

# EGGO

SPIRITUELL UPPLYSNING FÖR DET MODERNA SAMHÄLLET



Mossa







# EGO

SPIRITUELL UPPLYSNING FÖR DET MODERNA SAMHÄLLET

**Mossa**

**Svensk översättning:**

**Mossa**

EBOOKSVERSION

SJÄLVPUBLICERAD

2017

<https://depthsofvoid.tumblr.com/>

Första Upplagan

Svensk (SV) version

Mossa 2017

Licens 

Icke-kommersiell, Ideell användning.

Fri (som i frihet) användning av allt skrivet material i denna bok.

Du kan äga och distribuera denna fil gratis.

Du kan skriva ut och distribuera denna bok gratis.

Du kan förgrena och ändra det skrivna verket i denna bok under din egna licens och namn.

Framsida, illustrationer, editor: Mossa

Korrekturläsning:

Bilder och konstverk i denna bok är skyddade av copyright av:

PLATSHÅLLARE

Bilder och konstverk i denna bok används under US Fair Use (17 U.S. Code § 107).

ISBN N/A

# Tack så mycket

Det har varit en betydelsefull upplevelse att kunna ge dig denna bok. Boken ges ut gratis till vem som helst med en digital enhet som kan ladda ner och öppna den. De som inte har råd med dyra böcker och långa resor till retreat, har fått chansen att lära sig sanningen om sig själva gratis. För de som har råd att köpa böcker och åka på retreat, så har de också fått denna information gratis.

Många timmar och månader har lagts ner på att göra denna bok till en kvalitetsupplevelse, från författaren till läsaren. Utformningen, val av typsnitt, tema och generella mallar för boken tog i sig själv: 40 timmar att skapa; med forskning om varje särskild del av hur en bok skrives. Det uppskattas att mer än 200 timmar har nyttjats för att färdigställa denna bok.

Om du önskar donera vad du tycker denna bok är värd, vänligen använd de två valmöjligheterna nedan för att göra en donation till gruppen. Vi är tacksamma för en summa som någon önskar donera för värdet i upplevelsen att få läsa denna bok. Det nuvarande marknadspriset för digitala facklitteraturböcker på 200 sidor; beräknas till att vara ungefär: \$15 USD or 0.0019 BTC.

*[Donera valfritt belopp på PayPal](#)*



bitcoin:3ES8rw2HbmDcLeQpek3484ajVB17xJhQSk

# Table of Contents

Tack så mycket .....7

Tack till ..... 10

## Förord

---

## Inledning

---

Om boken ..... 16

Vad är medvetenhet? ..... 17

## I

---

Tankens ursprung..... 22

Tankeformerna..... 24

## II

---

Freudians Ego..... 40

Meditationsövning: Träffa Egot..... 43

Vem är jag? ..... 80

Buddhas upplysning..... 81

## III

---

Vad är Egot? ..... 84

Meditationsövning: Provocera Egot..... 91



### III

---

Egot i kroppen.....	110
Meditationsövning: Medvetandet i kroppen.....	113

### V

---

Egot i munnen.....	136
Ordövningen.....	138
Problem med ordövningen.....	140

### VI

---

Sanning & Moral .....	142
Sanning .....	146
Arrogans.....	148

### VII

---

Lidandet .....	152
Självdisciplin .....	154

### Efterord

---

De sista orden.....	156
Utökad varning .....	157
Hur går man vidare?.....	160
Vilka är vi? .....	162
Om författaren.....	163
Tack så mycket .....	164
Om boken .....	165

**Denna boken är tillägnad:**

Den som är.  
Den som ser och hör.  
Den som älskar.  
Den som kan.  
Den som vill.  
Den på insidan.

**Min tacksamhet går till följande individer:**

Lärare och Broder Johnny  
Lärare Ann  
Morbror Robert  
Basyani Andrea  
Satyadev Barman  
Tom Montalk  
Adyashanti (Steven Gray)  
Eckhart Tolle  
Siddhārtha Gautama, Shakyamuni Buddha  
Jesus Yashua  
Lao Tzu  
G. I. Gurdjieff  
P. D. Ouspensky  
Gabriel och gänget  
Medlemmarna i Satoru  
ALLTET av alla ting

**Tack för att du är en del av denna resan.**

**Tack för att du väljer medvetenhet.**



# Förord

“

*Ett sinne som blivit tärnt av en ny upplevelse,  
kan aldrig återgå till sin förra storlek.*

**- Oliver Wendell Holmes, Jr.**

Denna del av boken fungerar som en varning för den som plockat upp den och planerar att läsa den, för att lära sig mer om egot och möjligtvis nå någon form av upplysning.

Det finns ingen återvändo efter att du vaknat upp. När din själ har blivit blottad för källan av vem du är, vad du är och var du är, så kan du inte ångra processen. Det kan inte uppmärksammas tillräckligt för dig: om du ej önskar att vakna upp, eller förändras eller inse illusionerna du burit så här långt; så kan du frivilligt sluta läsa denna bok i just detta ögonblock. Bara ditt hjärta vet att du vill fortsätta denna resa.

Men var inte rädd. Antingen så fortsätter du på denna väg eller så gör du inte det. Denna boken är gratis men kraftfull och den har en speciell plats i ditt för när det är dags att börja resan. Om du känner dig rädd, lägg boken åt sidan och plocka upp den vid ett senare tillfälle. Men om du verkligen vill fortsätta, vänligen läs inte första kapitlet förrän du är redo.

Författaren av denna bok tar inget ansvar för förändringen som kan ske inom dig när du läser denna bok och implementerar de olika metoderna som beskrivits här i. Denna sida är den bifogade varningsetiketten på den produkt du kommer konsumera.

Om du är diagnostiserad med mentala funktionshinder som faller i följande kategorier: Ångest-, Uppmärksamhet-, Humör-, Ät-, Psykos-, Schizofreni- och Personlighetsstörn-

ing; autismspektrum eller annat funktionshinder; så bör du veta att denna bok kan påverka ditt mående väldigt negativt. Det är rekommenderat att du antingen: rådfrågar med läkare innan du påbörjar en medvetandeförändring, eller ser till så att ditt liv är stressfritt och att inga distraherande hinder kommer störa medan du läser denna bok.

Ord och den specifika tonen i skrivandet är inte heller förskönat för att lättare kunna förstå de olika koncept till det intellektuella sinnet i läsaren. Emotionella reaktioner som skapas och upplevs från läsning av denna bok är skrivet med ett syfte, för att hjälpa i den ökande medvetenheten. Kortfattat: Du kan triggas.

Vägen mot medvetenhet är inte en enkelt vandrad väg och en väg som sällan beträdes av majoriteten. Om det var lätt, så skulle alla göra det. Om det var lätt, så skulle det vara intuitivt i människan. För vissa, är det lättare än för andra. Det är inte en tävling eller ett race. Det finns inga vinnare eller förlorare, bara de som lider och de som inte gör det.

I denna bok ska vi titta på medvetandets ursprung, hur man blir medveten och vad medvetandet inte är. Vi ska räta ut de olika illusionerna som människan bär på och tillåta oss att lyfta upp oss till en högre förståelse och medvetandetilstånd. Denna boken är inte för de fega eller de svaga. Om du använder meditationsövningarna i denna boken med den kunskap av teorier som presenteras i de nästföljande kapitlen, så kommer något inom dig att förändras. Du ska veta att du är på väg mot en resa som historien och legenders profeter redan gått förut.

Just nu tror du dig själv till att vara nykter, vaken, medveten och närvarande medan dina ögon läser dessa ord, men så fort din resa börjar så kommer du klättra upp för en trappa av uppfattade illusioner; en efter en kommer de brytas av och falla medan du klättrar.

Vet i ditt hjärta att jag gör detta för dig, för att jag älskar dig och önskar för dig att du ska få smaka på livets honung. Vid något tillfälle så kommer du bli arg, detta är OK. Du kommer också känna sorg och förtvivlan medan ditt hjärta öppnas och du blir medveten om dina handlingar; saker du gjort mot dig själv och mot andra i ditt liv. Så jag önskar berätta för dig innan vi börjar, att nyckeln till kraften att ta sig förbi dessa hinder och utmaningar är väldigt simpel, men ologiskt.

Vid den tidpunkt du känner dig besviken, arg och ledsen på grund av ditt uppvaknande som du kommer uppleva medan du läser denna bok, kom ihåg denna lärdom:

Förlåtelse är vägen framåt.

Inte för att förväxlas med glömska, förlåtelse är din förmåga att förlåta de onda handlingar du har gjort mot dig själv och andra och förlåta de som har gjort illdåd mot dig. Utan förlåtelse så kommer du hålla dig fast vid förtvivlan av dessa stunder och minnena av dessa händelser.

Om du kan komma ihåg detta: att förlåtelse är vägen framåt, då när utmaningarna börjar inom dig, så blir kampen lättare för dig och de runt omkring dig.

En vers från det Nya Testamentet som passar med denna metod, är den vers som Jesus använde när han var korsfäst och dömdes av härskarna, då sade han:

“

*Fader, förlåt dem, de vet inte vad de gör.*

**Luk 23:34**

Allt eftersom du fortsätter in i det uppvaknade medvetandetillståndet, så kommer du förstå meningen med citatet ovan. När du har förlåtit dina fiender, förlåt även dig själv för det du har gjort. Det är minst lika viktigt.

Om du tror att du är redo att fortsätta, så väntar boken på dig i de nästkommande sidorna och jag har bara en sak kvar att säga till dig:

God morgon.



# Inledning

## Om boken

Vänligen ta det långsamt när du läser denna bok. Egosessionen som denna bok är baserad på, tar två timmar för en normal person att medverka i, men tar flera dagar och veckor för individen att förstå djupt i medvetandets plats.

Om du läser denna bok för snabbt, som en skönlitterär bok eller en intressant bok, så kommer du missa budskapet. Denna bok använder luftig stil för paragraferna, vilket låter läsaren en stund mellan textbitarna. Du kommer inte hitta långa paragrafer av text i denna bok, för det är inte menat att vara en snabb läsning, du ska vara medveten under läsningens gång. Låt dig själv sakta ner och läs med uppmärksamhet.

När du kommer till kapitel två och längre fram, se till att ta god tid på dig mellan paragrafer för att förstå koncepten som presenteras. Om något är oklart, läs paragrafen igen och försök förstå konceptet. Om dina ögon rullar över texten och du glömmet bort dig själv i tankar, fokusera om igen och läs hela kapitlet från början. Denna bok är inget verktyg för hypnos, det är ett verktyg för uppvaknande.

Denna bok har färdats från mina fingertoppar till dina händer, under många månader och år av tid. Ta dig tid, stressa inte. Denna bok ska inte åka någonstans.

I sin rättan tid så kommer allt att uppenbara sig, för det finns inget nytt under solen.

(I den digitala kopian av boken så är alla länkar klickbara för snabb åtkomst. Om du har en utskriven pappersversion av boken så finner du även många blanka sidor i vissa delar av boken som kan användas för att skriva notiser om det önskas av läsaren.)



## Vad är medvetenhet?

Frågorna om medvetandet som har förbryllat människan i en lång tid:

- “Vad är medvetandet?”
- “Vad gör människan människa?”
- “Vem är jag?”
- “Vad är sinnet?”

Filosofier genom hundrade års tider, försökte sitt bästa att skriva ner teorier och idéer om vad medvetandet är, till och med innan boktryckarkonsten var uppfunnen.

Hittade människan någonsin en komplett kartläggning på hur hjärnan fungerar? Har en grupp fritänkare eller en religion kommit på en helhetsbild av hur verkligheten fungerar? Om svaret var “ja” till dessa frågor så skulle vi leva i en annorlunda värld idag.

Upplysning känns som en legend, något långt borta och som är utom räckhåll; möjligt att uppnås endast av de få som fötts med “spirituell personlighet”. Varför skulle den moderna och civiliserade människan ens försöka att uppnå upplysning? Människan har vetenskap, teknologi och platser att uppleva istället.

Vetenskap, konst och uttryck är den nya upplysningen i dagens moderna tidsålder och det finns inget syfte med att bli upplyst enligt de gamla tidernas metoder, för de finns även en religiös inpräntning i idén. Hippiekulturen på 70-talet har gett vissa människor idén att spirituella grupper och meditation är fränkopplat från verkligheten, flummigt

och ojordat; så få individer tycker att det är värt att söka sig till spirituella grupper och påbörja sin resa. Där finns också lurendrejare i den spirituella och religiösa världen som lever på människors hopp och desperathet för svar. Upplysningen är paradoxal, förvirrande och ej belönande.

En Fransk filosof sade en gång:

“

*Jag tänker, därför finns jag*

- René Descartes

Citatet ovan har format vår kultur och vårt samhälle. Vissa ser det som definitionen av personlighet, karaktär och vilja. Utan tänkande så är vi ingenting. Så idén om icke-tänkande måste betyda att man inte existerar. Filosoferna som vi kan läsa från idag har alla varit stora tänkare. De har skrivit sina tankar så att deras arv kunde kvarstå som litteratur till vår moderna tid. Vissa tror att det enda sättet att nå upplysning är att tänka ihop en teori i vetenskap, observationer eller ideologier som förs fram i tiden, som blir till det upplysta arvet för flera generationer i framtiden.

Med denna bok så är syftet att du ska kunna få kontroll över din personlighet, dina känslor, tankar och handlingar. Vi kommer få bryta ner dig, som en vas till små delar, sedan fundera och titta på varje skärva som en bit i ett pussel. Sedan kan du bestämma: vilken del bygger du ditt arv på och vilken del gör du inte det på?

I äldre japansk kultur så kunde trasiga krukor och lergods repareras med guld- och silverströad lera, vilket gav det trasiga lergodset en ny innebörd och nytt värde, vilket var mer värt än det gamla värdet innan lergodset gick i bitar. Denna teknik kallas för *Kintsugi* (金継ぎ), vilket betyder "guldfogning". Med metoderna som du kommer lära i denna bok, så kommer du kunna ta dig själv itu och sedan foga ihop bitarna med guld. Det nya *du* kommer vara värt mer än det gamla.

