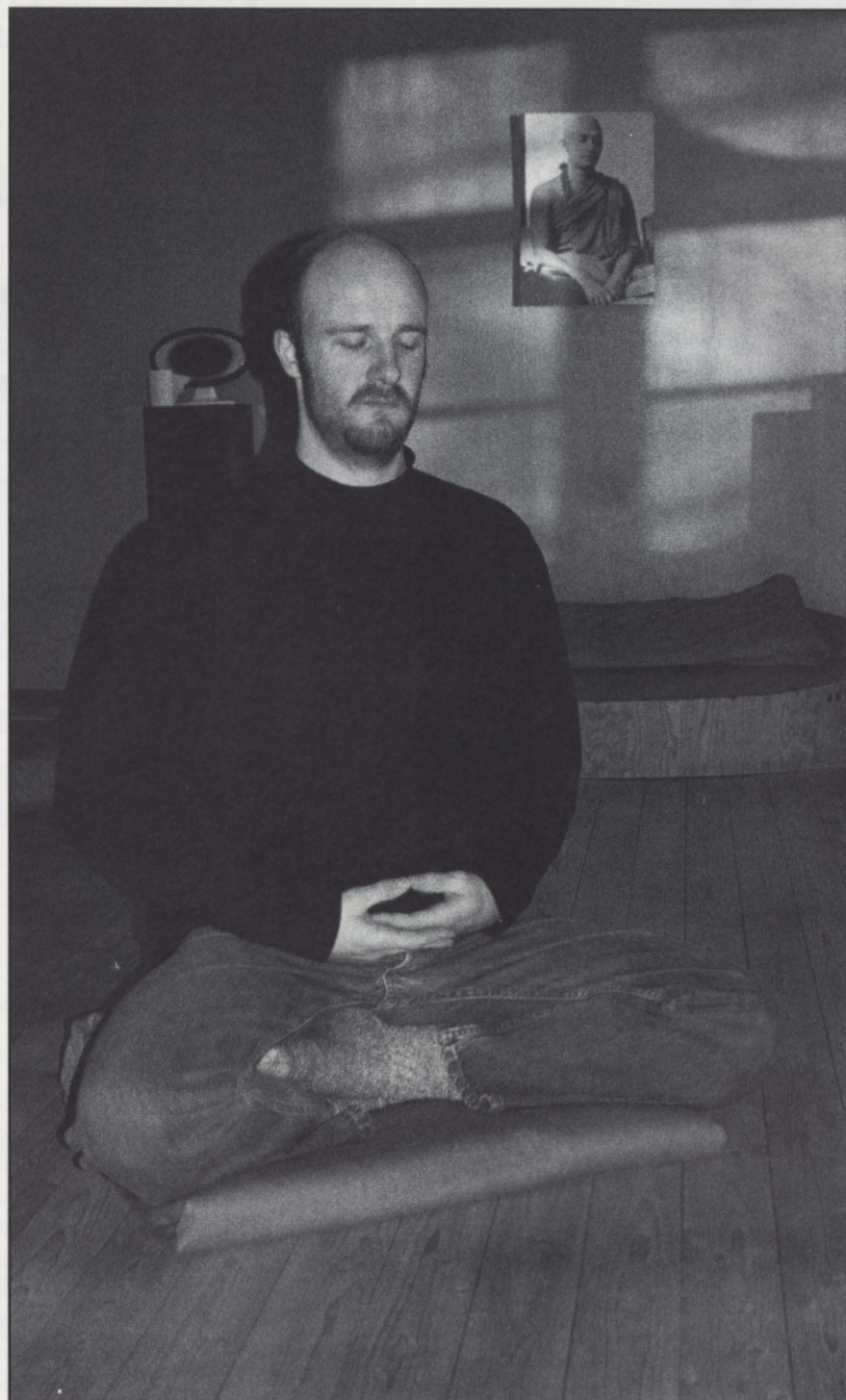
Om man schematiskt försöker beskriva ett meditationsförlopp kan man säga att man går från det yttre till det inre, från grövre till finare upplevelser. Swami Janakananda jämför det med en fest. Den som lämnar festen vid dess höjdpunkt går hem i god stämning, den som har för bråttom eller stannar för länge är inte alls lika nöjd. I meditationen går man vidare när man når en höjdpunkt i upplevelsen. På så vis kan man gå från "fest till fest" och nå allt finare tillstånd.

– Att känna och uppleva sin egen kropp eller dess form är en grundläggande och naturlig utgångspunkt för meditation och avspänning, säger Swami Janakananda. Efter att ha suttit en stund med denna teknik når man in till upplevelsen av kroppen. Man når en höjdpunkt av kroppsmedvetande och just när det är som allra bäst och utan att störa kroppsupplevelsen går man vidare till nästa steg och låter upplevelsen av den naturliga andningen tona fram och ta överhand. Man går nu djupare och i stället för att uppleva en avtagande effekt kommer man in i en ny fas, en ännu djupare ro. Och man fortsätter att lägga till ännu subtilare metoder tills man kanske upplever de fina tillstånden, som ibland kallas "drömligt ljusa", trots att de är fullt medvetna och fulla av kraft.

På sätt och vis är meditationssupplevelsorna en gåva. (Jämför den kristna tanken om nåden.) Om man anstränger sig för mycket reagerar sinnet genom att stänga av. Förväntningar, tankar och teorier kan också blockera upplevelsen. I dag när vi så starkt

identifierar oss med våra sinnesförmågor, i första hand våra tankar, skapar vi hinder för vår självförståelse. Men meditation är något man gör, inte något man talar om eller läser om. Eller som Swami Janakananda säger:

– Det finns ett rum med två dörrar. På den ena står det "himlen", på den andra "föreläsningar om himlen".
– De flesta väljer den senare.



Lär dig healing med kärlek

Seminarium i Stockholm den 29 -31 augusti

Dr Leonard Laskow

läkare från USA, har satt samman ett healing-system som var och en kan lära sig. Det bygger på ett strukturerat tillvägagångssätt. Betoningen i själva helandet bygger på kärlek och resonans. Leonard Laskow är en mycket populär föredragshållare och han håller seminarier runt om i världen. Leonard Laskow är också författare till boken "Healing med kärlek" (Energica Förlag, utkommer i augusti).



Healing med kärlek av dr Leonard Laskow (Obs! Ingår ej i seminariepriset)

Här presenterar läkaren Leonard Laskow sitt praktiska steg för steg-program som visar hur man får tillgång till hela kraften av ens inre essens. Hur man kan använda hjärta, händer och ett högre medvetande för att hela oss själv och andra.

"En ny form av medicin håller på att skapas, en form av healing som betonar kraften i människans medvetenhet. Eftersom den legitimerade vetenskapen står bakom denna utveckling kommer den inte försvinna utan istället kräva vår fulla uppmärksamhet. Leonard Laskow är en av arkitekterna av denna medicin. I den här boken beskriver han den helande kraften hos kärlek, mångsidighet och helhet. Om du tror att detta bara är "new-age flum", så kanske den här boken kommer att förändra din syn. Ett viktigt bidrag!"

Larry Dossey, läkare och författare till "Läkande ord"

Leonard Laskow är utbildad vid New York University School of Medicine och Stanford Medical Center. Han leder seminarium om healing över hela världen. Hft. ca 300 sidor. Utkommer i mitten av augusti. Beställ nu!

Unikt tillfälle att få lyssna på Leonard Laskow och lära dig utveckla dina egna förmågor!

Inledande föredrag om Healing med kärlek.

Fredag 29 augusti

Du kan välja att bara gå på detta. Men om du ska vara med på seminariet lö-sö måste du också vara med på denna inledning. Kostnad 200:- kl. 19.00-21.00. Plats: Foresta Hotell, Herserudsvägen 22, Lidingö. Buss från Ropsten en station.

Tvådagars-seminarium i Healing med kärlek.

Lördag 30 och söndag 31 augusti

Seminariet ger dig en direkt inblick i ett grundläggande och fungerande healingsystem. Vare sig du tänker arbeta med healing eller inte så får du en djup insikt i hur healingarbete fungerar. Kostnad: 2.900:-. Plats: Foresta Hotell, Lidingö.

OBS! Begränsat antal deltagare på seminariet.

För ytterligare information. anmälan, och biljetter till föredraget: ring, faxa eller skriv till

energica förlag
återupptäck din egen kraft

Box 8, 794 21 ORSA.
Tel 0250-420 55, fax 0250-431 91

Läs boken om Healing med kärlek

HEALING
MED
KÄRLEK

Ett genombrott för
läkande till kropp och
själ, healingprogram för
dig själv och andra.

DR. LEONARD LASKOW

HMK 285:-

Andrew Cohen på Sverige-besök

säger att vi i vårt väsens grund är delar av en helhet

”Insikten om alltings enhet visar på en spännande möjlighet i människans utveckling. Den manar oss alla som är medvetna om enheten att lämna bakom oss allt som hindrar oss att acceptera den, så att dess faktum kan komma till uttryck i denna värld, inte endast som inre kunskap hos enskilda individer, utan som ett objektivt faktum uppenbart för många. Ja, det verkar som om himlen skulle kunna skapas på jorden om endast några vore villiga.”

Andrew Cohen

Vad är upplysning?

Jo, det är insikten att allt som finns utgör en enhet. Det förklarar den amerikanske läraren i andlig kunskap Andrew Cohen. När han i juni i år för andra gången besökte Sverige, drog han fullsatt hus. Cohen har skrivit många böcker och hållit föredrag i flera länder.

Reportage: Åsa Freij

Teachings of Liberation. Samtal med Andrew Cohen står det på en inbjudan till tre föreläsningar, som kommer till Sökarens Stockholmsredaktion i juni. Det handlar alltså om undervisning i frigörelse.

Där citeras en mening, som förmodligen är karakteristisk för Cohen:

Sträva efter att utveckla ett tillstånd där du inte längre är rädd för livets komplexitet utan i stället känner spänning och förväntan inför utmaningen att verkligen försöka förstå livet.

Vill man veta mer, hänvisas man till ”Andrew Cohens vänner”.

Han har alltså en grupp sympatisörer i Sverige.

Cohens vänner träffar vi där föreläsningen hålls, på Musikmuseet intill Kungliga Dramatiska Teatern. Sverige-representant är Jean-Michel Joulie, som vänligen ger oss böcker och småskrifter från det imponerande bokbordet med idel Cohenböcker och -kassetter. Han förklarar att det utmärkande för Cohen är enkelhet och träffsäkerhet.

För att förtydliga vad han menar ger oss Jean Michel följande exempel:

– En åhörare vid en föreläsning frågade Cohen vad man bäst bör göra för att bli upplyst. Vad bör man studera? Vilka övningar bör man göra? Cohen svarade: Se till att du verkligen vill nå upplysning!

Vad är nu upplysning? När man läser i småskrifterna finner man att det hos Cohen i hög grad rör sig om den djupa tanken om alltings enhet, en för new age karakteristisk idé.

Andrew Cohen förklarar i sina skrifter att insikten att vi i grunden av vårt väsen inte är separata individer utan i stället delar av en världsomfattande enhet kan upplevas som en ”extatisk intimitet”. Att vi klänger oss fast vid upplevelsen att vi är unika och speciella, skilda från allting annat, det skapar alla våra problem, såsom bristande empati och kärlekslöshet. Insikten att det i botten av vårt väsen inte finns någon

skillnad mellan dig och mig är enligt Andrew Cohen den stora idé som kan skapa ett himmelrike på jorden. Denna insikt om vår sanna natur skulle göra vår upplevelse av vad det är att vara människa helt annorlunda. Ja, den skulle skapa frid inom människorna och frid på jorden.

När vi inser att vi delar vårt sanna jag, som är en opersonlig världsgrund, med alla andra, då upplever vi enhetens mirakel och vi förstår varför allt är som det är och hur det skulle kunna vara.

Men för att denna insikt skall kunna få betydelse för den mänskliga evolutionen fordras att många av oss kan ta till sig denna idé. Då skulle vi tillsammans kunna skapa en helt annorlunda värld.

Insikten om enheten föder kärlek. Och kärlekens stora idé hör till hömpelarna i Andrew Cohens budskap.

Efter en akademisk kvart gjorde Andrew Cohen, med en svart mustasch i ett vackert ansikte, mest påminnande om en latinsk smörsångare, en mycket diskret entré. Tyst satte han sig på en stol och förblev, efter ett enkelt *good evening, everybody!* stilla sittande under hela framträdandet.

Han samlade sina åhörare ytterligare till stillhet genom att påkalla en kort meditation. Därefter pratade han fritt ur hjärtat, lugnt och metodiskt, dock avbrutet av ett och annat eget kort överraskande skratt, som kom lika fort som det försvann igen.

Andrew Cohen uppmanade åhörarna att *inte* anteckna under föreläsningen, utan ha tillit till att det som var av värde för var och en skulle stanna i minnet ändå. Han menade att antecknande utgjorde ett hinder för full uppmärksamhet.

– Var bara uppmärksam! rådde han.

”Det rätta” händer om man vågar släppa sina rädslor, förutfattade meningar, sitt vanetänkande eller tänkande över huvud taget, det var centralt i Cohens budskap. I stället för att klamra sig fast vid det man känner till, är van vid och kan och vet – eller tror att man kan och vet – ska man våga överlämna sig till ”det okända” (det man inte vet), det var Cohens bestämda råd

till dem som strävar efter att nå en andlig dimension.

Släpp alla planer, erfarenheter, minnen...tankar och relationer...allt...och överlämna dig till ”det okända”! sa Cohen. Därur kommer det som är rätt, när allt det som begränsar oss, lämnar plats för det som finns djupt inom oss.

Intressant var Cohens påpekande att frigörelse *inte* är att följa varje impuls, att göra vad man för tillfället har lust med. Många andliga sökare gör det misstaget i början. De kan inte skilja mellan äkta intuition – och falsk. Att följa sina känslor – om de inte kommer från den egofria andliga nivån – är motsatsen till att vara fri. Det är att vara känslornas slav. Den spontanitet som Cohen talade om är att vara öppen – ge rum för det som kommer ur ens okända, ”mystiska” inre. Och detta kan bara ske om man *inte* följer tankar, känslor och impulser av ”vanligt” slag.

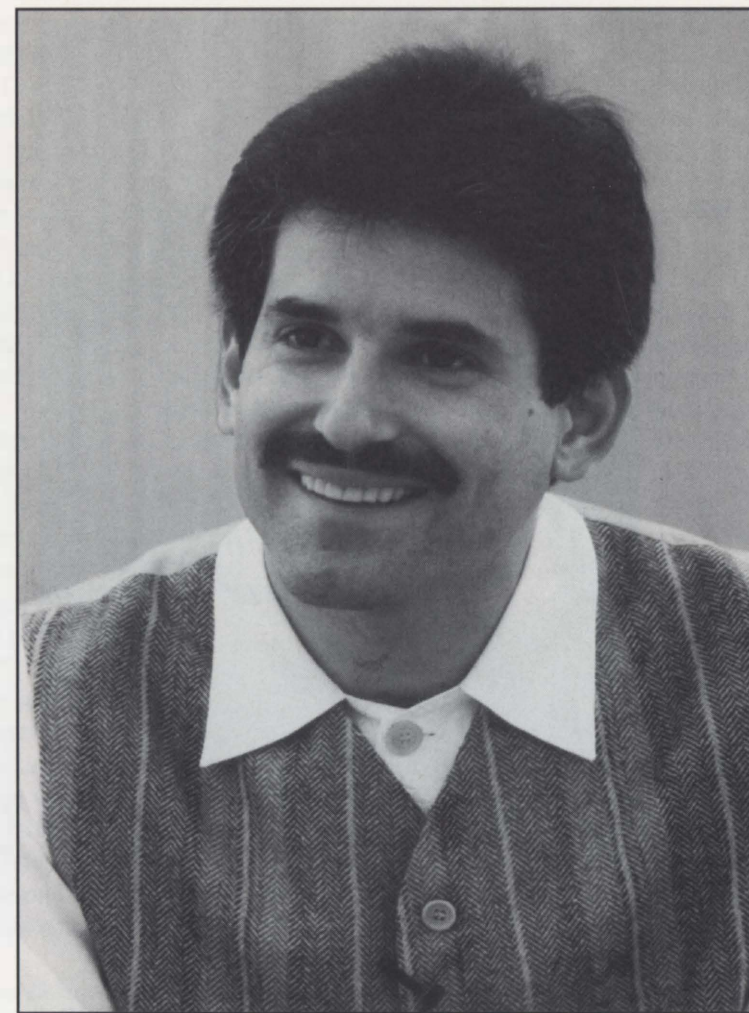
Han talade om ”det okända”, ”mysteriet inom oss” i stället för om Gud, som kanske egentligen är det adekvata ordet för den sanningens nivå, den höga dimension där människan är hel och fri, som Cohen menar, och detta var avsiktligt för att inte låsa åhörarna i just sådana begränsande gamla föreställningar som han ville hjälpa dem att komma ifrån.

– För även om jag menar Gud, så har alla människor så många låsta uppfattningar och erfarenheter kring det ordet att det inte kan användas, sa Cohen. Så fort jag nämnde ordet Gud skulle ni tänka: ”Oh... Så det är Gud han pratar om! Aha!”

Här skrattade Andrew Cohen ett av sina plötsliga korta skratt, och så fortsatte han, mycket allvarligt:

– Det skulle motverka syftet med min undervisning. Ni skulle omedelbart fastna i er gamla bild av Gud och stänga dörren till ert eget inre.

Nästa skratt kom efter att Cohen för en kort stund avbrutit sitt stillasittande talande. Han gled ner i stolen och med båda händerna kring sin egen strupe spelade han upp en scen med en som



Det finns två organisationer kring Andrew Cohen. En heter Moksha (sanskrit för befrielse). Den sysslar med distribution av böcker och kassetter. Den andra heter FACE, en vän- och lärjungesammanslutning. Bokstäverna står för Friends of Andrew Cohen Everywhere.

– Det finns anhängare och Andrew Cohen-centra nästan överallt, säger hans nära medarbetare Jean-Michel Joulie och räcker fram en lista med adresser till alla platser som Cohen ska besöka under sin pågående världsturné.

håller på att dö av kvävning.

– Så kväver vi oss med de tankar, känslor och vanor som är riktade utåt och som blir allt starkare ju mer vi försöker på denna felaktiga väg som ju aldrig leder till målet! sa Cohen när han släppt struptaget på sig själv och satt sig upp igen.

Han dramatiserade ytterligare en gång vad han menade genom att gripa två föremål som fanns inom omedelbart räckhåll och sedan hålla dem tätt in på sitt ansikte.

– Föreställ er att det här är två tankar! sa Cohen dovt bakom föremålen – så att det blev tydligt att han spelade instängd. Så här förhåller vi oss vanligen till våra tankar och känslor, utan distans, så nära att vi inte ser hur de ser ut och så att vi inte kan se något annat, förklarade han.

Det finns ett recept, eller en enkel

metod, att komma ifrån allt det som låser oss, vanorna, det kända, det vi vet eller tror att vi vet, sa Cohen. Det är att koncentrera sig på det vi inte vet – eller på ”ingenting”.

– Detta innebär dock en viss, nog så knepig, paradox. För det går inte att med tankarna koncentrera sig på ingenting. Det gäller att inte tänka: Nu ska jag släppa det invanda och fokusera på ingenting, på det okända. Det gäller att bara göra det.

– Men när vi lyckas, fortsatte Cohen, så är det en fantastisk lättnad och befrielse...frid!

Det största hindret är rädslan, rädslan inför det okända, rädslan som hotar att infinna sig så snart vi är på väg...

– Men, avrundade han, det finns något som klarar av den rädslan också. Det är den verkliga viljan, den ärliga, målinriktade viljan att mer än något annat vilja komma över tröskeln till det andliga riket, vår egentliga existens.

Under en kort intervju med Andrew Cohen efter hans föreläsning frågar jag hur han kommit dit där han är idag. Vad har lett till positionen

som andlig lärare, en som vet något som är värt att lära ut.

– Åh, säger han och gör en liten gest med utslagna handflator, det är så mycket, så det går inte att berätta så här.

– Men något... Studier, resor, övningar? envisas jag.

– Allt sådant! Ungefär som du själv kanske gör!

Och så ler han för en gångs skull mer vanligt dröjande innan han blir helt allvarlig igen och ser ut som om han vill visa mig att han tar min fråga på allvar och vill ge mig ett användbart svar:

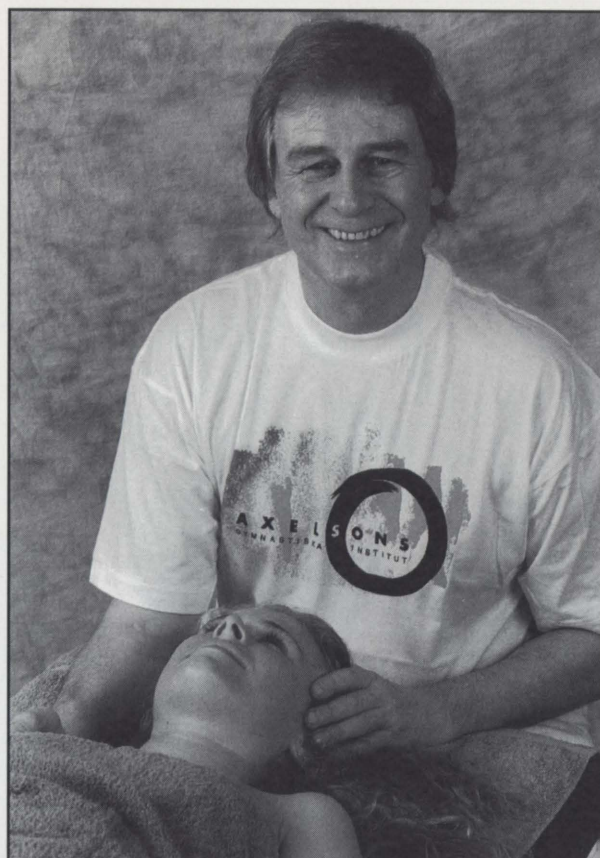
– Låt mig säga helt kort: Jag hade en verklig vilja, en allt överskuggande önskan...

Andrew Cohens Vänner tel. 08-759 09 64.

Berör- ing

för yttre och inre hälsa

Det centrala i Hans Axelsons verksamhet är beröring. Idag kan effekterna av massage också bevisas vetenskapligt. Men beröring kan också ha en andlig dimension. – Många upplever en stor kärlek inom sig när de kroppsliga spänningarna släpper, säger Hans Axelson.



För Hans Axelson är massage livets väg.

Reportage: Eva Sanner. Bilder: Axelsons.

Beröring har funnits lika länge som vi människor. Och massage har funnits nästan lika länge.

– Tänk bara på när du har ont någonstans. Spontant håller du där och masserar lite grann. Det är en naturlig reflex hos alla människor, säger Hans Axelson.

I över tre decennier har han drivit Axelsons Gymnastiska Institutet. Där utbildar man idag inte bara massageterapeuter och massörer, utan erbjuder också yrkesutbildningar inom många andra alternativterapi. Idag finns akupressur, shiatsu, bindvävsmassage, Body Harmony och rosenmetoden på Axelsons utbildningsprogram. Skolan omsätter idag omkring 40 miljoner kronor per år och har filialer både i Danmark och Norge. Bakom allt detta ligger entusiasten Hans Axelson.

– Jag gillar att pröva nya saker och jag har alltid gått min egen väg, säger han.

Länge var han ensam "på planen". Misstänksamheten mot massage var också stor när han öppnade i början av sextiotalet, först i Malmö och något senare i Stockholm där skolan idag har sitt huvudkontor. Många trodde att det här med beröring, det måste väl handla om sex.

Det har krävts en stor portion professionalitet för att få den fördomen i

sank. Idag har Axelsons fått flera efterföljare och det börjar bli konkurrens att tala om också på detta område.

– Grunden för den massage vi lär ut idag är den massage som Ling, "gymnastikens fader", introducerade för idrottsutövare. Vi har sedan vidareutvecklat den. Idag fokuserar massage mer på att lösa upp spänningar i muskler och vi arbetar hela tiden med att utveckla nya tekniker som är inriktade på att verkligen få den effekten, säger Hans Axelson.

Forskningen kommer ikapp

Att massera och beröra varandra är något naturligt, och tekniker för detta fanns som en självklar del i sjukvården förr i världen. I sjukgymnastiken ingick då bland annat massage. Men vad som tidigare mest har varit erfarenhetsmässig kunskap har med tiden i allt större utsträckning kunnat bevisas med forskningsresultat. Massage har verkligen effekt.

Till exempel har den svenska forskaren Kerstin Uvnäs Moberg visat att beröring med en viss regelbundenhet och viss frekvens ökar frisättningen av flera hormoner, särskilt oxytocin som satts i samband med bland annat avslappning, god matsmältning och öppenhet för kontakter.

I USA finns i Miami the Touch Research Institute, TRI, som bedriver forskning just kring beröring. Där har gjorts en mängd studier på människor i olika åldrar, både sjuka och friska. Resultaten visar bland annat att massage gör att spädbarn går upp bättre i vikt, tonåringar med psykiska problem blir mindre aggressiva och mindre deprimerade, ensamstående mödrar blir lugnare och mindre depressionsbenägna och administratörer löser matematikproblem bättre.

