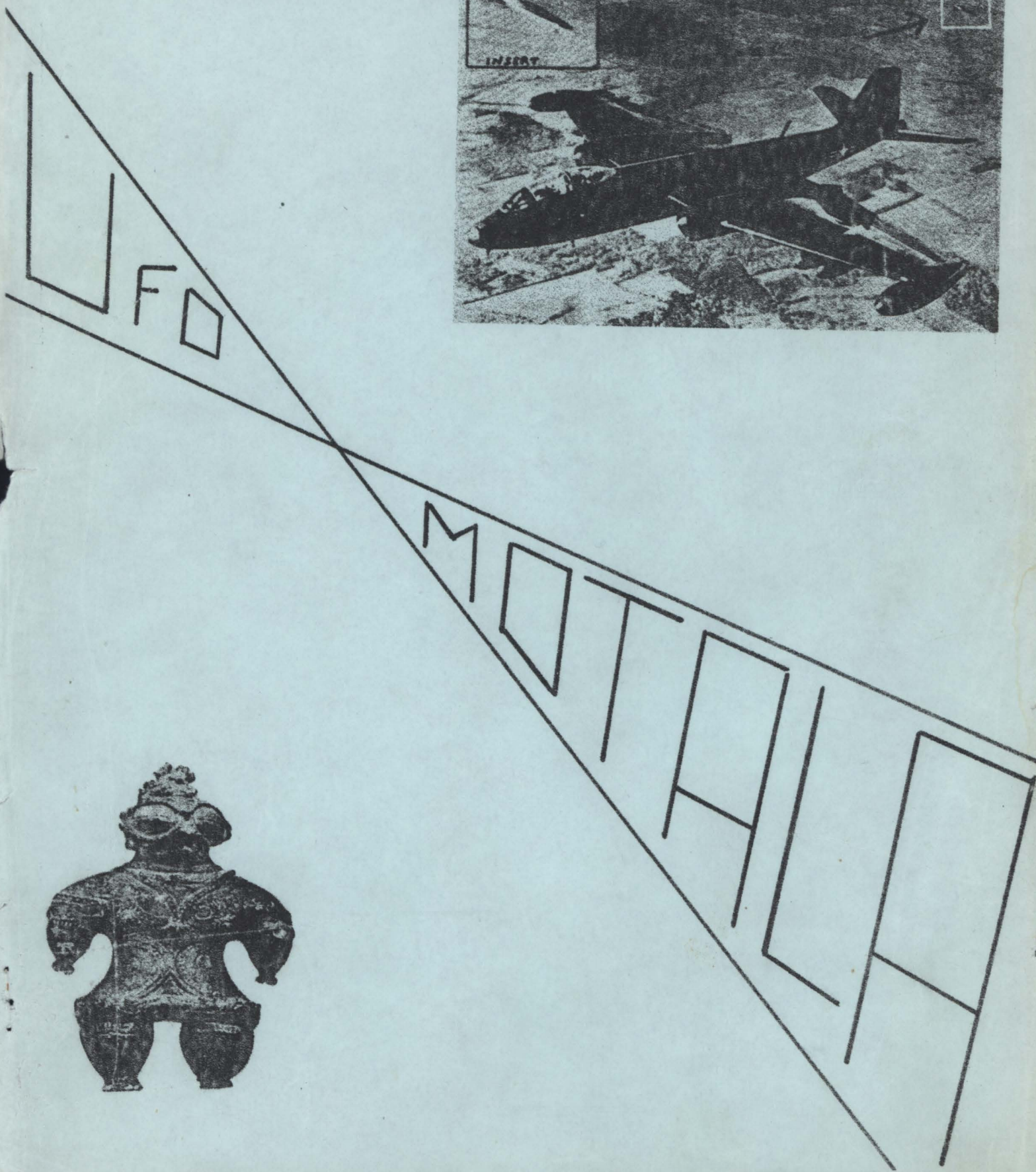
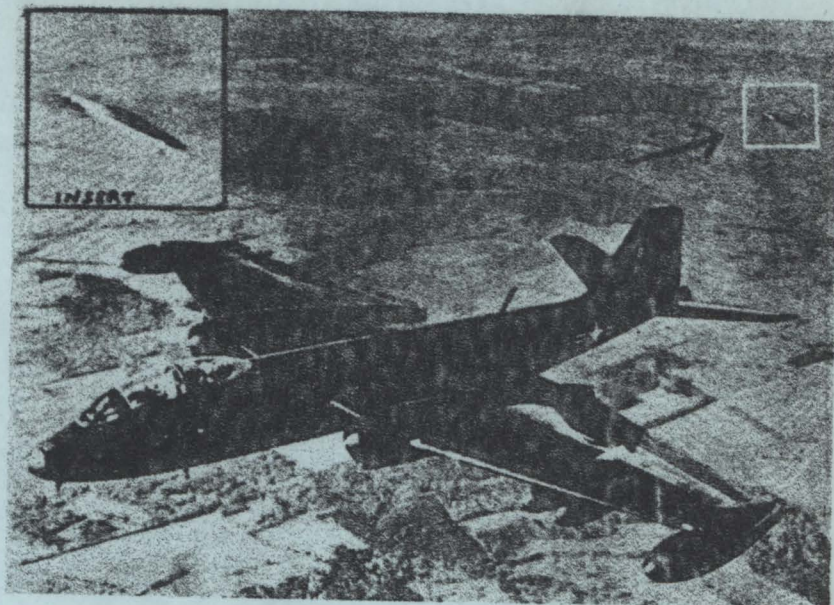


UFO-INFORMATION. *nr 2* 1969



Ärade läsare, en sak av vikt har hänt sedan förra numret av UFO-information: UFO-Motala har ändrat adress. För några veckor sedan slog postkontoret i Fornåsa igen för alltid, då de anställda hade för lite att göra för sin lön. Och eftersom vår ordförande, med sinne för effekter, passade på att flytta till Månvägen i somras, blir vår nya adress "UFO-Motala, Månvägen 3, Fornåsa, 590 30 BORENSBERG." Av vikt att notera för alla som ämnar skriva till oss alltså.