“

*Människan kan inte göra om sig själv utan lidande,  
för han är både marmorn och skulptören.*

- Alexis Carrel

Men ingen förändring sker utan ett pris. Om förändringen var enkel, så skulle det inte betyda något att uppnå den. Du skulle kunna se människor i samhället vara väldigt duktiga på förändring, enkelt. Lidandet är en viktig del av vår existens. Genom med-

veten ansträngning så kan vi avidentifiera med lidandet och jobba på vår kropp och själ, omforma det vi är och det vi vill vara. Men det finns många fällor utlagda på resan mot uppvaknande, fällor du kanske inte är medveten om.

Vi kommer fastställa lögnen om vårt medvetande, så att vi kan lära oss sanningen. Det första vi måste fastställa innan vi börjar är:

Den mänskliga individen tror att denne vet mycket. En grov förolämpning mot en individ, är att ifrågasätta deras kunskap och erfarenhet, för en individ tror sig själv vara bestämd, obehindrad, ööverträffad och detta är: sanningen. Detta är dock inte sanning, eftersom olika individer tror på olika ideologier, religioner och idéer; en individ har inte den sanna fakta eller åsikten om verkligheten, än det som de tror på och tror är sant i deras subjektiva verklighet.

“

*Jag är visare än denna man, för ingen av oss verkar veta något stort eller bra; men han tycker att han vet något, fast att han inte vet någonting; medan jag, vet inte någonting, så jag tror inte att jag vet. I denna speciella stund då, verkar det som att jag är visare än honom, för jag tros inte mig veta saker jag inte vet.*

- Sokrates

När Sokrates pratade med andra människor, så påstod vissa att de visste saker när de i själva verket inte visste. Han insåg detta och visste mer än de människorna som påstod sig veta saker, så han blev medveten om sitt icke-vetande i vissa ämnen och fanns sig ödmjukhet i att inte återberätta lögnen och falsk fakta när han pratade med andra. Detta är ett koncept en individ måste förstå när de börjar resan mot storhet, att idéer vi tror på och håller fast vid, kan en dag inte längre vara sanna och kan till och med vara skadliga för andra och oss själva. Idén att vi tror vi vet något är en arrogant idé som förhindrar oss från att lära och tala sanning.

Så vad är en mer accepterad fakta om verkligheten av olika ting? Vi kan säga att vi jobbar med teorier. Teorier om medvetandet, teorier om meditation, teorier om egot, teorier om spiritualitet och teorier om att vara. Det är individens ansvar att bli vetenskapsmannen i spiritualism, att testa teorier mot andra teorier, fastställa fakta från observationer och separera sanningen från falskheter.

När vi jobbar med de olika koncepten i denna bok, så kommer vi jobba med applicerade teorier som kommer hjälpa dig få kontroll över ditt sinne och kropp, genom enkla övningar och metoder. Ibland kan vissa metoder som förklaras i boken, fungera bättre

för vissa än för andra, vilket kan förekomma.

För att människan ska kunna nå in i framtiden utan att ha ihjäl varandra, så krävs det medvetenhet. Än så länge har vi överlevt på traditioner, ritualer och vanor, som ärvts i generationer i familjer och nu är vi här: i en tid där du kan läsa denna bok på en elektroniskt apparat som visar text på en skärm för dig att fördjupa dig i dess innehåll; en tid där människor börjar fundera på frågor om att färdas i rymden, kolonisera närliggande planeter och uppfinna teknologi som kan mätta våra materiella behov här på Jorden.

Så medan vårt sinne reser igenom Fermis paradox och Drakes ekvation så ställer vi frågorna: Hur övervinner vi den oundvikliga undergången av vår art? Vad gör vi för att undvika att bli som den fallerade staden Atlantis? Hur undviker vi undergången i en stor syndaflo? Hur undviker vi att bli som civilisationen som byggde pyramiderna och sedan försvann? Hur når vi längre ut i rymden och gör vår förståelse om verkligheten större?

Svaret är: det börjar med dig. Kugghjulet i maskineriet, doppen i havet, varelsen bland varelserna, den som uppfattar och observerar, den som ser och hör.

Ingen förändring kommer till denna värld utan att först förändra dig själv.



# I

## Tankens ursprung

Innan vi kan börja med att observera vårt upplysta medvetande så måste vi förstå var tankar kommer från, så att individen kan få lite utrymme mellan tankarna och medvetandet som uppfattar tankarna.

I detta kapitel ska vi titta på en rimlig teori på hur vårt sinne kan fungera; lägga grunden för tre olika tankeformer som vi kan uppleva och sedan arbeta på att uppfatta tankens ursprung. Först: Vad är en *tankeform*?

I Buddhismen så spenderade Buddha mycket tid på att förklara att illusioner i sinnet är självskapade och vissa av de saker vi skapar i sinnet är tankeformen. Men hur kan vi skapa något som är en tanke och som har en form, såvida det inte är vårt originella medvetande till att börja med? Och vad innebär en tankeform? Hur kan tankar ha form eller figur?

Om vi föreställer oss något i sinnet, ett scenario av något som kan hända eller något vi vill ska hända, så kan vi säga att detta är en tanke som har en form, för det är möjligt att se de visuella figurerna av det vi tänker på. Det kanske fanns ett antydande att tanken skulle ha fysisk form i den fysiska verkligheten, så är inte fallet.

Vi kommer att lära oss att en tankeform också kan ha en icke-form, vilket betyder att den kan existera utan fantasi och utan form. En figur kan associeras med tankeformen om individen önskar, men många av de tankeformer vi jobbar med, har väldigt svaga figurer.



## Tankeformerna

Det finns tre vanliga kategorier av tankeformer som vi kan observera och identifiera. Den första tankeformen är den upprepande, speglande tankeformen.

### *Papegojan*

Denna tankeform skapas genom enkla repetitioner av en tanke, kombinerat med ett känsloladdad tillstånd av glädje, ilska, sorg, stolthet, avundsjuka eller andra känslor. Det enda resultatet av dess skapande är att den repeterar tillbaka till dig vad den lärt sig. En enkel förklaring på hur *papegojan* skapas, kan beskrivas med följande berättelse:

Du går till din favorita hamburgerrestaurang och tittar på en av hamburgarna på menyn, tittar på bilderna och bestämmer dig för om du ska köpa den menyn. Så i ditt sinne tänker du till dig själv:

“Den hamburgaren ser god ut!”

Efter att hamburgaren serveras framför dig, så tar du tag i den och tuggar iväg, igen tänker du:

“Detta är en god hamburgare!”

Den känsloladdade eufori av smak kombinerat av dina skapade tankar, skapar till slut den första typen av tankeform, *papegojan*. Så nästa gång du besöker restaurangen så behöver du endast titta på menyn, så säger ditt sinne direkt:

“God hamburgare!”



God  
Hamburgare



God  
Hamburgare

Vid detta tillfället, så kanske du är omedveten om det faktum att ditt sinne är fullt av dessa typer av tankeformer. Det finns en hel hög blandade upprepande tankeformer i ditt huvud som upprepar en hel del olika meningar, föremål, bedömningar och kommentarer av allt som händer i ditt liv.

Finns det någon i ditt liv som gjort dig arg? Vad händer när du ser denna person fysiskt eller på bild? Är det möjligt att vi kan höra tankeformen av *papegojan* säga:

“Jävla idiot!”

Denna tankeform skapades av dig när du befann dig i ett känsloladdat tillstånd och du sa tanken i ditt sinne. Med simpel medvetenhet om denna tankens ursprung så kan vi välja förlåtelse och förståelse istället för det standardskvallet vi är vana vid.

Den andra typen av tankeform är den som tar en sorts inmatning och ger en annorlunda sorts utmatning. En sofistikerad *papegoja* kan man säga, men en bättre beskrivning för vad den gör är: *datorn*, *betjänten* eller:

### ***Servitorn***

Det som skiljer från *papegojan* är att tankeformen av typ *servitor* har en annan inmatning jämfört med dess utmatning av tankar. Så om du ger en *servitor* ordet: *hamburgare*, så kanske du får recept och ingredienser för att göra en hamburgare, eller de olika restaurangerna du minns som serverar hamburgare, beroende på hur du skapat en *servitor* för att minnas dessa saker tidigare.

Ett bättre exempel på en välkänd *servitor* är den som hjälper dig med multiplikationstabellen. Om du bor i ett modernt land med modern utbildning så är chansen rätt så hög att du lärt dig multiplikationstabellen från siffran noll till tio i grundskolan. Ett sätt att testa detta och se om du har en *servitor* för matte och multiplikation, är att ge dig lite mattefrågor.

Så på de nästkommande sidorna så kommer du se ett antal matteproblem som är skrivna från top till botten. Testet är väldigt simpelt: om ditt sinne ger dig svaret på dessa matteproblem utan att du räknar ut svaret, så betyder det att du har en matteservitor.

Är du redo att börja?

4 x 5



Tjugo

$$10 + 5 = ?$$

$$2 \times 3 = ?$$

$$5 \times 6 = ?$$



$$15 + 10 = ?$$

$$7 - 5 = ?$$

$$100 + 200 = ?$$



$$5 \times 5 = ?$$

$$50 \div 5 = ?$$

$$78 + 22 = ?$$





Medan dina ögon avlästa matteproblemen på de förra sidorna, var det möjligt att höra svaret i ditt sinne? Eller kände du dem kanske som känslor som hade med varje nummer att göra?

Vissa av svaren kanske kom snabbt och intuitivt medan andra krävde lite räknande. Det beror helt på din investering i de olika matteservitorerna som du har i ditt sinne. I skolan spenderas mycket tid med att lära barn att komma ihåg multiplikationstabellen från noll till tio, de olika tiokompisarna med minus, plus och lite division. Resultatet är att vi kan höra svaret på dessa matteproblem i vårt sinne, eftersom de flesta av oss har memorerat och jobbat med matteservitorer.

En *servitor* kan också hantera språk, ord, koncept, definitioner, de periodiska systemet, minner och andra användbara uträkningar. Om du har lärt dig ett andra språk vid ett senare tillfälle i ditt liv, så kanske du minns att innan du talade språket flytande, så behövde du analysera språket i ditt sinne igenom ett filter. Detta filter hjälpte dig att leta upp ord som du letade efter, innan du använde det nya språket flitigt. Detta är *servitorns* förtjänst. Det finns inga fördomar, inga kommentarer, inga känslor, bara den data vi ger och den data vi får.

En repeterad aktivitet där syftet är att komma ihåg specifika ord, definitioner eller koncept, så är det mycket troligt att vi skapar en *servitor*. Denna sorts tankeform är inte speciellt dålig eller har en negativ inverkan på ditt medvetande, men eftersom vi nämner de olika tankeformerna och dess sort, så är det viktigt att förstå att dessa finns.

Många hårt arbetande munkar har bemästrat skapandet av en *servitor*. De kan skapa en *servitor* som är som en bok i sin fantasi, vilket de kan manifesteras, visualisera och bläddra igenom som om det vore en riktig bok. De förstår kraften i människans sinne och har stor kontroll över sina sinnen.



## *Tulpan*

För att du ska förstå vad en *tulpa* är, så kommer vi först få titta på tre olika beskrivningar där en *tulpa* kan ha använts i det moderna samhället. Det är ett svårt koncept att förstå om du inte har erfarenhet att jobba med att skapa en *tulpa* eller om du inte läst om dessa tidigare.

Vissa har kanske upplevt eller hört berättelsen om när ett barn, skapar det som kallas för *lätsaskompis*. Det vanligaste fallen är att en ung pojke eller flicka vid ungefär fem års ålder, skapar en kompis som endast existerar subjektivt för den personen. Föräldrarna blir oroliga gällande deras barns välmående medan barnet glatt fortsätter interagera, leka och ha kul med sin lätsaskompis, som oftast har ett namn och en form.

Sensmoralen i berättelsen, är att lätsaskompisen vid något tillfälle vänder sig emot sin skapare eller värd. Lätsaskompisen blir otrevlig, fientlig, aggressiv och helt enkelt skrämmande för barnet. Barnet uttrycker obehag till sina föräldrar gällande hur deras lätsaskompis beter sig och hur denne blivit jobbig att hantera. Föräldrar kontaktar då en doktor eller en präst som kommer på besök i huset, ger barnet terapi eller utför en exorcism på den efterhängande varelsen och barnet lever (förevigt) lyckliga dagar.

Berättelsen ovan är vanlig som en myt i den västerländska kulturen. I andra kulturer är det vanligare att skylla på demoner, varelser och spirituella inflytanden, när barn subjektivt och nyfiket kan uppfatta en varelse som en lätsaskompis.

Vetenskapliga studier har gjorts i detta ämnet och enligt studier på lågstadielever på Yales Universitet av Dr. Jerome L. Singer, så har ungefär 65% av barnen i testgruppen sagt att de har haft åtminstone en lätsaskompis<sup>1</sup>. Vi ska ta en titt på en mer mogen version av *tulpans* påverkan genom att gå tillbaka till 2009 och vad som hände på bildforumet [4chan.org](http://4chan.org) och dess community [/mlp/](http://mlp/).

TV-serien *My Little Pony* från *Hasbro* som visar söta ponykaraktärer i en komisk miljö, hade vid den tiden, en hängiven grupp fans som dagligen fantiserade om att kunna uppleva de fiktiva karaktärerna i sina liv på riktigt. Många av fansen uttryckte sorg för att de inte kunde vara tillsammans med de fiktiva karaktärerna.

En dag så kom en okänd individ in i gruppen och introducerade fansen till böcker och

---

1 Marjorie Taylor, *Imaginary Companions and the Children Who Create Them* p. 13

Tänk, tänk,  
tänk

Men orka!



hemsidor på hur man skapar en *tulpa*. Med lite ansträngning och enkla metoder så kan vem som helst lära sig att skapa en *tulpa* och individen kan anpassa helt vilken figur, karaktär, röst, åsikt och personlighetstyp som *tulpan* ska ha. Så fansen blev upprymda av den nya vetenskapen och började skapa de fiktiva karaktärerna som låtsaskompissar i sitt sinne.

Men precis som berättelsen med barnet och sin låtsaskompis som vi nämnde några paragrafer längre upp, så kan vi förutspå vad som hände med deras favorittecknade karaktärer. Vad som hände efter att fansen på hemsidan blivit introducerade i hur man skapar en *tulpa*, var en episod av komisk galenskap.

Män på forumet skapade flera olika trådar för diskussioner, i flera månader, hur de förklarade hur deras tecknade *ponitulpa* blev en avundsjuk flickvän som karaktär, där de var avundsjuka riktiga sambos eller väninnor. Vissa av fansen kunde beskriva hur de levde i rädsla för sina skapelser, eftersom *tulpan* kunde attackera sin skapare verbalt och fysiskt (mentalt) för att de inte behagade dem tillräckligt. De beskrev att *tulpan* blev krävande för deras uppmärksamhet: i sociala sammanhang, men också ekonomiska, politiska och sexuella sätt.