Plötsligt har massagens effekter blivit dokumenterade. Det som alla massageterapeuter sett hos sina kunder – lugn, avspänning, kontakt – finns verkligen och går att bevisa. Forskningen från bland annat TRI har stärkt Hans Axelson att gå vidare och starta ett nytt projekt, "Massage för fredlig beröring".

Inspiration till projektet kom sedan ett dagis i Stockholm kunnat visa att barnen blev lugnare och mer harmoniska om de fick massage i samband med sin vilostund. Axelsons nappade och startade kurser i grundläggande massagetekniker för förskolepersonal. Hitills har omkring 2000 personer gått en sådan kurs och intresset är fortsatt stort.

– Vi hade nog inte vågat satsa så stort utan de nya kunskaperna om effekterna av beröring, säger Hans Axelson idag.

Massage på dagis och skolor

"Massage för fredlig beröring" har blivit en nytändning i Axelsons verksamhet. Inte bara på dagis har man introducerat massage, utan även i skolor, gymnasier och ungdomsvårdsskolor. Till och med fängelser har fått besök av massörer. En rad aktiviteter har hittills genomförts inom projektet. En av dem har varit en nio veckors grundkurs i massage som har getts till ungdomar på gymnasieskolans individuella program. Huvudman har varit Ungdomscentrum, en speciell enhet inom gymnasieskolan för ungdomar med låga betyg eller brist på studiemotivation.

Elevernas respons på massagekursen var positiv. Få har lämnat programmet, flera har sökt in till linjer de tidigare velat gå men inte vågat. Föräldrar har också hört av sig och glatt berättat om ungdomarnas förändrade beteende hemma. Även på Danvikstullsgymnasiet i Stockholm har man gett en introduktion till massage. På skolan ges en förberedande utbildning för den som vill bli polis eller militär. Andelen invandrare är hög.

Hammargården är en institution för tvångsomhändertagna ungdomar, med fem olika elevhem. På fyra av dessa har

massageterapeuter gjort besök, berättat om de positiva effekterna av massage och beröring och även lärt ut enkla massagegrepp. I framtiden kommer personalen på elevhemmen att få en grundläggande massagekurs.

En länk mellan kropp och själ

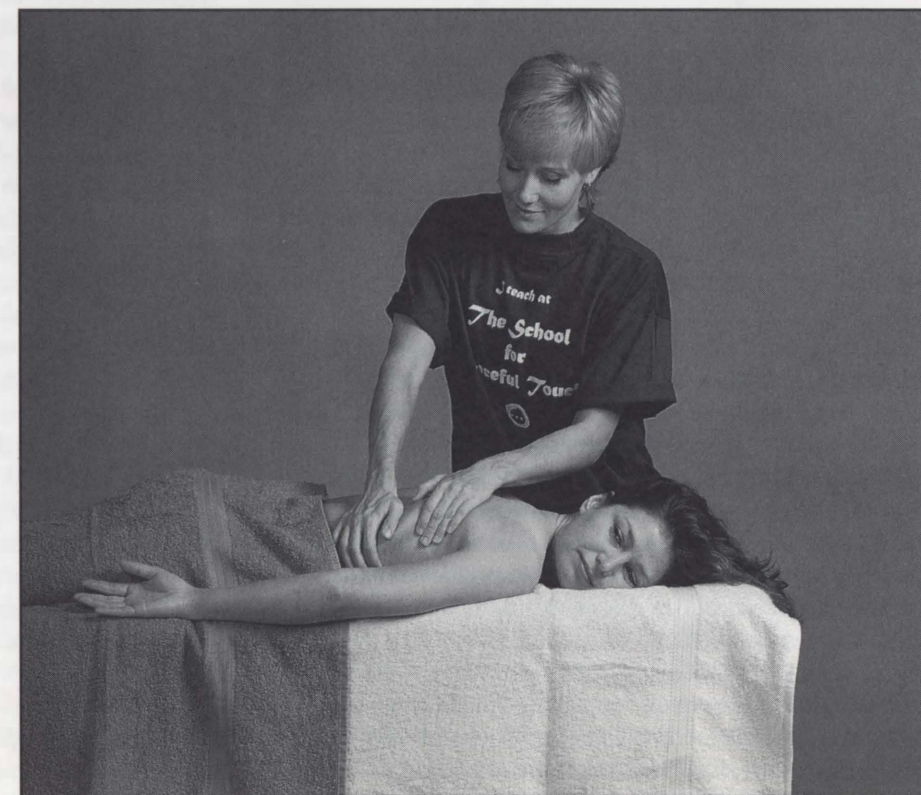
Beröringsterapier, särskilt rosenmetoden, skapar ofta kontakt mellan behandlare och mottagare. Denna upplevelse kan faktiskt också vara en andlig upplevelse, säger Hans Axelson.

– Många uppger att de får kontakt med en stor kärlek när de får behandling. När de släpper sina spänningar, gör de sig av med gammal ilska, rädsla eller sorg, och kan känna den kärlek som finns inom dem. Det liknar för många en guds-

Vill ge till hela kollektivet

Hans Axelson hade tidigare ständigt 5-6 patienter i veckan för att hålla kontakt med yrket han undervisade i. Idag har han trappat ner en smula. Sina närmaste masserar han dock så ofta han kommer åt, särskilt de två barn han fått i sitt andra äktenskap och som idag är fyra och sju år gamla. Sina tre vuxna barn gläder han sig också åt – de går alla mer eller mindre i hans fotspår: en dotter är massageterapeut och har utvecklat häst- och hundmassagen i Sverige, den ene av sönerna är gymägare och den andre är sporthandlare.

Arbetet med att sprida massage utanför skolan för att komma nya målgrupper till godo har inte bara blivit en vision för Hans Axelsons personliga del, det har



Massage kan ge ett slags pånyttfödelse.

upplevelse.

För honom är det självklart att kroppen erbjuder ett slags andlig väg. Eller rättare sagt – att kroppsliga spänningar är hinder i vår andliga utveckling.

– Om kroppen ges möjlighet att frigöra sig från spänningar och smärta, får personen också större möjligheter till andliga upplevelser. Det sambandet är helt uppenbart exempelvis i yoga, säger Hans Axelson.

Han har själv ett personligt intresse av andliga frågor. Bland annat uppsöker han ibland andliga lärare för vägledning. Men han anser att det hör till hans privata sfär och talar helst inte om detta med pressen.

också blivit en inspiration för hela personalen på hans skola. Det skapar motivation i arbetet på ett djupare plan än tidigare.

– Massage kan hjälpa oss hantera bristen på lugn och ro i vårt samhälle – till och med förbättra kontakten mellan människor. På så sätt skapas en motkraft till det ökande våldet. Vi hoppas att vi genom att sprida massage på bred front i samhället ska kunna lära in nya, positiva beröringsmönster hos människor, säger Hans Axelson.

Axelsons Gymnastiska Institut,
Gästrikegatan 10-12, Box 6475, 113
62 Stockholm. Tel. 08-16 53 60.

Varde big bang

Resonemang kring den astronomiska kosmologins kanon

Av Stefan Stenudd

Big bang

I all enkelhet kan den mest omhuldade moderna astronomiska teorin om universums tillblivelse beskrivas sålunda:

I begynnelsen sprängde universum fram ur en minimal punkt.

Detta startögonblick kallas *big bang* och anses ha ägt rum för i storleksordningen 10 till 20 miljarder år sedan.

Allt som nu finns i universum vällde fram ur punkten i detta första ögonblick och anses därför ha varit komprimerat i den dessförinnan. Punkten hade ingen utsträckning och oändligt hög temperatur.

Med big bang uppstod och vidgades rumtiden. Alltså fanns "före" eller "utanför" big bang varken rymd eller tid. Universum befinner sig alltjämt i den expansion som startade med big bang. Utvidgningstakten är idag 5–10 % per miljard år.

Teorin är inte oomtvistad. Förutom att en möjlighet för big bang ligger inbäddad i Einsteins teorier om naturlagarna, och i andra teorier, har denna kosmogoni blott två tydliga belägg, vilka inte heller är oomtvistade.

Rödförskjutningen av ljuset från avlägsna galaxer kan tolkas som att universum expanderar. De mest avlägsna galaxerna syns då fjärra sig från oss med en hastighet som närmar sig ljusets. En sådan expanderande rörelse måste innebära att universum i en fjärran forntid befunnit sig i ett ytterst komprimerat tillstånd.

Vid kalkyler om hur ett sådant tillstånd kan ha varit beskaffat, ligger idén om en "ursmäll" nära till hands och skulle innebära att kosmos fylls av en värmestrålning, som är en rest från begynnelsen. Denna bakgrundsstrålning upptäcktes 1965 och håller temperaturen 3 Kelvin – i god överensstämmelse med de på förhand gjorda teoretiska beräkningarna.

I övrigt anses halten av grundämnet helium i universum också tala för big bang.

Likheter med religiös mystik

Ett dylikt skapelseögonblick leder tanken till ett gudomligt ingripande i tydlig samklang med bibelns "Varde!". Detta understryks av katolska kyrkan, som 1951 deklarerade att teorin om big bang är i överensstämmelse med bibeln. I kyrkans perspektiv är därmed en gräns för vetenskaplig forskning åter satt: vid en audiens hos påven fick matematikprofessorn och astrofysikern Stephen Hawking av denne höra att vi inte bör ställa oss frågor om själva big bang, eftersom detta är skapelsens ögonblick och därmed Guds verk.

Astronomen Peter Nilson menar att teorin om urexplosionen, som den gestaltades av astrofysikern och jesuitprästen George Lemaitre runt 1930, faktiskt inspirerats av bibelns skapelseberättelse. I Lemaitres version tar allt sin början i en uratom, som är ett trettioåttio gånger större än vår sol. Denna atom brakar gång på gång isär tills bitarna nått vara

atomers format. Denna uratom skulle vara Guds egentliga skapelse, och resten skedde med naturlagarnas automatik.

Beträffande universums framtida öde råder i enlighet med teorin om big bang två olika möjligheter: ständig expansion respektive expansion och efterföljande kompression. Avgörande för vilken av dessa modeller som ska bli verklighet är mängden materia i universum.

Understiger mängden materia en viss gräns, kommer gravitationen inte att förslå för att hejda expansionen. Denna kommer i så fall att fortgå evinnerligen. Detta brukar kallas ett *öppet* universum. I ett sådant går stjärnor och galaxer mot utslocknande, så att ett nästan komplett mörker råder efter tiotusen miljarder år. Kvar finns sedan bara tunna skikt av lätta partiklar samt svaga, ytterst långa radiovågor.

Överstiger mängden materia den givna gränsen, kommer gravitationen att hejda expansionen för att sedan dra samman universum. Denna modell kallas smått lekfullt *big crunch*, den stora söndertugningen.

Big crunch innebär att hela universum, inklusive rymden och tiden, återgår till samma komprimerade tillstånd som rådde vid begynnelsen. Vi har då att göra med ett *slutet* universum.

När rymden på detta sätt krymper ihop, anses det möjligt att tiden gör detsamma, det vill säga går baklänges.

Astronomiprofessorn Bengt Gustafsson jämför big bang med den nordiska mytologins Ginnungagap och big crunch med Ragnarök. Om den senare säger Eddan:

*Sol svartnar – jorden segnar i hav.
strålande stjärnor störta från himlen;
lågor fräsa mot livets värn,
högt flammar hettan mot himlen själv.*

Eventuellt kan ur big crunch en ny big bang komma. I så fall är det inte otänkbart att en big crunch förevarit big bang. Universum kan således vara pulserande – från big bang och maximal utbredning tillbaka till crunch, och så vidare.

I klassisk indisk kosmologi hävdas att världsalltet återuppstår i väldiga perioder. Samma tanke syns i Völuspa:

*Upp ser hon komma för andra gången
jorden ur havet, ljuvligt grönskande.*

Idén om ett evigt universum, utan början och slut, har också sina förespråkare. Kosmos har då en fixerad utsträckning i rymden eller också uppstår ny materia, nya galaxer i de områden som äldre galaxer lämnar efter sig. Denna modell kallas ett stationärt universum.

Den brittiske astronomen Fred Hoyles modell för ett stationärt universum, som han beskrev det 1950, ser ut så att kosmos oändligt expanderar och materia oändligt förintas och nybildas i hela kosmos. Därmed ser universum likadant ut på

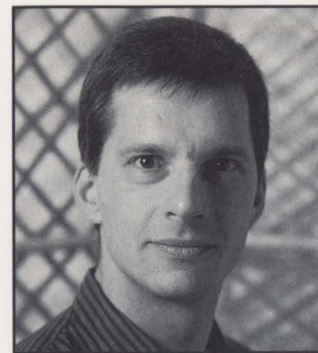


Foto: Per Frisk

Stefan Stenudd: Jag är inte intresserad av, eller utrustad för, att med vederhäftighet och fullständighet återge den moderna fysikens världsbild. Men jag är nyfiken på hur denna kan gestalta sig för andra än de sakkunniga, varvid det ställer sig relevant att jämföra tankegodset med forna tiders föreställningar. Vad för tankemönster skymtar?

"Det vi kallar sunt förnuft är produkten av tankemönster djupt inbäddade i det mänskliga psyket", säger fysikern Paul Davies i sin bok "I huvudet på Gud". I vilken mån är modern vetenskaplig kosmologi bunden till sådana mönster? I varken större eller mindre grad, tycker jag, än det tänkande som ledde till myternas och de religiösa urkundernas skapelseberättelser. Jag finner likheterna vara större än skillnaderna. Frågetecknen som vägrar att rätas ut är desamma. Redan idén om big bang, ett universum framvällande ur en punkt så liten som intet, har alltid tyckts mig svår att skilja från den bibliska gudens enkla "Varde!".

varje plats och i varje tid. Summan av massa är konstant genom detta ständiga skapande ur intet.

En utomkosmisk intervention

Är det tänkbart med en utomkosmisk intervention? Om universum kan påverkas av andra krafter än dess egna, är många möjligheter tänkbara.

Peter Nilson antyder försiktigtvis ett sådant utomkosmiskt villkor, när han i boken "Stjärnvägar" skissar behovet av en före universum existerande ordning: "Kanske var det denna 'ordning' (jag söker förgäves efter ett bättre ord) som en gång utlöste själva skapelsen."

Redan i det att astrofysiken räknar med villkor och lagar som ett universum har att rätta sig efter, alltså en gräns för vad som är möjligt, pekas på en ordning oberoende av kosmos. Men det är svårt att trovärdigt slå fast några gränser för hur en sådan ordning finge se ut. En utomkosmisk kraft följer sina egna regler.

Man kan tänka sig att en utomkosmisk kraft skapar universum som är oföränderligt fram till den tidpunkt då en utomkosmisk kraft, som kan men inte måste vara densamma, förintar det.

Tiden

Ett väldigt aber i varje skapelseberättelse är den oundvikliga frågan: Vad fanns före skapelsen? Ett barn kan ställa frågan, men få, aldrig så lärda, kan besvara den trovärdigt. Augustinus löste problemet mästertligt genom att slå fast att tiden var en egenskap hos det universum som Gud skapat – således rådde före skapelsen ingen tid.

Praktiskt taget exakt detsamma konstaterar den moderna vetenskapliga kosmologin, blott med gudomen exkluderad. Såväl rum som tid är egenskaper inom universum, heter det, så varje "före" och "utanför" saknar mening. Men man fortsätter att laborera med tiden på ett sätt som Augustinus knappast kunde föreställa sig.

Att tiden på intet sätt är någon orubblig storhet, har Einstein visat med sina relativitetsteorier.

Inomkosmiskt perspektiv

Vi måste ständigt påminna oss om att vi endast har ett inomkosmiskt perspektiv. När vi försöker kartlägga lagarna för universum i sin helhet, innefattande såväl rum som tid, äger vi inga utanförliggande referenser.

I varje bild vi gör av universum och dess utveckling, befinner vi oss i själva verket inuti och kan omöjligen se det från utsidan, där varken rum eller tid finns. Det är inte ens möjligt att se universums gräns. Vi är fångar utan möjlighet att ens bli varse någon utgång.

Sålunda, när det gäller tiden, blir det omöjligt att säga annat om den än hur den betar sig inomkosmiskt – för observatören. Det går att jämföra klockor som färdas med olika hastighet och därför går olika fort, vilket också gjorts i flera försök, som bekräftat tidsdilationen. Men någon klocka för universell tid har vi inte.

Det är alltså omöjligt att från vårt inomkosmiska perspektiv göra några säkra iakttagelser om universums generella karaktär.

Ljuset

Inom astronomin resoneras sedan Einstein i synnerhet om ljusets hastighet som en konstant. Frågan är hur mycket som skulle återstå av modern kosmologi, om man tvingades ge upp ljushastighetens konstanta värde.

Det mest storslagna ögonblicket i bibelns skapelseberättelse är när Gud säger: "Varde ljus!" Det är ett ljus som trotsar mörkret och gör livet såväl möjligt som drägligt – hoppets ljus, den andliga höjdens ljus. I mången mytologi har ljuset lika upphöjd plats som i bibeln. Att Einstein finner i just ljuset ett slags nyckel eller fundament för hela kosmos, rimmar väl med forna föreställningar.

Ljusets hastighet utgör i dubbel mening något absolut – dels är den konstant med sina 299.792.458 meter per sekund i vakuum och dels är den omöjlig att överträffa i kosmos. Inget annat än ljus kan färdas med denna hastighet.

Den speciella relativitetsteorin, som med sin allom bekanta formel $E = mc^2$ säger att energi och massa kan övergå i varandra, leder till att ett föremål som närmade sig ljushastigheten, skulle vidga sin massa oändligt. När ett föremål ökar sin hastighet, ökas dess rörelseenergi. Eftersom energi och massa följs åt, enligt Einsteins formel, måste då även massan öka. Av detta följer att ljuset inte kan innehålla någon massa. Det beskrivs därför som en vågrörelse.

Här infinner sig dock en besvärande paradox, eftersom ljuset å andra sidan påverkas av gravitation, vilket bör vara förbehållet massa. Till exempel böjs ljusstrålar av när de passerar en stor himlakropp. I det sammanhanget beskrivs därför ljuset som en form av partikel.

Ljuset är ett märkligt fenomen – med oöverträffad och konstant hastighet, där rummet krymt till intet och tiden inte går.

Den stora öppningen i Einsteins arbete kom i och med att han dristade sig överge tiden som en konstant. I dess ställe satte han ljushastigheten. Universum kröks runt detta orubbliga villkor.

Ljuset är en intressant konstant. Den uttrycker sig i rummet och tiden, till exempel i solens och varje annan stjärnas bestrålning av sin omgivande rymd. Man kan därmed säga att

denna konstant fyller rumtiden. Ljuset är också det enda som når oss från avlägsna delar av universum.

Gud

Bland argumenten för ett *evigt* universum i stället för big bang-teorin finns det att man då lättare klarar sig utan föreställningen om någon utomkosmisk skaparkraft.

I Fred Hoyles stationära modell av universum förekommer i och för sig ständig skapelse av massa ur intet, men någon gudomlig kraft nämner han aldrig i ”Världsalltets byggnad”. För honom är religionen ”endast en eskapsim, ett blint försök att fly undan den i sanning förfärande situation i vilken vi befinner oss.”

Skriftställarna inom den moderna kosmologin skyggar i och för sig inte för diskussioner om gudomlig existens och en sådans medverkan i kosmos, lika litet som deras vetenskapliga föregångare gjorde det. De önskar ändå, klart och uttalat, fullständiga sina kosmologiska modeller utan behov av att hänvisa delar av mekaniken till gudomlig handling.

Den brittiske astronomen W. B. Bonner slår bestämt fast, i ”Rival Theories of Cosmology” från 1960 att det är ”högst olämpligt att begagna Gud som hjälpmedel till att lösa våra vetenskapliga problem”. Den namnkunnige amerikanske astronomen Carl Sagan, nyligen avliden, skriver i sin inledning till Stephen Hawking’s bok ”Kosmos – en kort historik”:

”Det här är en bok om Gud... eller kanske om frånvaron av Gud. Ordet Gud fyller sidorna. Hawking har föresatt sig att besvara Einsteins berömda fråga om Gud hade något val när han skapade universum. Hawking försöker, vilket han uttryckligen säger, förstå Guds tankar. Desto mer oväntad blir då hans slutsats, åtminstone så här långt: ett universum utan gräns i rummet, utan en början eller ett slut i tiden och ingenting för en skapare att göra.”

Paul Davies nämner förvisso Gud redan i titeln på sina böcker ”I huvudet på Gud” och ”Gud och den nya fysiken”, men redan undertiteln på den förstnämnda är mer profan: ”Den vetenskapliga grunden för en lagbunden värld”. Och visst citerar han på försättsbladet Hawking’s slutord från ovan nämnda bok om att lära känna Guds tankar, men redan i förordet säger han sig vara ”hängiven den naturvetenskapliga metoden för att utforska världen” och slår fast: ”Jag har alltid velat tro att naturvetenskapen kan förklara allting, åtminstone i princip.”

Ändå både kan och vill Davies föreställa sig ett gudomligt inslag i världsalltet. För honom är universums konstruktion så sinnrik att han har svårt att föreställa sig detta helt utan en bakomliggande plan. ”Det tycks mig”, skriver han, ”som om det måste finnas en bakomliggande förklaring. Huruvida man vill kalla denna underliggande nivå för ’Gud’ är en fråga om smak och definition.”

Ännu tydligare är hans bild av en bakomliggande avsikt i bokens slutord:

”Genom medvetna varelser har universum skapat självmedvetenhet. Det kan inte vara en trivial detalj, inte någon liten biprodukt av själlösa, oavsiktliga krafter. Det är verkligen meningen att vi ska finnas här.”

Än större religiositet blottar James A. Coleman i sin bok ”Hur uppstod universum?”, där ett kapitel får heta ”Det gudomligas roll”. Här hävdar han att såväl stationära modeller som utvecklingsmodeller av universum kräver en skapargud på grund av sin storslagenhet. Människans bestämelse, anser han vidare, är att utforska världsalltet. Och han avslutar kapitlet:

”En icke religiös människa kan för övrigt omöjligen under lång tid studera världsalltets lagar utan att det inom

honom eller henne börjar gro en djup övertygelse om det högsta väsen som döljer sig bakom dem.”

Steven Weinberg inleder visserligen sin bok om universums ursprung med att återge något av skapelsen enligt den nordiska Völuspa, men i övrigt är boken befriad från myter och gudomligheter. Ingenstans resonerar han om gudomlig medverkan. I slutkapitlet målar han i stället en sorgsen och ödslig bild av vår tillvaro: ”Ju bättre vi lär oss förstå världsalltet, desto meningslösare verkar det.” Och han avslutar boken med ord som sannerligen inte låtar hoppfulla:

”Vår strävan att förstå världsalltet är en av de få verksamheter som lyfter människolivet en aning ovanför farsens plan till någonting som har värdighet av tragedi.”

Det som gör meningslösheten svårfrånkomlig är inte nödvändigtvis avsaknaden av en bakomliggande gudomlig intention, lika litet som en sådan är någon garanti för att alltihop ska bli meningsfullt. Peter Nilson nämner en ändlig existens som den ofrånkomligaste av förbannelser. Även om universum inte går mot något definitivt slut, visar varje modell av dess framtid att livet i det måste gå den vägen. När stjärnorna slocknar breder meningslösheten ut sig:

”Människan på jorden kan finna så många slags mening i sin existens, men till slut skall all mening försvinna.”

Ändå är det Peter Nilson som hittar den kärnfullaste formuleringen om tillvarons mening, vari han knyter an till flera av sina kolleger. Hans version gör människan till tjänare i stället för herre i det kosmiska palatset, och kosmos självt bestiger tronen: ”meningen är att universum blir medvetet om sig självt”.

Litteratur:

Capra, Fritjof: Fysikens Tao, översättning Gunnar Gällmo, Göteborg 1989 (originalet The Tao of Physics 1975).

Coleman, James A.: Hur uppstod universum: moderna kosmologiska teorier, översättning Lennart Edberg, Stockholm 1965 (originalet Modern Theories of the Universe, 1963).

Davies, Paul: Den kosmiska planen, översättning Jan Wahlén, Stockholm 1989 (originalet The Cosmic Blueprint 1987).

Davies, Paul: I huvudet på Gud: den vetenskapliga grunden för en lagbunden värld, översättning Hans-Uno Bengtsson, Stockholm 1993 (originalet The Mind of God. The Scientific Basis for a Rational World, 1992).

Einstein, Albert: Om naturvetenskapen, översättning Ingeborg och Sven Hilding, Stockholm 1993, första upplagan 1963 (originalet Out of my later years, 1963).

Hawking, Stephen W.: Kosmos, en kort historik, översättning Tönis Tönnisson, Stockholm 1992, första upplagan 1989 (originalet A Brief History of Time, 1988).

Hoyle, Fred: Världsalltets byggnad, översättning Conrad Lönnqvist, Stockholm 1951 (originalet The Nature of the Universe, 1950).