Vi skulle i det sammanhanget vilja uppmana Er alla att själva bidra med material till tidningen om Ni finner Er ha något att säga, som Ni tror kan intressera våra läsare.

UFO-Motala brottas för närvarande med ett stort problem, nämligen hur man lättast skall kunna distribuera några tusen frågeformulär här i landet. Det handlar alltså om de formulär som skall föregå den slutliga petitionen till FN (se föregående nummer). Det är klart att vi utan större besvär kunde stoppa ett formulär i var brevlåda och sedan sätta oss ned och vänta men vi vet av erfarenhet, att folk ogärna offrar 55 öre på ett frimärke utan synlig orsak.

Därför ber vi Er hjälpa oss få ut dem. Alldeles säkert kan var och en utan större besvär ordna så att några tiotal formulär ifylles. Till dags dato är närmare tusen stycken påskrivna och uppsamlade. Det torde vara ett tillräckligt underlag för en första statistisk undersökning av folks intresse för UFO-frågan, och när vi får tid över skall vi göra en genomräkning och presentera resultatet. Men som sagt, vi har femdubbla antalet blanka formulär kvar, så var vänliga och hjälp oss.

Att UFO-frågan börjar intressera folk mer och mer kan vi med glädje notera. Fast då det, som nyligen hände, har en negativ inriktning är det mindre glädjande.

För ungefär två månader sedan kunde man i många av Sveriges dagstidningar läsa en artikel med följande rubrik: "Flygande Tefat-fantasier och falsk-
arier". Flera tidningar som annars undanbeder sig allt vad tefat heter publicerade glatt denna artikel på framträdande plats.

Då vi fick denna negativa uppsats i flera olika upplagor neddämpande i vår postlåda, väcktes vår medfödda nyfikenhet för vem denne illvillige man kunde tänkas vara. Efter några olika telefonsamtal lyckades C.A.J. som tydligen var mest nyfiken få reda på att artikeln var skriven och rekommenderad av MODERATA SAMLINGSPARTIETS FÖRLAGSBYRÅ STHLM.

Bakåtsträvan rimmar visserligen inte med den moderna politikens målsättning, men i detta fall tycks ändå så vara fallet.

RED.

9.

1869 - OCH HUNDRA ÅR SENARE.

Norrköpings Tidningar är Sveriges äldsta tidning, för övrigt en av de äldsta i världen. I 211 år har den kommit ut. Med anledning av dessa stolta traditioner publicerar man varje dag en spalt med notiser ur tidningen för 100, 50 och 25 år sedan. Ibland går man t.o.m. tillbaka 200 år i tiden.

För en tid sedan fanns under rubriken "För hundra år sedan" en rapport som borde intressera alla ufologer. Eftersom notisen återfanns på ganska skydd plats är den inte lätt att se. Självt såg jag den inte — det var en annan UFO-intresserad här i Norrköping som gjorde mig uppmärksam på den:

"Naturfenomen. I går afton vid 9-tiden warseblefs på himlen ett ovanligare naturfenomen, bestående däruti, att på ömse sidor om månen, som på midten var af en ljus rand, syntes twenne kolossala kulor, från hvilka hwita strålar utgingo mot horisonten. Fenomenet warade ungefär en fjerdedels timme."

Vad är nu detta? Vilken "natur" producerade detta märkliga fenomen över Norrköpingstrakten i oktober 1869? Är två kolossala kulor som skickar ut ljusstrålar mot horisonten verkligen så "naturliga"? Men vad skulle redaktören av NT kalla denna märkliga tingest för? Spökbomb? Flygande tefat? UFO? Det må vara hur det vill med beteckningarna — här har vi en genuin rapport om två oidentifierade flygande föremål som visade sig under en kvarts timme för hundra år sedan!

Återvänder vi 100 år framåt i tiden till anno 1969 finner vi att märkliga saker fortfarande händer i vår värld! NT rapporterar med hjälp av TT-telegram från den senaste astronaut-uppskjutningen:

Redan 45 sekunder efter start råkade astronauterna i svårigheter. Varningslamporna sade dem att elsystemet hade råkat i olag. Befälhavaren Chales Conrad trodde att raketerna i startögonblicket hade träffats av en blix. Han hade sett ett ljussken ute bland molnen. En annan teori är att Apollo flög genom ett område med hög statisk elektricitet och att elsystemet därvid automatiskt urladdades för några ögonblick. Markkontrollen i Houston kunde emellertid lugna astronauterna med att allt fungerade perfekt."

"Elsystemet i olag...Ljussken bland molnen..."Som ufolog kan man inte undgå att dra paralleller. Fantasifullt kanske, men...Vi känner alltför bra dessa "ljussken" och "krånglande elsystem" för att avfärda dem som simpla naturfenomen. Därmed inte sagt att detta speciella fall kanske var ett "naturfenomen".

Man frågar sig: Har världen under dessa 100 år gått framåt? Naturligtvis har den det på vissa områden men fortfarande kastar vi åt sidan det vi inte kan förklara och kallar det "naturfenomen". Kommer det att vara likadant om ytterligare ett hundra år? Kommer vi fortfarande att vara gäckade?

- Anders Liljegren -

UFO PASSERADE ÖVER HALVA SVERIGE.

Från Herr John Erik Pettersson har vi fått följande detaljrapport angående det mycket omskrivna himlafenomenet längs Norrlandskusten för ca. två månader sedan.