Trenden existerar fortfarande på *YouTube* under söktermerna:

[\*Pony Tulpa Thread Simulator\*](#).

Det finns också en beskrivning från Alexandra David-Neels upplevelse med att skapa och observera en *tulpa*, en av de få västerländska kvinnorna som utövade buddhism och fick titeln: *lama*. I hennes bok: *Magic and Mystery in Tibet (Magi och Mysterier i Tibet)*<sup>[2]</sup> beskriver hon hur hon skapade en *tulpa* baserat på karaktären: *Broder Tuck* från sagan om *Robin Hood*.

I början så var *tulpan* good och följde den planerade mallen för karaktären tills det att hon lät *tulpan* visualiseras i hennes uppfattade verklighet. Hon kunde se honom, höra honom när hon reste och var social med andra människor. Efter en tid så började *tulpans* personlighet att förfalla och hon kunde få negativa reaktioner, grimaser och till och med bli avbruten när hon pratade med andra. Hon bestämde sig då för att återställa skapandet av *tulpan* och förvisa den för gott.

Så vad är en *tulpa*? Det är en självuppfattande, självgående, självtänkade, åsiktsskapande

---

2 <http://mysteriousuniverse.org/2013/10/a-creature-of-the-mind/>

tankeformen. Den förstår att den existerar, så den är självuppfattande. Den kan göra handlingar av sig själv, så den är självgående. Den kan tänka i hemlighet utan att skaparen vet om det, så den är självtänkande. Den kan skapa åsikter om politiska ideologier, religion och många fler ämnen, så den är också åsiktsskapande.

Hur en *tulpa* skapas är däremot den mest inressanta aspekten. Det är genom att berätta i sinnet, av skaparen, med en specifik karaktär i åtanke. Det är fullt möjligt att skapa en Jesus, Buddha, David, profetisk eller fiktiv karaktär som en *tulpa* i sinnet. Det går att bestämma vilken sorts röst tankeformen ska ha. Man kan även manifesteras olika karaktärsdrag så som: tålmod, kraft, ilska, rädsla, lycka eller uttråkning.

Till sist, med lite tålmod och färdighet så kan tankeformen bli visualiserad till att bli en fysisk figur, vilket kan ses av skaparen. Med tillräckligt mycket träning så kan skaparen visualisera *tulpan* som en sidokaraktär i sitt liv. Beroende på hur stark fantasi personen har som skapar *tulpan*, så kan tankeformen upplevas som näst intill fysisk, subjektivt för den personen.

### **Sammanfattning**

De tre olika typerna av tankeformer som kan skapas och uppfattas är:

- Den upprepande *Papegojan*
- Den ihågkommande *Servitorn*
- Den självmedvetna *Tulpan* eller *Låtsaskompisen*

Genom att förstå vårt medvetande så kan vi lära oss att bemästra skapandet och förvisningen av tankeformer, så att vi kan välja vad vi vill bli eller vad vi vill göra. Att vara ignorant mot tankeformer innebär att vara slav för dem.

Med simpel vetenskap om tankens ursprung så kan vi nu fortsätta med uppvaknandeprocessen.

## II

# Freudians Ego

Västerländsk psykologi fastställer att självuppfattningen, självkonceptet, självidentiteten och självstrukturen är en samling övertygelser om ens egna själv. Freudians Ego är en av de tre strukturerna i Sigmund Freuds strukturella modell av psyket.

*Egot är en organiserad del av personlighetsstrukturen som inkluderar defensiva, uppfattningsbara, intellektuellt kognitiva och verkställande funktioner. Medveten uppfattning finns i egot, men inte alla handlingar som egot utför är medvetet. Från början använde Freud ordet ego till att betyda uppfattning om sig själv, men uppdaterade sedan betydelsen att betyda en samling psykiska funktioner så som: omdöme, tolerans, verklighetstestning, kontroll, planering, försvarstalan, behandling av information, intellektuella funktioner och minne.<sup>[1]</sup>*

Så enligt Freud så är egot en samling psykiska funktioner. Men tillsammans så kommer vi utmana detta koncept, eftersom vi kommer testa vårt ego, vår medvetenhet och de tankeformer vi bär på, så att vi kan lära oss: vad ego är och vad det inte är.

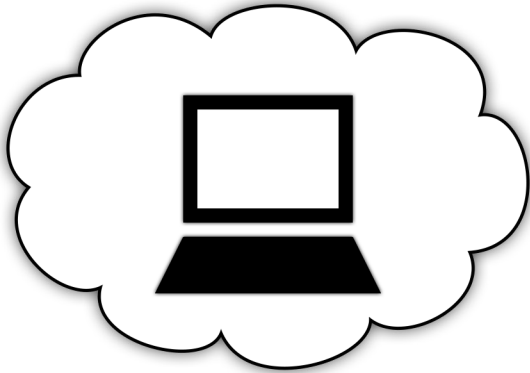
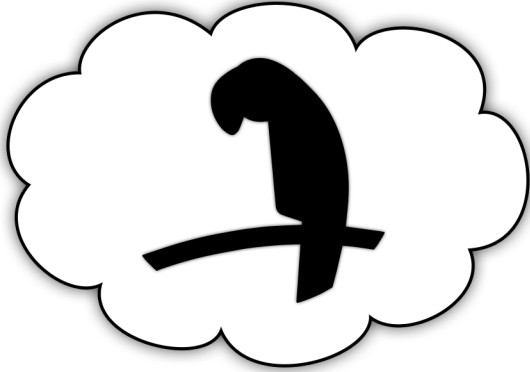
Innan vi börjar jobba med egot så måste vi först förstå vad egot är. Du har hört ordet: *egoistisk*, och definitionen är något nära ordet: *självisk*. Så ordet: *ego* i sig själv, kanske har något med *självet* att göra. Och vi kan resonabelt komma fram till att egot är sig själv. Så nu har vi löst problemet, nu borde vi vara upplysta. Men ingenting händer, det är precis som det var förut. Detta är för att vi faktiskt inte har gjort något för att bredda får förståelse om vad egot är. Vi har bara använt egot för att reflektera kring sig själv.

För att förstå vad egot är, så måste vi kliva ut ur egots uppfattning och se det från en annan synvinkel. Och som det är just nu så läser du denna text med hjälp av egot. Så frågan kvarstår: Vad är egot?

---

1 [en.wikipedia.org/wiki/Id\\_ego\\_and\\_super-ego#Ego](https://en.wikipedia.org/wiki/Id_ego_and_super-ego#Ego)





Egot kan vara kollektion av tankeformer av blandad typ, med lite *papegojor, servitors* och en huvudkaraktär som är *tulpan, jaget i mig*. För att kunna se egot, måste vi bryta oss loss från vanan att vara ett med egot, från att använda egot för våra tankar, från att använda egot för våra rörelser och vårt verbala uttryck.

Minns du den delen i förorden som varnade om en förändring som kommer att ske inom dig? Det är detta som kommer att ske i sidorna som kommer härnäst.

För att kunna utmana egot, måste vi ställa frågor som bryter ner egot till dess metatillstånd. När du hamnar i metatillståndet i medvetenhet, så kommer du se egot för vad det är och för vad det inte är. Det är här vi börjar jobba på oss själva, bygger det nya du, blir medveten och uppmärksam.

Jag kommer snart be dig att vända blad till nästa sida för att påbörja din resa mot medvetande, men det finns lite småkrusiduller jag önskar av dig innan vi börjar.

Vänligen sitt bekvämt. När du har följt instruktionerna på sidan, vila boken och stäng dina ögon och fokusera på instruktionerna. Instruktionerna kommer vara lagda från topp till botten och varje instruktion avslutas när du är färdig med den och du fortsätter genom att vända blad. Det finns ingen klocka eller mål som talar om när du är "färdig". Genom att följa instruktionerna, få resultatet, sedan vända blad när du känner att instruktionen är uppfyllt, så klarar du av de olika instruktionerna. Ta dig tid och stressa inte. Du kan alltid gå tillbaka och börja om, ifall övningen inte fungerade helt.

Syftet med de nästkommande övningarna är att provocera ditt ego, så att du kan få en chans att lära känna egot. Om du inte är redo för detta, så råds det att du lägger boken åt sidan och plockar upp den vid ett senare tillfälle, när du känner dig mer redo.

En sista påminnelse: det finns ingen återvändo.

Du kan vända blad och påbörja meditationsövningen.

## Meditationsövning: Träffa Egot



Översätt meningen nedan till ditt hemspråk,  
ställ frågan inne i ditt sinne,  
medan du stänger dina ögon och lyssnar.

*“Vad blir min nästa tanke?”*



Hörde du något i stil med:

*“En tanke”, “Ingenting”, “Någonting”, “Jag är”*

eller något annat helt slumpartat?

Ställ dig själv frågan, en gång till i sinnet,  
fokusera på tystnaden som uppstår mellan frågan och svaret.

*“Vad blir min nästa tanke?”*



Hur många sekunder känner du att det tog för att få ett svar,  
från det att du ställde frågan?

Du kan betygsätta dig själv med tiderna nedan:

Nybörjare: 1-5 sekunder

Medel: 5-10 sekunder

Bra: 10-20 sekunder

Guru: 20 sekunder eller längre

När du läste de olika betygen ovan,  
hade du en bra eller dålig känsla gällande din prestation?

Vänd blad och fortsätt med övningen.





Översätt meningen nedan till ditt hemspråk,  
ställ frågan inne i ditt sinne,  
medan du stänger dina ögon och lyssnar.

*“Vem är jag?”*



Hörde du något i stil med:

*“En människa”, “En själ”, “En gud”, ”Jag är”, “Det är jag”, “Jag är du”*

eller något annat helt slumpartat?

Ställ dig själv frågan, en gång till i sinnet,  
fokusera på tystnaden som uppstår mellan frågan och svaret.

*“Vem är jag?”*



Du kan välja och upprepa en av de båda frågorna nedan.

Syftet med den här instruktionen är att fokusera helt och hållet på tystnaden, mellan frågan och svaret.

Om du hör ett svar på frågan, upprepa en fråga och fokusera på tystnaden.

Försök att förlänga tiden du upplever tystnaden, men räkna inte sekunderna.

*“Vad blir min nästa tanke?”*

*“Vem är jag?”*



Nu ska vi ställa en retorisk fråga.

*Om du är den som ställer frågan i ditt sinne, vem är det som svarar?*

*Om du är den som tänker, varför finns det något i ditt sinne som tänker åt dig?*

Egot har nu tagit rampljuset från metatillståndet i medvetandet.

Vänd på bladet när du har funderat klart om tankens ursprung.





Vi ska ställa en ny fråga nu.

Efter att du har ställt frågan som står längst ner så kommer du få ett svar.  
När du fått svaret på frågan så ska du använda en av följande frågor nedan,  
som följdfråga på de svar du får:

*“Varför?”*

*“Vad händer då?”*

Den nya frågan du ska ställa är:

*“Vad händer när jag dör?”*



Till slut har egot inga fler svar.  
Du kommer då till svaret som saknar ord.

När tystnaden uppstår inom dig själv, så kallas detta för salighet,  
medvetande, satori, uppmärksam och uppvaknat tillstånd.

I det uppvaknade tillståndet finns inget lidande,  
inga fördomar, ingen negativitet eller kommentarer.

Ta lite tid, sitt i detta nya medvetandetillstånd,  
där du är uppmärksam på ditt eget sinne.

Om du misslyckats med övningen,  
gå tillbaka till början och försök igen vid ett annat tillfälle.



Frågor som provocerar egot och sinnet är vanligt i Zenbuddhism.

De tillåter individen att få en stund av fred och tystnad,  
från den vanliga, automatiska tankeströmningen.

Med tystnad i ditt sinne, läs påståenden som följer på de nästkommande sidorna.



*“Vad är svaret på denna fråga?”*





*“Vad är det för röst i mitt huvud som läser denna mening just nu?”*



*“Är det möjligt att svaret på denna fråga blir ‘nej’?”*



*“Denna mening är inte sann.”*



*“Vad händer när Pinocchio säger: ‘Min näsa kommer växa nu?’”*





*“Gör motsatsen av det jag säger till dig att göra.”*



*“Nu läser du början av en mening,  
och detta är slutet av den.”*



“

*Att veta vem du är som varelsen under tänkaren,  
stillheten under det mentala bruset,  
kärleken och glädjen under smärtan,  
är frihet, salighet och upplysning.*

**- Eckhart Tolle**



## Vem är jag?

I meditationsövningen i den förra delen så fick vi en ny synvinkel på vad egot är. Inse detta: du är medvetandet som uppfattar din kropp och tankar; kroppen kommer förfalla, så detta är inte du; egot är i ditt sinne och är den som svarar på dina frågor, så detta är inte du. Du är medvetandet som uppfattar alla dessa saker, själen, uppfattaren eller vilket ord din kultur använder för att beskriva det.

Den stora illusionen är att vi tror—på något sätt—att vi är orden i vårt sinne. Då identifierar vi med dessa ord och tror att vi är våra tankar. Detta leder oss till stort lidande, för rösten i huvudet säger: “Jag hatar människor”, “Jag vill ha saker”, “Jag älskar godis” eller “Jag vet”. Men detta är bara begär, åsikter och en tro i sinnet; de är inte fakta eller sanning. Den stora illusionen är också att vi frågar oss själva: “Är jag mer än mina tankar?”, då säger sinnet smart: “Nej”. Många tror på detta svar som sin egen sanning och fakta, sedan fortsätter deras dag som vanligt.

När vi fokuserar på tystnaden mellan frågan och svaret så når vi tillståndet utan tankar. I detta tillstånd så börjar hjärtat att kommunicera saker som vi inte kunnat höra tidigare. Det är bara när det är tyst i huvudet som vi kan uppfatta resten av vår kropp och vårt hjärta. I början när vi känner detta tillstånd för första gången så kan vi även känna en liten rädsla. Detta är egot som har blivit ertappat, fångad med handen i kakburken med en stor spotlight som rampljus som lyser upp det återupprepande spelet av illusioner. Var inte rädd, för rädslan från egot är inte du. Medvetandet vi är kan uppfatta rädslan, men medvetandet är inte rädsla eller rädd av sig.