Nilson, Peter: Stjärnvägar: en bok om kosmos, Stockholm 1993, första upplagan 1991.

Weinberg, Steven: De första tre minuterna: En modern syn på universums ursprung, översättning Lennart Edberg, Stockholm 1990 (originalet The First Three Minutes, 1977).

Zukav, Gary: De dansande WuLi-mästarna: En översikt över den nya fysiken, översättning Carl G. Liungman, Stockholm 1981 (originalet The Dancing WuLi Masters – An Overview of the New Physics, 1979).

Nyhet: ”Din video som husläkare!!!!!”

Givetvis hukar ingen japansk miniläkare i Din video – lika litet som Esso hade ”en tiger i tanken” . Som Du redan har förstått handlar det om en videokassett, dock inte vilken som helst utan om...

HYPNOSSPIRALEN...

...med sin märkliga inverkan på såväl kropp som psyke – samt medelst affirmation (visualisering) även på omvärlden. Vid det här laget säkerställd och väl dokumenterad av ett antal försökspersoner. HYPNOSSPSIRALEN har – trots att den är färsk på marknaden – redan väckt berättigat uppseende och lovordats som bl.a. ett effektivt terapeutiskt (audiovisuellt) hjälp- och botemedel för ett flertal fobier, psyko-somatiska åkommor och till och med rent kroppsliga besvär. Här några spontana omdömen:

”Hypnosspiralen har på mig en avstressande verkan. Efter en stressig dag brukar jag köra spiralen några gånger. Ibland fungerar den också utmärkt som sömnmedel när jag inte kan sova. För mig har spiralen varit en riktig investering.

Sigvard Ramberg (65) Stockholm.

”Jag har ångestproblem och är ofta nervös. Genom att titta på hypnosbandet så blir jag lugn och harmonisk och nästan inte nervös alls, effekten sitter i flera timmar efteråt. Jag är mycket nöjd.”

Håkan Israelsson (24) Täby.

”Du har gett mig ett hjälpmedel mot min stress. För mig som arbetar heltid som undersköterska har det alltid varit svårt att ’varva ner’ efter en kämpig arbetsdag. Nu, tack vare hypnosspiralen, kan jag slappna av och somnar betydligt lättare.”

Carina Wedin (30) Stockholm.

”Det är häpnadsväckande hur väl man märker den audiovisuella effekten som beskrivs i såväl broschyren som på videobandet.”

Bjarne Ekholm (30) Stockholm.

Förutom sin ångestdämpande, sömngivande och avstressande verkan är HYPNOSSPIRALEN den rätta ”medicinen” för Dig som på ett enkelt och samtidigt effektivt sätt vill: **må bättre – stärka självförtroendet – slippa mobbing – lindra värk – sluta röka – få ett (bättre) jobb – gå upp eller ner i vikt – förbättra idrottsresultaten – bli kvitt fobier – få inspiration mm. mm.**

HYRESERBJUDANDE: ”HUSLÄKAREN” I DIN BREVLÅDA!

Priset för videokassetten är 480:-. Du kan alternativt prova den i lugn och ro i Ditt hem genom att hyra den för en månadskostnad av 160:-. Sätt in beloppet på postgiro 50 72 80 – 6 (eller betala på annat vis) så får Du som sagt kassetten i brevlådan. Hyreskostnaden räknas av vid köp – priset blir med andra ord exakt lika med kontantpriset och dessutom portofritt! OBS! Läkare och terapeuter avråder folk som lider av epilepsi från självbehandling. Utöver detta finns bara ett krux: HYPNOSSPIRALEN måste ses och upplevas för att kunna övertyga. De som sett och hört har fallit direkt för den!
Med varje order följer – förutom en kort handledning – en utförligare, 20-sidig broschyr.

PS. FRI KONSULTATION/DEMONSTRATION!

Om Du råkar ha vägarna förbi och det passar sig är Du välkommen hem till mig och min hustru Barbro för en spännande demonstration. Ta gärna med Dig någon eller några vänner. Vi kan ta emot upp till 10 personer. Ring bara för bestämning av tid! DS.

Skriv, ring eller faxa till

FRANZ SCHWABE

Åsgärdevägen 43, 121 31 ENSKEDEDALEN

Tel. 08-649 51 96 Fax 08-649 54 56



Det andliga universum

Fysikprofessor Fred Alan Wolf: Kvantfysiken bevisar själens existens!

Intervju i den amerikanska tidskriften Science of Mind, februari 1997.

Intervjuare: Ronald S. Miller.

Medan många människor anser att vetenskap och andlighet är oförenliga, så menar den amerikanske fysikern Fred Alan Wolf att ett "mystiskt äktenskap" mellan de båda nu är möjligt i vår kultur.

I sin senaste bok, "The Spiritual Universe: How Quantum Physics Proves the Existence of the Soul" (Det andliga universum. Hur kvantfysiken bevisar själens existens) lägger han fram en ny kunskapsmodell, som är en syntes av naturvetenskapliga och andliga insikter i en ny och originell utforskning av vår högre mänskliga natur.

Wolfs intressanta och spännande tes är att universums fundamentala fysiska lagar, så som de avslöjats av kvantfysiken, överensstämmer med universums andliga lagar.

"Kvantfysiken visar att klyftan mellan själen och kroppen i grunden är falsk", säger Wolf. "Fastän själen inte kan observeras med fysiska instrument, så manifesterar den inte desto mindre materia och energi, och den skapar den fysiska världen med sin förmåga. Genom att visa hur kvantfysiken bevisar själens existens, hoppas jag kunna slå en bättre bro mellan vetenskap och andlighet."

Fred Alan Wolf erhöll doktorsgraden i fysik vid UCLA (Kalifornienuniversitetet i Los Angeles). Han har varit professor i fysik vid San Diego State University. Nu föreläser och undervisar han över hela världen som specialist på förhållandet mellan medvetandet och materian. 1982 fick han "American Book Award" för "Taking the Quantum Leap". Han har också skrivit bland annat "The Dreaming Universe" och "Parallell Universes".

Science of Mind: I din nya bok, "The Spiritual Universe", tar du revolutionerande nya insikter inom kvantfysiken till utgångspunkt för att skapa vad du kallar "en ny själs-fysik". Varför skrev du en bok med den häpnadsväckande tesen att kvantfysiken faktiskt bevisar själens existens?

Fred Alan Wolf: Jag skrev boken i ett försök att slå en bro mellan naturvetenskap och andlighet, mellan intellekt och hjärta, i det jag ställde frågan: "Existerar själen?" Denna eviga fråga väckte förundran och vetgirighet hos de antika grekiska filosoferna och hos kabbalisterna (utövare av judendomens mystiska gren), de stora kristna teologerna, liksom den gör hos vetenskapsmän och tänkare i vår tid. Jag vill berika debatten om själens existens genom att bidra med tankar grundade på en kunskap som den moderna kvantfysiken ger oss.

Alla tidigare diskussioner om själen har haft sin grund i den världsbild som sådana filosofer och teologer som Platon, Aristoteles, den helige Tomas av Aquino och Descartes hade. Det är sällan som en diskussion om själens existens har sin grund i det moderna naturvetenskapliga vetandet. Vi som lever på tröskeln till 2000-talet har ett trängande behov av att slå en bro mellan vetenskap och andlighet. Jag hoppas att min forskning skall bidra till att göra naturvetenskapen mer än nu till en hjärteangelägenhet för sökande människor, något som fyller sinnet med djup vördnad inför livets under. Samtidigt hoppas jag att den skall förmå andliga sökare att ta med vetenskapliga begrepp i deras hjärtans sökande.

Science of Mind: Hur har filosofer tra-

Universums fundamentala naturlagar, så som de avslöjas av kvantfysiken, överensstämmer med universums andliga lagar, poängterar Fred Alan Wolf. Genom att visa hur kvantfysiken bevisar själens existens hoppas han kunna slå en bättre bro mellan vetenskap och andlighet.

ditionellt sett på frågan om själens existens?

Wolf: Det är i huvudsak de gamla grekerna som gett upphov till vår nuvarande uppfattning om själen. Deras sätt att tänka och de filosofiska modeller som de utvecklade har än i dag ett djupt inflytande över de västerländska religionerna och över hur vår tids materialistiska vetenskap ser på själen.

Platon angav tonen för vårt tänkande. Enligt hans uppfattning existerar själen oberoende av den fysiska kroppen och det synliga universum, i idéernas värld, som är en oföränderlig och perfekt värld bestående av rena idéer. I denna högre verklighet dväls själen i ett fulländat tillstånd, där ingenting är besudlat genom kontakt med den fysiska verkligheten. När själen kommer i kontakt med den fysiska kroppen, förlorar den sin förmåga att tänka klart och blir gradvis besudlad, förvriden och förvirrad. Med sin "idealistiska" vision – den filosofiska åsikten att kroppsliga former är ofullkomliga kopior av rena idéer som existerar i en mer fullkomlig värld – gynnade Platon den klyvning mellan kroppen och själen som har spökat för den västerländska filosofin och andligheten.

Vårt västerländska tänkande har lett till att själen sjunkit i glömska.

Science of Mind: Såg inte Aristoteles, Platons mer empiriskt inriktade elev, förhållandet mellan själen och kroppen på ett annat sätt?

Wolf: Jo, verkligen! Aristoteles ansåg att själen är en del av kroppen. Han såg själen som en subtil substans som ger liv åt kroppen och får den att känna, förmimma, röra sig och förstå. Till skillnad från Platon, som hävdade att själen kan leva oberoende av kroppen, fann Aristoteles inga belägg för att kroppen och själen kan existera oberoende av varandra. Han trodde att själen försvinner vid kroppens död, på liknande sätt som skärpan hos en kniv försvinner när den smälts ner i en smältugn.

Om vi översätter Aristoteles åsikt till modernt vetenskapligt språk, kan vi säga att själen är en tankekonstruktion och något som uppstår till följd av kemiska processer i hjärnan och nervsystemet. Detta synsätt reducerar själen till blott fysiska, mekaniska processer. Många moderna vetenskapsmän är fullt nöjda med denna åsikt, eftersom den ger företräde för det fysiska framför det ogripbara. Ja, den nutida vetenskapen, som har sin grund i Aristoteles rationalistiska och materialistiska tänkande, betraktar i bästa fall själen som en produkt av materian.

Science of Mind: I din bok hävdar du att den moderna vetenskapen, som arbetar i traditionen från den grekiska rationalismen, leder till vårt nuvarande predikament med förlust av själen. Vad precis menar du med det?

Wolf: Jag menar att uppfattningen att människan saknar själ leder till att känslan av livets helighet går förlorad, och det ser jag som det stora problemet i vår kultur. Vårt västerländska materialistiska sätt att tänka har lett till att själen sjunkit i glömska, vilket har skapat en utbredd känsla av hopplöshet och meningslöshet, tillsammans med en omätlig inriktning på materiella värden.

Så snart vi accepterar den materialistiska synen på människan, så accepterar vi också att vad vi upplever som vår identitet går under i och med att den fysiska kroppen förstörs. Om vi ser på livet som endast en kort period mellan födelsen och döden, tycks vår existens meningslös och absurd, och den blir full av existentiell ångest. Denna genomgripande känsla av förlust av själen ger bränsle åt den västerländska industrialismen. Den leder till överkonsumtion av våra krympande resurser, en känsla av isolering från varandra och från naturen, ensamhet i våra familjer och i våra städer och en tom andlighet som mer vilar på yttre form än på innehåll.

Science of Mind: Hur kan de kunskaper som kvantfysiken ger oss återupprätta känslan av livets helighet?

Wolf: För att svara på den frågan, låt mig först förklara några begrepp från fysiken så att lekmän förstår. Den traditionella fysiken, så som den utvecklades av Isaac Newton, beskriver vår vardagsvärld där vi kan mäta och förutse fenomen med stor exakthet. Den värld som beskrivs av Newtons klassiska mekanik följer matematiska lagar med orubblig, klocklik regelbundenhet. Denna fysik tjänar oss mycket väl i den välbekanta vardagsvärlden men räcker inte till för att förklara fenomen på den subatomiska nivån.

I den bisarra, spännande värld som beskrivs av kvantfysiken, gäller inte orsakslagen och sunt förnuft. I kvantvärlden kan vi aldrig samtidigt veta läge och hastighet hos en materiepartikel, eftersom själva observationen av partikeln förändrar den på ett oförutsägbart sätt. Materia kan uppträda som en våg eller som en partikel, beroende på hur vi observerar det. Fastän materian tycks vara hård och solid, så består den mest av tomrum och existerar inte med absolut ofrånkomlighet, men den visar "en tendens att existera", grundad på sannolikhet. Under vissa förutsättningar dyker materiepartiklar plötsligt upp ur ett underliggande vakuum, som består av negativ potentiell energi, och får materiell existens, och de kan sedan plötsligt sjunka ner igen i detta hav av negativ energi.

Kvantfysiken visar att vi lever i en gåtfull och obegriplig värld. Jag tror att när vi undersöker materian på dess djupaste nivå, så löser den upp sig till en icke-substantiell verklighet, det som religionen kallar ande. Genom att visa det fundamentala släktskapet mellan ande, själ och materia kan kvantfysiken bidra till att öppna våra ögon för heligheten i allt som finns.

Science of Mind: Du nämnde vakuum, det tomrum som finns bakom den skapade världen. Vilken roll spelar det i vår förståelse av vad materia är?

Wolf: En absolut avgörande roll. Enligt kvantteorin uppstår materian i det fysiska universum ur ett allt genomträngande vakuum. Detta vakuum är inte en död, steril tomhet, utan ett vibrerande tomrum, varur materia kan manifesteras. Kabbalister kallar detta tomrum Aleph, den första bokstaven i det hebreiska alfabetet. Som tidlös, omanifesterad ande har det en ofattbar vibration, en potentiell energi utan gräns i tiden och rummet. När Aleph projicerar sig självt till existens, skapar det den manifesterade världen av tid och rum och individuella mänskliga själar. Den moderna fy-

siken bekräftar kabbalisternas intuitiva kunskap om Alephs kreativitet genom att framhäva vakuum, det stora havet av negativ existens, vilket spottar ut materia och energi från ingenting.

Science of Mind: Hur gör vakuum detta?

Wolf: Låt oss som ett exempel se hur elektroner blir till. I vakuum finns elektroner som möjlig men inte manifesterad materia. Om tillräckligt med energi finns, så bubblar en omanifesterad elektron fram ur tomrummet och lämnar efter sig ett "hål i ingenting", vilket visar sig vara något – en positron, en elektron gjord av antimateria. Om elektronen faller tillbaka i havet, försvinner den omedelbart tillsammans med positronen, eftersom de båda förintar varandra.

Vakuumbestanddelen bubblar ständigt upp materia och antimateria och slukar det sedan igen. För tio till tjugo miljarder år sedan bildade vakuum en urpunkt varifrån tid, rum och all materia och energi, som fyller vårt universum, blev till i en explosion som fysikerna kallar Stora Smällen. Denna explosion kommer att fortsätta i 20 miljarder miljarder år till dess universum kollapsar och återgår till den ursprungliga punkten genom en process som kallas Stora Kraschen, där tid, rum, materia och energi till slut blir till intet.

Science of Mind: Och din spännande tanke är att i denna kosmologiska process blir själen till på samma sätt som materia – som ett utflöde ur en fruktsam tomhet.

Wolf: Precis! Aleph, andens hem, har sin moderna motsvarighet i begreppet vakuum. Precis som vakuum skapar materiepartiklar från ingenting, så skapar det också själar från ingenting. Själen uppstår ur ande – "ingenting som kan bli till någonting". Själen vill sedan spegla sig i materia, den uppfattar sig då som ett individuellt jag, och genom en känsla av begränsning och inständighet längtar den efter befrielse och efter att kunna återvända till sitt naturliga tillstånd av gränslös frihet. Detta fängslande och frigörande av ande resulterar i den kaotiska dans av medvetande, materia och energi som kallas kvantfysik.

Science of Mind: Hur skulle du vilja förklara vad ande, själ och materia är i enlighet med kvantfysiken?

Wolf: Föreställ dig att vakuum vibrerar med en potential att skapa liv. Jag kallar "ande" för "vibrationerna hos ingenting". Vakuum, tomheten, är vibrerande till sin natur, med en potential att skapa vad som helst, inklusive universum, materia, energi, kroppsliga former, medvetande och själen.

Föreställ dig nu två noder, den ena vid tidens början – Stora Smällen – och den

andra vid tidens slut – Stora Kraschen. När anden återspeglas vid dessa två noder, som skiljs åt av 20 miljarder miljarder år, uppstår en stående våg av vibration som rör sig från den ena noden till den andra. Vågen pendlar upp och ner men rör sig inte framåt eller bakåt mellan noderna, i det den vibrerar ungefär som en sträng på en gitarr. Det stående vågmönstret är "själen", som är odödlig och vars existens fortsätter så länge tiden finns. När alltså anden återspeglas och fångslas i tiden, blir den "själ". När anden återspeglas och fångslas i rummet, blir den "materia". Själen, som är en återspeglings i tiden, kan förhålla sig till sin materiella bild som återspeglings av ande i rummet. När detta händer, börjar själen förlora kännedom om sin egen natur genom att den identifierar sig med sin materiella bild och förlorar då sin gränslösa potential som ande.

Science of Mind: Hur förklarar kvantfysiken släktskapet mellan själen och det separata jaget som lever i tidens och rummets värld?

Wolf: Låt oss återvända till elektronerna, som jag nämnde tidigare. I kvantvärlden kan vi ha "verkliga" elektroner, som har bubblat upp ur tomheten och befolkat den manifesterade världen, och "virtuella" elektroner, som inte har poppat upp till existens, utan förblivit i vakuum. Virtuella partiklar kan bli verkliga partiklar, men det inträffar inte så länge som de förblir i det omanifesterade tillståndet.

Tänk nu på själen som bestående av virtuella partiklar, inneslutna i rummets tomma vakuum, och jaget som bestående av verkliga partiklar vilka har poppat upp till existens. De båda är spegelbilder av varandra och intimt förenade men med en avgörande skillnad: Materiella elektroner bär information om den fysiska världen som finns "där ute", medan vakuum-elektroner i deras omanifesterade tillstånd är kodade med information om vad som är icke-materiellt. Partikeln i "himlen" (vakuum) och dess motsvarighet på "jorden" (den tredimensionella världen av tid och rum) påverkar ständigt varandra. Jag kallar denna kommunikation *soul talk* (själsprat).

Science of Mind: På vilket sätt kan partiklar i vakuum kommunicera med partiklar i den verkliga världen?

Wolf: För att vi skall förstå denna fascinerande process låt mig förklara en av grunderna inom kvantfysiken. Alla fundamentala partiklar, såsom elektronen, roterar runt en axel som små snurror. Dessa partiklar har vad som kallas *spin quantum numbers*; elektronens tal är en halv. Enligt observationer kan en partikel med en rotation av

en halv gå upp eller ner, men aldrig åt sidorna med hänsyn till mätapparaturen. När två partiklar som rör sig långsamt med denna rotation påverkar varandra, blir deras sammanlagda rotation alltid noll. Logiskt betyder detta att en rotation är uppåtriktad och en nedåtriktad. Men eftersom det rör sig om kvantpartiklar, kan den ena gå upp och den andra ner, och båda möjligheterna existerar samtidigt!

Vi antar nu att två roterande partiklar – A i vakuum och B i den verkliga världen – har något slag av minne eller intelligens. När partikel A får frågan "vem är du?" vad kan den då svara? På grund av den dubbla möjligheten av rotation upp och ned kan partikeln svara "Jag vet inte. Jag befinner mig i ett tillstånd av noll rotation. Jag är inte bara en individuell partikel utan en del i hela systemet A och B. Jag är mer än en liten enhet. Jag är förbunden med något större än jag själv i en sammanhållen helighet." På detta sätt föreställer jag mig själen som roterande virtuella elektroner, ner-sjunkna i vakuum, vilka påverkar och påverkas av verkliga roterande elektroner i den fysiska världen och människokroppen.

Science of Mind: Med andra ord, föreningen av kropp och själ är ett enhetligt fält som vilar på en fundamental egenskap hos universum, nämligen sambandet mellan partiklar i vakuum och den verkliga världen.

Wolf: Just det. Mystriet med själs-gemenskap, känslan av förbindelse med en större existens, är inbyggt i universums struktur och verkar på kvantnivån. Det som sker i vakuum sker också i den verkliga världen. Som det välkända hermetiska axiomet uttrycker det: "Så som ovan så ock nedan".

Men om partikel B glömmer att den tillhör ett större roation-noll-system och endast fokuserar sig på sin separata identitet, förlorar den kännedom om sin identitet som själ och faller ned i ett tillstånd av separation. Då finns inte längre en väsensförbindelse, och paret A och B upplever separation för första gången. Och de är båda ensamma – själen i himlen och partikeln på jorden. Sättet att komma ur den knipa som förlusten av själen innebär, är att medvetet erinra sig den heliga föreningen mellan partikeln och dess virtuella motsvarighet, och i en mer vidsträckt mening mellan det separata jaget och själen.

Science of Mind: När vi förlorar medvetenheten om vår identitet som själ, drar vi oss då samman till en begränsad ego-identitet?

Wolf: Ja. I vårt exempel, när partikel B glömmer sitt släktskap med sin motsvarig-

het i vakuum, ser den på sig själv som en separat enhet, skild från A:s och B:s enhetliga fält. Tidigare åtnjöt partikeln ett obrutet flöde av tvåvägskommunikation från jaget till själen och tvärtom. Men eftersom själen blir förblindad av materia och det kroppsliga livet och sedan beroende av dem, förlorar den sin ursprungliga medvetenhet och lider som ett individuellt jag. För att lindra detta lidande, måste själen återupprätta förbindelsen med sin ursprungliga natur.

Science of Mind: Hur kan då jaget återknyta förbindelsen med själen?

Wolf: Först och främst måste jaget förstå att dess lidande beror på att den har förlorat kunskapen att det är själ. Buddha kallade det tillstånd som uppstår, när vi identifierar oss med det förgängliga fysiska livet, för "dukkha", vilket betyder lidande, otillfredsställelse och ofullkomlighet. Dukkha syftar på den brist på självförverkligande och frid som vi upplever när vi tar det förgängliga för det oförgängliga, det obeständiga fysiska jaget för den eviga själen.

Så snart vi fattar att vi separerat oss från själen, kan vi börja återupprätta kontakten med själen genom att leva med medkänsla. När vi uttrycker medkänsla i vårt dagliga liv tillsammans med vår make eller maka, våra barn, vänner och medarbetare, så bryter vi ned gränserna som skiljer oss från andra. Genom att montera ned det försvar varmed vi barrikaderar oss bakom egots murar, förenar vi oss med vår själ. Så snart vi återknytt förbindelsen med själen, kan vi aldrig behandla människor grymt eller utnyttja dem för egen vinning. När vi brutit genom de illusioner som håller själen fången, ser vi en skinande aura av gudomlighet var vi än går och vad vi än gör.

Science of Mind: När en högre förbindelse har återupprättats, har då tvåvägsdialogen mellan jaget och själen någon praktisk betydelse i vårt dagliga liv?

Wolf: Absolut! Själen kan leda oss i vårt vardagliga liv, eftersom den har ett panoramiskt skådande som inte begränsas av tiden och rummet. Genom att själen förblir i vakuum i ett tillstånd av avskildhet och oberördhet, har den mönstret, varigenom vår omanifesterade potential kan bli förverkligad erfarenhet i den fysiska världen. När vi framkallar utvecklingsmönstret som vår själ har, träder vi in i en vidgad medvetenhet och frigör den energi som är nödvändig för nästa steg i vår utvecklingsresa.

Tänk på själen som att den sänder signaler från framtiden. Tänk på jaget som det som tar emot dessa meddelanden. Om ja-

get är intonat på själens frekvens, så mottar jaget meddelandet. Men vanligtvis är jaget upptaget av omedvetna och automatiska överlevnadsbehov och mottar meddelandet då och då. På detta sätt blir vi förblindade av den materiella världen och förlorar vår själ genom att fortsätta på ett automatiskt och vanebildande sätt och uppträda omedvetet gentemot allting, inklusive oss själva. I det vi lever på detta själlösa sätt, upplever vi ett otroligt lidande. När vi bryter slave-riet under det materiella och återknyter till vår själ, upptäcker vi snart att detta kan lindra vårt lidande och ge oss den ledning vi behöver i vårt andliga sökande.

Science of Mind: Det är inte svårt för dig att övertyga andligt inställda människor om själens stora betydelse i våra liv, men vad skulle du vilja säga till en hårdnackat materialistisk vetenskapsman som gärna hånar sådana "flummiga" uttalanden?

Wolf: Jag skulle säga helt enkelt att "det är klart att du har en själ, och kvantfysiken bevisar att det finns en andlig verklighet bakom den fysiska världen". Jag skulle också säga att vetenskapen och dess partner industrialismen har lett oss i en fälla i vilken mindre än 10 procent av jordens befolkning lever på en anständig nivå, medan de övriga 90 procenten lever i plågsam fattigdom. Denna fälla binder själen till kroppen och skrämmar folk med uppfattningen att ingenting överlever kroppens död. Med denna hårda världsbild framhålls materiell tillfredsställelse, på bekostnad av andlig utveckling, och en orättvis fördelning av jordens resurser.