Nås

Marianne Lundin (43 år), var uppe vid tretiden på morgonen den 6 okt. 1969, då sonen Benny (14 år) skulle åka med i en av de virkesbilar som kör till Skutskär på nätterna. Ungefär kl. 02.57 tittade Fru Lundin ut genom fönstret mot öster för att se om virkesbilen hade kommit. Hon fick då syn på ett mycket stort ljussken på den för övrigt stjärnklara himlen. Hon ropade på sonen och sin man, Vallentin Hallström (48), som då också fick se UFOt, som befann sig ungefär rätt över Nås. Skenet var så skarpt att rummet där familjen stod blev upplyst. UFOt var enligt Hallström stort som en tekopp (lite mindre än fullmånen), ljust som en svetslåga eller strålkastare, och blankt. Det lämnade efter sig en kraftig rökridå, vilken lå kvar ungefär en halvtimme. Ljusstyrkan hos UFOt var oförändrad ända tills det började försvinna vid horisonten. Det hade då iakttagits mellan en och två minuter. UFOt gick i en båge över himlen mot NO. Ett tag verkade det som om det hade vikit av åt öster en vända. Enligt Hallström "verkade det som det styrdes av någonting". Någon explosion säger familjen att de inte iakttog eller hörde. Ungefär kl. 03.55 gick Vallentin Hallström upp igen och tittade på himlavalvet. Han fann att himlen åter var ljus i samma riktning som föremålet tidigare försvunnit (NO). Men eftersom Hallström skulle gå upp till arbetet på morgonen kunde han inte stå och vänta på eventuella nya föremål utan han gick och lade sig igen.

Hallström säger om fallet att han "aldrig sett något liknande". "Tidigare har jag nästan skrattat åt folk som berättat om ljusfenomen, flygande tefat och andra saker, men nu har jag själv upplevt ett fenomen som jag knappast trott har funnits tidigare. Det var fantastiskt att se det starkt lysande föremålet på sin väg norrut", säger Hallström.

Efter telefonsamtal med vittnet Vallentin Hallström den 11 okt. 1969. Även Falu-Kuriren 8 okt. 1969.

Rättvik

Fru Maria Asp (53 år) i Rättviksbyn Sättra, gick upp vid tretiden på natten till måndagen den 6 okt. 1969, för att ta sig något att äta. Just då hon tog i handtaget till kylskåpet tittade hon ut genom fönstret på den stjärnklara himlen. Hon fick då, enligt egen uppgift kl. 02.45, syn på ett rödglödande föremål som exploderade ungefär 45 grader över horisonten. (Endera denna tid eller den tiden i Nås, 02.57, bör vara fel, då man inte kan ha sett föremålet i Rättvik innan man såg det i Nås, då UFOt rörde sig i NNO-riktning.) Hennes första tanke var att det var ett flygplan som exploderade. UFOt rörde sig NNO-riktning ned mot horisonten. Hon blev helt chockad och stod först paralyserad. Därefter sprang hon in i ett annat rum, då hon trodde att hon skulle kunna se UFOt bättre därifrån. Då så icke var fallet gick hon tillbaka till köket innan hon väckte sin man, Anders Asp (52 år) som också kom att se UFOt. Fru Asp berättar att ett gråvitt moln hade uppstått vid explosionen. Detta utvidgade sig och såg samtidigt ut att driva österut. Ur dessa moln dessa moln kunde makarna Asp se ett föremål komma fram. Föremålet rörde sig i NNO-riktning och lämnade en rökslinga efter sig. Det försvann så småningom bakom horisonten. Någon rök hade inte utvecklats före explosionen, uppger fru Asp. Besök hos paret Asp den 8 okt. 1969 varvid båda intervjuades. Dalademokraten, 7 okt. 1969.

4

Sundsvall, Kramfors, Umeå, Luleå.

Enligt pressen har man också sett fenomenet upp efter Norrlandskusten. Jag citerar Expressen: "Ett himlafenomen observerades vid tre-tiden i natt längs stora delar av Norrlandskusten. Föremålet, som lyste upp en stor del av himlen syntes samtidigt i bl.a. Luleå, Umeå och Sundsvall och rörde sig följaktligen på mycket hög höjd. Alla som sett det är överens om att föremålet ändrade riktning. Det kom från öster och svängde i en vid båge mot norr.

Observatören Göran Dahlström på Sundsvalls flygplats säger: Det liknade inte någonting jag sett förut, t.ex. meteoriter eller satelliter. Jag beskriver det som en intensivt lysande punkt som följdes av ett stort lysande rökmoln. När jag tittade på föremålet i kikaren fick jag det absoluta intrycket att det var en raket. Det verkade ge ifrån sig små explosioner som gjorde att rökpuffarna varierade.

Förste poliskonstapel Axel Lundin såg fenomenet liksom de övriga tjänstgörande polismännen i Umeå: Vi såg fenomenet mellan 2.45 och 2.25. Det var ett intensivt lysande klot som lämnade ett ljussken efter sig av varierande styrka. Det lyste upp en stor del av himlen - när det var som ljusast kunde ljusstyrkan säkerligen jämföras med fullmånen. Det lyste så skarpt att man tydligt såg molnslöjorna på himlen.

Ulf Sandman på polisstationen i Luleå såg också fenomenet liksom personalen på Kalixfältet: Det var en intensivt ljus prick med en sorts dubbelkvast efter sig. När den började försvinna mot norr gav den ett rött sken efter sig.

Den kanske intressantaste observationen kommer från en vaktman hos Städernas vakt i Luleå. Han uppger att han sett föremålet återvända i precis motsatt riktning vid fyratiden och försvinna mot öster.

På Esrangebasen i Kiruna har man inte sett föremålet." Expressen, 6 okt. 1969, sid. 8.