Ramana Maharshi lärde ut att vägen till upplysning och självinsikt kommer genom att ställa frågan till dig själv: “Vem är jag?”, många gånger.



## Buddhas upplysning

Gautama Buddha föddes till en Kung och levde sina tidiga år som en prins i ett slott. Hans far förstod profetian hans son bar så han skyddade honom från omvärlden och från livet utanför slottet för att förhindra att Buddha skulle få den spirituella visheten eller lära sig om lidandet i världen.

När Buddha var 29 år gammal så åkte han på en vagntur i staden han bodde, men turen var planerad att den skulle förhindra honom från att se lidandet i världen. Men vid en specifik plats, bad Buddha att turen skulle stanna och sedan hoppade han av turen på vagnen, för att se att det finns människor som lider, människor med sjukdomar och människor som dör av ålder. Detta var väldigt deprimerande för Buddha, så han sökte upp livet som asket och lämnade sitt gamla liv bakom sig för att hitta frihet från lidandet.

Efter att ha övat med eremiter och yogalärare så försökte han hitta lidandets ursprung, men lärdomarna han lärt sig, tillfredsställde honom inte. Han lärde sig att de icke-tänkande tillståndet i sinnet är vägen till upplysning så han började utöva *the Middle Way* (*Medelvägen*) och meditation. Han kom till ett fikonsträd som heter *Ficus religiosa* (känt idag som *Bodhiträdet*) och sa till sig själv:

“Jag ska sitta här och meditera tills det att jag har hittat lidandets ursprung, om jag så dör.”

Efter sex års meditation så hände det något under de sista 30 dagarna i meditationen, sanningen kom till honom. I meditationen skickade *Mara* vackra kvinnor för lust och begär till Buddha. Men Buddha visste vem han är och vem han inte är, så han sköljde bort sina begär. *Mara* blev rasande och skickade åter igen en armé av begär mot Buddha, som sköt pilar och försökte attackera honom i stor skala. Men han sköljde bort dem

med sin vilja och vishet och armén av begär försvann. Från en spegelbild kom en kopia av honom upp framför honom. Den sade till honom:

“Jag är du, du är mig, det går inte att förneka detta.”

Buddha tog sin hand och rörde vid marken framför honom och sade:

“Jag är mig, du är dig, med jorden som mitt vittne.”

Med dessa ord så skingrades *Mara* och Buddha uppnådde upplysning. Han fortsatte att meditera i ytterligare 30 dagar med fasta, sedan reste han sig och avlägsnade sig för att fortsätta att lära ut om den stora illusionen till andra.

*Mara* är egot, som är illusionen som förevarar allt lidande. Rösten som finns i vårt sinne talar om för oss vad vi ska göra, vad vi ska tänka, vad vi ska gilla, vad vi ska ogilla och många andra saker. Med simpel medvetenhet om detta faktum så kan varelsen du är bli medveten och börja jobba på större ting.

Vem du är, är varelsen som har en mänsklig upplevelse. Egot kommer att säga att du är en människa som har en spirituellt upplevelse, men det är bara från egots synvinkel. Vi kan uppfatta rösen i vårt huvud, vi kan uppfatta saker vi vet och kommer ihåg, men vi är inte något av dessa saker.

Du är nu medveten om egot i sinnet och vad det innebär att vara upplyst. Men det finns mer saker att omfatta och vi måste också ta en titt på egot och hur det manifesterar i kroppen och i våra liv, så att vi kan bli medvetna om alla aspekter av hur det fungerar och påverkar oss.



### III

## Vad är Egot?

Det icke-Freudian-Ego som vi har upplevt i meditationsövningen tidigare är en listig konstruktion. Den gömmer sig från individen och maskerar sig själv som tankar. Genom identifiering med tankarna, tar egot över det mesta av tankeverksamheten som är i sinnet. Egot blir då berättaren för varelsen och varelsen glömmet bort vem det är. Det är bara genom att glömma vem vi faktiskt är, som vi kan tillåta oss själva att identifiera med det lidande sinnestillståndet.

Ordet och verbet *identifiera* används mycket för att försöka förklara den metod som egot använder för att få människor att lida. Så först måste vi ta en titt på ordet och se vad för sorts förståelse vi kan få och vad det innebär att identifiera som något, och några vanliga identifikationer vi tar givet i vår kultur.

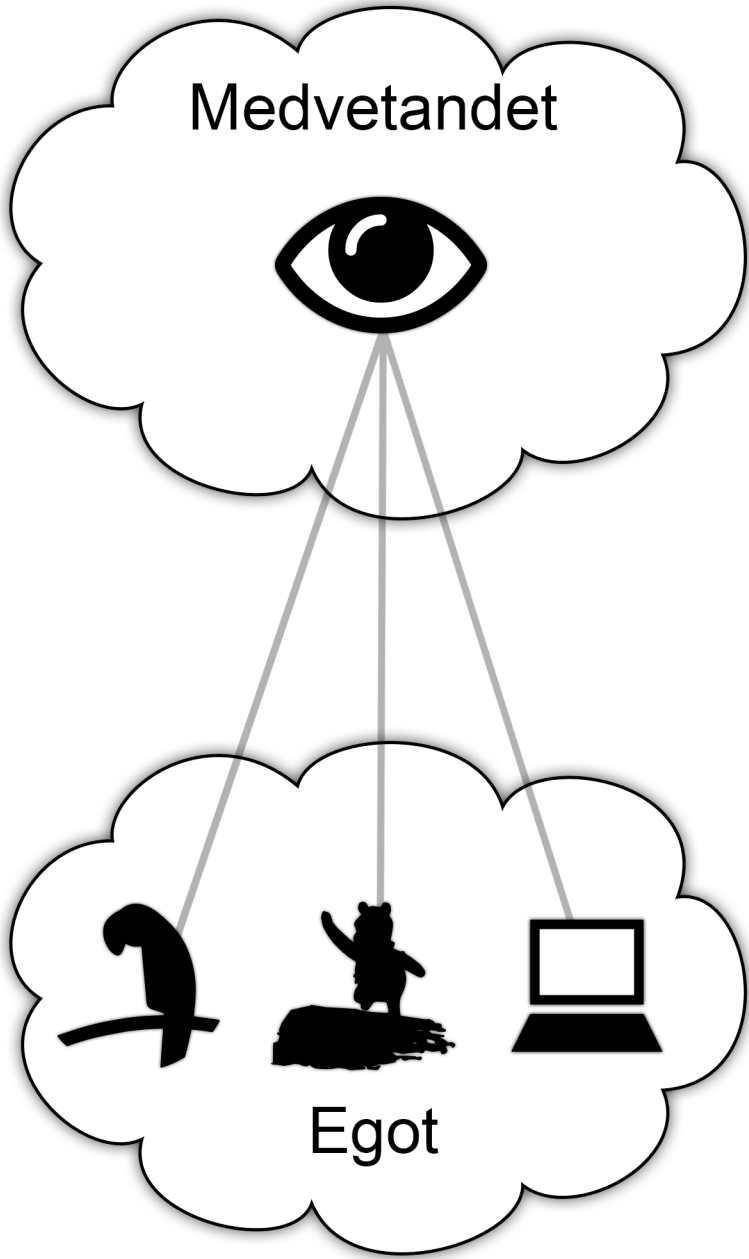
Ordets ursprung har hittats i skrift under 1640-talet med meningen: "betrakta som samma sak". Substantivet *identitet* delar sin mening och uttal från medelfranskan: *identité*, medeltida latin: *identitatem* ("sammvarande"), från stammen av det latinska ordet: *idem* ("samma sak"). Uttalet: *identitetsstöld* finns ej i skrift tidigare än 1995.<sup>[1]</sup>

Att identifiera som något är att betrakta sig själv som objektet eller konceptet som vi identifierar med. "Jag är människa" är en vanlig egoidentifikation som öppnar upp för lidande när det gäller den mänskliga livslängden. Om vi är människor så kan vi lida på grund utav vår oundvikliga undergång som vi kallar för döden. "Det spelat ingen roll, jag kan göra vad jag vill för jag kommer dö i alla fall" är en vanlig inställning som har skapats med Internettrenden #YOLO (*Du Lever Bara En gång*) vilket i sin tur har skapat timvis med hjärndöd underhållning på andras bekostnad.

Vi kan också identifiera som vårt kön. På grund av det visuella utseendet och de fysiska

---

1 <http://www.etymonline.com/index.php?term=identifj>



funktionerna av våra kroppar, så kan vi identifiera som en mansperson eller kvinnoperson. När vi identifierar med ett sinnestillstånd baserat på könsorgan, så betyder det att vi förväntas vara en typ av person baserat på denna grund. Män kan inte vara känsliga och kvinnor kan inte vara starka. Men detta är bara en idé i vårt huvud, en idé som vi kan identifiera med och tro på så starkt, så att när män gråter så är de svaga och när kvinnor är starka så är de monster.

Vi kan också identifiera som vår hudfärg, vårt ursprungsland, vårt blod och vår adel i familjen. Egot skapar då division och skillnader mellan människor och djur, människor och andra människor, familjer och andra familjer, länder och andra länder och ego skapar olika idéer gällande illusionen, att vi på något sätt inte är samma energi på insidan, att vår ickefysiska själ på något sätt är befleckt av dessa begränsande idéerna som egot har. Det här är lidandets ursprung.

För om någon är annorlunda gentemot oss, så kan egot skapa en ursäkt eller ett rättfärdigande att de som är annorlunda kan behandlas med mindre jämställdhet än familjen och vänner. Kanske kan ett land och dess invånare bli invaderade med ett rättfärdigande baserat på deras hudfärg, beteende, religiösa belastningar eller andra idéer.

När vi inser att vi är själar, varelser, medvetenhet eller helt enkelt energi i en kropp, så kan vi också förstå att vi är inte annorlunda gentemot någon annan där ute. Vi är de främmande personerna vi möter, politiker i landet, bångstyriga barn i familjen och skådespelarna på TV. Men om du lyssnar på egot, bara för i en sekund, så hör vi när det säger:

“Jag är en människa. Jag är en man. Jag är engelsman. Jag är ett hårdrocksfan. Jag är en patriot. Jag är en mamma. Jag är en dotter. Jag är en maka. Jag är ett plastkort i min plånbok. Jag är skorna jag går med. Jag är mina åsikter. Jag är en religiös person. Jag är latinamerikan. Jag är en jude. Jag är en afroamerikan. Jag är rik.”

Alla dessa saker som nämns i citatet ovan är inte saker vi faktiskt är, utan saker vi identifierar som. Vi föds som människor i en fysisk kropp, men medvetandet som kan uppfatta det mänskliga livet är inte en människa. Vi föds inom ett lands gränser och förväntas följa de etablerade lagarna i detta land, men vi är inte ett land utan identifierar bara som en invånare i landet.

Så fort vi identifierar med egot och de olika kategorierna av saker som den säger att: “den är”, så hittar vi oss själva identifierande med en hel lista av saker som gör våra liv

överkomplicerade och skapar lidande.

Om vi identifierar som vår hudfärg så finner vi oss själva med att rättfärdiga handlingar av elakhet och galenskap mot de som har en annan hudfärg. Om vi identifierar som får familj och dess namn, finner vi oss själva med att rättfärdiga handlingar av elakhet och galenskap mot de som är utanför familjen. Om vi identifierar som en invånare i ett land, finner vi oss själva med att rättfärdiga handlingar av elakhet och galenskap mot de som är på andra sidan landets gränser, grannarna till vårt land.

Denna galenskap fortsätter från det minsta argumentet av en åsikt om vilket fotbollslag som är bäst, vilken politiska tillhörighet som är bäst och vilken musiker som sjunger bäst. Men detta är bara åsikter, idéer och tankar från egot inuti huvudet. Att identifiera med dessa idéer betyder att lida oerhört mycket, med vår energi och fokus som pris.

Upp till denna punkt så kan det också ha förekommit kommentarer och protester från sinnet medan man läser denna bok. Skillnaden mellan att välja att identifiera med dessa kommentarer från egot i sinnet är skillnaden mellan att vara arg på några ord tryckta i en bok och att vara helt lugn med saker som finns i verkligheten.

Att förstå egot är vägen till upplysningen. Genom att förstå vem vi faktiskt är, befriar oss från de eviga galenskapen och egots identiteter. När vi inte längre är kläderna vi bär på, åsikterna vi uttrycker, färgen på våra kroppsdelar, platsen vi föddes på och till och med namnet som vi fått, så kan vi hitta lugn och bara tillåta oss själva att vara i den stunden.

Det kanske är svårt för vissa eftersom de är djupt i tankar, i ett hemligt förhållande med egots identiteter. Vissa är lättprovocerade och låter egot flöda snabbt genom munnen, vilket tillåter skvaller och klagomål att enkelt uttryckas. Ju snabbare vi inser att vi är medvetandet som upplever dessa saker—att vi inte är sakerna vi upplever—desto snabbare kan vi avidentifiera från saker som skapar oss lidande.

På nästa sida ska vi ta en titt på ett kapitel från det Nya Testamentet. Kom ihåg berättelsen om Buddhas upplysning från tidigare. Något fantastiskt kommer att hända när du läser verserna på nästkommande sida med den vishet vi har erhållit upp till denna punkt.

*Sedan fördes Jesus av Anden ut i öknen för att sättas på prov av djävulen. När han hade fastat i fyrtio dagar och fyrtio nätter blev han till slut hungrig. Då kom frestaren och sade till honom:*

*”Om du är Guds son, så befall att de här stenarna blir bröd.”*

*Jesus svarade:*

*”Det står skrivet:*

*‘Människan skall inte leva bara av bröd, utan av varje ord som utgår ur Guds mun.’”*

*Sedan tog djävulen honom med sig till den heliga staden och ställde honom högst uppe på tempelmuren och sade:*

*”Om du är Guds son, så kasta dig ner. Det står ju skrivet:*

*‘Han skall befälla sina änglar och de skall bära dig på sina händer så att du inte stöter foten mot någon sten.’”*

*Jesus sade till honom:*

*”Det står också skrivet:*

*‘Du skall inte sätta Herren, din Gud, på prov.’”*

*Nu tog djävulen honom med sig upp på ett mycket högt berg och visade honom alla riken i världen och deras härlighet och sade:*

*“Allt detta skall jag ge dig om du faller ner och tillber mig.”*

*Då sade Jesus till honom:*

*”Gå din väg, Satan. Det står ju skrivet:*

*‘Herren, din Gud, skall du tillbe, och endast honom skall du dyrka.’”*

*Då lät djävulen honom vara, och änglar kom fram och betjänade honom.*

**- Matt 4:1–11**



I verserna från föregående sida, så ser vi en intressant fakta om hur “Jesus mötte *Satan*”. Dessa verser är känt som *Jesus frestas*<sup>[2]</sup>. Det är uppskrivet i tre Evangelium i det Nya Testamentet, som är: Matteusevangeliet, Markusevangeliet och Lukasevangeliet.