För att undkomma denna fälla måste vetenskap och andlighet samarbeta för att hjälpa oss att komma över vår känsla av främlingskap inför universum och varandra. Einstein sa en gång att vetenskap utan andlighet är bristfällig, medan andlighet utan vetenskap är blind. En mer medkännande vetenskap och en mer vetenskaplig andlighet kan hjälpa oss att övervinna den förlust av själen som så hårt drabbar den moderna världen. För att hela vår värld måste vi räkna med själen i allt vi gör. Vi måste göra allt vi gör i medkänsla, självfullt medvetna om lidandet hos varje kännande varelse. Detta innebär att minnas att själen finns hos varje mänsklig varelse, djur, växt och hos vår egen planet. När vetenskapsmän och andliga sökare inser att deras själ finns överallt, så kommer de att arbeta hand i hand för att tillsammans bygga en friare fredligare värld.

Källa: Intervju med Fred Alan Wolf, gjord av Ronald S. Miller i Science of Mind magazine, feb. 97, P. O. Box 75127, Los Angeles, California 90020-5096, USA. Översättning: SM.



Fred Alan Wolf

Försök till sammanfattning. Kommentarer.

I kvantfysiken, som beskriver universum på den allra lägsta nivån, den subatomiska, gäller inte orsakslagen och inte sunt förnuft. Betraktaren påverkar det han ser och förändrar det. Materiepartiklar uppträder utan tvingande skäl som i ett fritt skapande. Fred Alan Wolf menar att kvantfysiken visar att de naturlagar som gäller för det fysiska universum är likadana som de lagar som gäller för det mentala livet. Det rör sig i båda fallen om ett skapande, inte om tvingande naturlagar, där en bestämd verkan obönhörligt följer av en bestämd orsak. Det finns således ingen klyfta mellan det fysiska och det mentala, eftersom det rör sig om samma sorts verklighet, och den verkligheten är mental. Liksom den individuella själen, som till sin natur är ande, fritt skapar sina tan-

kar, så skapar en andlig verklighet hela universum. Allt som finns har först en möjlig existens innan det får reell existens; det existerar alltså, ungefär som Platon tänkte, i en idéernas värld, innan det blir till materiella former i en värld av tid och rum. Den andliga verkligheten har förmåga att skapa allt, hela universum.

De individuella själarna uppstår också ur den potentiella verkligheten. De är till sin natur ande, men de speglar sig i den materiella verkligheten, identifierar sig med sitt materiella hölje, uppfattar sig som individuella jag och glömmer sin verkliga natur.

Wolf skrev sin bok om det andliga universum för att slå en bro mellan vetenskap och religion. Enligt nutida vetenskaplig uppfattning är själen bara en följd av kemiska processer i hjärnan, alltså en produkt av materian. Den synen på själen leder till en känsla av meningslöshet. Med döden är ju allting slut.

Wolf tycks använda begreppen soul (själ) och spirit (ande) i viss mån som synonymmer. Det synes vara samma verklighet som han avser med de olika orden, i linje med det indiska tänkandet att atman (den individuella själen) är lika med brahman (världssjälen) dvs atman är en liten del av brahman och upplever sig vara en separat varelse.

Wolf skiljer mellan "själen" och "den individuella själen". Med själen menar han nog brahman och med den individuella själen atman.

Wolf hävdar att själen är odödlig och existerar så länge tiden finns. Med själen menar han här troligen världsgunden, som då ses som den individuella själens verkliga identitet.

När Wolf säger att själen manifesterar den fysiska världen, tänker han förstås på världsgunden som skapare.

SM

Professor Wolfs böcker kan köpas från DeVorss & Co., P.O. Box 550, Marina del Rey, CA 90294-0550, USA.

Därför är jag vegetarian

Finns det goda skäl för vegetarism, det vill säga att inte äta kött och fisk?

Är det etiskt riktigt att vara vegetarian?

Är det riktigt från hälsosynpunkt?

Vi har frågat några svenska vegetarianer.

Indianhövdingen Seattle får föra min talan, säger Per Ragnar.

– Varenda del av jorden är helig. Vi är en del av jorden och den är en del av oss. De doftande blommorna är våra systrar. Hjorten, hästen, den stora örnen, dessa är våra bröder. Bergen, gräset, ponnyns kroppsvärme och människans, allt hör till samma familj.

Luften är dyrbar för den röde mannen. För alla delar vi ju samma luft, träden, vilddjuret, människan. Den vite mannen tycks behandla sin moder Jorden och sin broder Himlen som saker man köper, plundrar, säljer, som får eller glänsande pärlor. Hans girighet och kärlekslöshet kommer att uppsluka jorden och efterlämna en öken.

OM – vi inte förstår innebörden i professor Georg Borgströms ord:

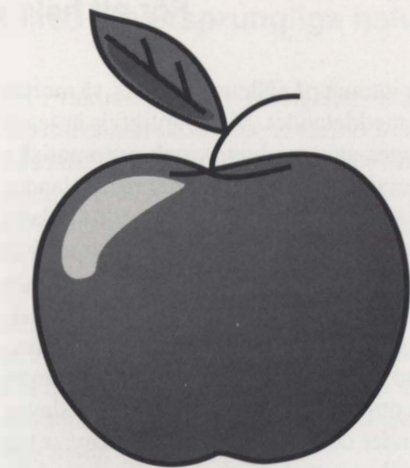
– Världsutvecklingen har nu nått en punkt där den gyllene regeln att du ska och vi måste älska vår nästa som oss själva nästan ensam står kvar, inte bara som acceptabel handlingsnorm utan som rättesnöret för klok statsmannakonst. Världen behöver ett högtidligt kärleksmanifest som förklarar jordens alla naturtillgångar för mänsklighetens gemensamma tillhörighet.

Per Frisk, som är chefredaktör för Hälsa, svarar:

– Meditation. Ja, jag blev vegetarian när jag började med TM – Transcendental Meditation – 1971. Vi var flera i vår studentkorridor i Uppsala som mediterade tillsammans, debatterade livsfrågor och provade vegetariska recept. Jag var makrobiotiker, vegan, fruktarian, levde på levande föda med Ann Wigmorens koncept.

Nu är jag bara vegetarian. Jag varken vill eller orkar tänka på olika riktningar. Jag gläds ibland åt påsken för då äter jag några ägg. Jag petar inte längre bort räkorna om jag blir bjuden på en räksallad. Jag njuter mer och mer av att vara människa och att kunna säga ja till varje stund i livet. Under lång tid levde jag som nykterist. Men nu uppskattar jag även ett glas vin eller två i samvaro med andra. Jag har återupptäckt meditationens roll i mitt liv. Och jag har förstått hur präglad jag är av min barndom. Jag är inte lika säker på vad som är rätt och fel när det gäller en vegetarisk livssyn. För mig själv är det ett högst personligt ställningstagande som går hand i hand med min personliga utveckling. Jag är fascinerad av militanta veganer, men jag känner också att många ungdomar använder den vegetariska livsstilen för att göra revolt mot sina föräldrar.

Slutligen: som chefredaktör för HÄLSA så verkar jag för att avdramatisera det vegetariska budskapet. Det finns tillräckligt med vetenskapliga undersökningar som pekar på de positiva hälsoaspekterna av vegetarisk mat. Men det som är viktigare är att den vegetariska kosten i sig inte blir till en ny ”religion”, något nytt som man vänder sig till och därmed glömmar bort sig själv. När jag hör att någon säger att vegetariskt och giftfritt odlat är den



enda vägen, så ryser jag. För många blir vegetarianismen ett ideal att leva upp till. För mig själv känns det helt fel. Jag vill inte leva upp till någon idealbild. Jag vill känna att jag lever, här och nu. Och i denna stund känns det riktigt att leva vegetariskt. Och att jag känner mig fri att göra något annat imorgon.

På Internet hittade jag en rolig devis som jag fortfarande skrattar åt: ”Jag har inte kämpat mig upp till toppen av näringskedjan för att äta vegetariskt.” Med lite självironi ligger det en dubbelbottnad sanning i detta.

Ulla Troëng, ordförande i veganföreningen och mamma till fyra veganbarn säger så här:

– Jag är vegetarian sedan 70-talets början. Vegan har jag varit de senaste 22 åren. Jag är vegan för att jag tycker illa om våld i alla former. Jag läste Albert Schweitzer och Gandhi på 60-talet och tog starkt intryck av deras tankar om ickevåld och respekt för alla levande varelser. *Compassion* är ett ord som på ett bra sätt beskriver varför jag är vegan. Det betyder inte bara medkänsla, utan uttrycker även en stark känsla, ett engagemang – kärlek. Fred, frihet, rättvisa, solidaritet, kärlek är inte bara vackra ord, som uttrycker hur jag vill leva och hur jag önskar att alla ska få leva. För mig innefattar de inga begränsningar som att de bara skulle gälla mig och min familj eller människor i Sverige, eller bara vita människor, eller bara män och inte kvinnor eller bara människor och inte djur. De orden/begreppen gäller alla. Alla varelser vill leva och försöker undvika smärta och lidande. Därför är det vår uppgift som människor att försöka minimera lidandet. Att vara vegetarian/vegan är ett sätt att i praktisk handling realisera *compassion* – kärlek till världsalldet, till allt och alla som lever.

Teosofen Curt Berg är mångårig vegetarian.

– För min del började det i samband med Are Waerlands propaganda för ett vegetariskt levnadssätt under 1940-talet, berättar han. Det lät vettigt, och man behövde inte pröva det länge förrän man insåg hur bra det var för hälsa och välbefinnande.

Men perspektivet vidgades ganska snart, och det gick i två riktningar. Det ena var: med vilken rätt dödar vi djur för att uppehålla vårt eget liv? Visst är livet så inrättat att de flesta varelser upprätthåller sitt liv genom att bryta ned andra former av liv. Men det är stor skillnad på att livnära sig på former ur växtvärlden och att döda varelser ur djurvärlden.

Visserligen har också växterna ett visst medvetande, men medvetandet hos djuren är på ett helt annat sätt utvecklat. Det är uppenbart att djur har känslor och att känslor av skräck och ångest kan bli mycket starka när djuret förnimmar att det skall dö. Den som erfart vilken atmosfär som råder i och kring ett slakthus tvekar inte om detta. Ytterst bottnar denna atmosfär i brist på vördnad för liv, en vördnad som låter varje varelse leva och utvecklas efter sina egna förutsättningar. Denna brist tar sig också uttryck i det hänsynslösa sätt på vilket djur för människoföda numera ofta behandlas under uppfödningstiden och vid transporter. Denna okänslighet blir till en sjukdom i samhället.

Det andra perspektivet öppnar sig mot världens livsmedelsförsörjning. Det har framgått av många redovisningar att om jorden används för växter, så ger den på samma yta mångfaldigt mer livsmedel för människor än om samma yta används för djuruppfödning. Med den befolkningstillväxt som sker på jordklotet och med de begränsade resurser som finns av odlingsbar jord och vatten är detta ett akut problem för mänskligheten.

Sammanfattningsvis: att leva vegetariskt är en individs bidrag till en bättre framtid för mänskligheten.

Eskil Svensson, hälsojournalist i många år, meddelar följande:

Jag är vegetarian av egoistiska skäl. Det är så glädjefullt. Den vegetariska maten är så vacker. Den har så överlägset många smaknyanser. Den luktar så gott. Den känns så lätt. Den gör mig oberoende av den grymma slaktindustrin. Och av giftig stimulans.

Även om det skulle dyka upp objektiva rön som tydde på att köttmat åt hälsosam och behövlig för människan, skulle jag

fortsätta att vara vegetarian. Det är så tveklöst *min* väg, min glädjefulla livsstil.

Några sådana positiva rön om köttmat har jag hittills aldrig sett.

De sakliga argument som talar för en vegetarisk livsstil blir i stället allt fler:

Hälsa: Vegetarisk kost ger en bättre motståndskraft och kan i många fall bota. Detta visar en mängd undersökningar. Ta till exempel den undersökning av 6115 vegetarianer som Oxforduniversitetet under tolv år har följt och jämfört med en lika stor till sammansättningen likartad grupp köttätare:

Hos vegetarianerna fann man 40 procent mindre risk för cancer och 20 procent mindre risk för alla andra större sjukdomar.

Vid en italiensk studie på 50 000 män fann man att de som åt kött minst fem gånger i veckan drabbades fyra gånger mer av cancer. Men framför allt gäller rönen fördelar i hjärt- och kärlhälsa.

Den vegetariska kostens *botande* effekt har inte minst våra svenska hälsohem fått uppleva. Bäst dokumenterad därvidlag är den av professor Olov Lindahl ledda Föllingsundersökningen där 94 procent av de kostbehandlade blev bättre under en fyra veckors kur, därav 18 procent helt bra. Alla deltagare hade tidigare i minst två år förgäves fått vanlig medicinsk behandling. Föllingekuren omfattade visserligen inte bara sträng vegetarisk kost (fri också från mjölk) utan även andra naturliga hälsofaktorer, främst då regelbunden motion.

Motion ger ett viktigt tillslag också vid den kanske mest omtalade studien av alla, den amerikanska s k Ornish-studien, som även visade att hög ålder inte är något hinder för livsstilsförändringens goda verkan. Den vegetariska kosten är dock huvudtemat i alla dessa studier.

Nu får man inte tro att detta att vara vegetarian ger en helgardering mot sjukdom. Det är så mycket som spelar in. Men det ger uppenbarligen bättre förutsättningar för att ta vara på de resurser vi har. Även världens.

Maten räcker: Tusentals människor dör varje dygn av svält. Samtidigt går en tredjedel av hela världens gröda till djurfoder – i USA 70 procent. Vid passagen genom djurkroppar går den näring förlorad som skulle kunna rädda världen från svält. Inom kort måste nästan alla bli vegetarianer, vare sig de vill det eller inte. Jag vill.

Och som sagt för min del är redan *trivseln* en tillräcklig motivering.

Och så det att jag omöjligt skulle kunna äta mina vänner.

Ur ”Vad läkare och näringsforskare säger om vegetarismen”, samlat och utgivet av J. L. Saxon:

Vad jag har påstått är att vi, av våra tänder att döma, av naturen ej tycks vara bestämda för köttkost, eftersom alla köttätande djur har långa, koniska, skarpa, ojämna tänder med mellanrum. Men de djur som bara lever av växter och frukt, har korta, tätt intill varandra sittande tänder, fördelade i jämna rader.

Professor Gassendi

Avskyn för all blodsutgjutelse skall alltid vara det första tecknet på humanitet. Och sålunda tillhör, jag upp-repar det, framtiden vegetarianerna.

Professor Betekoff

Växtfödan innehåller alla de ämnen kroppen behöver och det i en renare och bättre form än i djurriket.

Den vegetariska kosten är mer lätt-smält än den från djurriket härstammande.

Det vegetariska levnadssättet ger mera livskraft, bättre hälsa och större arbetsförmåga.

Doktor Carl Ottosen

Om människorna inte använde kött, skulle vi läkare få bra litet att göra.

Doktor Allison

I Hamburg insjuknade 1892 ingen enda av de talrika vegetarianerna i kolera, lika litet i New York 1832.

Det måste vara möjligt att förstärka den naturliga immuniteten genom ett förändrat levnadssätt.

Därmed vore en enkel och naturlig väg given till bekämpande av smittosamma sjukdomar.

Doktor Boehncke

Vegetarismen motsvarar ett högt moraliskt ideal i det att den förkastar slakten och uppställer kärleksfull mildhet gentemot djurvärlden som den främsta av alla lagar. Näst en människas avrättning är slakten säkerligen det mest avskyvärda och upprörande av alla skådespel, och ingenting är för djurvänner mer plågsamt än att dagligen och i oräkneliga upprepningar få bevittna densamma.

Doktor Simon slakthusdirektör

Olav Hammer

religionshistorikern som studerar New Age

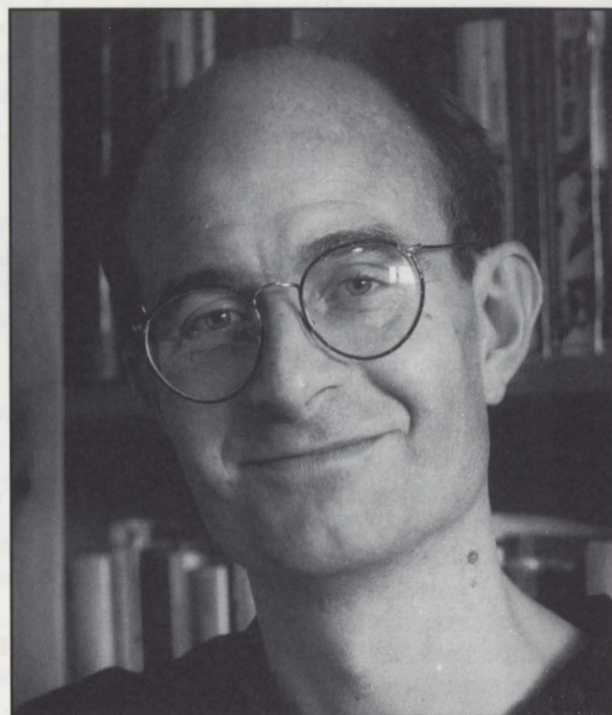


Foto: Merja Vázquez Díaz

"New Age – en ny folktro?"
Så rubriceras 5-poängskurser som Olav Hammer ger vid universitetet i Lund. De har lockat många sökande – närmare 200 till 30 platser. Hammer har också i år utkommit med en uppmärksammad bok, som har titeln "På spaning efter helheten. New Age – en ny folktro?"

Olav Hammer kan kanske ses som den svenska akademiska världens expert på "nya tidsåldern". Sökaren har ställt några frågor till honom.

– Grovt förenklat kan man säga att det finns två helt olika sätt att berätta om livsåskådningar och deras historia, säger Olav Hammer inledningsvis. Föreläsare brukar försöka plocka fram det mest inspirerande eller bästa ur en tradition och framhålla detta. Men det utpräglat religionshistoriska sättet är att inte bara gå efter den skolade elitens beskrivningar av en åskådning, utan istället försöka dokumentera och analysera det som folk faktiskt tror på, oavsett hur filosofiskt hållbart det är. Båda sätten har sitt berättigande, men utgår alltså från helt olika premiser.

– Min kurs om New Age är avgjort religionshistoriskt upplagd. Vi fördjupar oss till exempel i astrologins historia, ser hur ett horoskop är uppbyggt och ser på några av de sociologiska undersökningar som finns kring hur samtal mellan astrologer och klienter fungerar.

– Vad för slags intresse visar kursdeltagarna?

– Frågan om den enskilde studenten

själv upplever astrologin som ren vidskepelse eller som ett inspirerande symbolspråk, ligger helt utanför kursens ram.

– Vill du kort beskriva New Age så som du ser rörelsen? Du hävdar ju i din bok att den är en religion.

– New Age är ett elastiskt nätverk, där många föreställningar samsas. Tittar man

"Jag säger inte att New Age är en religion, bara att det är religion."

på vad för slags böcker som säljs, på föreläsningstablåer och hemsidor på Internet, så ser den absoluta merparten av föreställningarna ut som en uppsättning folkliga, religiöst formulerade svar på existentiella frågor. Försök att distansera sig från det man sett som flummigt och vaska fram en mera livsfilosofisk och mindre folklig åskådning har gjorts av

seriöst New Age-intresserade. Men genomslagskraften hos denna form av New Age har varit begränsad, och den biten får därför också bara litet utrymme i boken.

– Folkliga New Age-föreställningar har alla de drag som religioner haft i alla tider. Läroböckers framställning av religion ger en falsk bild av religioner som ett slags färdiga system med fasta ramar. I själva verket är samtliga religioner som jag stött på konstruerade på samma sätt som New Age. Föreställningar, som ibland strider mot varandra, existerar sida vid sida, man lånar friskt från andra folks traditioner, och budskapen ändras med tiden.

Paralleller finns i vår egen historia. Under medeltiden samsades tron på Gud med tron på helgon, mirakel, stenars helande krafter, profetiska rörelser, politiska budskap i religiös språkdräkt, spådomskonst... Och precis som till exempel kristendomen, islam och buddhismen har gjort, framförs ofta tanken att det man själv tror på inte alls är religion utan i stället något radikalt nytt i människans utveckling.

– Jag säger inte att New Age är en religion, bara att det är religion.

– Jag har läst i pressen att du menar att fler svenskar faktiskt är intresserade av New Age än av kristen tro! Är det verkligen så?

– Som folktro är New Age mycket mer spridd än kristna läror. Människor som tror på

Jesus som frälsare och Guds son är en liten minoritet. Förutom enkätresultat finns det en massa tecken som visar på folkliga New Age-tankars genomslagskraft. Gå till en vanlig bokhandel och jämför antalet titlar kristen litteratur med antalet böcker om healing, tarot och affirmationer!

– Men kristen litteratur säljs sällan i

"De allra flesta idéer inom New Age har inte skapats eller testats på vetenskapligt sätt."

vanliga bokhandlar, utan i stället i specialbokhandlar och direkt från förlagen. Jag tror också att kristen tro genomgående är allvarligare och djupare än New Age-tro.

– New Age-litteratur säljs också i specialbokhandlar och via postorder. Men genomslagskraften hos gemene man menar jag syns i sådana tecken som Idagsidan i Svenska Dagbladet, veckotidningars stora intresse och icke specialiserade bokhandlars utbud. Om sedan tron ofta är allvarligare och djupare hos kristna är en svår fråga. Spontant skulle jag nog hålla med dig, utan att ha något bättre att stödja mig på än samtal med folk i båda lägren.

– Hur värderar du New Age? Tycker du att det finns något av värde i rörelsen?

– Ja, visst finns det något av värde i New Age-rörelsen. Jag är kritisk i meningen skärskådande, inte i meningen oreflekterat negativ. Vad jag ser som mest värdefullt är att man tar människors funderingar på allvar, att man erkänner att det finns ett värde i att bejaka sin inre värld, sina känslor, intuitioner, visioner och inre symboler. Långt innan jag började intressera mig för religionshistoria, var jag intresserad av skilda sidor av New Age. Under olika perioder av mitt liv har jag till exempel mediterat eller varit fascinerad av den jungianska tankevärlden. Mycket av detta känns för mig som avslutade kapitel, men jag skulle förneka en viktig bit av min egen bakgrund om jag inte såg något värdefullt i den sökande attityden.

– Finns det problem med New Age-rörelsen, tycker du?

– En avigsida tycker jag är att en del New Age-sympatisörer menar att ingenting får ifrågasättas. Försöker man diskutera och granska, blir en del människor fruktansvärt upprörda. Även Sökaren skälls ju titt och tätt ut av människor som ogillar att se sina föreställningar skärskådade.

– En annan underlighet med New Age-rörelsen är den omfattande kommersialiseringen. Åskådningar marknadsförs och prissätts som vilka produkter som helst. Dessutom ser jag en dold högervridning inom New Age. Den vanligt förekommande tanken att vi skapar vår egen värld genom våra tankar har en av sina rötter i ett konservativt amerikanskt medelklass-

tänkande. Vad inte många New Age-sympatisörer verkar känna till är att det finns en gemensam historisk bakgrund till den strömningen inom New Age och Livets Ord.

– Vilka läror i det förgångna och i nutiden har släktskap med New Age?

– En uppsjö av läror och personer har bidragit till dagens New Age. Teosofin och jungianismen har haft särskilt stor betydelse. Det är i kretsar i och kring dessa rörelser som många föreställningar har skapats eller nytolkats och sedan spridits: astrologin, auran, Atlantismyten, chakrasystemet, reinkarnationsläran samt kanalisering, kristaller, arketyper, I Ching, synkronicitet... Enskilda språkrör kommer och går – teosofins och jungianismens tankevärld består.

– Den lära som idag har starkast släktskap med New Age är en amerikansk rörelse som säkert är okänd för de flesta svenskar: New Thought. Liksom inom stora delar av New Age anser samfunden

"Att skriva om New Age ur ett religionshistoriskt perspektiv har varit att ge sig in i ett ormbo av starka känslor."

inom New Thought-rörelsen att våra objektiva omständigheter skapas av vårt tänkande. Med New Age delar man också intresset för alternativa terapier. Båda rörelserna legitimerar sina påståenden genom att hänvisa till modern fysik.

– Tycker du att New Age har ett drag av egocentrism med alla terapier och metoder som syftar till eget välbefinnande – eller ser du något socialt värde i New Age?

– Det finns förvisso ett drag av självcentrering inom New Age, men det behöver inte betyda att man är egocentrisk. Det finns en underlig paradox i att de flesta New Age-sympatisörer jag träffat under årens lopp bär på en utopisk vision av hur samhället borde gestalta sig, samtidigt som de kan tro på läror som narcissistiskt kretsar kring det egna jaget och dess möjligheter.

– Anser du att man kan se New Age som en reaktion mot vår tids stora auktoritet, naturvetenskapen, och/eller mot traditio-

nell kristendom? Och varför, tror du, är intresset för New Age så stort?