"Det (himlafenomenet) kom från öster ungefär vid tre-tiden och försvann i nordost. Det klart lysande föremålet var synligt längs hela norrlandskusten. Föremålet förde sig snabbt över himlen och lyste klart vitt. Meteorologassistent Göran Dahlström vid Sundsvall/Härnösands flygplats förklarade: Det kan ha varit en raket på mycket hög höjd. Föremålet var sannolikt tvådelat. Den bakre delen kunde då vara avgaser från raketen som förmodligen gick så högt att den belystes av solen. UFOt har även fotograferats av en polis i Kramfors. På bilden kan man se en stor ljusfläck som påminner om solen på dagen." Aftonbladet, 10 okt. 1969, sid. 24.

"Det (himlafenomenet) kan eventuellt sättas i samband med en raketuppskjutning från rymdbasen Esrange i Kiruna, där man natten till måndagen sköt upp en raket, som på hög höjd släppte ut ett bariummoln." Dala-Demokraten, 7 okt. 1969, sid. 1.

Om man förbinder de platser där man såg fenomenet får man en ganska rät linje. Sträckan från Nås till Luleå är ungefär 700 kilometer.

Tidningsurklipp från England.

I en artikel den 18 sept. i år presenterar tidningen The Mercury några uttalanden gjorda av prominenta personer. Vi presenterar här några av de intressantaste.

"Flygande tefat, oidentifierade flygande föremål - vad man än kallar dem - är verklighet".

Sagt av Barry Goldwater, senator och f.d. kandidat till presidentposten i USA.

"En sak är absolut säker: Vi är observerade av varelser från yttre rymden".

Sagt av Albert M Chop, f.d. amerikanska flygvapnets pressekreterare rörande UFO-frågor i Pentagon.

"Jag tror att det finns folk på andra planeter som i "flygande tefat" försöker hjälpa vår värld ur sina nuvarande kriser. Bevisen är överväldigande."

Sagt av Lord Dowding, engelska flygvapnets chef.

"Jag har sett tre föremål under de senaste sju åren, som inte kan förklaras varken som Venus, optiska eller atmosfäriska fenomen, meteoriter eller flygplan. Jag är expert på astronomiska observationer och jag har observerat åtta gröna eldklot, som rörde sig på ett helt annat sätt än de vanliga gröna eldkloten gör. Det är ovetenskapliga vetenskapsmän som förnekar möjligheten till att det skulle kunna existera mänskliga varelser annorstädes i universum."

Sagt av Dr. Clyde W Tombough, upptäckare av planeten Pluto.

"Flygande tefat är av utomjordiskt ursprung. Varken amerikaner eller ryssar är kapabla att konstruera farkoster av den typen. Det som kännetecknar dessa skivor överglänser klart våra nuvarande vetenskapliga möjligheter"

Sagt av Pierre Clostermann, franskt flygaress under andra världskriget.

"Jag har sett dem i dagsljus. Jag tror att de flygande tefaten är kontrollerade av superintelligenta varelser från yttre rymden."

Sagt av William Lear, AB Lear.

En kvinna påstår att hon och hennes man - han är utbildad pilot - såg ett flygande tefat landa på arméns skjutfält i Tyneham, Dorset, tidigt en morgon för omkring en månad sedan. Då hon senare samma dag besökte platsen för landningen fann hon ett mönster, 8 meter i diameter, av hål tillsynes gjorda av runda pålar med en lång spik i mitten. Dorsetpolisen sade föregående natt att de vid veckoslutet hade funnit ett oförklarligt mönster av samma art vid Bradbury Rings, en forntidsplats i närheten av Blandford. Förvånade som de var, hade de avskrivit det hela som ett skämt av något slag.

De cirkulära hålen vid Tyneham är märmare tre dm i diameter, med ett smalt djupt hål i mitten. De kan visserligen vara urgröpta med ett runt föremål, men i inget av fallen har i så fall någon jord lämnats bredvid.

Fru X, som vill vara anonym, säger: "Min man och jag hade varit och fiskat och var på återväg över fälten vid halv-tre-tiden på morgonen. Ett glödande, halvgenomskinligt elliptiskt föremål visade sig plötsligt över kullarna ungefär en och en halv km från vår bil och min man sade "Det kommer ner." Inget ljud hördes. Det stannade upp en bit från marken och i ljuset från det kunde vi se trebenta stöd skjuta fram från dess undersida. Jag var stel av skräck. Min man körde bilen långsamt framåt med strålkastarna släckta, tills vi kunde se föremålet tydligt ca 400 meter längre bort. Därifrån observerade vi det i ungefär en halv-timme, innan det flög upp i luften och snabbt försvann över havet. Det fanns inga tecken på liv i farkosten."

Fru X:s make var inte anträffbar för någon kommentar.

(Daily Telegraph, 30 aug.1969.)

ANDNINGSÖVNINGAR

Min lärare, Laman Mingyar Dondup, lärde mig andningens vetenskap efter att en dag ha funnit mig uppe på en kulle, flämtande, på gränsen till kollaps. "Lobsang, Lobsang," sade han, "vad har du haft för dig som har fått dig i det tillståndet?"

"Vördade Mästare," svarade jag utmattad, "jag har försökt gå uppför kullen på styltor." Han tittade sorgset på mig och skakade sedan resignerat på huvudet. Med en suck kom han fram och satte sig. För en stund rådde tystnad mellan oss — tystnad, alltså förutom ett rasande läte från mitt inre medan jag kämpade för att återfå min normala andningsrytm.

Jag hade promenerat omkring på styltor nere vid Linghorvägen och briljerat för pilgrimerna — briljerat genom att skryta om hur munkarna från Chakpori kunde gå bättre och fortare och längre på styltor än någon annan i Lhasa. För att slutgiltigt fastställa saken hade jag vänt om och sprungit uppför kullen på styltorna. Så snart jag hade rundat första hörnet och var ur synhåll, hade jag fallit av i ren utmattnings, och strax därefter hade min lärare kommit förbi och fått syn på mig i min sorgsamma belägenhet.