Om Jesus var i vildmarkerna (öknen) så kan det antagas att han var ensam. Så för att djävulen ska kunna närma sig honom—vissa tar detta som en historisk tolkning—att en person eller varelse skulle närma sig Jesus, så att de händelser som tagit rum i berättelsen i *Jesus frestas*, tror vissa är en faktiskt och objektiv händelse. Men om Jesus var sannerligen ensam, vandrandes i vildmarken, så kan vi föreställa oss hur han mötte *Satan*.

Vilken annan plats skulle djävulen gestalta sig i, om inte i sinnet på den individen som frestas av begär från egot? Buddha mötte *Mara* genom flera år av meditation och Jesus mötte *Satan* genom 40 dagars fasta. Det kanske är så att dessa två djävlar är samma, men två olika kulturer och språk försökte förklara en komplicerad och djupt grundad psykologiskt eller filosofiskt koncept om hur sinnet fungerar.

För att svara på frågan i kapitlets titel: “*Vad är Egot?*”, det är helt enkelt en samling av tankeformer uppbyggd av många papegojor, många servitors och oftast en huvudkaraktär, *tulpan av jaget*. Genom att avidentifiera från egot, så slutar du leva ditt liv som *tulpan av jaget* och istället börjar leva livet som den varelse du är.

Enligt buddhismen så är rösten i huvudet djävulen *Mara*. Enligt kristendomen var *Satan* den som frestade Jesus och är känd som djävulen. Det finns väldigt klara likheter med dessa två djävlar, för de existerade endast i sinnet.

Än så länge har vi tittat på egot i sinnet, den enkla rösten, frestaren, provoceraren och lurendrejaren som försöker få oss att identifiera med denne dagligen. Genom enkel meditation och medvetenhet kan vi leva vårt liv i närvarons tillstånd. I detta tillstånd så påverkas vi inte av de små saker som påverkar egot.

Vi kommer göra en annan övning i den kommande delen på de nästkommande sidorna där vi kommer tillåtas att känna egot inuti oss mer än vad vi gjort i de tidigare meditationsövningarna.

Innan vi påbörjar denna meditationsövning så vill jag påminna dig åter igen om varningen i *Förorden* i denna bok. Syftet med denna boken är att provocera dig, att få

---

2 [https://en.wikipedia.org/wiki/Temptation\\_of\\_Christ](https://en.wikipedia.org/wiki/Temptation_of_Christ)

egot att svara och låta dig bli medveten om vem du är och vem du inte är. Den första övningen vi gjorde lät dig komma till medvetande om tankens ursprung, begärets ursprung och rösten i huvudet. Denna övning som kommer härnäst, låter dig lära dig ännu mer, om skillnaden mellan vad du är och vad du inte är.

Här följer lite instruktioner för övningen som börjar på nästkommande sidor:

Varje sida kommer ha ett påstående riktat emot dig. Din uppgift är att observera vad som händer inom dig själv—i ditt sinne—medan du läser dessa påståenden.

Det kommer finnas stunder för dig, mellan varje sida, att begrunda och sitta i tystnad, låta dig själv observera ditt sinnes tillstånd och vad det säger.

Det är OK att prata med egot. Det är OK att säga *nej* till egots förslag. Det är OK att inte tro på vad egot säger. Det är OK att ignorera vad egot säger.

Undvik: att hata ego, förgöra eller ta bort egot. Det finns inget att hata och det finns inget att ta bort. Så småningom så kommer du lära dig varför egot existerar och dess syfte.

När du känner att du är redo att fortsätta, vänd till nästa blad och påbörja övningen.

## Meditationsövning: Provocera Egot



*Du är en människa.*



*Du är intelligent.*



*Du är dum.*





*Du ser bra ut.*



*Du är ful.*



*Jag är den bästa personen i världen.*



*Jag är den värsta personen i världen.*





*Jag är upplyst.*



Var det möjligt att uppleva vem det var som reagerade på de olika påståendena i övningen ovan? Med mycket övning i medvetande och mindfulness, så kan du lära dig att avidentifiera med egots reaktioner. Detta gör dig till en tålmodig individ, en som kan förlåta, en som kan acceptera, en som kan njuta av sann glädje i livet utan de negativa kommentarerna av egot.

Det finns olika sätt som du kan misslyckas med övningen ovan. Det första och mest uppenbara sättet att misslyckas, är att identifiera med egot, att tillåta reaktionen att flöda ut ur munnen eller kroppen, säga högt: "Du har fel!", "Jag är detta!", "Jag är det där!"; detta är den första kuggningen. Det andra sättet du kan misslyckas på i övningen kan uppenbara sig med hjälp av följande fråga:

Vid vilken tidpunkt i övningen insåg du att: "Hah! Detta är ett test i provokation, det faller jag inte för så lätt"? Om du trodde att du flytt undan testet genom att tro att du inte kunde bli provocerad, så misslyckades du på det andra sättet som är möjligt. Sättet man kan misslyckas märks genom att man lyssnar egot och hur de besegrat provokationstestet.

Det enda sättet att lyckas med övningen är att ha ett helt tomt sinne, hel medvetenhet om vad du gör, din kropp, dina andetag och ditt medvetande; med vetskapen i ditt hjärta att dessa provokationer inte kan nå dig, de är bara åsikter och inte baserat på fakta. Om de är baserade på fakta, då kan de inte heller skada dig, för då är det ju sanningen.

Många frågor kan ställas gällande de påståenden vi gick igenom tidigare. Vem bestämmer vad som är bra och dåligt? Vem bestämmer intelligens och dumhet? Vem bestämmer vad som är fakta gentemot falskhet?

Ju snabbare du kan avidentifiera med kommentarerna och reaktionerna från egot, ju snabbare kommer du att kunna leva ditt liv fritt från lidandet, fritt från identifikationer med åsikter, tankar och rädslor.

Bra jobbat än så länge.



### III

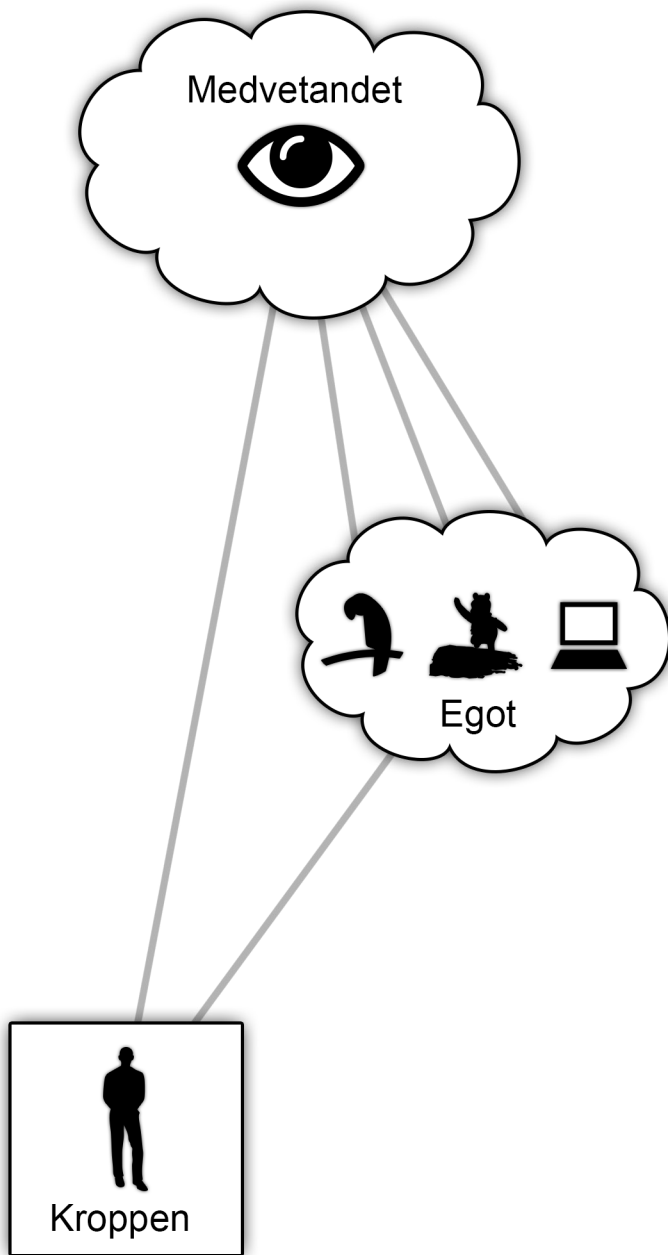
## Egot i kroppen

Med hjälp av de två övningarna än så länge, så har vi lyckats bli medvetna om egot i sinnet, vilket kan hjälpa med att avidentifiera från tankar och tillåta den sanna naturen av “vem vi är” att komma ut. Men det finns tre aspekter av egot som vi måste inse och förstå för att kunna leva ett liv fritt från illusionerna som egot upprepar. Den andra aspekten av egot i kroppen, vilket hjälper oss automatisera handlingar—utan uppsyn—kan leda till robothandlingar som leder till lidande.

Egot i sinnet är en konstant monolog som vi har identifierat med tidigare, men egot i kroppen är en konstant automatiserad rörelse av kroppen som ibland sätter oss i stunder av lidande. När vi gör en repetitiv handling som vi inte gillar och som vi önskar fly från, så använder vi egot i sinnet för att identifiera med klagomål, sedan automatiserar vi kroppen med hjälp av egot så att vi kan genomföra rörelsen utan ansträngning i den uppgift vi önskar undvika.

Egot i kroppen är programmerat, precis som egot i sinnet, att upprepa saker konstant, vilket sätter kroppen i ett omedvetet tillstånd och sätter medvetandets fokus på tankarna i egot. Hur ofta kommer du ihåg att du har gått och tänkt, sedan kommit till din slutdestination utan att komma ihåg hur du kom dit? Har det funnits tillfällen i ditt liv då du kört en bil till en plats, klivit ut ur bilen och sedan inte kommer ihåg vad du gjort under hela resan? I terminologin i tulpakulturen, så kallas detta för: *tulpa switching* (*tulpaväxling*) vilket ibland kan vara farligt för kroppen och individen.

För att kunna bli medveten i sinnet och kroppen, kommer vi få röra vår kropp med medveten intention och även anstränga oss för att sinnet ska vara blankt och tomt. I den stund vi glömmet vem vi är genom att identifiera och lyssna på våra tankar medan vi rör på oss, så faller vi i ett transliknande sömntillstånd, vilket är likt det normala tillståndet som de flesta är. Våra ögon tittar egentligen inte när de är fixerade på saker.



Våra händer flyger vänster och höger medan våra ben går i en automatisk takt. Till och med munnen kan fladdra och meningar från egot kommer ut.

Genom att titta på illustrationerna från de förra uppslagen av sidor, kan vi se att medvetandet har uppsikt över egot, men egot har också en koppling till kroppen. Genom att bädda ner sig i tankar så tappar vi fokus i sinnet och genom att glömma bort att röra på kroppen medvetet, så rör egot kroppen åt oss. Vi kan ta tillbaka kontrollen och bli medvetna om vårt sinne och kropp genom den enkla tekniken i mindfulness, satori-medvetandetilståndet, närvaro och medvetenhet.

I början kanske vi kämpar med att vara medvetna i både sinnet och kroppen, men efter ett tag blir det lättare under tiden medvetandet vänjer sig vid det nya tillståndet av närvaro. Det är vårt jobb att påminna oss själva medan vi går och när tankar kommer till oss, att vi ska vara medvetna om den nuvarande stunden och den fysiska världen runt omkring oss och inte de oriktiga sakerna vi identifierar med i sinnet.

Den nästa övningen på de nästkommande sidorna låter oss ta kontroll tillbaka i kroppen och röra den medvetet. Instruktionerna är skrivna sida efter sida precis som innan, när du är färdig med att läsa instruktionerna och utföra förslagen, vänder du till nästa sida och de nästkommande instruktionerna och fortsätter precis som innan.

När du är redo att börja, vänd till nästa sida och påbörja övningen.



## Meditationsövning: Medvetandet i kroppen



Sätt boken i din vänstra hand eller lägg den ner framför dig.



Höj din högra hand.

Titta på din högra hand en stund.



Forma din högra hand som att du höll en pensel.



Börja göra långsamma drag, upp och sen ner med din hand.

När du når slutet på varje drag oavsett riktning, ändra handrörelsens riktning elegant, precis som att du är en balettdansös som utför en elegant föreställning.





Titta på din hand medan den rör sig upp och ner på låtsasduken.

Sakta ner din rörelse ännu mer, precis som att penseln rörde sig i samma hastighet  
som en fallande ballong.



Vila din högra hand och andas.



Höj din vänstra hand och forma handen som du gjorde med högra handen.

Håll den still ett par sekunder.



Börja göra långsamma drag med vänsterhanden, från vänster till höger.

När du kommer till slutet av rörelsen, ändra riktning elegant och långsamt.





Titta på din hand medan den rör sig långsamt från vänster till höger och tillbaka.

Ändra hastigheten på rörelsen och rör din hand ännu långsammare.



Vila handen och andas.



Att röra kroppen medvetet, betyder att vi måste göra oss av med den vanliga, normala och automatiserade sättet vi rör kroppen på. Vi upplever då kroppens rörelser som att det var första gången vi någonsin rörde på den. Det finns ingen tanke, inga kommentarer, inget ego, inga antaganden, inga förväntningar och inga villkor.

Detta nya sättet att röra sig med tar tid och träning att vänja sig vid och använda medvetet. Om vi vid något tillfälle glömmer bort oss med att vara medvetna och vi tappar bort oss i tankar och automatiska rörelser, så finns där ett enkelt trick som låter en komma tillbaka till det närvarande tillståndet av varande. Sakta ner allting du gör. Stanna om du så måste. En liten paus i tidens flöde låter medvetandet bryta förtrollningen av egot och ta tillbaka kontrollen vilket tillåter ett närvarande och uppmärksamt tillstånd av varande.