– Relationen mellan New Age och naturvetenskapen är ett underligt kapitel. Vetenskapen är ju egentligen ingen uppsättning påståenden (de ändras ju titt som tätt) utan ett projekt för hur man prövar kunskap. Man ställer upp hypoteser och försöker genom kritisk prövning se om hypoteserna verkar hållbara. Vetenskapliga återvändsgränder vidmakthålls en tid av rent önsketänkande eller av ideologiska skäl, men brukar dö ut med tiden. De allra flesta idéer inom New Age har varken skapats eller testats på detta sätt, och därmed skulle man kunna säga att New Age är en reaktion mot vetenskapen.

– Ett exempel är astrologin. Den psykologiserande horoskoptydning som de flesta astrologer sysslar med idag, har inte uppkommit genom att hypoteser skapats och kritiskt prövats. Det finns ytterligt litet vetenskapligt stöd för astrologin, och många experimentella

studier pekar på att astrologin inte fungerar. Astrologins renässans i modern tid går alltså stick i stäv mot vetenskapens frammarsch. Att så oerhört många människor trots det har åtminstone något ytligt intresse för astrologi är ett faktum värt att begrunda.

– Samtidigt har naturvetenskapen en sådan styrka

att en hel del läror i vår tid använt sig av vetenskapen för att legitimera sig. New Age-rörelsens förkärlek för vissa minst sagt kontroversiella tolkningar av modern fysik är bara ett exempel. Tankeströmningar som inte solklart framstår som vattentätt vetenskapliga – från rasbiologin och jungianismen till psykoanalysen och behaviorismen – ger sig själva etiketten vetenskap och får därmed ett seriösare skimmer.

– I din bok låter du inte New Age-förespråkare själva berätta om sin tro, utan du beskriver den med dina ord och utifrån dina åsikter om den. Boken innehåller endast ett fåtal citat från anhängare, och då mycket korta. När jag läser din bok, upplever jag ingen närhet till de behandlade rörelserna.

– Att jag bygger min framställning så litet på direkta citat har en rent praktisk grund. Jag kommer snart ut med en artikel om Aura Soma-terapi, som bygger väldigt mycket på citat. Kruxet är att den

har blivit 15 sidor lång. Samma teknik i boken hade gjort den till ett mastodont- verk på ett par tusen sidor.

– Att jag inte beskriver New Age-förespråkarens uttalanden om sin tro och låter dem stå oemotsagda är ett medvetet grepp. Liksom politik är religion genomsyrad av retorik och problematiska påståenden. Det är notoriskt svårt för en troende att inte blanda ihop det han tycker att den egna livsåskådningen eller religionen borde vara med vad trosfränderna faktiskt tror, gör och säger. Paradoxen är den svårighet marxister har haft att förstå hur socialistiska stater faktiskt varit uppbyggda – ideologin har fungerat som skyggelappar. Dessutom finns det ofta rena faktamässiga problem. I en text om kristendomen skulle jag inte godta en fundamentalistisk kristens påstående att varje detalj i Bibeln direkt återger en historisk händelse. Lika litet kan man bara låta New Age-förespråkare som menar att det de tror på är en uråldrig, evig visdom stå oemotsagd.

– Man behöver ju inte godta allt som man beskriver. Man kan ju analysera och kommentera.

– Varför har du blivit religionshistoriker? Är det så att du själv söker sanning?

– Om inte begreppet sökare varit upptaget, skulle jag se mig själv som en sökande människa. Det är mest mina källor som skiljer mig från vanliga sökare. Jag läser sociologisk teoribildning och historiska redogörelser med förhoppningen att nå en aningen sannare bild av hur världen och människan fungerar.

– Hur ser du på din uppgift som religionshistoriker?

– Den sida av religionshistorien som jag uppskattar mest och själv vill lämna mitt bidrag till är den som lyfter fram det som inte är självklart och som försöker hitta det som sker under det som synes ske. Mitt intresse ligger hos den sida av ämnet som granskar, problematiserar och försöker se samband snarare än hos den sida som bara rapporterar rakt upp och ned om vad människor tror.

– Du är ju doktorand. Vad kommer din avhandling att handla om?

– Den kommer att handla om hur texter sprungna ur New Age-rörelsen är retoriskt konstruerade, det vill säga hur presentationen och argumentationen är

utformad.

– Kan du beskriva din egen livsåskådning? Är du religiös skeptiker? Agnostiker? Ateist?

– Min egen livsåskådning är ett slags sekulär humanism. I korthet innebär det att jag är agnostiker vad gäller det yttersta, tror på förnuftet vad gäller frågor om hur världen är beskaffad och anser att människan själv måste välja en hållbar etik och skapa en bärande livsmening i en värld som inte uppenbart har en inneboende mening.

– Är det något ytterligare som du vill säga?

– Att skriva en bok om New Age ur ett religionshistoriskt perspektiv – snarare än till exempel som sympatisör eller som kritiker med kristen bakgrund – har varit att ge sig in i ett ormböj av starka känslor. De negativa kommentarer jag fått har varit ungefär lika många från New Age-förespråkare som från New Age-motståndare. Motståndare har ansett att jag försköner vad de menar är flum och geschäft, engagerade människor ur New Age-miljön har menat att jag bara borde ta upp rörelsens "respektabla sidor".

SM



INTERNET

Internet är bland annat en gigantisk marknadsplats för varor, tjänster och idéer, samt en kunskapsbank, även om åtskilligt i mängden är mediokert eller rent av dåligt och ovederhäftigt

Ajkon – alternativ förmedling – drivs av Anna Jönsson. På hennes mycket ambitiöst gjorda hemsidor finns en stor mängd info om new age-företeelser: terapier, utbildningar, kurser, föredrag, föreningar, centra, nätverk, böcker, tidskrifter, mässor, varor och tjänster samt många länkar till svenska och engelskspråkiga sajter.

Internetadress: www.ajkon.se

HelgonNet – din andliga guide – är Lars Stiernqvists projekt med rikliga upplysningar om litteratur, kurser, föredrag med mera, samt länkar till en oändlig informationsflod, mest på engelska.

Lars Stiernqvist förklarar: "HelgonNet är ett företag som vill underlätta för människor att ta del av (och sprida) allt det spännande och berikande som händer inom andlig och personlig utveckling."

Internetadress: www.helgonnet.se

Esoteria Bookshop är en bokhandel på nätet, för esoterisk litteratur. Den drivs av Britt-Marie och Eva. Därifrån kan man skicka efter böcker i de allra flesta new age-ämnen: personlig utveckling, relationer, mystik, reinkarnation, döden, profetior osv. "Vår önskan är att det Du köper från oss ger Dig insikter, inspiration, hopp och mycket glädje."

Internetadress: www.esoteria-bookshop.com

Sällskapet för parapsykologisk forskning, SPF har en hemsida där vi kan läsa att parapsykologer på ett vetenskapligt sätt studerar frågor som människor sedan urminnes tider har intresserat sig för, t ex om vi har en själ som kan existera oberoende av kroppen, vad medvetandet är och dess relation till hjärnan, om vi med viljan kan påverka omgivningen. Flera av dessa frågor verkar kunna besvaras med ja, säger SPF.

Till parapsykologin hör också en rad fenomen som antyder att något i oss överle-

ver döden, t ex ut ur kroppen- och nära döden-upplevelser, reinkarnation, spöken och gengångare.

Det är ett problem inom parapsykologin att det är svårt att upprepa fenomen, som studeras i laboratoriet, med tillräcklig säkerhet. Det beror på att psi-förmågan är knuten till det mänskliga medvetandet och till stor del spontan och alltså svår att få kontroll på. En viss upprepbarhet har man dock uppnått, och med rimliga krav på upprepbarhet anser många att parapsykologin har klarat kravet på upprepbara experiment som ger positiva resultat.

Hur kan det komma sig att kritiker och parapsykologer drar helt olika slutsatser av samma forskningsmaterial? Frågar SPF och svarar att det framför allt beror på att kritiker har en annan uppfattning om vad som utgör bevis för paranormala fenomen. De söker det slutliga, avgörande, helt säkra experimentet och inriktar sig på svagheter i fall som de särskilt valt ut, medan parapsykologerna bland annat ser på styrkan i den totala bilden av de studerade fenomenen och på återkommande mönster hos dessa.

Vi kan också läsa om John Björkhems minnesfond, med ett kapital på över två miljoner kronor, som stöder parapsykologisk forskning både i Sverige och utlandet.

Internetadress: www.parapsykologi.cultcom.se

UFO-Sverige har kört ut ett stort lass informationer på nätet: UFO-historia, cirkelfenomen, fall, bilder, reportage, recensioner, krönikor.

I en artikel av Clas Svahn får vi veta att det gjordes en enkät bland amerikanska astronomer 1975. Hälften svarade, och av dem ansåg 23 procent med bestämdhet att UFO-fenomenet förtjänade att undersökas vetenskapligt, 30 procent menade att frågan sannolikt borde utredas ytterligare, och 27 procent att den "kanske" var värd att utforskas. Endast var femte astronom ansåg att UFO-frågan inte var värd att ägna mer tid åt.

En tendens var att ju äldre en astronom var desto mer negativ var hans inställning

till ämnet.

En undersökning gjord av astronomen J. Allen Hynek 1952 visade att 41 procent av de tillfrågade var beredda att ställa sig till förfogande för UFO-forskning.

62 av de 1.356 astronomer som besvarade frågorna meddelade att de själva hade sett föremål i rymden som de inte kunnat förklara. En av dem berättar:

"En morgon fick jag syn på ett föremål som tycktes vara tillverkat av aluminium och var skivformat. När jag närmade mig det försvann det i tomma intet och lämnade efter sig ett tunt moln på cirka 300 meters höjd. Föremålet såg ut att vara massivt och hade skarpa konturer."

Andra astronomer har råkat ut för elektromagnetiska fenomen i samband med observationer av UFO. Deras bilar har stannat och lyktorna slocknat.

Internetadress: www.ufo.se

Skeptikerföreningen **Vetenskap och Folkbildning** har en hemsida.

Föreningens självbild framgår av följande beskrivning av "hur det började".

"En vetenskaplig förening mot astrologi, scientologi och flygande tefat? Ja, men framför allt en förening för folkbildning om vetenskaplig metod och för att vi ska använda vetenskapen i frågor där den kan vara oss till hjälp. Under våren 1982 skickade tio personer ut ett upprop för att bilda en förening för vetenskap och folkbildning. I uppropet varnade för tendenser till ökad vetenskapsfientlighet i samhället. Pseudovetenskapliga och mysticistiska riktningar verkar på en del håll mötas med ökad respekt. /.../ Pseudovetenskapen är långtifrån alltid ofarlig, menade undertecknarna. Den är farlig när den lockar människor till kvacksalveri i stället för sakkunnig vård, och den är farlig när den drar in människor i ett auktoritetsbundet beroendeförhållande, som fallet är i många sektor."

På denna hemsida finns också länkar av intresse för skeptiker.

Föreningen ger ut tidskriften Folkvett.

Internetadress: www.physto.se/~vetfolk/presentation.html

Välkommen att vara med och bygga upp ett ALTERNATIVMEDICINSKT CENTER I SÖDRA SVERIGE

Hej, jag heter Olle Lejon, jag håller tillsammans med min fru Ethel, på att förverkliga en dröm!

Vi har köpt en underbar anläggning i Höör bestående av ett 20-tal hus i perfekt skick:

- ♦ 6.000 kvm uppvärmd yta
- ♦ 1.500 kvm kallytor
- ♦ stora härliga gräsytor
- ♦ modern restaurang som skall drivas på ett för övrig verksamhet lämpligt sätt (vem vill driva detta ?)
- ♦ stort modernt växthus (vem vill driva detta ?)
- ♦ mindre modernt tvätteri (vem vill driva detta ?)
- ♦ bilverkstad med lackbox (vem vill driva denna ?)

Vi erbjuder, till mycket moderata hyror, alternativmedicinare allt från kiropraktorer till andliga rådgivare att i en mycket kreativ miljö bedriva sin verksamhet.

Kurs- och konferenslokaler finns. Vi kommer att centralt ordna kurser, konferenser, föredrag konserter m.m.

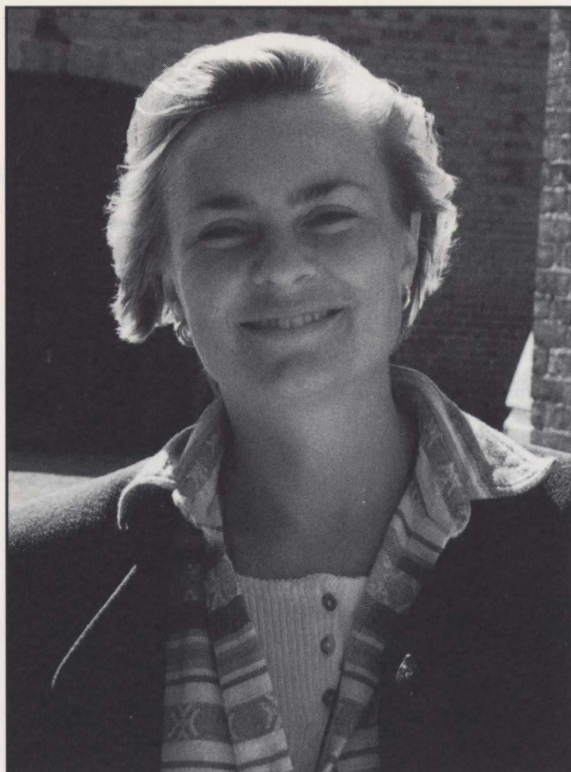
Möjlighet att låta kursdeltagare/patienter att övernatta finns.

Vi kan dessutom erbjuda hjälp med skötsel av administration av ditt företag, reception, tidbokningar samt även hjälp att starta upp nya verksamheter.

Har dessutom intresse av att driva någon annan verksamhet i denna trevliga miljö - hör av dig!

**Ring Lejongårdar 0430-602 00, 01, fax 0430-60208
Adress: Skogaby, 312 93 LAHOLM**





Eva Trägårdh

yrke: översättare

Att översätta böcker handlar om språklig fingertoppskänsla, om att förstå vad författaren vill säga och gärna om att ha en egen inblick i det som boken handlar om. Men för Eva Trägårdh är det mer än så – det är en livsstil, ett hantverk och ett sätt att utforska de egna intressena andlighet och personlig utveckling.

Av Elisabet Broomé

En boks titel lyser i strålgång och författarens namn står i fet stil på omslaget. Med ganska små bokstäver några blad in i boken finns ytterligare ett namn, översättarens. Det har en så undanskymd plats att många säkerligen aldrig observerar det. Ändå är översättarens arbete av mycket stor betydelse. Det är hennes, eller hans, uppfattning av bokens innehåll som vi tar del av.

Det finns många doldisar inom olika yrken, vilkas insatser är betydelsefulla men ändå lätt glöms bort. Översättarna är sådana personer som utför sin gärning mycket i det fördolda. En översättare strävar inte efter att vinna anseende och berömmelse och se sitt eget namn skrivet med stora bokstäver – men kanske finns där en önskan att bidra till att sprida vissa tankar.

Så är det för Eva Trägårdh, en av Sveriges mest anlitade översättare av litteratur inom personlig utveckling och ny andlighet.

– De böcker jag översätter har jag själv stort intresse för. Gemensamt för dem är att de handlar om utveckling i någon form; det kan gälla individer eller organisationer. Som andningspedagog och astrolog har jag själv en hel del erfarenhet av personlig utveckling, och det är ju viktigt att man verkligen kan något om det man översätter. Mitt intresse och min önskan att bidra med något, att klä texten i en god svensk språkdräkt, har varit avgörande vid mitt yrkesval, men också den frihet det

innebär att vara egen företagare och kunna påverka min arbetsdag och min livsstil.

– När vaknade ditt intresse för andlighet?

– Jag utbildade mig till ämneslärare i svenska och engelska, men under sista året på lärarhögskolan började jag se livet på ett annat sätt. Jag blev intresserad av andlig utveckling och trodde inte längre att jag skulle trivas som lärare. På något sätt, tänkte jag, måste det kunna gå att kombinera mina kunskaper och intressen. Så jag tog kontakt med olika förlag för att få böcker att översätta, och på den vägen är det. Den första boken jag översatte på egen hand var "Att leva i ljuset" av Shakti Gawain åt Energica Förlag. Den var otroligt spännande och välskriven, och dess innehåll inspirerade mig att fortsätta översätta böcker. Det blev ett sätt för mig att utforska det livsområde som jag var intresserad av samtidigt som jag hade det som yrke. Konsten är ju att hitta det man vill göra och sedan finna en form för det. Det har haft vissa konsekvenser, ibland sitter jag uppe sent på kvällarna, antingen för att jag har en tid bestämd när jag måste vara klar, eller för att jag har svårt att slita mig från arbetet när böckerna är spännande.

– För tio år sedan var intresset för den här typen av litteratur inte lika stort som idag. Fanns det tillräckligt mycket arbete då?

– Det gick bra i början. Jag hade "flow" och det uppmuntrade mig att gå vidare. Men det är inte förrän de senaste två åren

som jag har kunnat leva helt och hållet på att översätta. Lågkonjunkturen åren 91–93 var en tuff tid. I och med det har jag också jobbat med annat under några år, som utbildare, redaktör och handledare på en utbildning för ungdomar i entreprenörskap och personlig utveckling. Nu har marknaden för böcker inom mina intresseområden vuxit sig mycket större. De flesta stora förlag ger idag ut böcker om andlighet och personlig utveckling. Det som var ovanligt och apart för inte så länge sedan är allmän-gods idag.

– Vilka böcker har påverkat dig mest? Vilka har gett dig kunskaper som du fortfarande bär med dig?

– Shakti Gawains "Att leva i ljuset" är fortfarande en av mina favoriter. Shakti är bra på att skriva om stora och svåra andliga frågor på ett enkelt sätt utan att det för den skull blir lättviktigt. Jag blev mycket inspirerad av hennes tankar om att lyssna mer på intuitionen och på hjärtat, och det stärkte mig i mitt yrkesval.

Vi talar en stund om new age och personlig utveckling. Det handlar inte bara om att gå kurser och läsa böcker – konsten är att i det verkliga livet försöka praktisera det man lärt sig.

– En bok som betytt mycket för mig är "Förändring vid rätt tidpunkt" av Lynne Bernfield. Hon skriver att när man vill åstadkomma en förändring men möter motstånd, då finns det en del i psyket som väljer svåra saker därför att vi på ett djupare känslomässigt plan känner oss

mer hemmastadda och trygga med detta, och då kan förändring paradoxalt nog innebära ett hot. Insikten om den här dynamiken har gett mig större tålamod de gånger det kan kännas trögt.

Eva Trägårdh har översatt drygt femtio böcker, bland andra "Schamanens cirkel" av den ryska psykiatern Olga Kharitidi.

– Hon är en traditionellt utbildad läkare som haft schamanska erfarenheter. Mötet mellan den naturvetenskapliga världen och den litet mer "alternativa" är mycket spännande.

– Vilka böcker arbetar du med nu?

– Jag håller på med två böcker. Den ena, "The Return of the Inka", är liksom "Schamanens cirkel" en självupplevd berättelse med andligt innehåll. Detta är en spännande genre, som blir mer och mer populär, även om man inte alltid kan vara säker på sanningshalten. Själv började jag, liksom många andra, läsa Castaneda och senare Lynn Andrews. De var ju ett slags föregångare inom den här genren. Jag arbetar också med en bok som heter "Seven Steps to Self Healing" av en amerikansk läkare, Edward Taub. Den handlar om hur man kan påverka sin egen hälsa.

– Vad gör du i ditt eget liv för att må bra?

– Jag mediterar då och då, även om jag tycker att arbetet i sig är ett slags meditation. Och eftersom jag sitter stilla så mycket, behöver jag röra på mig. Att göra yoga, gå på gym och vara ute i naturen är viktigt för mig för att vara i balans. Sist men inte minst har jag kreativa och intressanta samtal med mina vänner.

20 böcker översatta av Eva Trägårdh de flesta från engelska

ATT LEVA I LJUSET av Shakti Gawain (Energica 1987)
SANNING & KONSEKVENSN av John Gray (Hagaberg 1988)
SPEGLINGAR I LJUSET av Shakti Gawain (Energica 1989)
PENGAGLÄDJE av Jerry Gillies (Energica 1990)
FRÅN MÖRKER TILL LJUS av Gerald Jampolsky (Hälsaböcker 1990)
DEN INRE TRÄDGÅRDEN av Shakti Gawain (Energica 1990)
GYMPA MED HJÄRTAT av Suzy Prudden (Energica 1991)
KÄRLEK ÄR SVARET av Gerald Jampolsky och Diane Cirincione (Hälsaböcker 1992)
BRAINSEX – TÄNKER DU MANLIGT ELLER KVINNLIGT? av Anne Moir och David Jessel (Liber 1992)
UPPVAKNANDE av Shakti Gawain (Energica 1992)
FÖRÄNDRING – VID RÄTT TIDPUNKT av Lynne Bernfield (Svenska Dagbladets Förlag 1994)
FÖRVANDLINGENS VÄG av Shakti Gawain (Energica 1994)
INTRODUKTION TILL INNOVATIONSARBETE av Kjell Skogen och Mari-Anne Sörrie (Studentlitteratur 1995) Från norska.
LEVA LIVET! av Louise L Hay (Energica 1996)
KRISTALLER OCH ÄDELSTENAR I HEALING OCH TERAPI av Jette Holm (Strömbergs 1996) Från danska.
SCHAMANENS CIRKEL av Olga Kharitidi (Strömbergs 1996)
KRISTALLVISDOM av Jette Holm (Strömbergs 1996) Från danska.
VAD ÄR MEDITATION? av Osho (Energica 1997)
BALANS av Jette Holm och Susanne Kihlgast (Strömbergs 1997) Från danska.
DEN LÄRANDE ORGANISATIONEN av Åke Dalin (Studentlitteratur 1997) Från norska.

Ur "Att leva i ljuset" av Shakti Gawain, översatt av Eva Trägårdh:

Jag har alltid haft en brinnande längtan att förstå hur universum fungerar, vad livet egentligen handlar om och varför jag finns här. Så här i efterhand kan jag se att hela mitt liv har gått ut på att söka svaret på de här frågorna.

—
Livet i den nya världen bygger på att vi förstår att det finns en högre intelligens, en fundamental skapande kraft eller energi i universum, som är alltings ursprung och innehåll. De ord och begrepp som har använts för att beskriva den här kraften är oräkneliga. Några av dem som för närvarande används i vår kultur är:

GUD ANDE HÖGRE KRAFT LJUSET UNIVERSUM HÖGRE JAG JAG ÄR KRAFTEN KÄLLAN KOSMISK INTELLIGENS INRE VÄGLEDNING KRISTUSMEDVETANDE.

—
Själen är medvetandets innersta kärna, universums energi som skapar allting. Vi är alla en del av den själen – en gudomlig enhet. På så vis är själen det högre jaget, den odödliga varelse som finns inom oss.

Att dö är att byta kropp som skådespelaren byter klöder.
Plotinos.

Jag söker den fråga på vilken människolivet är ett svar.
Willy Kyrklund

Vårt teknologiska samhälle utvecklar samtidigt en otrolig intelligens och en avgrundsdjup brist på visdom. Att vi i ex kan tillverka atomubåtar visar hur funktionellt storartade vi är, att vi tillverkar dem visar hur dumma vi är.

F. E. Turner

Det är inte bara vad vi gör med våra liv som räknas – utan också vad vi gör med andras.

Stig Johansson

Det nödvändiga villkoret för att fred och kärlek ska kunna existera är vetskapen om att fred och kärlek finns till hands.

Thich Nhat Hanh

Det viktiga är inte att tänka mycket utan att älska mycket; så gör det som mest väcker din kärlek.

Sankta Teresa av Avila

När jag är ensam syns blom-morna verkligen. Jag kan ge dem uppmärksamhet. De känns som en närvaro.

May Sarton

Det finns ett ljus som lyser bortom alla ting på jorden och ovanför de allra högsta himlarna. Det är det ljus som skiner i ditt hjärta.

Chandogyaupanishaden

De enda djävlar som finns i vår värld är de som härjar i vårt eget hjärta, och det är där alla avgörande strider måste utkämpas.

Mahatma Gandhi

Många USA-forskare tror på Gud

Cirka 40 procent av de amerikanska vetenskapsmännen tror på Gud. Det visar en färsk opinionsundersökning. För 80 år sedan gjordes en liknande opinionsmätning, och resultatet var precis detsamma. Gudstron har alltså inte minskat – åtminstone inte bland vetenskapliga forskare. Matematikerna är mest gudstroende: 45 procent, medan ateismen är mest utbredd hos fysiker och astronomer: 80 procent. Men bland amerikanska allmänheten tror 90 procent på något slags högre makt.

Källa: TT.

Många svenskar tror på en högre makt

Det är fler tonåringar än pensionärer som tror att livet inte är slut med döden. Lika många unga som äldre tror på Gud eller en högre makt. Det visar en enkät till 2.000 invånare i Malmö och Göteborg.