"Lobsang, det är verkligen på tiden att du lär dig lite mer. Det har varit tillräckligt med lek, tillräckligt med sport. Nu behöver du, som du så tydligt har demonstrerat, instruktioner i den korrekta andningens teknik. Följ med mig. Vi skall se vad som kan göras för att bättra på sakens nuvarande läge." Han stod upp och gick före uppför kullen. Jag reste mig motvilligt, plockade upp styltorna som låg slängda på båda sidor om mig, och följde efter honom. Han skred obehindrat framåt, tycktes glida. Rörelsen skedde helt utan ansträngning och jag, många, många år yngre, stapplade efter honom, flämtande som en hund under en het sommardag.

Vid toppen av kullen böjde vi av in mellan murarna till vårt Lamakloster, och jag följde min lärare till hans rum. Väl inne tog vi plats på golvet på det vanliga sättet, och laman ringde efter det oundvikliga thet, förutom vilket ingen tibetan kan föra ett ordentligt samtal! Vi höll oss tysta medan de tjänstgörande munkarna kom in med the och tsampa. När de hade lämnat oss serverade laman thet, och gav mig den första av en rad lektioner i konsten att andas, lektioner vilka senare i livet skulle komma att bli ovärderliga för mig.

"Du pustar och flämtar som en gammal gubbe, Lobsang," sade han, "jag tänker strax lära dig att komma över det, ty ingen borde anstränga sig så mycket vid en sådan naturlig, dagligt förekommande händelse. Alltför många försummar andningen. De tror att man bara andas in en mängd luft, blåser ut och andas in på nytt." "Men, Vördade Mästare," svarade jag, "jag har lyckats andas alldeles utmärkt i nio år eller mer. Hur kan jag annars göra det än på det sätt jag alltid har gjort?" "Lobsang, du måste komma ihåg att andningen är det egentliga källan till allt liv. Du kan gå, du kan springa, men utan att andas kan du göra ingetdera. Du måste lära dig ett nytt system. Först av allt måste du finna en tidsrymd att ha som måttstock när du andas, ty innan du hittar denna tidsrymd finns det inget sätt varpå du kan portionera ut de varierande tidsförhållandena till andningen, och vi andas med olika hastigheter för olika ändamål." Han tog tag i min vänstra handled, pekade ut en punkt och sade, "Räkna ditt hjärtas slag. Din puls slår med rytmen ett, två, tre, fyra, fem, sex. Läggs själv ditt finger på pulsen och känn, och sedan kommer du att förstå vad jag talar om." Jag gjorde det; jag lade ett finger på min vänstra handled och kände pulsen slå med den hastighet han hade sagt: ett, två, tre, fyra, fem, sex. Jag höjde blicken och såg på min lärare medan han fortsatte. "Om du tänker på det kommer du att finna, att du andas in lika länge som det tar för ditt hjärta att slå sex slag. Men det är inte tillräckligt. Du kommer att vara tvungen att kunna variera detta sätt att andas ganska mycket, och det skall vi behandla om några ögonblick." Han gjorde en paus och tittade på mig, och sade sedan "Vet du, Lobsang, ni pojkar — jag har iakttagit er när ni leker — pumpar verkligen ut er själva därför att ni inte känner till den mest grundläggande regeln när det gäller att andas. Ni tror att så länge ni tar in luft och blåser ut luft är allt bra. Ni kan inte ha mer fel. Det finns fyra huvudmetoder att andas, så låt oss undersöka dem och se vad de kan ge oss. Den första metoden är verkligen en mycket beklagansvärd sådan. Den är känd som "hög andning", ty i det systemet används endast den övre delen av bröstet och lungorna, och du skall veta att det är den minsta delen av din andningskapacitet. Så när du praktiserar hög andning, får du in mycket lite luft i dina lungor och förvarar en massa unken sådan i de djupare vråna. Du rör då enbart den övre delen av bröstet.

Dess undre del och abdomen förblir obrukade, och det är verkligen ett mycket allvarligt fel. Glöm bort hög andning, Lobsang, ty den är helt värdelös. Det är det sämsta sättet man kan andas på och vi måste alltså finna bättre."