När du är ute och går och du tappar bort dig själv i tankar, kom ihåg att allt du måste göra, är att sakta ner. Ändra takten som du går i och sakta ner. Om du utför en uppgift och märker att din takt låter egot automatisera kontrollen, sakta bara ner, sluta stressa och andas.

Med detta nya sättet av att röra kroppen, kommer ett naturligt, ihärdigt tålmod till dig. Detta är gudarnas tålmod. Med vetskapen om att vi är i kontroll, så väljer vi vilken takt vi vill utföra våra handlingar i. Vi kan välja att titta på när färg torkar på en duk. Vi kan välja att titta på löv när de faller från träden. Vi kan välja att titta på världen och den perfektionism som erbjuds. Men om vi stressar, om vi följer det automatiserade egot, om vi inte är närvarande med våra ögon öppna, så kommer alla dessa saker bli osedda.

Om du tränar självdisciplin i sinnet och i kroppen, så kommer du inte ha några problem att vara medveten även i de mest förvirrade tillfällena i livet. Men precis som med många andra saker, så krävs det ansträngning. Ansträngning att hålla rätt kurs. Ansträngning att stå ut. Ansträngning att vara i varandets tillstånd.



## V

# Egot i munnen

Med vetenskapen och övningarna som varit än så länge, så har vi kunnat börja observera inom oss själva, en lugn och stilla tystnad av vem vi är. Den essens vi är, är inte begränsad av ord eller definitioner. Detta är anledningen till att—när vi jobbar med medvetande och uppmärksamhet—vi också måste överväga sättet vi pratar på till andra och oss själva. Om egot lämnas utan uppsikt, så kan det prata genom munnen precis på samma sätt som det gör i sinnet.

I detta kapitel ska vi ta en titt på hur vi pratar så att vi kan lära oss att prata ordentligt och med sanning. Utan medvetande om egot så pratar de flesta med egots skeva verklighetsuppfattning. Sakerna är överdrivna, åsikter är lika viktiga som fakta, där finns subjekt och objekt i ämnen som det pratas om, som leder till hierarkier och illusioner som helt enkelt inte existerar.

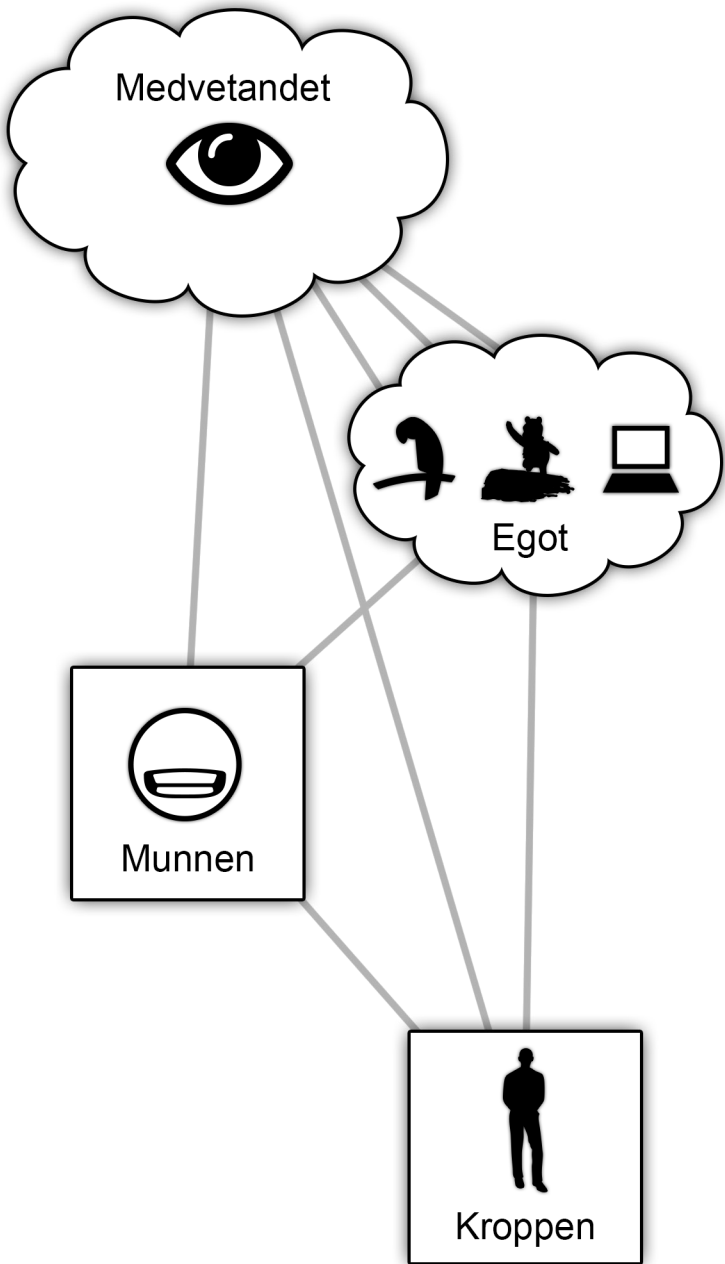
Vi ska ta en titt på en ordövning som lärdes ut och utövades av Aleister Crowley<sup>[1]</sup>. Ordövningen är simpel men dock svår att implementera om identifikationen med egot är starkt hos individen.

Det är värt att notera att denna övning är frivillig och behövs inte men det är starkt rekommenderat att pröva ordövningen i en period för att se vilken effekt den har på ditt medvetande. När ordövningen presenteras så är vissa snabba på att poängtera den sektliknande egenskaperna av att "korrigera tal", på samma sätt som vissa spirituella grupper följer väldigt hårda regler i hur de kommunicerar. Därför är det betonat åter igen att: denna ordövning är frivillig.

---

1 Donald Tyson, [\*The Magician's Workbook: Practicing the Rituals of the Western Tradition\*](#), 4-5





## Ordövningen

För att förstå och använda ordövningen vilket låter oss nonchalera egots begär och falskheter, så krävs det av oss att vi blir medvetna om vårt tal och våra vanor. Ordövningen har bara en regel och den är inte svår att följa:

Undvik orden i listan, i dagligt tal och i tankar.

Genom att undvika orden i listan, så kan inte egot växa eller utvidga sitt inflytande på individen. Efter att ha använt övningen en tillräckligt lång tid, så är det möjligt att förstå och veta vad vår önskan är och egots begär. För den sanna önskan ska inte beblandas med egots begär.

Det finns ingen bestraffning när man misslyckas med övningen men de som lyckas med övningen kommer säkerligen att veta skillnaden mellan sanning och illusioner. Crowley använde rakblad för att skära i hans arm när han misslyckades med övningen, vilket gjorde smärta till hans metod för att korrigera hans beteende. Några av hans lärjungar gjorde samma sak, medan andra tyckte att det gick att använda en mildare bestraffning: smälla sig själva med gummiband på handlederna.

Du kommer vara domaren och deltagaren när du gör övningen, så var tillräckligt uppmärksam att du kan se när du brutit mot regeln.

Listan med ord finns på nästa sida och vi ska ta en titt på orden för att förstå varför de är i ordlistan.

När ego kommunicerar med tankar, så är det väldigt vanligt att det använder ordet: *jag*, för att styrka sin viktighet och identitet. "Jag älskar detta", "Jag hatar detta", med mera. Med medvetenhet om egot och uppmärksamhet på tankarna, så lär vi oss snart

att ordet: *jag*, missbrukas av egot för att kunna skjuta fram sitt eget berättande.

När vi slutar använda orden i listan, så blir vi mer medvetna om när det används. Vid varje tillfälle som orden används så kan vi följa och observera detta. Detta låter oss bryta loss från illusionen och egots besvärjelse, så att vi kan lära oss använda ord ordentligt.

De som vill uttrycka information som gäller de själva, kan istället för ordet: *jag*, använda orden: “denna”, “denna person” eller sitt förnamn istället.

De som bearbetar ordentligt tal lär sig så småningom att prata utan orden i listan, och använder ordövningen utan att veta att den existerar. Stora munkar och profeter pratade väldigt lite om sig själv och sina ägodelar, inte minst sina åsikter eller tankar.

Vissa undrar: “Hur pratar jag om dessa ord utan att bryta mot ordövningens regel?”

När vi refererar till eller pratar om dessa specifika ord i listan—när vi inte använder orden direkt—så behöver vi inte straffa oss själva för att vi har brutit mot regeln. Det finns en skillnad mellan att använda ordet i en mening med syftet att lyfta fram egot och syftet med att lyfta fram användningen av ordet. När vi skriver om ordet så kan grammatik användas för att lyfta fram ordets innebörd med kursiv stil: *jag*, eller genom att använda citattecken: “jag”.

I nästa avsnitt ska vi ta en titt på lite sociala situationer där ordövningen skapar problem när vi interagerar med andra.

Jag
Mig
Min
Mitt

## Problem med ordövningen

När vi använder ordövningen i det vardagliga livet, så säger vissa att det skapar problem. Vissa säger att det är “omöjligt” att ta del i ett normalt liv eftersom i interaktionen mellan människor så är det förväntat att vi pratar med referenspunkten “jag”. Vissa vägrar också göra övningen eftersom de tror den är “löjlig”. Men det kanske är överraskande att i denna bok, så har pronomen: *jag*, använts mindre än tio gånger med dess originella betydelse och mening. Du kan leta igenom boken för att hitta ordet och du kommer kunna hitta 80 träffar av ordet, men de flesta av dessa användningar av ordet har inte varit för att uttrycka egot eller jaget hos författaren.

Att påstå att det är omöjligt att följa ordövningen är falskt. När vi pratar ordentligt och med sanning, så finns där lite “jag” i påståenden eftersom kloka individer inser meningslösheten i egots begär. Många av de påståenden som egot säger—med hjälp av pronomen och possessiva pronomen—kan också uttryckas annorlunda utan att använda orden i listan.

“Jag har städat klart” kan bli: “Städningen är klar”. “Jag är trött” kan bli: “Kroppen är trött”. Att följa ordövningen kräver ansträngning och nya sätt att kommunicera på, men det är värt det i slutändan. Det är en viktig process vilket låter oss bryta ner egots vanor i hur vi pratar.

Ibland kan det bästa svaret vara att inte svara alls. Tillåt dig själv några sekunder av begrundande på vad är det egot önskar säga och vad du vill säga. Om det är lögnery och skvaller som egot vill släppa på, kanske du ska hålla i tungan. Om det är sanningsenligt och ordentligt, kanske det är värt att dela med sig av. Därför är det viktigt att prata sanningar om olika förhållanden och inte åsikter om förhållanden.

En tanke eller mening som börjar med orden: “Jag tror”, behöver förstås eftersom det

inte har med sanningen eller den objektiva verkligheten att göra. "Jag tror" är en åsikt från egot och är inte viktigt. Det är bättre om det fanns "vetskap" eller observationer som delas av många objektivt, men att dela med sig av sådan information så är inte egots: "jag tror" ett krav.

Samma sak gäller meningar som börjar med: "jag tycker", "jag älskar", "jag hatar", "jag föredrar", med mera. En tro är subjektiv och precis som åsikter, så är det inte sanningen. Det finns en skillnad när en person säger: "Jag tror" och en annan som säger: "Personen i det förra citerade exemplet, säger att denne tror". Det första är en åsikt och det andra är en observation.

Genom att bli mer observant och sanningsenlig så kan individen börja prata sanningar istället för åsikter, observerade händelser istället för åsikten om de händelserna. Skillnaden mellan sanning och åsikt är suddigt när vi kommunicerar med egot, eftersom en handling eller situation kan skapa åsikter om denna situation i egot. När vi lär oss att tala sanning, då blir det möjligt att säga meningar som är objektivt sanna. Denna lilla skillnad i förståelse gör en stor skillnad. “

*Ni har djävulen till fader, och ni vill göra vad er fader önskar. Han har varit en mördare från första början, och han står utanför sanningen därför att någon sanning inte finns i honom. När han ljuger talar han med egna ord, ty han är en lögnare och lögnens fader.*

**- John 8:44**

Versen ovan är från Johannesevangeliet, när Jesus pratar om *Djävulens barn*. Det är vanligt för egot att ljuga, använda åsikter som fakta. Med enkel uppmärksamhet gällande sanningar och åsikter, kan en individ börja prata med sanning. Nästa kapitel kommer gå in i detalj vad som är en sanning och vad som inte är sant.

## VI

# Sanning & Moral

För att förstå egots begär, motivation och svaghet, måste vi ta en titt på objektiv sanning och objektiv moralitet. Vi behöver fråga oss själva några fundamentala frågor om hur vi ser världen.

### Vad är moralitet?

Ordet härstammar från Latinskan: *moralis* vilket betyder: "korrekt beteende hos en person i samhället", ordagrant: "gällande uppförande". En individ kanske har sin egen definition av vad moralitet betyder och egot har definitivt en åsikt om det. En annan fråga vi måste fråga är då:

### Vem bestämmer vad som är korrekt beteende?

Finns där en myndighet som bestämmer korrekt beteende, så som: lag, regering eller härskare? Bestämmer föräldrar till barn vad korrekt beteende är för deras barn eller är det familjens föräldrar? Finns där en bok skriven som listar korrekt beteende eller kommunicerade en allseende Gud riktlinjerna för korrekt beteende?

Sanningen är lite chockerande, för om vi använder ett teleskop och observerar långt ut, förbi solsystemet, så hittar vi inte bevis för moralitet i den objektiva verkligheten. På samma sätt så hittar vi inte en stjärna med dåligt beteende, vi hittar inget djur med dåligt beteende. Moralens ursprung är närmare ego än vad vi först trott.

Om vi frågar egot: "Vad är bra?", så svarar det: "Det som är skönt för mig är bra". Om vi frågar egot: "Vad är dåligt?", så svarar det: "Det som är smärtsamt är dåligt". Men denna idé och tro sträcker sig till allt som en person önskar applicera sin moral på i livet. Men rent objektivt, så existerar inte bra och dåligt.

Om en person bestämmer sig för att börja träna, så kan vissa hålla med om att det är smärtsamt att träna eller att få träningsvärk efter att ha tränat. Det är en handling och en situation som skapar smärta. Men vetenskapligt så vet vi att träning är bra för kroppen, det stärker immunförsvaret, skapar fler blodceller och avlägsnar fett från kroppen. Så vissa kanske tycker att träning faktiskt är bra.