56 procent av de tillfrågade från 15 års ålder och uppåt tror att tillvaron inte är slut med döden utan fortsätter i någon form, exempelvis genom återfödelse. Det är något fler ungdomar som tror detta än personer som är fyrtio år eller äldre. Endast en tredjedel är helt säker på att allt är slut när man dör.

52 procent tror på en högre makt. Den kan kallas Gud eller något annat. Medan många äldre uppfattar den högre makten som en personlig Gud, talar de yngre ofta om "ande", "kraft" eller "livskraft".

Religionssociologen Anders Bäckström i Uppsala, som gjort enkäten, säger att det faktum att unga människor sällan går i kyrkan och har svårare än tidigare generationer att acceptera fastställda dogmer inte betyder att de är ointresserade av andliga världen och översinnliga upplevelser. Han säger också att många söker okända dimensioner utanför den materiella verkligheten, krafter som kan hjälpa dem i deras utveckling och få dem att må bra. De plockar, prövar och väljer bitar från olika tros-system. De har intresse för exempelvis healing och meditation och för en helhetssyn på tillvaron. Däremot är det inte många unga som grubblar över sådana frågor som om Jesus är Guds son och om han verkligen uppstod från de döda.

Källa: Sydsvenskan 13 maj, 1996, artikel av Birgitta Ekvall.



En bra tidning

Djurens Rätt! är tyvärr en mycket bra tidning, och en av Sveriges viktigaste.

Tvårr?

Ja, det är sorgligt att vår behandling av djuren är så dålig att Nordiska Samfundet mot Plågsamma Djurförsök och dess tidning Djurens Rätt! behövs.

Ändå är det nog så att vi i vårt land har en bättre känsla för djuren än man har i många andra länder. Det kanske är därför Djurens Rätt! är så bra.

Det är genom donationer möjligt att ha ett lågt pris på den mycket innehållsrika tidningen: lösnummer kostar 15 kronor och en årsprenumeration (5 nr) 75 kronor. Tidningen ingår då i medlemsavgiften. Den finns också som taltidning.

Adressen är Box 2005, 125 02 Älvsjö.

Alternativ statsminister

Den nye norske statsministern Thorbjørn Jagland är mycket intresserad av alternativ medicin och alternativt tänkande. Han menar att den alternativa livsformen i framtiden kommer att sätta sin prägel på alla länder. Jagland mediterar också för att slappna av.

"Jag har lärt mig otroligt mycket av de alternativa riktningarna, av deras sätt att tänka och deras sätt att se på förhållandet mellan människor", säger Jagland. Och han tillägger att den traditionella medicinen är utmärkt men att den i stort sett har tagit från den enskilda människan ansvaret för sin egen hälsa.

Källa: Kristeligt Dagblad, Danmark/Nyt aspekt.

Vitlök mot åderförkalkning

Att vitlök är bra mot åderförkalkning har bekräftats i en tysk undersökning som gjorts av professor Gustav G. Belz i Ingelheim.

Källa: Sydsvenskan 26 nov. 1996/Infoteket, Lund.

Ginseng för bättre tankeförmåga

Ny dansk forskning, som letts av neuropsykologen och hjärnforskaren dr Henrik Sørensen, visar att naturmedlet ginseng positivt påverkar tankeförmågan och det kroppsliga välbefinnandet.

112 personer i åldrarna 40–70 år ingick i studien, som var dubbelblind. Hälften av deltagarna fick ett ginsengpreparat, andra hälften "sockerpiller".

Ginsenggruppen klarade flera av testerna signifikant bättre än kontrollgruppen. De reagerade snabbare, och i ett kortsorteringstest hade de 17 procent färre fel.

1980 visade professor Finn Sandberg i Uppsala att studenter får bättre koncentrationsförmåga av ginseng. Även i en svensk undersökning 1990, som leddes av dr Stefan Branth och apotekare Per Gruber, klarade sig en ginsenggrupp bäst.

Man har också undersökt ginsengs effekt på hjäman i ett 40-tal djurstudier. Flera av dessa visar att ginseng kan förbättra tankeförmågan hos råttor och möss.

Professor Peter Eneroth vid Karolinska institutet säger att de flesta studier som gjorts av ginseng visar att medlet ökar den fysiska och psykiska prestationsförmågan.

De som har störst nytta av ginseng är de som känner sig trötta, hängiga och håglösa, säger Eneroth.

Källa: Hälsa nr 5, 1997, artikel av Eva Olsson.

Ma Oftedal får sparken

Domkapitlet i Stockholms stift har beslutat att Ma Oftedal inte längre får vara präst i Svenska kyrkan. Hon anses ha övergett kyrkans lära. Det som fällde henne är vissa inslag i hennes självbiografiska bok "Doxa", där hon bland annat berättar om en andlig schamanresa, som hon gjort, och andra mystiska upplevelser.

Ma Oftedal tycker att beslutet är "helt otroligt" och förklarar att hon inte har brutit sina prästlöften. Hon ångrar inte att hon skrev boken. "Den är mitt liv."

Men domkapitlet tycker att Ma har sysslat med magi och ockultism, och det skall en präst inte göra.

Ma har dock fått stöd. Förra biskopen i Stockholm Krister Stendahl har i ett brev till domkapitlet sagt som sin mening att Ma Oftedal behövs i Svenska kyrkan.

Ma Oftedal säger att hon skall överklaga domkapitlets beslut.

Raëlianerna

Anhängarna till fransmannen Claude Vorilhon, alias Raël, som vi skrev om i nr 6, 1995, tror att utomjordingar snart kommer att landa på vår planet. Raëlianerna är inställda på att bygga en ambassad där utomjordingarna skall tas emot när de anländer. Den skall ligga i Israel och vara färdig senast år 2030 (det är Sökarens redaktör fyller 100).

Den 10 juni hade Aftonlövet en artikel om raëlianerna, signerad Joachim Kerpner, där de beskrivs som nakensekten som vill kлона människor. 1,6 miljoner kronor kostar denna tjänst, som kan beställas via Internet. Enligt lövet skapas efter ens död en kopia av en själv utifrån exempelvis en bit av skallbenet. Man kan också kлона fram en kopia av någon död anhörig, exempelvis make. Men av tidningstexten att döma är tekniken ännu inte klar – bara övertygelsen att den är möjlig finns.

Enligt ledaren för sektens svenska del, Kenny Lindqvist, 23 år ung, lär man att Jesus aldrig uppstod från de döda – i stället kopierades han av utomjordingar och kopian skickades tillbaka till jorden.

Peace in Mind kan ej gå i konkurs...

...då det endast är ett namn. Peace in Mind är ej någon organisation, ej heller något företag, utan endast ett namn som får användas i sammanhang som festivaler och annat som görs för att stödja, hjälpa och inspirera människor i deras andliga tillväxt. Peace in Mind är något som alla människor vill uppnå i en vision som är början till en värld i Fred. Den kan omöjligt gå i konkurs. Däremot så har Stiftelsen Stjärnstoft gått i konkurs som producerade tidskriften Messages och arrangerade festivalerna.

Då jag känner att jag har gjort mitt genom att starta upp Peace in Mind festivalerna kommer Christina St. Claire fortsättningsvis att arrangera festivalerna. Att hon är rätt kvinna är ej något att tveka om då Christina nästan samtidigt fick visionen att hon skulle förbereda sig på att nu gå ut i större sammanhang, som jag lämnade tillbaka min vision till universum med en bön att de skulle skicka rätt person att ta över PiM-festivalerna. Christina har dessutom deltagit i de engelska Body, Mind & Spirit festivalerna och har arbetat som mässarrangör för europeiska företag i Ryssland. Kommande Peace in Mind Festival blir 19-21 september, på Galärvarvet, på Djurgården mellan Wasamuseet och Gröna Lund. Vill ni komma i kontakt med Christina ring då tel: 08-658 20 94.

In Peace & Light
Lotta

Den dag ska komma när vi, efter att ha tämjt alla vindar, tidvattnet och tyngkraften, tämjer kärlekens krafter i styfte att tjäna Gud. Och den dagen kommer människan att upptäcka elden för andra gången.

Pierre Teilhard de Chardin

Alla varelser föds ur glädje och hålls vid liv av glädje och återvänder en gång till glädje.

Taittiriyaupanishaden

Vatten och sol får plantor att växa. När medkänslans regn faller, blir till och med en öken en grön frodig ocean.

Thich Nhat Hanh

Allt verkligt liv är möte.
Martin Buber

Var inte rädd utan låt din värld lysas upp av mirakler.
Hebe Taylor

Symbios

Du behöver någon som behöver dig.

Jag behöver någon som behöver mig.

Bertil Martinsson

Lystring

Du, jag vill så gärna veta hur det känns att älska mig.

Får jag låna Din kärlek en liten stund?

Bertil Martinsson

Viljan skall ej bestämma vad som är sant.

P. M. Möller



Vem är sökare?

Jag har hunnit läsa lite i senaste numret av Sökaren och förstår att Du har bekymmer med sjunkande antal prenumeranter. Tydligt har Du också vissa funderingar kring varför det förhåller sig så, och det finns naturligtvis många skäl. Ett av skälen tycks Du ju vara medveten om genom Din försyna undran på sidan 31, där Du frågar vad det är för fel på kritiskt tänkande, och det gör du förmodligen därför att Du fått höra från en hel del håll att Du är för kritisk.

Jag har i min bekantskapskrets en hel del avhoppade sökarprenumeranter, och alla anger som skäl för sitt avhopp just detta att de uppfattar Dig mera som "skeptiker" än som "sökare". Det alldeles förträffliga namnet Sökaren förpliktar verkligen till att inta en sökande attityd och dit hör naturligtvis att inte svälja allt med hull och hår utan att vara just kritisk.

Alltså är den kritiska attityden verkligen värdefull, men om nu jag skall försöka vara kritisk, så skulle jag vilja säga, att kritik kan framföras på olika sätt. Man kan ifrågasätta utan att sära och det som också jag ibland funnit litet stötande i Din annars så utmärkta tidning är att Du ibland ifrågasätter på ett sådant sätt att det kan uppfattas som sårande, för bakom åsikter och tankar av olika slag finns det kanske känsliga och sårbara personer, som lagt ner hela sin själ och hela sitt hjärta i det de åstadkommit.

Du hyllar förståndet. Det gör jag också, men den riktigt förståndiga personen har också ett stort och känsligt hjärta och förfaller inte till scientism som är en tro farligare än det mesta i denna värld för det är ju just denna scientism som har fört oss till den avgrundens rand vi nu befinner oss på.

I en artikel i avsmnade Nexus säger Charles Tart, att han under största delen av sitt liv lidit av intellektuell berusning och det tror

jag är ett mycket bra uttryck för vad det handlar om när det går för långt med det strikt vetenskapliga tänkandet. För allt är ju ändå bara hypoteser. Lite mer ödmjukhet skulle verkligen behövas hos våra scientister och då avser jag ordet ödmjukhets verkliga betydelse som är att vara mjuk ¹⁾ och mottaglig för "sådd av nya frön", som verkligen skulle kunna ge näring t.ex. till tänkandet i energier, även om detta tänkande också måste hålla sig inom rimlighetens gränser.

Vad det gäller tänkande har jag personligen svårt att förstå intresset för den ytterst hierarkiska andliga värld som en del målar ut. För min del kan det i så fall kvitta med denna andliga värld om den skulle vara lika hierarkiskt och patriarkaliskt uppbyggd som den fysiska världen.

Precis som alla visa personer i alla kulturer alltid sagt håller jag med dem om att det är nuet som är det viktigaste och att det är vår mycket viktiga mänskliga arvedel att kunna uppskatta och njuta av detta nu. Många människor kan det inte och i stället för att spekulera över vad som händer "sen" finner jag det personligen mycket viktigare att spekulera i och försöka göra något åt det faktum att så många människor förslösas "sin stund på jorden" till så mycket livdödande och destruktiv verksamhet.

Jag har en del tankar om hur vi skulle kunna befria oss från denna destruktivitet och som jag tidigare skrivit om, tycker jag att mystikerna skulle kunna bli våra vägvisare när det gäller detta. Så varför inte några fler artiklar om mystiker och deras budskap från både vår kultur och andras?

Kerstin Stina Carlsson

1) Ifall Du inte skulle veta det så kommer ordet ödmjukhet från Humus, som betyder jord. Jorden är ju mjuk och mottaglig för nya "frön" om man kultiverar och vattnar den. Humus finns i engelskans humility.

Är kundalinikraften så farlig?

Hej, Sven!

Tack för Sökaren nr 3, 1997! Den var svår att läsa, men nyttig.

Marja Savolas "Fallgropar på den andliga vägen" och hennes kommentarer till kundalini-debatten tillsammans med din försyna undran: Vad är det för fel på kritiskt tänkande? ställd till newageare som sätter i system att föra förståndet åt sidan, kastade mig in i en djup kris som jag arbetade med under pingsten.

Är kundalinikraften så fruktansvärt farlig? Vem vill medverka till att sprida en rörelse vars väg går genom världen kantad av vrak? Vill jag verkligen vara med i ett sammanhang där tankebanor och

terapi "utmanar ödet som kan slå till mot själva rötterna på vår mänskliga existens och släppa in en flodvåg av lidanden av en art som ingen vettig människa någon sin drömt om"? Så gick mina tankar, och jag var färdig att ta avstånd från nyandligheten, som under fem år har givit mig oerhört mycket.

Endast kämpande tro lever, står det visst någonstans. Därför är jag tacksam för att Sökaren ledde mig in i en troskris. Min tro på New Age har blivit befäst. Det jag har funnit och vunnit kan jag aldrig förlora. Men jag vill se mig noga för på den inslagna vägen, för min egen skull och för andras.

Trosviss

Den inre rösten

Efter att ha läst Sökaren under några månader är jag positivt överraskad. Klart jag kan ha åsikter om tråkig layout och sådant, men det är inte klatschiga bilder och hipa reportage jag är intresserad av, utan text. För en nybörjare inom nyandligheten är det människors erfarenhet som är intressant.

Jag har noterat att redaktören för tidningen, Sven Magnusson, verkar ha samma inställning som jag själv, nämligen ett kritiskt tänkande...och sökande. Sven M. undrar också varför det är känslan och intuitionen och inte ifrågasättandet som är viktigast inom new age.

För egen del har jag alltid använt den kritiska hjärnhalvan, så för mig blev det rena aha-upplevelsen att börja lita på intuition och känsla. Plötsligt faller nämligen det mesta på plats! Varför jag mått så dåligt när jag agerat på ett visst sätt och varför jag inte lyssnat på "den inre rösten" som sagt åt mig att strunta i saker. I ett intelligent tänkande fanns inte plats för en inre röst, men när jag lyssnar finner jag att den vill mig väl och jag behöver inte bli mindre kritisk för det. Jag känner i stället ett stort

lugn och en skön lättnad när jag gör som jag egentligen vill. Fast det kan vara ett slit, det är inte alltid rakt fram hela tiden, oftast två steg framåt och ett tillbaka. Men det är utvecklande!

Vad gäller nyandligheten i övrigt, så närmar jag mig fenomenet med stor försiktighet. Känner jag den minsta tvekan, det händer, så stoppar jag upp, eller byter väg, innan jag går vidare. Varför skall jag snabbt närma mig något som rubbar hela min världsbild? Statistiskt sett har jag 20-30 år kvar av detta jordeliv. Jag har, om inte god tid, så i alla fall några år på mig, och det jag inte hinner med nu, kan jag ju fortsätta med i nästa liv!

Gunnel Malm



Sökaren

är en tankeväckande, läsvärd, härlig,

spydig och sarkastisk tidning med sunt förnuft

"Sökaren är för kritisk!" Det har jag ibland fått höra alltsedan starten 1964. Det har också hänt att jag klandrats för en ovänlig ton i tidskriften.

Men inte förrän denna sommar har jag undersökt om läsarna verkligen tycker att Sökaren är alltför kritisk.

70 av slumpen utvalda läsare med en prenumeration som omfattade nr 3 ombads svara på om de tyckte att Sökaren är

- A alldeles för kritisk
- B något för kritisk
- C lagom kritisk
- D inte tillräckligt kritisk
- E alldeles för okritisk

samt om tidskriften har

- A en synnerligen ovänlig ton
- B en något ovänlig ton
- eller om den tillfrågade
- C inte hade någon invändning.

Resultatet blev:

Av 55 (77%) som svarade ansåg
0 (0%) att Sökaren är alldeles för kritisk
7 (13%) att den är något för kritisk
41 (76%) att den är lagom kritisk
4 (7%) att den inte är tillräckligt kritisk
2 (4 %) att den är alldeles för okritisk.

0 (0%) ansåg att Sökaren har en synnerligen ovänlig ton
5 (9%) att den har en något ovänlig ton
49 (91%) hade ingen invändning.

De tillfrågade kunde också skriva ned sina synpunkter. Här är några:

En tidning som man med nyfikenhet intresserar.

Intressant och tankeväckande med en rak och öppen ton.

Jag tycker att Sökaren är en härlig tidning, spännande att läsa. Varje gång den kommer blir jag glad och förväntansfull.

Det är underbart att tidningen finns. Jag har prenumererat sen 70-talet och skulle bli oerhört besviken om den försvann. Nån måste "hålla huvudet kallt" i dessa New Age-tider. Den bästa tidskrift jag hittat på marknaden,

speciellt recensioner och reportage av SM och Åsa Freij.

Sökaren är bra, jag läser den med glädje och hoppas att fler skall upptäcka den.

Jag tycker att Sökaren behövs.

Sökaren är en tidning med sunt förnuft. Jag gillar Sökaren och gillar Dina åsikter för det mesta.

Sökaren är bra på att ta upp de olika strömningarna inom New Age, men jag skulle gärna se att även de etablerade religionerna, framför allt då kristendomen, får utrymme i spalterna.

Låt läsarna själva bedöma artiklarna. Som prenumerant får jag ibland en känsla av att redaktionen tycker att läsarna är "dumma" som överhuvud taget läser tidningen.

Din attityd visar att Du går inte på vilka "kråkor" som helst bara för att Du har ett parapsykologiskt intresse.

Redaktörens synpunkter ger sting och karaktär åt Sökaren. Som prenumerant under ca 30 år har jag aldrig funnit tidskriften tråkig!

Lämpliga sökvägar på Internet efterlyses.

Granska är bra och nödvändigt. Kritik = konsten att urskilja, som är mycket svår och bör hanteras med varsamhet och ödmjukhet, får inte bli negativ kritik = dömande. Sökaren är något för kritisk, ja, men inte genomgående utan kan ibland förefalla beroende av dina personliga "för eller emot".

Det vore trevligt om Sökaren kom ut lite oftare.

Vi tycker Sökaren är TOPPEN! Precis LAGOM av allting. Det är ingenlätt balansgång Du går men Du klarar den med glans! Tack för en underbar tidskrift!

När jag läser tidningen vill jag inte höra en kritisk eller negativ eller värre ändå – spydig och sarkastisk röst. Vilket jag tyvärr ibland får göra. Jag var tveksam till att börja prenumerera på tidningen p g a den negativa tonen från främst SM. Ett öppet sinne skulle vara bättre än ett kritiskt. Hoppas det blir bättre.

Folk tycker och tänker olika. Ingen text, ingen tidskrift, uppskattas av alla. Sökaren vill ge informationer i en positiv men ifrågasättande anda. Läsaren tar ställning efter sitt eget tycke och sin egen smak.
SM

Samma frågor sändes till 50 av slumpen utvalda personer som prenumererade 1996 men inte har förnyat prenumerationen för 1997.

Av 19 (38%) som svarade ansåg

3 (16%) att Sökaren är alldeles för kritisk
1 (5%) att den är något för kritisk
11 (58%) att den är lagom kritisk
3 (16%) att den inte är tillräckligt kritisk
1 (5%) att den är alldeles för okritisk

3 (16%) ansåg att Sökaren har en synnerligen ovänlig ton
2 (10%) att den har en något ovänlig ton
14 (74%) hade ingen invändning.

Några synpunkter från de avhoppade prenumeranterna:

Marknadsför er tidning bättre – det finns många potentiella läsare!! Layouten och utseendet på tidningen kan bli bättre! Tidningen är alldeles för DYR!!! I övrigt en mycket läsvärd tidning.

Artiklarna är "patronizing". Jag vill själv kunna bedöma om innehållet är något jag kan ta till mig. Tidningen är försiktig och tråkig.

Dom som verkligen är seriösa öser ni skit över. Engagera er i att lösa problemen och sprid ljus och värme i stället för skitkritik.

Den är OK, men känns lite för "smal" för mig, samtidigt som jag uppskattar att det finns en tidning inom detta spännande område.

Bra tidning som tar upp allt som händer inom "nyandligheten" och granskar med ett kritiskt öga. Jag känner en präst som gillar Sökaren.

Den är läsvärd!

Jag tycker att Sökaren i stort sett är en bra tidskrift med intressanta artiklar. Enligt min mening är ett öppet och kritiskt förhållningssätt "hälsosamt". Emellertid har det vid några tillfällen hänt att jag reagerat på en ton i vissa artiklar som varit mer raljerande än kritisk.

Bra tidning! Men det vore roligt med lite mer "smäläsning". De flesta artiklarna är ganska långa.

Jag tycker tidningen är utmärkt intressant och får vid varje läsning nya uppslag. Jag upptäcker att jag har glömt teckna ny prenumeration.

Bokfloden



Skeptisk akademiker studerar New Age

På spaning efter helheten. *New Age – en ny folktro?* Författare: Olav Hammer. Förlag: Wahlström & Widstrand 1997. 361 sidor.

I inledningen förklarar Olav Hammer att det inte är hans sak som religionsforskare att värdera religiösa påståenden. Ändå är boken en personlig och i stort sett negativt hållen kommentar till det som han kallar new age. Upplysande citat från new age-rörelsens förespråkare är mycket få och korta. Han låter inte new age-grupperna komma till tals med sina egna ord. I stället tar han själv kommandot och förklarar resolut: *så här är det*.

Man upplever som läsare ingen närhet till de omskrivna grupperna, får ingen riktig kunskap om deras tanke- och erfarenhetsvärldar, utan hör bara hela tiden Hammers röst.

Missvisande avsnitt och felaktigheter finns – inte underligt i och för sig, eftersom boken försöker omfatta så mycket. Några exempel:

Martinus kosmologi påstås vara kanaliserad från en Kristusgestalt. Men Martinus har sagt att kosmologin tillkommit som ett resultat av hans *egna* sinnesförmågor. Den anses vara en produkt av hans kosmiska medvetande. När han beskriver hur han fick detta medvetande, berättar han bland annat om en ljusgestalt som trädde in i honom. Efter den upplevelsen kunde han intuitivt förstå meningen med allt och förklaringen till livets mysterier.

Hammer tror att först efter Kenneth Arnolds beskrivning av några "flygande tefat" 1947 började man undra om att vi kunde ha besökare

från världsrymden. Men iakttagelser som ledde till sådana tankar hade folk berättat om långt tidigare. Arnold var däremot den förste som använde de lustiga orden flygande tefat.

Om Sai Baba skriver Hammer att miraklerna är enstaka spektakulära händelser och att det "inte finns något handfast att ta på". Det är missvisande, eftersom Sai Baba *regelbundet* tar fram den heliga askan vibhuti och materialiserar små föremål, och det går inte att observera något fusk. Hans kläder saknar lönnfickor. Psykologen och parapsykologen Erlendur Haraldsson från Island har på nära håll fått iakttaga Sai Baba och inte kunnat finna naturliga förklaringar till vad som synes vara materialisationer av små föremål. Att Sai Baba, som är en religiös personlighet, inte ställer upp på regelrätta experiment, som skall fastställa om hans mirakler är äkta eller inte, kan man förstå. Religiösa underverk har väl aldrig utsatts för vetenskapliga experiment.

Om Findhorn skriver Hammer att kollektivet hade motgångar och att många sökare blev besvikna: enligt ögonvittnen var ryktet om mirakelväxterna överdrivet och "teorin om det generösa kosmos" fungerade inte väl – men han nämner ingen källa till dessa uttalanden. De hänger i luften.

Kapitlet om parapsykologi är skrivet av en skeptiker. Vi vet att paranormala fenomen finns. Men det är problem att förklara dem och inpassa dem i en världsbild och även att få den vetenskapliga världen att erkänna deras existens – även om en stor mängd vetenskapare personligen är övertygade om det paranormalas verklighet.

Om cirklar i säden nämner Hammer att ett par äldre herrar i England påstått att de gjort dem, men han säger inte att det rör sig om *tusentals* cirklar och "piktogram" och att det finns rapporter att Ijus sänkt sig över marken där cirklar sedan upptäckts.

I ett avsnitt om reinkarnationstron nämner Hammer inte Ian Stevensons och andras viktiga forskning, som ger den ett betydande stöd. Om karmaläran skriver han att den praktiskt taget har försvunnit i dagens Indien. Men jag har hört indier med övertygelse hänvisa till karman.

Hammer är mycket främmande

för den andlighet han beskriver. "Var kom då denna vurm för det religiösa och ockulta ifrån?" är en avslöjande formulering. Ett uppriktigt andligt intresse blir för honom en "vurm".