Han gjorde ett uppehåll, vände sig mot mig och sade "Se, detta är hög andning. Se vilken ansträngd ställning jag måste inta. Men som du senare kommer att finna, är denna andningsmetod den förhärskande i västvärlden; hos de flesta människor utanför Tibet och Indien. Den får dem att tänka på ett dimmigt sätt, och gör dem mentalt trötta." Jag såg på honom, helt förbluffad. Aldrig hade jag trott att andningen var en så stor affär. Jag hade alltid ansett mig klara av den saken hyggligt och nu fick jag höra att jag hade fel. "Lobsang, du är inte tillräckligt uppmärksam på vad jag säger. Låt oss nu behandla nästa andningsmetod, vilken är känd som "mellanandning". Det är ingen speciellt bra form det heller, och då jag inte vill se dig använda den, tycker jag inte det är någon idé att gå in på den närmare. Emellertid, när du kommer till västvärlden får du höra folk hänvisa till den som "bröstkorgsandning", eller det sätt att andas på då diafragman hålls orörlig. Tredje metoden är "låg andning" och fastän den kanhända är lite bättre än de andra två systemen, är den ändå inte korrekt. Någon kallar låg andning för "bukandning". Genom den här metoden fylls inte lungorna fullständigt. Den använda luften ersätts inte helt, och med den påföljden att man lätt blir sjuk. Så bry dig överhuvudtaget inte om dessa tre metoder, utan gör som jag, gör som andra lamor här gör, den "Fullständiga andningen", och så här skall den utföras." "Aha!" tänkte jag, "nu börjar vi komma någonvart, nu skall jag få lära mig någonting, men varför talade han först om allt det andra tramset för mig, när jag ändå inte får göra på det sättet?" "Därför, Lobsang," sade min lärare — efter att uppenbarligen ha läst mina tankar — "därför att du borde känna till lasterna lika bra som dygderna. Sedan du kom hit till Chakpori," sade min lärare, Laman Mingyar Dondup, "har du otvivelaktigt märkt hur vi jämt påvisar vikten av att hålla sin mun stängd. Det är inte bara för att minska risken att säga dumheter, utan därför att man skall kunna andas bara genom näsan. Om man andas genom munnen går man miste om det renande arbete luften utför när den passerar näsborrarna, och även mekanismen som kontrollerar kroppstemperaturen sätts mer eller mindre ur funktion. Och liksom förut, envisas man med att andas genom munnen blir näsborrarna slutligen igentäppta, man får katarr och huvudvärk och en mängd andra sjukdomar." Jag blev uppmärksam på att jag iakttog min lärare gapande av förvåning. Jag slog igen munnen med en sådan smäll att hans ögon glittrade till av ett undertryckt skratt, men han sade ingenting utan fortsatte istället. "Näsborrarna är en mycket viktig detalj och de måste hållas rena. Om dina näsborrar någon gång skulle bli smutsiga, sug då upp lite vatten i dem och låt det rinna ner i munhålan för att sedan spottas ut. Men vad du än gör, andas inte genom munnen, utan enbart genom näsborrarna. Apropos det kan det vara till hjälp att använda varmt eller ljummet vatten vid rengöring av näsborrarna. Kallt vatten kan få dig att nysa." Han vände sig om och rörde klockan vid sin sida. En betjänt kom in och serverade the och färsk tsampa, bugade sig där efter och lämnade oss. Efter några minuter återupptog min lärare, Laman Mingyar Dondup, diskussionen med mig. "Nu, Lobsang, skall vi börja med den sanna andningsmetoden, en metod som möjliggjort för en del lamor att förlänga sitt liv med en i snarling enastående tidsrymd. Låt oss börja med den fullständiga andningen. Som mamnet indikerar innefattar den de tre systemen låg andning, dvs. andning med magen, mellanandning, dvs. andning med mellangärdet och hög andning, dvs. andning med bröstkorgen. Genom denna metod blir lungorna verkligen fyllda med luft. Därigenom renas blodet och fylls med livskraft. Detta är ett mycket enkelt andningssystem. Du måste sitta eller stå i en någotsånär bekväm ställning och andas genom näsborrarna. Jag såg för några minuter sedan, Lobsang, att du satt i en nedhukad ställning. Du kan helt enkelt inte andas ordentligt när du sitter ihopskjunken. Du måste sitta rak i ryggen, det är hela hemligheten med riktig andning." Han tittade på mig och suckade, men glittret i ögonvrån förtog effekten av sucken. Sedan reste han sig och kom fram till mig. Han placerade sina händer under mina armbågar och lyfte upp mig så att jag satt alldeles upprätt. "Så här måste du sitta, Lobsang, med rak rygg, abdomen under kontroll och med armarna utefter sidorna. Sitt nu så! Utvidga din bröstkorg, tvinga dina revben utåt, och pressa sedan ner diafragman så att även buken skjuts fram. På det sättet får du ett fullständigt andetag. Som du förstår, Lobsang, är det inget mystiskt med det hela, utan bara vanlig förnuftig andning. Du måste få in så mycket luft som möjligt, sedan måste du få ut all luft igen och kunna ersätta den. För ögonblicket kanske du tycker att det känns invecklat eller tilltrasslat. Du kanske tycker det är för svårt, att det inte är värt ett försök, men det är värt

mödan. Som du förstår måste du skaffa dig ordentlig andningsdisciplin." Jag andades som jag nyligen blivit lärd och till min stora förvåning fann jag, att det var enkla. Jag kände hur det svindlade till i huvudet de första sekunderna, och hur det därefter blev ännu lättare att andas. Jag kunde se färger klarare, och redan efter några minuter kände jag mig bättre.

"Jag skall ge dig några andningsövningar varje dag, Lobsang, och jag skall be dig att i framtiden fortsätta med dem, eftersom de är mycket nyttiga. Du kommer inte att få några fler bekymmer med andningen. Den där lilla utflykten uppför kullen gjorde dig utmattad, men jag, som är många gånger äldre än du, kunde komma upp utan svårighet." Han rätade på ryggen och betraktade mig medan jag andades som jag blivit instruerad. Förvisso kunde jag redan vid detta tidiga stadium uppskatta visdomen i hans ord. Han satte sig igen och fortsatte. "Den enda avsikten med andningen, oavsett vilken metod man använder, är att få in så mycket luft i lungorna som möjligt och sprida den i kroppen i en annan form, en form som vi kallar "prana". Detta är själva livskraften. "Prana" är kraften som aktiverar människan; som aktiverar allt liv. Växter, djur och människor måste ta upp syre, t.o.m. fiskarna som först måste utvinna det ur vattnet måste ha detta syre, för att sedan kunna förvandla det till "prana". Hursomhelst, vi håller på med din andning, Lobsang. Dra in sakta! Håll inne andetaget några sekunder. Andas sedan ut ganska sakta. Du kommer att märka att det finns olika proportioner inandning, kvarhållning och utandning som alla ger olika effekter såsom rening, kraftgivning etc. Kanske den viktigaste och vanligaste formen av andning är den vi kallar "renande andning". Vi skall börja med den nu, därför att från och med idag vill jag att du utför den i början och i slutet av varje dag, och före och efter varje speciell övning!" Jag kände väl till den styrka som dessa höga lamor besatt. Hur de kunde glida över marken fortare än en galloperande häst, hur de kunde komma fram till sitt mål lugna, oberörda, med full självkontroll, och jag beslöt att långt innan även jag blev en hög lama — vid detta stadium var jag bara en lägre kyrkotjänare — skulle jag bemästra andningens vetenskap.