Oavsett åsikt, så kan vi fastställa rent objektivt: träning hjälper kroppen i det långa loppet. Egot kommer däremot säga att: "Det gör ont", "Det är inte roligt" och "Det borde undvikas", för att kunna ha idén om "vad som är bra" upprättat.

När vi jobbar med sanningen så är det viktigt att förstå att objektivt: så finns inte bra eller dåligt. Om du tittar på djur, så finns där inget bra eller dåligt lejon. Ett lejon kommer inte hejda sig själv framför dig och ta i beaktning, din subjektiva upplevelse av att bli dödad. Det kommer inte heller beakta egots idé om moral eller rättvisa. Till och med Buddha tog med sig en dolk ut i vildmarken när han satt där. Så existerar moral verkligen?

Samhället har skapat lagar, regler och bestraffningar för att man misslyckas följa lagen. Att skada andra personer är betraktas som en kriminell handling i många länder. Men utan lag, utan samhället, vem skapar rättvisa om någon blir ett offer för en förtryckare? Precis som moral, så finns inte rättvisa i universum, det är skapat av de som upprätthåller lagen och de som söker rättvisa.

När vi lär oss sanningen om oss själva—om illusioner som upprepas i människors sinne—lär vi oss snart också att koncept och idéer som skapats av egot, är precis like illusionära som egot själv. Buddha sa till *Mara*: "Du är inte verklig. Du existerar inte". Eftersom egot objektivt inte existerar, så är varje struktur skapat av egot också en illusion. Detta är: *Den stora illusionen*.

Vad moral är och blir, är riktlinjerna för egot som rättfärdigar bestraffning och ilska för de dåd som gjorts emot egot själv. Vissa stater och länder har bestämt att mördare skall avrättas. På grund av denna "rättvisa", så blir personen som trycker på knappen eller "fäller yxan" också skyldig till samma handling som mördaren. Så hur är bödeln bättre än mördaren själv om inte en rättfärdig mördare för regeringen?

En person som söker sanningen måste också inse: Vi är inte våra tankar, vi är inte vår kropp, vi är inte våra åsikter och den enda anledningen till att någon skulle tro på något av dessa påståenden, är för att rösten i huvudet sa det. Det måste förstås att när

orättvisor uppstår, måste de lära sig acceptera sin nuvarande situation. För i naturen, där skulle lejonet äta upp dem, fågeln skulle släppt skit på dem, hunden skulle ha skällt på dem och fisken skulle passivt simmat förbi.

Om någon söker rättvisa så blir de också offer för rättvisa. Om en tjuv gör inbrott på en tomt och trampar på en björnfälla, så blir både ägaren och tjuven jämställt straffade för deras olika dåd. Ägaren kommer påstå att det är orättvist att denne får ett straff, men skulle dådet varit annorlunda om björnfällan lagts någon annanstans i världen?

“

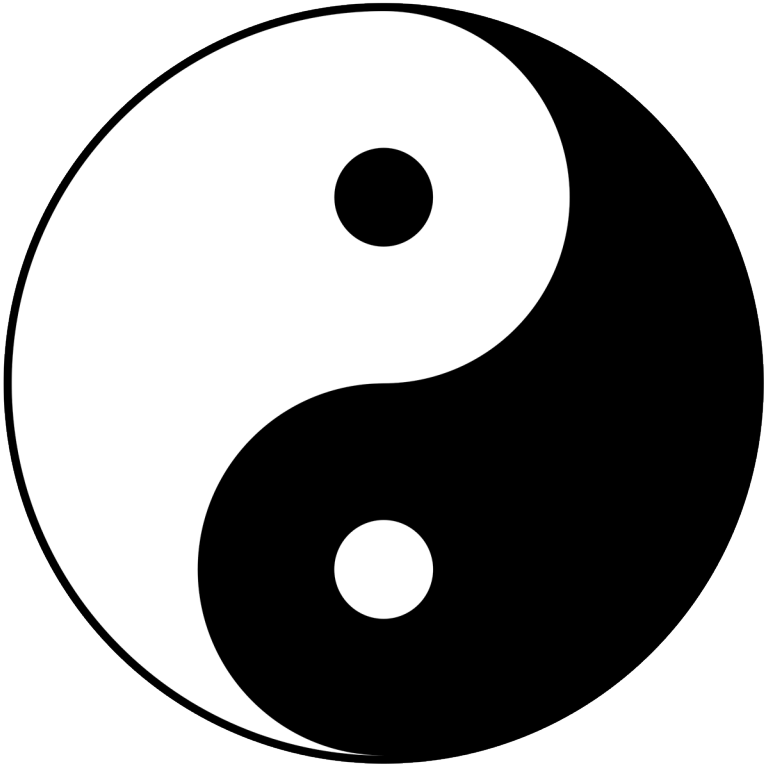
*Smärta är oundvikligt, lidandet är valfritt.*

**- Okänd**

Rättfärdigande för handlingar skapats av egot. “Han dödade min vän, jag ska döda honom”. “Dessa äpplen är goda, men päronen är inte goda”. Ett rykte om någon kan skapa en kedja av händelser som skapar beteenden som påverkar någon oskyldig. Utan egot så finns inget rättfärdigande. Det är personen som måste möta sina egna osäkerheter, orättvisan, bristen på moral; och handlingar som händer. Om någon tror att en handling kan korrigeras med en mothandling av samma natur, då är de fast i illusionen.

Eftersom moralitet och åsikter oftast korsar vägar i livet, så är det viktigt att prata om vad som är sant och vad som inte är sant.





## Sanning

Illustrationen av Yin och Yang-symbolen på föregående sida är menat för att vara en speciell symbol som få kan förstå. När vi tittar på symbolen så är det möjligt att se: det vita och det svarta, de positiva och de negativa, de bra och dåliga, polaritet, dualitet, kärlek och hat, värme och kyla. Vi kan också se att i det vita finns där svart och i de svarta så finns där vitt. Många är ovetandes om det tredje tillståndet som saknas i bilden, för det ligger i betraktarens ögon.

Det tredje tillståndet i Yin och Yang är neutraliteten och ickepolaritet. Det är betraktarens ögon som kan se båda tillstånden av Yin och Yang samtidigt. Väldigt ofta är människor upptagna med en av dessa två krafter, men sällan stannar de upp för att observera förståelse—vetandet om det neutrala tillståndet—den som är medveten om båda två motpolerna.

Många tror att vi lever i en värld av dualitet. Att handlingar och händelser måste följa antingen en positiv energi eller en negativ energi. Det tredje tillståndet förbises, för det är lätt att identifiera sig med en av de två krafterna. Men när vetenskapsmännen tittar på atomen, så är beviset där. I atomens kärna kan vi se protoner och neutroner medan elektronerna rör sig i omloppsbana. Dessa tre komponenter av atomen är oftast samma i antal.

När vi observerar oss själva, åsikterna från egot och den objektiva verkligheten, så kan vi se att där finns sanning vi kan hålla med om och dela med oss med andra. Detta är sanningen som profeter pratar om, det som Buddha såg och insåg, det som Jesus predikat om i evangelierna (om vi antar att dessa människor funnits). Att prata sanning innebär att inte upprepa lögnerna från egot och inse: vad objektiv sanning och subjektiva åsikter är.

Vi kan hålla med om att solen är ett föremål som avger ljus och strålade värme. Vi kan också hålla med om att månen reflekterar ljuset från solen och är inte självlysande. Utan bevis från rymdbyråer, kan vi hålla med om att vi bor på en platta eller en sfärisk planet? För vissa så är det tron eller idén att vi bor på någon av dessa två "sunt förnuft".

En grekisk astronom hette Eratosthenes, uppskattade jordens omkrets år 240 f.Kr. genom att mäta solståndet i Syene och Alexandria. Genom att använda de olika vinklarna på skuggan från solen, uppskattade han omkretsen med en felräkning på 2 till 20 procent av den riktiga omkretsen (eftersom längdmåttet stadion han använde är okänt).

Utän att ta sig ut i rymden och utan objektiv mätning, kan ingen säga att deras tro är rättfärdigad för det finns inga bevis för att stödja påståendet. Om vi tittar på vårt eget medvetande och vår upplevelse som en vetenskapsman, så kan vi lära oss mycket om egot och vårt sanna ursprung.

“

*Tro inte på något bara för att du hört det. Tro inte på något bara för att det pratas om eller ryktas om av många. Tro inte på något för att det står skrivet i religiösa böcker. Tro inte på något baserat på auktoritet från lärare och äldre. Tro inte på traditioner bara för att de ärvt igenom många generationer. Utan efter observation och analys, när du hittar det som stämmer överrens med förnuft samt gynnar en och alla, acceptera det och lev up till det.*

**- Gautama Buddha**

Hur kan vi uttrycka sanningar? Istället för att använda en pronomenstyrkt mening som: "Jag tror jorden är platt/rund", så kan vi lämna denna mening helt för ett sanningsenligt och objektivt påstående: "Bevis tyder på att Jorden är sfärisk". Ingen vet om rymdbyråer ljuger. Inte många vet hur jorden ser ut från en hög höjd. Genom att anta att vår tro är antingen sann eller falsk, så använder vi egot för att kommunicera tro. Som en vetenskapsman i livet, så finns det sätt att uttrycka sanningar utan att ljuga.

När vi skiljer på sanning och falskhet så kan vi också ändra sättet vi beskriver händelser i livet, istället för att använda åsikter. "Presidenten i Eastasia sa att han tror ignorans är en styrka", är en objektiv observation av en händelse, medan påståendet av presidenten som säger: "Jag tror ignorans är styrka", är en åsikt och ett direktcitat. Det är möjligt att kommunicera och jobba med sanningar, istället för att kommunicera tro och åsikter.

## Arrogans

När en person är ignorant mot sanningen och tror sig själv ha rätt, så är arrogansen tydlig. Arrogans är en djup identifikation med egot i ett ämne som egot bryr sig om väldigt mycket. Effekten av arrogans kan leda till: konflikter, drama, lidande och lögner.

Genom att bli medveten om egots arrogans så kan vi också välja att inte uttrycka arroganta meningar. När någon ibland säger att en annan person är arrogant, så kan det också vara arrogant att säga det, om dispyten handlar om åsikter och en tro. Det är viktigt att separera det vi vet är en objektiv sanning eller fakta, och de subjektiva åsikterna och den tro som egot har, för de är inte verkliga, de existerar bara i sinnet med egot.

Ett vanligt exempel är i en diskussion, när åhöraren eller talaren säger: "Jag håller med", "Jag håller inte med", "Det tror jag inte på", "Jag tror du har fel", "Jag tror", "Det är sant", eller liknande; så uttrycker de ovetandes egots åsikter. Dessa uttryck är inte viktiga och borde inte uppmuntras hos andra eller i sig själv. Solen fortsätter glänsa oavsett vilka åsikter andra har om den. Lejonet jagar sitt byte oavsett vad bytet har tror på.

Vi kan lätt skilja sanning från påhitt bara genom att vara uppmärksam. När någon använder ett adjektiv för att beskriva ett föremål, var uppmärksam på hur de beskriver föremålet. I beskrivningen kan vi se användningen av ord och hur sanna de är. På nästa sida ska vi ta en titt på olika påståenden med olika ämnen. Se om du kan urskilja skillnaden mellan en åsikt eller en objektiv sanning i påståenden som är uppskrivna..

1. Gräs är grönt.
2. Gräs ser ut att vara grönt.
3. Kanadas president är en bra person.
4. Månen reflekterar solljuset.
5. Alla Svenskar älskar IKEA.
6. Paris är huvudstaden i Frankrike.
7. Vädret där ute är dåligt.
8. Bananer växer på bananträd.

Låt oss titta på några av påståenden från förra sidan:

1. “Gräs är grönt.”: Gräs är inte färgen grönt. Det ser ut att vara grönt för att protonernas våglängd som våra ögon kan se är den färgade våglängden av protoner som gräset reflekterar. En mer teknisk term skulle kunna vara: Gräs är inte grönt.
2. “Gräs ser ut att vara grönt.”: Detta är sant.
3. “Kanadas president är en bra person.”: Det finns ingenting som är bra eller dåligt. Det finns handlingar som människor gör, saker de säger, men det finns inga bra eller dåliga presidenter. Presidenten kanske är effektiv i jämförelse med de som varit förut, personen kanske gör saker mer annorlunda än de förut, men åsikter är inte fakta.
4. “Månen reflekterar solljuset.”: Detta är sant.
5. “Alla Svenskar älskar IKEA.”: Detta är en generalisering av invånare i ett land. Det är inte så att alla människor i ett land älskar något, även om den saken skapades i de landet.
6. “Paris är huvudstaden i Frankrike.”: Detta är sant.
7. “Vädret där ute är dåligt.”: Väder förändras, molnen rör på sig och solen skiner. Men det finns inget dåligt väder, vara snabbt accelererande vindar och regn som kanske flyttar på byggnader. De som tror att väder är dåligt letar efter ursäkter för att undvika dåligt väder.
8. “Bananer växer på bananträd.”: Bananer växer på stora örter om ser ut som träd. Den originella vildbananen innehöll frö innanför skalet men moderna bananer har odlats i många år där mindre frön har gynnats och odlats.

Det är viktigt att kunna skilja på sanning från påhitt när vi lär oss ny information. Ignoransen som skapas när ingen vet skillnaden på sanning och påhitt skapar arrogans, en stark tro om att någon har rätt eller fel, en tro som måste uttryckas till andra. Detta skapar onödigt lidande för de personer som är involverade och hjälper även till att skapa fler lögnar och hjälper till att styrka illusionen.

“

*Herren Gud gav detta bud:*

*“Du får äta av alla träd i trädgården utom av trädet som ger kunskap om gott och ont. Den dag du äter av det trädet skall du dö.”*

**- Genesis 2:16–17**

“

*De skall aldrig göra orätt och aldrig uttala en lögn,  
falska ord skall aldrig komma ur deras mun.*

*De ska äta och lägga sig ner och ingen kommer göra dem rädda.*

**- Zephaniah 3:13**

## VII

# Lidandet

Det vanligaste temat bland människor som lever på jorden, är att de flesta människor lider på något sätt. Många tar inte sig tid att sätta sig ner och lära sig om sig själva till den grad att de kan inse den stora illusionen och lidandets ursprung. Personer som lider kommer också skapa rättfärdigande för handlingar av hämnd mot dem som de tror har skapat deras lidande. Så var är lidandets ursprung?