De verkligt starka kärtankarna inom new age-rörelsens kloka variant har Olav Hammer aldrig hittat eller aldrig brytt sig om, utan glidit förbi, så som det brukar vara när människor tar del av andliga idéer som de inte förstår eller inte gillar.

Hammer nämner att det har skett förändringar inom vad som i Sverige kallas new age, men han skyndar snabbt förbi detta. Hans bok handlar nästan bara om det som jag brukar kalla folklig new age – *en* av grenarna på trädet alltså. New age i vårt land var ju i början – ungefär från mitten av 70-talet till mitten av 80-talet – en rörelse med djupandlig och intellektuell prägel i enlighet med Marilyn Fergusons beskrivning i "Mot en ny tidsålder". Vad jag kallar klok-new age syns inte mycket idag, men dethör hemma under begreppet nya tidsålder och har säkerligen haft stor betydelse för många. I en historieskrivning skall den grenen inte glömmas bort.

En huvudtes hos Hammer är att äldre andliga läror *omtolkas* av new age-folket. Det bör då sägas att det i verkligheten naturligtvis inte är fråga om att tolka föreliggande andliga skrifter på ett nytt sätt, ge dem en ny innebörd, utan i stället om egna tankar och ett personligt urval ur en tillgänglig andlig idébank.

I Sydsvenska Dagbladet 7 april har Jesper Högstrom en anmälan av Hammers bok. Han skriver att han själv är "en avhoppare från samma religionshistoriska fack som Hammer framhårdar i" och att han hos Hammer känner igen det tonfall som drev honom på flykten. "Det tonfallet tillhör disciplinen som sådan, snarare än Hammer själv. Det ser farorna och avigsidorna med en troende ståndpunkt men tar en kritisk (ståndpunkt) för given."

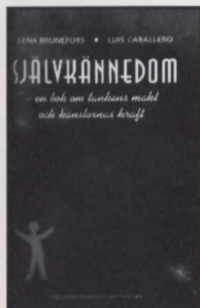
En god religionshistoriker bör ju ha förmåga till inlevelse i de läror han studerar och kunna korrekt redogöra före deras idéinnehåll (betydelse släktskap med andra läror och möjlig påverkan – samt göra en sanningsvärdering). Där brister det hos Olav Hammer.

Det är för övrigt konstigt att det inte skulle vara en uppgift för en religionshistoriker att värdera religiösa påståenden. Det är som en musikhistoriker som bara beskriver musiken men inte vågar ha någon uppfattning om dess kvalitet, eller en litteraturhistoriker som endast berättar om vad böckerna innehåller.

Stora delar av Hammers bok kan jag inte bedöma. Men han har goda kunskaper om exempelvis C. G. Jung och astrologi.

En omfattande litteraturförteckning finns.

SM



Känn dig själv!

Självkännedom – en bok om tankens makt och känslornas kraft. Författare: Lena Brunefors och Luis Caballero. Förlag: Utbildningsförlaget Brevskolan 1997.

I förändringens tid vill Brunefors och Caballero främja den inre kraften och visdomen hos människor. Och säkert kan boken ha en positiv betydelse för många, framför allt kanske för unga, osäkra människor i början av sin personlighetsutveckling.

Det är litet av new age-anda i framför allt Lena Brunefors framställning. Affirmationer och kreativ visualisering tas upp som något användbart och viktigt. Några kapitelrubriker: Känslor är kraft. Livsbejakande och livsförnekande tankar. Den inre solen. Självkänsla och självförtroende. Inre och yttre trygghet.

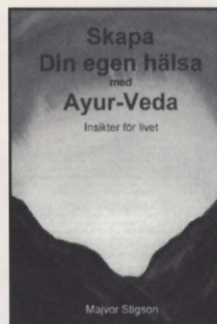
Att bejaka sig själv och sin inre sol är att samtidigt bejaka andras inre solar, läser vi.

Grundbudskapet är kärlek.

Boken är illustrerad delvis med enkla och pedagogiskt uttrycksfulla färgteckningar av Lena Brunefors.

Övningsuppgifter finns till varje avsnitt.

SM



Ayurveda

Skapa din egen hälsa med Ayur-Veda. Författare: Majvor Stigson. Förlag: Ayur-Veda AB.

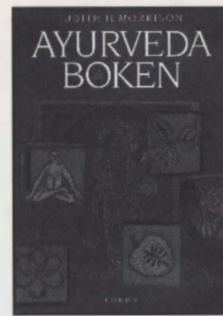
Ayurvedaboken. Författare: Judith Morrison. Förlag: Forum. Översättning: Ulla-Stina Rask.

Judith Morrisons och Majvor Stigsons böcker utkom nästan samtidigt. Morrison är verksam som ayurvedisk hälsokonsult i England, Stigson i Sverige.

Vad är då ayurveda? Ordet är sanskrit och betyder "kunskap om livet". Det sägs röra sig om en flertusenårig kunskap om hur man vidmakthåller god hälsa och återställer den, när störning inträtt. Den amerikanske läkaren och författaren Deepak Chopra är förmodligen den som betytt mest vid introduktionen av ayurveda i västvärlden.

Det ayurvediska hälsotänkandet går bland annat ut på att man skall lära känna sig själv och sin grundläggande konstitution, som enligt ayurveda kan indelas i tre grundläggande energiformer: vata, pitta och kapha. "De är delar som tillsammans bildar en helhet", skriver Stigson. "Vata, Pitta, Kapha är i sig varken bra eller dåliga, men de får positiv karaktär när de är i balans och negativ, om de är ur balans."

Indelningen i de tre olika dominerande "personlighetstyperna" känns för mig något tvivelaktig. Visserligen säger Stigson att man kan ha "en Vata-dominans fysiskt, Pitta-dominans mentalt och Kapha-dominans känslomässigt eller andra varianter", men i nästa ögonblick skriver hon utan förbehåll att "Vata-människor" skall ha en kvick och lätt läggning, vara pratsamma och snabbt spendera pengar. Det låter lika dubiöst som att "Kapha-människor" skall trivas med tillvaron som den är, ha ett mjukt, behagligt sätt och vara bra lyssnare. Till på köpet skall vata-personer må bäst av lugna och "jordande" övningar som yoga och simning, medan kapha-personer helst skall bli sveltiga, gärna springa maraton eller syssla med kraftsporter.



Stigsons bok har flera positiva sidor, bland dem en personlig ton och många praktiska exempel från hennes eget tioåriga arbete med ayurveda. Ett kapitel med vanligt förekommande frågor om ayurveda och svar på dem är givande. Författaren ger också många kost- och levnadsråd som låter kloka. (ett undantag: att mjölkprodukter skulle vara hälsosamt börjar flera forskare ifrågasätta.)

Att leva med hälsa genom ayurveda innebär att leva dygnet runt på ett självdisciplinerat sätt, där man är väl medveten om konsekvenserna av en viss föda eller ett visst levnadssätt. Intressant i den ayurvediska synen på hälsa är att olika personer med samma symptom kan behöva olika åtgärdsprogram för hälsans återställande.

Morrisons bok har en snyggare grafisk form än Stigsons, med många färgillustrationer vilket säkert underlättar inlärandet av det ayurvediska systemet för de hängivet intresserade. Tydligt skrivna förslag till morgonrutiner och ett illustrerat gymnastikprogram (yoga) är bra. Ett kapitel om sinne och känslor fångar mitt intresse, liksom det avslutande kapitlet om att genomföra förändringar i livet. Noggrant, närmast pedantiskt uppgjorda mattabeller, till och med för kryddor, bläddrar jag mig dock igenom.

Även Morrisons bok tenderar ibland att i alltför hög grad förenkla det mänskliga psyket. Så till exempel skall kaphamänniskor självklart välja "klara, starka och djärva färger" medan vatatyper skall undvika mörka färger, i synnerhet svart, brunt och blått. Pitta-folk rekommenderas att rensa ut rött och svart ur garderoben.

Alla former av systematiskt tänkande innebär en risk för överdriven generalisering, varför ett praktiserande givetvis kräver att utövarer nyttjar sitt sunda förnuft och undviker extrema åtgärder. Personligen skulle jag inte kunna förmå mig att göra *ghi*, renat smör, eller att dagligen massera kroppen med varm sesamolja, som Majvor Stigson föreslår.

Men det ayurvediska systemet har enligt uppgift varit i bruk under flera tusen år och har säkert hjälpt människor, så nog torde man kunna säga att det bygger på "beprovad erfarenhet" – även om det till syvende og sist ändå kommer an på den enskildes egna kvalifikationer om han skall kunna skaffa sig en bestående hälsa.

Gunnar Martin Aronsson

Pendeln

Pendeln. Författare: Tom Graves. Förlag: Forum. Översättare: Mikael Hedlund.

Tom Graves är en datorprogrammerare som i cirka 20 års tid studerat och praktiserat pendel. Jag frågar mig snart varför, eftersom Graves beskriver användning av pendel som ett slags förströelse, något som *kanske* kan fungera.

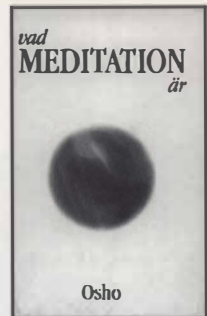
Graves berättar i ett humoristiskt, distanserat tonläge, vilket ger boken en slagsida åt ytlig underhållning, men det bidrar å andra sidan till intrycket att författaren inte har så uppslukats av sitt ämne att han fastnat i en rigid fanatism.

Vi får av Graves veta något om pendlingens historia, men mer anekdotiskt än kronologiskt, och hur den intresserade kan börja göra försök med pendel. Ett kapitel ägnar Graves åt att "tänka om tänkandet", med vilket menas att orsakssambanden inte alltid är så klara som naturvetenskapsteorin gör gällande och att "denna skolvetenskapliga verksamhet behandlar föga mer än en värld av kulisser, en falsk verklighet som utesluter väldiga områden av de upplevelser vi har..." Han för långa, slingrande resonemang om "samanträffanden", subjektiv och "imaginär" verklighet kontra så kallad objektiv verklighet utan att egentligen komma till någon annan slutsats än följande: "I slutändan så betyder inte pendeln någonting, inte det minsta. Men den medvetenhet du lär dig genom att lära dig använda den, den betyder något."

Jag tror Graves är inne på rätt spår när han beskriver själva pendeln som i sig verkningslös. Dess enda funktion är att tydliggöra vad ens eget undermedvetna signalerar. Pendelutslagens kvalitet – det vill säga korrekta ja-svar eller nej-svar – beror främst på i hur hög grad pendelanvändaren utvecklat en kvalitativ självkännedom.

Och fortfarande återstår frågan om pendeln har ens den ringaste signifikans när det gäller att uttala sig om något annat än pendelanvändaren själv

Gunnar Martin Aronsson



Meditation

Vad meditation är. Författare: Osho. Förlag: Energica 1997. Översättare: Eva Trägårdh.

Koppla bort intellektet, predikar den indiske mystikern Osho (tidigare kallad Bhagwan Shree Rajneesh) åter och åter i denna bok om meditation, vilket förvånar mig. Varför skulle vi inte kunna meditera med bibehållet analytiskt-syntetiskt sinne?

I "Vad meditation är" har Oshos anhängare hämtat stoff ur "de publicerade och opublicerade samtal och föredrag" som Osho givit. Texterna är snarast ett slags poetiska reflektioner över meditationens subtila väsen än en förklaring till vad meditation är. Osho, som gick bort 1990, arbetade liksom många guruer med metaforer och symboler för att beskriva psykiska processer och strukturer. Meditation är enligt bokens kapitelindelning bland annat lekfullhet, skapande, vakenhet, ett mellanrum och ett icke-görande. Den är ett tankesprång, ett experiment, den är tystnad, rening och paradiset.

Kanske är det mötet mellan orientaliskt och västerländskt språkbruk som blir olyckligt? Då meditationen enligt Osho egentligen inte kan förklaras, utan blott *upplevas*, blir det verbala språket mindre funktionsdugligt, mindre betydelsebärande.

Tilltalande är bokens betoning att kreativitet, humor och medvetenhet är viktiga ingredienser i vardagen. Att städa eller diska kan vara utmärkta yttre former i vilka en inre stillhet kan praktiseras.

Många av Oshos filosofiska uttåg låter dock i mina öron mest som en spirituell lek med ord, just därför att ordet "meditation" inte har någon ens hypotetisk definition. När meditation är så att säga "allt", är det också "inget".

Gunnar Martin Aronsson

Meditation ligger bortom tanken och intellektet.

Osho

Bokfloden



En ganska svårläst bok om en mycket svårläst Jung

Om den mycket svårläste psykiatern, psykoanalytikern och filosofen Carl Gustav Jung har Kurt Almqvist skrivit en ganska svårläst bok med syftet att göra Jung mer begriplig. Den heter "Att läsa Jung" och har i år utkommit på Natur och Kultur. Almqvist är en av grundarna av Institutet för analytisk psykologi och verksam som lärare och rektor där.

Boken är svårläst såtillvida som läsaren förutsätts vara väl insatt i psykologisk terminologi och historia, då där ofta nämns, men sällan förklaras, såväl facktermer som namn på gestalter inom psykologin och filosofin. Har man intresserat sig för och läst en hel del om det mänskliga psyket tidigare, kan man dock ha både nytta och nöje av den almqvistiska boken. Almqvist vill göra oss tjänsten att hitta de svårönskade trådarna i Jungs snåriga teorier – och att även i viss mån avstå från att söka efter sådana, ty de finns ofta inte, där man väntar sig att finna dem.

Jung har ingen enhetlig lära eller teori, får vi veta. Det som sägs vara hans lära, eller delar av den, är oftast tolkningar som andra har gjort av vad Jung skrivit eller sagt vid skilda tillfällen.

Man skulle kunna säga att det inte går att förstå Jungs idéer om man inte läst allt han skrivit, menar Almqvist, som alltså försöker guida dem som inte lagt ned tid och möda på att skaffa sig en grundlig bekantskap med Jungs tankevärld.

Vi läser att Jungs texter dock inte gerna några entydiga svar på frå-

gorna om Jung, inte ens om man läst alla hans böcker. De har en inbyggd osäkerhet och är snarast en inbjudan att delta i samtal om livets stora frågor och att formulera svaren själv. "Att läsa Jung är därför också att tolka honom."

Jungs personliga erfarenheter har integrerats i och haft stor betydelse för hans idéer, något som relativt sent beaktades i jungforskningen. Hans postumt utgivna självbiografi "Mitt liv" gav forskningen och förståelsen av honom en ny riktning. Hans personliga upplevelser med älskarinnan Sabina Spielrein sägs till exempel ha spelat stor roll för utvecklandet av det generella begreppet anima, det vill säga det kvinnliga inom mannen, och animus, som är det manliga inom kvinnan. Dessa två idéer hör till Jungs mest kända. Arketyper och skuggan är andra, vilka Almqvist också förklarar närmare, liksom vad Jung menade med myter och varför de enligt honom har stor betydelse.

Förhållandet mellan Jung och Freud ges en delvis ny belysning.

De flesta som har en ytlig kännedom om Jung torde dock vara ganska säkra på *en* sak, nämligen att Jung var en stor psykolog och

att han haft stor betydelse för den akademiska psykologin. Men Almqvist förklarar att det hos Jung inte så mycket handlar om psykologi i konventionell akademisk mening. Jungs fallbeskrivningar var få och snabbt avklarade. Att läsa Jung leder i stället in i mytologi och idéhistoria.

Vad som står i centrum för Jung är inte det enskilda fallet utan den inspiration han kan få genom det, vilket i sin tur kan få honom att skriva hundratals sidor om till exempel den mänskliga andens arketypiska uttryck i idéhistorien.

Jungs verkliga inflytande finner man idag mest inom andra områden än psykologin, såsom filmen, konsten, skönlitteraturen och religionen.

Om det finns en röd tråd hos Jung, så vill Almqvist se begreppet "individuation" som en viktig del därav, det vill säga sökandet efter en personlig religiös helhetsupplevelse och insikt. Förmodligen, skriver Almqvist, är det också just denna "gnosis" hos Jung som tilltalar nutidsmänniskan så starkt. Jungs lära handlar om en individuell andlighet som utgår från förnuftet och inte från auktoritära utifrån kommande trossatser.

Åsa Freij

Thomas Merton

NU är verklig. Thomas Merton och kontemplativa erfarenheter. Författare: Catharina Stenqvist. Studiekamratens förlag 1996.

Thomas Merton (1915–1968) är en mycket uppmärksam personlighet i USA och på den europeiska kontinenten, men han har av någon anledning haft svårt att slå igenom i Sverige. Nu har emellertid Catharina Stenqvist publicerat den första boken om honom på svenska, och den tar på ett intressant sätt läsaren in i Mertons tankevärld.

Catharina Stenqvist menar att Merton var en ytterst känslig människa som hade en stor förmåga att fånga in det väsentliga i tiden. Han levde ett kontemplativt liv som munk i ett amerikanskt trappistkloster. Sin väg till detta klosterliv har han skildrat i boken "Kallad till tystnad", som utkom 1948 och blev en bestseller på sin

tid.

Men Merton var på många sätt en kluven och komplicerad människa som ville leva i ensamhet och tystnad samtidigt som han hade en stor önskan att möta människor. Han var också litterärt begåvad och kunde inte leva utan sin penna. Under det intensiva 60-talet förändrades och fördjupades hans livsuppfattning genom att han tog aktiv del i allt som skedde, sympatiserade med hippierörelsen och arbetade för olika slags förbättringar. Han tyckte till och med ett slag tvivla på livet i kloster. Men han kom till slutsatsen att det inre kontemplativa livet var en värdefull motvikt till det kapitalistiska och teknokratiska samhället.

Catharina Stenqvist jämför Thomas Mertons tankegångar med två andra tankeriktningar: fenomenologin och zenbuddhismen. Det



viktiga i fenomenologin är intentionalitetsbegreppet som innebär att människans medvetande alltid är riktat mot något annat än sig självt. Det zenbuddhistiska inflytandet hjälpte honom i frigörelsen från en dogmatisk trosuppfattning till en mer självständig hållning. Stenqvist driver i denna bok två viktiga teser angående Mertons gudsuppfattning och jaguppfattning. Hon anser att han alltmer kom att omfatta föreställningen att Gud är fördold och okänd. Ett tecken på att kontemplerationen är autentisk är "det falska jagets" söndervittring, att människan inser dess illusoriska och bedrägliga existens. Detsamma jaget har människan möjlighet att förverkliga genom kontempleration (meditation) vilket innebär att hon mognar och får allt mer integritet. Merton uttrycker detta som att människan blir vad hon är.

Stenqvist argumenterar för att Merton, inspirerad av zenbuddhismen, laborerade med tanken om en tredje jaguppfattning: det okända jaget. Detta okända jag upplevs vara identiskt med Gud, men beskrivs också i negativa termer som "ingentinghet". Stenqvist påvisar också att Merton alltmer avstod från att använda traditionella kristna termer för att i stället ge uttryck åt den egna erfarenheten. Han tog avstånd från visionära och extatiska upplevelser och ansåg att sann kontempleration måste vara grundad i respekt för det gudomliga som man kan erfara i naturen, i medmänniskan och under de dagliga göromålen.

Catharina Stenqvist har skrivit en väl genomarbetad och intressant bok, som kanske inte är omedelbart lättillgänglig, men som har mycket att ge till dem som vill tänka något djupare över de stora livsfrågorna om mystik och livets mening.

Bengt Petersen



Utomkroppsliga resor

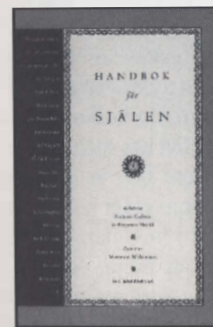
Stjärnöga. Författare: Turid och Sture Johansson. *Tsaron.* Författare: Sture Johansson. *Arons stav.* Författare: Sture Johansson. Samtliga Sturids Förlag, Torsby.

Sture Johansson är känd som transmedium, men han skriver också böcker, ibland tillsammans med sin hustru, Turid. "Stjärnöga" (1994) "Tsaron" (1995) och "Arons stav" (1996) bildar en triologi och är ett slags livsfilosofiska berättelser.

"Stjärnöga" inleds med en modern skapelsemyt, där människoanden bryts loss från sin egentliga identitet som gudomlig varelse för

att förirra sig in i "labyrinterna", det vill säga de tids- och rumsmässiga illusioner som effektivt döljer "den verkliga" världen.

I centrum för historierna befinner sig Alex och Vanja, ofta omgivna av en krets vänner. Händelseförloppet i "Tsaron" och "Arons stav" kan kortfattat beskrivas som att gestalterna i samband med diverse utflykter i de oförstörda svenska fjälltrakterna lämnar den fysiska kroppen och gör resor i de andliga världarna i det yttersta syftet att återfinna den förlorade kunskapen. Tsaron är ett slags guru eller inre vägledare under



Har vi någon själ?

Sommaren 96 fanns en mycket läsvärd artikel i Svenska Dagbladet, vilken handlade om hur en präst i Adolf Fredriks församling i Stockholm, Ted Harris, hjälper ungdomar att finna sina *inre* rum. Man kunde läsa bland annat följande tankvärda ord: "Vi lever i en värld, som slagit fast att själsliga fenomen som kärlek, glädje och sorg, hat och godhet är fysikaliska processer i hjärnan och inte har något med några inre själsupplevelser att göra, än mindre religiösa och mystiska." Detta tycker jag verkligen borde stämma till eftertanke. Vill vi verkligen leva i en sådan själlös värld? Personligen vill jag det sannerligen inte, utan tycker att det är hög

tid att både själen och hjärtat kommer till heders igen.

För någon månad sen kände jag att jag behövde lite ny näring för min själ. Vanligtvis brukar den bli nöjd med att jag läser ett eller annat kapitel ur någon av Matthew Fox' böcker, till exempel "The Coming of the Cosmic Christ". Men den här gången ville den ha något alldeles nytt, och då kan man ju bege sig till bokhandeln Vattumannen på rekognosering för själens räkning. Genast jag kom in där, föll mina ögon på en till det yttre mycket sober och tilltalande bok, som hör och häpna hette just *Handbok för själen*. Den visade sig vara en antologi med inte mindre än 30 uppsatser som på ett eller annat sätt handlar om själen. Bokens redaktörer heter Richard Carlson och Benjamin Shield, den har översatts av Synnöve Olsson och utgetts av ICA Bokförlag 1996.

Det är svårt att bland de 30 namnkunniga författarna utpeka någon särskild, men eftersom Matthew Fox hör till dem, vill jag nämna hans namn, liksom "jungianerna" Marion Woodman och Jean Shinoda Bolen. Ram Dass och Elisabeth Kübler-Ross kan också nämnas.

De 30 uppsatserna har nu under

dessa äventyr. Sanningen finns tillgänglig, men endast genom att man själv utforskar verkligheten bortom labyrinten.

I förlagsinformationen om "Arons stav" antyds att där skulle presenteras nya rön om de bibliska herrarna Moses och Aron, men författaren själv avvisar detta i sitt eget företal: boken har i stället "byggts fram via en drömväv där människor och platser på sätt och vis varit närvarande".

Sture Johansson skriver i samma tradition som exempelvis Lobsang Rampa och Carlos Castaneda, det vill säga självbiografiska texter i ockulta ämnen som presenterar fakta och fiktion utan att någon tydligt gränsdragning görs mellan dem. Uppenbarligen har författaren upplevt märkliga ting i sin psykessfär, och det är inte ointressant att ta del av detta. Men någon större litterär behållning ger mig inte trilogin. Språket är allmänt och karaktärerna ytliga. Men kanske kan några läsare stimuleras och gripas av de äventyrliga utomkroppsliga resorna.

Gunnar Martin Aronsson



Har du intelligenta känslor?

Känslans intelligens. Författare: Daniel Goleman. Förlag: Wahlström & Widstrand, 1997. Översättning: Hans Du Rietz. 424 sidor.

Med intelligens brukar avses en intellektuell förmåga att förstå och "kunna", medan känslor inte har något med intelligens att göra – snarare anses känslorna kunna störa det rationella tänkandet och leda det på villovägar.

Ändå har den amerikanske vetenskapsjournalisten David Goleman skrivit en bok om intelligenta känslor. Och den har blivit en bästsäljare.

När man läser Golemans framställning, inser man snabbt hur viktig känslolivets intelligens är. Känslorna inte bara styr vårt liv och påverkar vår hälsa, utan avgör också vårt förhållande till andra – exempelvis make/maka – och inte sällan vår framgång i studier och yrkesliv. Brist på emotionell intelligens kan naturligtvis också leda till allvarig känslokyla och brutalitet, som är synnerligen dåliga egenskaper.

Man bör alltså ha intelligenta känslor, och det betyder bland annat att inte låta känslolivet styra en hur som helst. Självdisciplin och en bestämd målsättning har emotionell grund.

Känslor har också en avgörande betydelse för den intellektuella kvaliteten på vårt tänkande. En person med torftigt känsloliv förstår många saker sämre än andra och framstår ofta som dum på ett säregt sätt.