Min specielle lärare, Laman Mingyar Dondup, fortsatte: "Nu, Lobsang, beträffande denna reningsandning. Fyll lungorna fullständigt tre gånger. Nej, inte sådana små, grunda andetag. Djupa andetag, verkligen djupa, de djupaste du kan förmå. Fyll lungorna, pumpa upp hela dig och låt dig bli full med luft. Det är riktigt," sade han. "Nu, under det tredje andetaget, håll kvar luften ungefär fyra sekunder, forma läpparna som om du tänkte vissla, men puffa inte utåt med kinderna. Blås nu ut lite av luften genom öppningen mellan läpparna. Använd all styrka du kan uppbringa. Blås ut hårt. Gör sedan ett uppehåll på en sekund och håll inne den luft som är kvar. Blås sedan ut lite till, fortfarande så hårt du kan. Gör ännu en sekunds uppehåll och blås därefter ut all kvarvarande luft. Men blås hårt, det skall inte finnas den minsta gnutta kvar i lungorna. Kom ihåg att du i detta fall måste blåsa ut med mycket stor kraft genom öppningen mellan läpparna. Nå, tycker du inte det är anmärkningsvärt uppiggande?" Till min förvåning fann jag att jag måste hålla med honom. I början verkade det vara en aning dumt att bara puffa ut och blåsa ut, men då jag hade provat på det ett par gånger märkte jag, hur jag riktigt genomströmmades av energi. Jag kände mig bättre än kanske någonsin tidigare. Så jag fortsatte att frusta och puffa och utvidga mig själv, och jag blåste upp kinderna. Plötsligt kände jag att jag höll på att svimma. Jag tyckte jag blev lättare och lättare. Som genom en dimma hörde jag min lärare "Lobsang, Lobsang, sluta! Du får inte göra på det sättet. Andas som jag säger. Experimentera inte, ty det är farligt. Nu har du berusat dig genom att andas fel, genom att andas för fort. Öva endast som jag säger att du skall öva, för jag har erfarenheten. Senare kan du experimentera på egen hand. Men, Lobsang, uppmana alltid dem du undervisar att följa övningen och inte experimentera. Säg åt dem att aldrig experimentera med olika andningsrytmer, med mindre än att de har en kompetent lärare bredvid sig, ty att göra så är verkligen farligt. Att följa den föreskrivna övningen är tryggt, det är hälsosamt, och ingen som helst skada kan orsakas den som andas efter instruktionerna."

Laman stod upp och sade, "Nu, Lobsang, skulle det vara en god idé att öka din nervstyrka. Stå upprätt, liksom jag. Andas in så djupt du kan. Sedan när du tror att dina lungor är fyllda, tvinga in ytterligare lite luft. Andas ut sakta, sakta. Fyll så lungorna helt ännu en gång, och håll nu inne det andetaget. Sträck armarna rakt framåt, utan att anstränga dig. Håll dem bara framför dig, rakt utsträckta. Använd endast så lite kraft som behövs för att ha dem i horisontellt läge. Se nu på mig. Drag dina händer bakåt mot skuldrorna, medan du gradvis spänner armmusklerna. När händerna

9

smuddar vid skuldrorna skall alla muskler vara helt spända och nävarna vara knutna. Titta på mig, se hur jag knyter mina. Knyt dem så hårt att de skakar av spänningen. Med musklerna spända för man nu armarna framåt. Sedan för man dem ånyo tillbaka med ett hastigt ryck. Upprepa den sistnämnda rörelsen flera gånger. Andas därefter ut, med all kraft, genom munnen; läpparna formade som när du visslar. Blå ut luften genom det lilla hålet så hårt du kan. När du har utfört denna övning ett par gånger, avsluta med att återigen praktisera reningsandningen." Jag provade det och fann, liksom förut, att det gjorde mig gott. Dessutom var det roligt, och jag var alltid pigg på nöjen. Min lärare avbröt mina tankar, "Lobsang, jag vill om och om igen framhäva att hastigheten, med vilken du drar tillbaka nävarna, och spänningen av musklerna bestämmer hur mycket nytta övningen har gjort. Du måste naturligtvis vara övertygad om att lungorna är fyllda när du börjar. Detta är en ovärderlig övning, som kommer att vara dig till enorm hjälp i framtiden."

Han satte sig ned och iakttog mig när jag gick igenom systemet, rättade lugnt mina fel och berömde mig när jag gjorde någonting bra. När han var nöjd fick jag göra om övningen ännu en gång, för att han skulle kunna övertyga sig om att jag kunde utföra den utan ytterligare instruktioner. Slutligen gjorde han ett tecken åt mig att sätta mig ner bredvid honom, och han började berätta om hur det tibetanska andnings-systemet utformats efter dechiffrering av de gamla dokumenten djupt nere i gångarna under Potala.

- ur "Doctor from Lhasa" av T. Lobsang Rampa -

forts.

Det är mycket nedslående att leva i en tid då det är lättare att spränga en atom än en fördom.

Det är bättre att tända ett ljus än att förbanna mörkret.

Sannolikheten för att livet skulle ha uppstått av en slump är lika sannolik som att ett stort konversationslexikon skulle uppstå genom en explosion i ett tryckeri.

En sanning behöver inte bevisas, den är sann i sig själv.

Om människor i ett hus behöver räddas så vänder man inte i dörren därför att man inte tycker om portvaktens ansikte.