Goleman meddelar även att forskning lett fram till kunskapen att känslornas säte är en del av hjärnan som kallas amygdala. Man har sett att när amygdala opereras bort, blir individen känsloslös, kanske drar han sig undan helt från andra. "Ett liv utan amygdala är ett liv utan mening", skriver Goleman i sin mycket intressanta och innehållsrika bok. SM

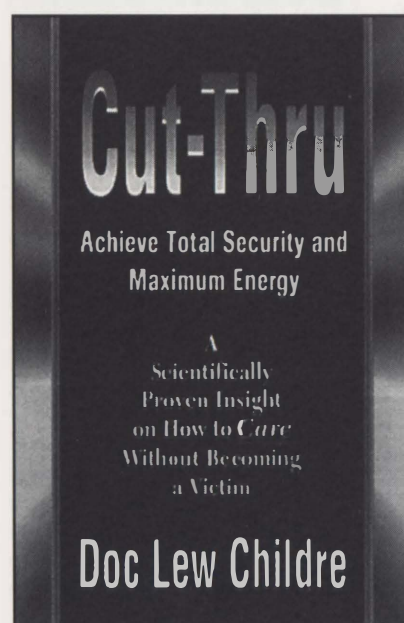
Ur "Handbok för själen":

Vi lever i en värld av bländverk och villor, där farhågor och tankar ibland kan försänka oss i ett mörker som gör oss blinda för vad vår själ är. Våra själar hungrar och törstar efter erkännande. Vi ger dem näring då vi villkorslöst skänker vår kärlek till andra. För att kunna näras själen måste vi lära oss att göra oss kvitt jagets försvarsmekanismer som hindrar oss att få kontakt med själen – att släppa skuld-känslor, klander, fruktan och negativism.

Gerald Jampolsky

Resan från huvudet till hjärtat

Av Nils-Olof Jacobson



I nr 3 skrev jag om boken *Freeze-Frame* av Doc Lew Childre vid *Institute of Heart Math* i Kalifornien. Han har hittills gett ut sex böcker och två musikband. En bok på 160 sidor som kom 1995 heter *Cut-Thru*, med undertiteln *A scientifically proven insight on how to care without becoming a victim*.

Ett bekymmer med engelska språket är att ord ofta är mångtydiga. T.ex. *care*, som enligt min ordbok (Prismas engelska ordbok, 1988) som substantiv kan betyda 1) bekymmer 2) omsorg, omtanke 3) omvårdnad, vård. Som verb kan det betyda bekymra eller bry sig om, ta hand om, sörja för, mm. Det är typiskt att betydelsen "bekymmer" nämns först.

Det är likadant på engelska, påpekar Childre. Den ledande ordboken *Webster's dictionary* definierar *care* först som en källa till ångest: "a troubled or burdened state of mind; worry, concern." Han kommenterar: "Certainly, this describes the state of today's world – quite different from the heartwarming feelings of care that people look for and value." Det är utgångspunkten för boken: Hur kan vi lära oss utöva *care* i betydelse 2) och 3) ovan, utan att falla i den ångestskapande fällan 1)?

Childre visar först med många exempel hur lätt det är att passera den hårfina gränsen mellan omtanke och bekymmer. Uppriktig omtanke ger oss energi och livsglädje, medan bekymmer tar energi från oss. Genom att bekymra oss upplever vi lätt oss själva som ett "offer för omständigheterna" (*victim*, "martyr" är kanske ofta en bättre svensk motsvarighet). Men oavsett omständigheterna är det till sist bara vi själva som är ansvariga för våra tankar, vilka i sin tur skapar våra känslor och andra inre upplevelser.

Childre har utformat en metod att hantera vad han kallar *overcare*, dvs bekymrande, och omvandla det till verklig *care*, dvs omtanke eller omvårdnad. Poängen är liksom i stillbildstekniken att gå från huvudet till hjärtat. Bekymmer kör runt i huvudet, medan omsorg, omtanke, omvårdnad kommer från hjärtat.

Metoden kallas *Cut-Thru*, "skära igenom", ungefär som när Alexander den store drog sitt svärd och högg av den gordiska knuten som ingen kunde lösa upp. Boken är, liksom *Freeze-Frame*, skriven på ett enkelt och direkt språk. Metoden har, liksom stillbild, fem steg, men den är betydligt knepigare och mer komplicerad. Trots en del övning har jag inte riktigt kommit underfund med den, utan finner att jag mer eller mindre automatiskt använder stillbild i stället. Det behövs uppenbarligen mer systematisk träning för att lära sig att skära av den gordiska knuten. Också här finns vetenskapliga undersökningar som visar att metoden faktiskt har mätbara fysiologiska verkningar om

den utövas konsekvent.

En tidigare bok av Childre kom 1992 och heter *Self Empowerment – Common sense strategies*, med undertiteln *The heart approach to stress management* (140 sidor). Här ger han en allmän överblick över *Heart Math*. Vid IHM ser man hjärtat som kroppens "datorcentral", ett centrum för inre visdom och kunskap. Hjärtan, "huvudet", är en terminal, som lätt rusar på av sig själv, men som fungerar bäst om den får ha sin givna roll som hjärtats "assistent". Huvudets roll är att samla in och bearbeta upplysningar, data, om världen. När det gäller t.ex. att lösa matematiska eller andra teoretiska uppgifter kan huvudet ibland sköta hela bearbetningen av data. Men så snart det gäller situationer som angår t.ex. kreativitet, livskvalitet eller relationer med andra människor, är hjärtat överlägset i att finna den lösning som ger minst belastning på hela systemet. Huvudets uppgift är då att översätta hjärtats intuitiva kunskap till ord, siffror och bilder som kan hanteras av intellektet. Det börjar nu faktiskt komma allt mer forskning om växelverkan mellan hjärta och hjärna som visar att detta synsätt inte är bara fantasier.

Ordet *intuition* har ju nästan kommit i vanrykte genom dess användning i New Age-sammanhang. Där används "intuition" för alla möjliga impulser och hugskott av varierande ursprung, där ibland det nyktra tänkandet verkar vara fränkopplat (som SM kommenterar på sidan 31 i nr 3). Vid IHM har man en mer exakt definition på intuition: Det är den inre kunskap, *knowingness*, som vi får kontakt med när vi stoppar allt tjuv i huvudet, blir stilla och går till hjärtat med vår fråga, och ger oss tid att lyssna. Svaret kan vara överraskande men strider egentligen aldrig mot sunt förnuft. Därför kan Childre ge sin bok undertiteln *Common sense strategies*. Han beskriver enkelt och handfast strategier att hantera situationer och områden i livet, mer allmänt och översiktligt än i de senare böckerna.

En av Childres närmaste medarbetare vid IHM heter Sara Paddison. Hon har skrivit *The Hidden Power of the Heart* (1992, 280 sidor). Det är en personlig skildring av hennes egen resa från huvudet till hjärtat. Hon beskriver hur hon använder "hjärte-redskapen" på olika områden. Detta varvas med kosmologiska och allmänt filosofiska tankegångar. Under resans gång upplevde hon perioder av "holografiskt seende", där hon för sin inre syn såg samspelet mellan hjärna och hjärta. Dessa inre bilder utvidgades till mer omfattande visioner, som hon kunde koppla på och av som det passade.

Första gången jag läste boken upplevde jag den abstrakt och flummig. Men där fanns praktiska beskrivningar av några metoder, som

Freeze-Frame. Jag började öva, under en tid av påtaglig stress i mitt liv, och fann att det faktiskt fungerade. Jag fick kontakt med en inre kunskap om hur påfrestningarna kunde hanteras på ett mindre stressande sätt. Nu läser jag boken för fjärde gången, finner den stimulerande för tankarna och kan fortfarande plocka nya korn av praktiskt värde. T.ex. om att lyssna med hjärtat (se nästa sida).

Doc Lew Childre är ju också musiker. Hans senaste kassett heter *Speed of Balance*. Den är på 30 minuter, med åtta låtar av varierandeslag, både avslappnande och energiska. Stilen är blandad, lite mjukrock, pop, jazz och klassiskt. Denna musik är avsedd bl.a. att avlyssnas medan man gör övningarna i *Cut-Thru*. Musiken har också använts i ett par vetenskapliga undersökningar och visat sig ha mätbara förstärkande verkningar till övningarna. Jag tycker mycket om de här låtarna, – största felet är att de inte är längre!

För att återgå till startpunkten: Jag har ett engelskt lexikon från 1974, *Collins English Learner's Dictionary*. Det har faktiskt en mer positiv definition av ordet *care* (kanske den ursprungliga?): 1) close or serious attention 2) protection, love 3) worry 4) cause of worry. Vi borde nog lära oss engelska med hjälp av Collins ordbok hellre än Websters.

Böcker och musik är utgivna av *Planetary Publications* i USA. Jag angav deras faxnummer fel i förra artikeln, det rätta är 408-338-9861. Böckerna finns också i England, där de distribueras av *Gazelle Book Services Ltd*, Falcon House, Queen Square, Lancaster LA1 1RN, fax 01524-63232. De bör också kunna beställas genom bokhandlarna Vattumannen i Stockholm, Näckrosen i Göteborg eller Sök och Finn i Malmö.

Lyssna med hjärtat

"Avbryt mig inte!" – känns det igen? Att deltagare i samtal i TV eller radio ideligen avbryter varandra är vi vana vid. I programtablåerna finns ju "debattprogram" där det ideliga avbrytandet direkt uppmuntras; det anses tydligen ha ett underhållningsvärde. Jag minns hur förvånad jag blev för några år sedan, när jag skulle vara med i ett program med företrädare för olika åsikter om transkommunikation. "Avbryt dom gärna, det blir mer levande då" – ungefär den instruktionen fick jag av programledaren. Jag som trodde syftet med programmet var att ge saklig information.

Vi är så vana vid debatt i stället för samtal att vi själva gör likadant, även i enskilda samtal. Vi får kanske tillsägelse och försöker att inte avbryta. I stället blir vi kluvna mellan att lyssna på den andre, och att samtidigt lyssna på vår egen inre dialog i huvudet där vi försöker komma ihåg alla dräpande eller insiktsfulla repliker som vi tyvärr inte får avbryta med just nu. Resultatet blir onödig stress, och dåligt utbyte av samtalet.

Ett sätt att lindra stress är då att "lyssna med hjärtat". Det är i princip lika enkelt som att öva stillbild:

1. Flytta din uppmärksamhet till hjärtat.

2. Aktivera en positiv känsla i hjärtat till den som talar: kärlek, uppskattning, respekt, ömhet eller vad du kan åstadkomma just då. Om det är en person du är rädd för eller tycker illa om, försök i alla fall att komma i ett neutralt känsloläge gentemot honom. Inse att han/hon också har ett hjärta, och att han gör så gott han kan utifrån sina erfarenheter och sin situation i livet. Försök ett ögonblick föreställa dig, med hjärtat, hur det är att stå i hans skor.

3. Lyssna tills han har talat färdigt.

4. Lyssna i hjärtat efter ditt svar.

Det kräver övning att lyssna med hjärtat. Det är så lätt att glömma och i stället återgå till det vanliga sättet, att ägna bara halva lyssnandet åt vad den andre säger, eftersom andra halvan är upptagen av den egna inre dialogen. När jag verkligen övar upplever jag en djupare kontakt och ett mer givande samtal, både med patienter och andra. Ändå glömmar jag ofta att använda denna enkla övning.

Som Sara Paddison uttrycker det: "Att utforma bedömningar eller åsikter medan folk berättar sin historia är en form av mentalt avbrytande. Du behöver inte instämma med vad någon säger, men om du väntar tills de har talat färdigt innan du ägnar dig åt egna tankar, så har du faktiskt mer att erbjuda dem. När människor känner sig lyssnade till på essens-nivån, så får de kontakt med sitt hjärta. Ofta kommer de fram till egna insikter eftersom du älskade dem och lyssnade djupt. Det är en glädje att se deras ansikte lysa upp när de finner sin egen lösning."

När dumheten sitter vid makten

Runar Sögaard sysslar med healing, som är en del av hans predikargärning och som han säkert anser är en gåva från Gud. Han uppger ha hjälpt flera, och han tar inget betalt.

Men healing tycker socialstyrelsen inte om och vill förbjuda. Den har fått vetskap om healers som missbrukat sin relation till en sjuk (hur många skolmedicinskt utbildade läkare har gjort det?) och vill skydda svenska folket mot healers.

I socialstyrelsens föreställningsvärld fungerar healing inte; endast skolmedicinens metoder har någon verkan, eftersom de bara räknar med materiella krafter.

Man skall alltså inte få lägga händerna på sjuka för att de skall bli friska. Tror verkligen socialstyrelsen att den kan förbjuda healing, som har förekommit i all historisk tid?

Jesus var en healer. Idag förekommer healing på engelska sjukhus. Forskning vinnas som visar att healing verkar. (Se bland annat Sökaren 1/1997, sidan 36!)

Vi har tryckfrihet, Gud vare tack och lov. Vi bör också ha läkefrihet, det vill säga den sjuke skall själv få välja sin behandling.

MASSAGEBÄNKAR & -STOL



Ring eller skriv för prospekt!

Vitaform
Aleksråvägen 30
445 56 Surte
Tel 031-98 34 77

Annonsera i Sökaren!

GÅVOR TILL STÖDFONDEN

Elvy Malmgren, Solna, 50:-, Ruth o Gösta Hallengren, Landskrona, 200:-, Stig Löfvenius, Alingsås, 100:-, Elsa Peuhkuri, Nordingrå, 150:-, Magnus Stenbock, S:t Anna, 50:-, Ewy Wilhelmsen, Kinna, 50:-, Franz Schwabe, Enskededalen, 50:-, H. Kehlman, Farsta, 400:-, Edith Schmitz, Sjöbo, 50:-, Olle Eriksson, Stjärnsund, 200:-, Gunilla Wessén, Karlholmsbruk, 50:-, Sven-Erik Lindqvist, Bromma, 50:-, Wanja Gottschalk, Farsta, 50:-, Milly Lindgren, Forsa, 50:-, Asta Frode, Växjö, 50:-, Curt G. Andersson, Luleå, 50:-, Barbro Lloyd, Malmö, 25:-, Rolf Nilsson, Sandarne, 10:-, Anders Hedblom, Hudiksvall, 25:-, Gun Hansson, Lund, 100:-, Inger Liljedahl, Stockholm, 25:-, Anne-Marie Hultman, Nacka, 50:-, Bertil Furuby, Stockholm, 50:-, Solveig Tovoté-Johansson, Skövde, 100:-, Rosalie Björklund, Stockholm, 100:-, Kerstin Stålnacke, Helsingborg, 50:-, Inga-Britt Lundqvist, Stockholm, 100:-, A-C Sirén, Skövde, 100:-.

Hjärtligt tack för värdefullt stöd!
SM

Kontakt

French girl, 29 years old, interested in dance and art, would like to correspond with Swedish people interested in an inner and spiritual way in order to exchange ideas about the concept of Beauty, Godness and Truth. Please write to: Laetitia Faure, Jaugy, 41130 Gièvres, France.

Är intresserad av att få kontakt med människor i Funäsdalen eller dess närhet som är intresserade av allt inom parapsykologins stora område.

Svar till "Sökande", Sökaren f v b.

INDIVIDUELL ASTRO - TERAPI

Vem är jag egentligen? Vilka **energier** låter jag bestämma i mitt djupaste inre? Vilken **rädsla** har skyddat mig alla år, men hämmar min utveckling nu? Hur är **balansen** manligt/kvinnligt? Vilket **temperament** är mest dominant i min personlighet? Hur **opererar viljan** i mig? Vilket är mitt individuella **livsmönster** och varför valde jag just det?

Varje inkarnation är ett arbete, ett **livsprojekt** som måste slutföras och jag hjälper dig att se det och nå fram till denna existentiella livsfråga.

Vänd dig med förtroende till:

Inga-Britt Lundqvist

Antroposof, waldorflärare och astro-terapeut med över 30 års erfarenhet.

Box 34021, 100 26 - Stockholm
Telefon 08/ 656 11 03

Aktuella böcker från Östlunds Förlag:

- 1/ Kan rätt kost bota sjukdom 110:-
- 2/ Jesu Hälsolära (sensation) 60:-
- 3/ Utomsinnliga upplevelser 60:-
- 4/ Varför finns Universum? 20:-

Om du beställer alla, får du dem för tillsammans 210:-

Betala till pg 731996-5 och böckerna kommer portofritt. Tel. 042-344687. Östlunds Förlag, 260 41 Nyhamnsläge.

Michel Guay: Sitar, Vocal, Tabla. Utexaminerad från Benares Hindu University, Varanasi, Indien, samt lärjunge i Sitar till Ustad Mushtaq Ali Khan och i Khyal sång till Dr. B.V. Patekar. Har efter tio års vistelse i Indien givit konserter, workshops och privatlektioner i både Frankrike och Danmark. Nyinflyttad (1997) till Stockholm. Michel Guay, Handformarvägen 3 C, 176 71 Järfälla. Tel. 08-583 563 55.

VÄLKOMMEN

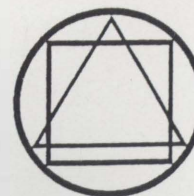
TILL HÄLSOHEMMET Mistelgården i Kullabygden. Härlig strand med bad. Golf, tennis, vandring å Kullaberg. Njut av härlig vegetarisk måltid. Vi kanske även kan hjälpa dig lösa dina kroppsliga och andliga problem. Beläget i Nyhamnsläge. Ring 042-344687. 070-6402897. Kerstin & Josef Östlund.

VAD ÄR BÖN OCH MEDITATION

Kurs på Granhedsgården (utanför Flen) 13-14 september

Kursavgift inklusive helpension 760:- — 1130:- beroende på önskad rumsstandard.

Anmälan och upplysningar: **Stiftelsen Martinus Institut i Sverige**, Fjällgatan 23 A 116 28 STOCKHOLM, telefon 08-766 08 69, fax 08-766 08 66



Rosen är den urgamla symbolen för andegnistän som slumrar i människohjärtat.

I Öster kallas den "den oskattbara juvelen i lotusblomman" - I Bibeln talar man om "Jesus' sädeskorn i oss".

Det är Det Gyllene Rosenkorsets mål att få den sovande rosenknoppen att blomma.

FÖREDRAG OCH INTRODUKTIONSURS I ROSENKORSETTS GNOSTISKA FILOSOFI ges i Stockholm, Göteborg och Malmö eller som brevkurs.

För information ring eller skriv till

LECTORIUM ROSICRUCIANUM
Edshults Säteri, 575 93 EKSJÖ
Tel. 0381-450 40, 08-649 51 66

UPPVAKNANDE

Ännu slumrar våra jag ovetande i fängelseceller tapetserade med hud.

Men en gång skall kärlekens budbärare väcka oss med vetenskapens kyss så att murarna i våra törnrosalott störtar samman.

Och i den vilda ritten ut i befrielsen skall vi andas in vår urminnes längtans gensvar från varje träd, varje blomma, varje levande väsen och inga främlingar skall vi möta och ingen ensamhet i en cell tapetserad med hud.

Lena Engholm

INRE HARMONI - MÄSSOR 1997

Nya städer 1998

Alternativmässan för
KROPP & SJÄL

Ring om prospekt!

Med utställare från hela landet

Karlstad 30-31 augusti



27-28 september *)

Kristianstad 1-2 november (OBS! Ändrat datum)

Göteborg 6-7 december

OBS! Med reservation för eventuella ändringar.

☆ Försäljning ☆ Prova-på-behandlingar ☆ Föredrag ☆ Scenprogram ☆

ARISTO 2000 söker ständigt alternativa lokaler utanför de stora dyrbara mässhallarna och håller därmed minimala priser.

Minimi-yta 2 x 2 m från 1.300 kr.

Välkommen med din intresseanmälan!

*) Stad ej bestämd vid tidningens utgivande. Ring för besked.

ARISTO 2000, Britt Rudolfsson, Småbränna 37, 914 95 GRÄSMYR
Tel: 0930-702 53, 0930-702 54, Fax: 0930-702 12, Mobil: 010-259 00 85 eller
Tel: 0302-320 37, Fax: 0302-320 72, Mobil: 010-330 50 43

Att förstå en text

En skriven text kan uppfattas på olika sätt av olika läsare.

Ibland finns stora skillnader.

Uppfattningen färgas av läsarens egen personlighet och bakgrund, och naturligtvis av läsarens språkliga förståelse.

Uppfattningen är också beroende av om läsaren kan anknyta till egna upplevelser och tankar; kan han inte det, så framstår texten lätt som obegriplig eller inte övertygande.

Detta är förutsättningar som varje skribent verkar under.

Läsaren tolkar alltså det skrivna på sitt personliga sätt.

Säkert är det också så att en skribent ibland ger sin text en innebörd som knappast någon annan än han själv kan uppfatta. Han låter sin egen tolkning av texten färgas av sin fylliga upple-

velse av vad den handlar om och över-skattar tydligheten i budskapet.

Det finns alltså ett kommunikationsproblem mellan skribent och läsare. Detta är allvarligt, men troligen obotligt. Vi får alla leva med det. Det tillhör människolivets förutsättningar.

Envar lever i en viss mening i sin egen värld.

Om jag skall anknyta detta resonemang till min egen verksamhet, så kan jag säga att folk ofta ger det jag skriver en innebörd som ibland överraskar mig.

I personliga relationer är det ju på liknande sätt. Inte sällan upplever man att den andra inte förstår vad man säger eller inte kan ta till sig förklaringar. Detta känner vi nog alla till.

Att uppskatta kritik

Den allmänna, folkliga attityden i tros- och livsfrågor är ju föga kritisk.

I de breda lagren finns en "lättare", inställning än hos exempelvis vetenskapliga forskare.

Förståelsen för och uppskattningen av ett kritiskt ifrågasättande är liten hos folk i allmänhet.

Men i kritisk granskning finns ett värde. Kritikern hjälper oss faktiskt att orientera oss i livsfrågedjungeln.

Många har nog inte riktigt klart för sig vad kritisk granskning innebär. De förknippar ordet kritisk med ogillande och dömande.

Men ett kritiskt ifrågasättande betyder att man noga studerar och värderar och inte bara accepterar eller saklöst avvisar. En kritisk granskning innebär att man tar något på allvar och försöker pröva dess hållfasthet.

Jag tänker mig alltid en intelligent reflekterande läsare till de texter jag publicerar, eftersom jag själv hela tiden i mitt sökande försöker att tänka intelligent.

Jag tror inte att känslan och den så kallade intuitionen är det som avgör i sanningsfrågor. Min mening är att intuitionen kan ge värdefulla idéer

men att dessa måste prövas med förståndet.

Många värjer sig mot kritisk granskning av något som de tror på. Människor med en religiöst troende läggning vill ofta inte veta av kritisk granskning av new age-tankar och -metoder, lika litet som den vanlige kristne vill höra talas om en kritisk prövning av centrala kristna trossatser.

Enligt min mening innebär ett kvalificerat sökande att man förenar öppenhet med ett kritiskt ifrågasättande.

Öppenheten betyder att man är villig att ta mycket under övervägande och den kritiska inställningen att man använder den uppmärksam granskande tanken som ett viktigt instrument.

God sakkritik kan framläggas utifrån kunskaper, exempelvis om forskningsresultat eller vetenskapliga bedömningar inom ett område. Den icke kunnige kan uppfatta sådan kritik som felaktig, eftersom han utgår från sin egen begränsade kunskap.

Att förena kritik med vänlighet – kontrovers med ett leende – är eftersträfvansvärt, men kanske inte alltid möjligt.

KALENDERTIPS

10 augusti Gaia 19.00.

Gaiabio. A Way of Love. Om den tibetanska dödsbokens roll för buddhister i Tibet. Dalai Lama ger sin syn på livet och döden. 25:-.

11 augusti Gaia 19.00.

Insiktsmeditation. **Pernilla Jansson.** Mitt i vardagen finns möjlighet till fullständigt uppvaknande och inre frihet. 65:-.

23 augusti Gaia 21.00.

Club Gaia. Kom och möt vänner i härlig atmosfär och dansa dig lycklig! Bar och smårätter. 80:-.

24 augusti Gaia 19.00.

Att utvecklas genom att skriva. **Eva Sanner.** När vi skapar kommer vi i kontakt med djupare nivåer av vår personlighet. Och omvänt – när vi upptäcker nya saker om oss själva får vi inspiration att skapa. 65:-.

25 augusti Gaia 19.00.

Holotropisk andning enligt Stanislav Grof. **Eva Callmin och Bo Wikström.** En kväll om en kraftfull självutforskande metod som kan leda till ett förändrat medvetandestillstånd, vilket ofta leder till djupt psykosomatiskt helande. 65:-.

25 augusti Akal 19.00.

Vad går det här livet ut på? **Ma Oftedal.** Hur ska man hitta meningen med sitt liv? 65:-.

31 augusti Gaia 19.00.

Gaiabio. The Secrets of Sacred Sex. Flera tantriska par demonstrerar tekniker och övningar för större njutning, tillit och sexuellt uppvaknande. 25:-.



8 september Akal 19.00.

Edgar Cayce, drömmar och reinkarnation. **Johan Wretman.** Om den sovande profeten. 65:-.

Acal Center, Våringgatan 25,
113 33 Stockholm. 08-30 33 15.

Gaia Center, Dalagatan 30,
113 24 Stockholm. 08-32 42 02.