Slump existerar inte. Vad vi benämner med detta ord är verkan av en orsak som vi inte ser.

Om ett universum kunde skapa sig själv, måste det innehålla en skaparkraft och vi skulle nödgas anta, att universum själv är en gud.

När det ropas: leve framåtskridandet! - fråga: framåtskridande till vad?

Sök sanningen, och om du så når fram till helvetets portar, så klappa på!

Bättre att undersöka en fråga utan att avgöra den än att avgöra den utan att undersöka den.

NASA tiger om tefaten

På det 20:e varvet av Gemini 4:s färd i rymden den 4:e juni 1965, med astronauterna James McDivitt och Ed White ombord, mötte kapseln en okänd »satellit».

— Den har armar åt alla håll, utropade McDivitt när han fick syn på den.

Föremålet fotograferades med en Hasselbladskamera och filmades med en 16 mm filmkamera. Föremålet var gul-vitt och liggformat och kretsade runt Geminikapseln.

Föremålet har av NASA (Amerikanska rymdflygstyrelsen) erkänts såsom existerande, men det har aldrig förklarats. En stillbild från filmen har släppts ut av NASA — en ganska otydlig bild — men Hasselbladarens foto fastnade ej på plåten förklarade NASA.

Grönt objekt

Det var inte den första

mystiska iakttagelse som gjorts av en amerikansk astronaut. Redan 1963 rapporterade Gordon Cooper om ett underligt objekt under sin flygning runt jorden.

Under slutvarvet av flygningen, som skedde i maj '63, meddelade Cooper till spärstationen Mucles i Australien att han näkades ett gröntaktigt objekt som rörde sig i öst-västlig riktning — i motsatt riktning till vanliga satelliter. Objektet sågs av spärstationens personal och NBC-reportrar vilka vittnat om händelsen. Tillsammans var det mer än hundra personer.

När Cooper landat ville reportrarna från NBC, ett av de största radio- och TV-bolagen i USA, fråga astronauten om händelsen. NASA informerade då journalisterna om att de inte fick fråga Cooper om det skeddade — alla uttalanden skulle komma från NASA.

Något uttalande kom aldrig från NASA.

»Bogey»

När astronauterna Frank Borman och James Lovell i Gemini 7, i slutet av 1965, gjorde sitt andra varv runt jorden rapporterade de till marken om en »bogey».

Termen är flygarspråk och betyder »oidentifierad flygfarkost som kan vara fientlig».

Markstationen förklarade att det nog var det utbrunna raketsteget som sänt kapseln in i banan. Borman svarade att han såg raketsteget tydligt — en lysande kropp som tumlade runt i solljus. — men att »bogeyn» var någonting helt annat, i en annan del av himlen.

Senare har även Borman vittnat om iakttagelsen inför den sk Coloradoutredningen om UFO:s — flygande tefat.

Utredningen fastslog i början av 1969 att iakttagelsen var äkta och att föremålet inte gick att förklara. Trots vittnesmålet förklarade utredning

Reportage

Lars Carpelan

gen att »Ingenting bevisade att UFO:s fanns». En utredning som få fått stark kritik av forskare i USA.

»Vi bevakas!»

En av de intressantast uppgifterna, nu när amerikanska står inför sin andra månlandning, är hämtad ur tidningen »The Scotsman» 20/8 1969. Där talas om iaktta-

gelser under första månlandningsresan i år.

»När rymdfarkosten kommit så långt att den hade en god överblick av månen, sade astronauterna att de iakttagit två oidentifierade objekt i rymden. John Young rapporterade att han såg något som roterade långt borta, och att det kanske var det förbrända tredje steget. Vad det andra föremålet kunde vara var inte känt».

Att de flesta mystiska observationer gjorda av astronauter inte kommer ut beror på NASA:s »censur». Man vill tydligen inte släppa något som kan skrämme folk.

Trots detta sade NASA-PR-chef Albert M. Chop, i januari 1965:

— Jag har under en lång tid varit övertygad om att flygande tefat är interplanetariska. Vi bevakas av varseler från yttre rymden.

FALLI KURIREN
Bulun, Sweden (B-reg 52)
29.900 ex. 6/vecka (fp)

NOV. 1969

AB PRESSURKLIPP
103 87 STOCKHOLM 7
TEL. 08-1 10 87
11 10 41, 11 10 43

Himlafenomenen sågs i Avesta

Rymdmänniskor hör regelbär trafik på Avesta!
Denna sensationella iakttagelse har gjorts vid flera tillfällen av bl a familjen Britta och Gösta Henningsson i Fridhem vid st 70 strax norr om Åre.

Fenomenet återkommer på söndag 23-23 varje söndagskväll. Först att upptäcka de överjordiska gästerna var sönerna Lars-Ake, 12, och Hans-Erik, 7. Senare har även föräldrarna och bilmekaniker Allan Eriksson fått rymdfarkostens färd över folkehimlen.

— Det låter som ett sprillått, och vi trodde nog först att pojkarne låtit fantasin släpa iväg, säger fru Henningsson.

— Men efter att själva ha kunnat betrakta fenomenet under en timmes tid är vi helt säkra på att det rör sig om vad man brukar kalla flygande tefat.

»Farkosten» kom från norr. Stannade sedan mitt i zenit, värefter den fortsatte i sydvästlig riktning. Vid ett tillfälle hejdlade den sig liksom, men sköt sedan iväg med en väldig fart.

Vid ett tidigare tillfälle gick

»tefaten» så lågt att man tyckte sig skönja fönsterkonturer och andra detaljer.

I Fridhem är man helt övertygad om att det inte rör sig om någon »sputnik». I varje fall inte någon av det slag som brukar sändas upp av stormakterna. Sådana kan knappast stanna upp för att under en halvtimmes tid ändra färdriktningen.

(Forts på sid 7)