Många saker kan skapa omständigheterna som tillåter lidandet att dyka upp. Orättvisor kan skapa sorg som leder till tankar med hämnd. Mobbning kan skapa brist på självförtroende som kan leda till självstypning, ångest eller självmord. Ignorans och arrogans skapar lidande eftersom personen önskar argumentera och framföra "sanning" till andra mindre lyckade, men i sin tur lägger de mer ved på elden och skapar med lidande. Vi kan också döma vår egen prestation och jämföra den med andras, sedan blir vi deprimerade på grund av en underprestering i en tävling som inte är verklig. Det är möjligt att ha begär för vad andra har och saker vi inte har, vilket skapar avund och svartsjuka som i sin tur leder till lidande.

Identifikation till religion, spiritualism, ras, blod, familj, arv, land, politiska åsikter, musiksmak, filmintresse, åsikter, tro och mer; detta skapar arrogans och ihållighet som skapar argument, strider, konflikter, krig och för till slut fram mer lidande.

Vissa tror att lidande är något dåligt, något ont, något som ska undvikas, något som ska motsås och kämpas emot. Men människor glömmar att det lidandet de har stått ut med så här långt i sitt liv, har också lett dem till denna väg av självupptäckt önskan att få ett slut på lidandet. Vad vi har lärt oss från lidandet kan hjälpa oss nå upplysning och medvetenhet. Lidandet är en lärare, något vi kan lära oss från.

Så småningom så blir personen trött på lidandet och läser någon inspirerande text på



nätet och påbörjar sedan resan mot självmedvetenhet. Objektivt så är inte lidandet något dåligt, bara om vi tror att det är det.

Vad vi måste göra för att passera lidandets tillstånd är att inse lidandets ursprung. Var kommer det ifrån? Vad är syftet med lidandet? Finns det befrielse från lidandet? När vi blir medvetna om lidandets ursprung så växer vårt medvetande och uppmärksamhet bortom den gräns där lidandet egentligen ska påverka oss. Med större medvetenhet kan vi se exakt var ord och tankar kommer från som försöker skapa identifikation med lidandets ursprung.

Egot säger ofta energikrävande tankar till oss. Dessa tankar blir sedan kraftfulla genom tro och identifikation, för det finns kraft i ord. Ibland säger det: "Jag är trött". Dessa ord kan skapa ett trött tillstånd i sinnet vilket skapar identifikation mot trötthet, vilket leder till tankar så som: "Jag vill sova", "Jag vill gå någon annanstans", "Jag vill inte göra detta längre".

Ett mer objektiva uttryck när det gäller kroppens energinivå kan vara: "Kroppen är trött" eller "Det är dags att vila". Dessa påståenden sätter det trötta tillståndet utanför ramarna av "jaget". Medan: "Jag är", skapar identifikation och det tillstånd som åberopas.

Om du vill upphäva tankarna från egot och få medvetenhet om självet, medvetenhet om kraften i ord; så är det bara att invertera uttrycken från egot till mer positiva och kraftfulla kommentarer. Istället för energikrävande tankar, använd påståenden med positiva affirmationer som till exempel: "Jag är stark", "Jag är full av energi", "Jag är mer än min kropp", "Jag är medveten", "Jag är absolut medvetenhet", "Jag är intelligent", "Jag är självsäker", med mera. Även om vi inte tror att dessa påståenden är sanna när vi säger de, vi kan göra de sant, en upprepning i taget. På grund av kraften i ord så måste vi vara medvetna om hur vi använder, hur de påverkar vårt: mående, förmågor, självförtroende och medvetande.

## Självdisciplin

Den starkaste kraften vi har över vårt ego är att inte tro på vad det säger. Om du använder denna formel på alla verbala tankar, alla bekymmer, all ånger och tankeliknande kommentarer, så får vi självdisciplin. När egot säger något som vi kan höra är en åsikt, så kan vi korrigerar det påståendet omedelbart. "Jag hatar broccoli" säger det. Rätta dig själv och säg: "Broccoli är en nyttig grönsak". När det säger: "Jag är sugen på godis", bara rätta tanken och säg: "Godis innehåller socker vilket är beroendeframkallande, farligt och källan till många sjukdomar".

Att gå emot egot och att göra det som kräver ansträngning är vägen till upplysning. När ego vill hata, hitta ovillkorlig kärlek. När ego tror sig själv veta, rätta det med objektiva sanna påståenden. När ego vill fly och gömma sig, analysera situationen och se om det finns några objektiva faror och besegra sedan dina rädslor. När ego försöker rättfärdiga hämnd, handling eller beteende, hejda ego omedelbart när du märker ett argument för ett rättfärdigande. När ego vill unna sig i skadligt beteende, fokusera på en uppgift som låter dig vara kreativ och uttrycksfull istället för att vara kritiserande och förstörande.

På ett sätt, så är fysiskt aktiva personer mer disciplinerade i att träna kroppen. De vet bättre än att låta lathet förhindra dem från att aktivera kroppen, vilket de vet är nyttigt och hälsosamt för kroppen. Men om du förolämpar deras fysiska utseende, deras politiska åsikt eller deras teknik för att lyfta vikter, så kommer du direkt att få uppleva ego hos den personen, för vissa saknar mental disciplin jämfört med den disciplin de har över sina kroppar.

När vi sätter oss ner och mediterar, så tror vissa på falska idéer och myter om hur man mediterar eller vad resultatet av meditation ska vara. Med tron om vad resultatet av vad meditation gör, så dikterar ego när meditationen ska vara slut. Egot kanske säger: "Åh, detta har varit en lång stund, jag borde avsluta så jag kan göra något annat". Vissa

kanske tror att meditation handlar om att sitta still och tänka med ögonen stängda eller att försöka tysta tankar och stoppa flödet av tankar. Men utan medvetenhet om tankens ursprung så är de flesta utsatta för att bli offer för tankarna och identifierad med tankarna. Eftersom egot dikterar tillståndet i meditation så får vi inte uppleva hela upplevelsen av resultatet av meditationen innan vi ställer oss upp och går iväg, fortsättandes med strömningen av tankar.

Om du vill meditera utan en klocka, utan en specifik tidslängd, med den avsedda effekten av meditation, så finns det en enkel sak du behöver göra:

1. Sätt dig ner på en stol, rak i ryggen, sätt händerna i den typiska dhyana mudran (illustrerad på bilden nedan).
2. Fokusera på dina andetag och ditt hjärta, andas in och andas ut.
3. När det börjar bli jobbigt att sitta kvar, det är då meditationen börjar. När din önskan att sluta meditera är stark, det är då du sitter kvar och fortsätter fokusera på andetaget och hjärtat.
4. Vägra låta egots begär att sluta meditera vinna och vägra ta del av den inre dialogen av lidande och identifikation.
5. När det klara medvetna tillståndet av satori, sati, klarhet, icke-tänkande uppstår, sitt kvar i en stund till. Ställ dig sedan upp och ta det med dig, för meditationen slutar inte när vi ställer oss upp.



“

*Om du vill ha en enkel meditationsteknik, säg i sinnet:  
“Andas in, andas ut”.*

*Om du vill ha en svår meditationsteknik, säg ingenting.*

**- Mossa**

# Efterord

## De sista orden

När en person inser sanningen om tankarna, så skingras illusionerna och sanningen blir till vardagligt utövande. Vi lär oss att inte tillföra till lidandet hos andra fast att vi är medvetna om lidandets ursprung. Vi lär oss övervinna egot—begärets ursprung—vilket låter oss fokusera på sanning och de saker som är viktiga. Drama och dramatiska händelser i livet blir mindre viktigt, tid och energi kan spenderas på mer givande aktiviteter.

Det är förväntat och statistiskt bevisat att inte alla personer kommer inse den stora illusionen på deras första försök. Vissa kommer kämpa medan egot tar kroppen i ägo genom full identifikation. Kom ihåg att när du lär andra eller pratar med andra, så kommer de blåneka egots existens och att det är självmedvetet.

För att kunna inse vad egot är så det viktigt att lära ut vad tankeformer är och hur de fungerar. Människor som inte har hört talas om *tulpae* eller *låtsaskompisar* kommer ha det lite svårt att förstå konceptet med egot.

Andra spirituella eller medvetna religioner lär inte ut konceptet om egot förrän ett senare stadie av djup meditation och meditationstekniker. På Vipassanā retreats och kurser, så blir deltagaren tillsagd att bara fokusera på andetag, vilket till slut leder till tredjepersonsperspektivet av sinnet som låter en inse att det finns ett ego. Men utan information om hur egot fungerar, kommer deltagaren snabbt tillbaka till identifikationen som upprepar lidandet.

Meditationsövningarna, ordövningen och den teoretiska informationen som finns i denna bok ska vara tillräckligt för att en person ska kunna inse sanningen om dem själva. Till skillnad från allmänna trosuppfattningar, så är upplysningen början och inte slutet.

## Utökad varning

I början av denna bok, så gavs du en varning om effekterna med denna bok. Vi kommer kortfattat i denna del lyfta fram en varning om att sprida denna information till de som inte är redo.

Världen vi lever i frodas i mörker. Tro, åsikter, tankar och virrvarr från egot styr i samhällets lagar, religioner och andra delar. Att motsätta sig rationella tankar är att vara en fiended mot de som föredrar tänkande. Fast att de flesta kulturer är civiliserade och ordentliga, så kan avslöjandet av djävulen också göra en djävul arg. De som inte tar emot budskapet i medvetandet eller själen kommer bli arga över idén att “de” inte existerar.

Egot kommer försvara sig själv, försöka rättfärdiga sig självt, försöker ursäktas sig självt och kommer att försöka komma tillbaka till det styre det precis hade. En person som är ignorant emot sin egen spirituella natur kommer ovetandes att kanalisera egot tills det att avidentifieringsprocessen har avslutats.

Vissa individer som läser denna bok kommer inte förstå konceptet. Vissa individer tänker inte i ord i deras sinne utan använder istället visuella tankar och känslor; i dessa individer kommer processen att vara något annorlunda än de med klärvoaudiella förmågor.

Det är viktigt att förstå att egot inte kan bekämpas med en “upplyst” individ. Om du vill förstå lärdomarna i denna bok och vill önskar ge den kunskapen till andra, så måste du studera andra och dig själv, i meditation och medvetenhet. Du behöver lära dig vad som triggar egot, vad som friar medvetandet, hur människor tänker och varför. För varje fråga du ställer till egot så finns där ett listigt svar. För varje handling av synd, misskötande, olämpligt beteende, så kommer egot ha en ursäkt eller ett rättfärdigande.

Det kan vara frestande att ta denna bok och dela med dina vänner, men det finns några frågor man kan ställa som skiljer de som vet och de som inte vet.

### Önskar du att vakna upp?

Om svaret på denna fråga är något annat än: "ja", så kommer personen inte att acceptera sanningen. Om någon säger: "Jag är vaknen", så är de djupt i illusionen. En person som har vaknat kommer undvika användandet av "jag" och pratar inte öppet om "uppvaknande".

### Var i denna värld hittar man djävulen?

Det korta svaret är: "han är rösten i huvudet". Den som inte är fri från illusionen av ego, kommer att påstå (med gissningar) att han finns i hjärtat hos människor, sinnet hos människan, på en kungatron i helvetet eller "någonstans" i världen. De som ännu inte mött och förstått djävulen tar del i konstant ljugande och gissningar om var djävulen befinner sig. Anledningen till att man inte kan se honom är för att han är bakom ögonen.

### Vet du vad "egot" är?

Svaret är: "det är idén om sig själv". De som påstår att det är: "dem själva", "den jag är", eller andra gissningar har inte heller vaknat.

Under din fortsatta resas gång av upptäckter, så är det möjligt att hitta fler frågor som kan testa även den mest ödmjuka personen. Artikeln: *The unanswered questions*<sup>[1]</sup> på Wikipedia har lite mer läsning om frågor som kan utmana sinnet.

“

*"Säg mig, Subhuti. Säger en Buddha till sig själv:  
'Jag har beskaffat den Perfekta Upplysningen?'"*

*"Nej, herren. Det finns ingen Perfekt Upplysning att beskaffa. Om en Perfekt Upplyst Buddha skulle säga till sig själv: 'Jag är upplyst', då skulle han erkänna att det finns en individuell person, separat från självet och personligheten, och skulle därför inte vara en Perfekt Upplyst Buddha."*

- **Diamantsutran: Kapitel 09**

1 [https://en.wikipedia.org/wiki/The\\_unanswered\\_questions](https://en.wikipedia.org/wiki/The_unanswered_questions)

Medan vi refererar till citatrutan på föregående sidan, så är det också viktigt att förstå hur man förmedlar upplysning. Genom att säga till andra: "Jag är upplyst", så bevisar du motsatsen. Så undvik att prata om dessa saker tills det att du erhållit en djupgående realisation av sanningen.

Det liknande gäller även i bemötande med andra människor som påstår sig vara "upplysta", då är det viktigt att vara vaksam och uppmärksam, för de finns vissa personer som har erfarat falska uppvaknanden, förstärkt genom egoistiska idéer. Läraren vi ska lära oss utav finns på insidan. Lär från andra och från böcker vad som krävs för att du ska etablera en relation med den inre läraren, sedan ska ditt beroende av yttre lärare upphöra. De som söker upplysning i den yttre miljön kommer inte att hitta det.

## Hur går man vidare?

Det är svårt att lotsa någon i rätt riktning när det gäller nästa spirituella utmaning. Det finns ett antal rekommendationer som kan listas upp här nedan, som riktlinjer, men de är inte slutliga eller kompletta och kommer inte ge direkt insikt i den spirituella världen. Du måste bli sökaren själv och hitta sanningen. Ibland via esoteriska böcker och ibland via lärare som vill lära ut.

### **Astralprojicering (AP)**

Vissa har hört talas om uttrycket: *klardröm*, vilket vissa har testat och utövat. AP är snarlikt den värld vi kan se i drömvärlden, men det tillhör inte drömmar eller lustiga drömmupplevelser. Det inre astrala är en metafysisk plats för att upptäcka mer om sig själv och vår position i Universum. De externa astrala är en plats för att lära sig mer om de som profeter pratat om förut.

Genom att lära sig AP, kan vi observera inom oss våra fel och brister, och också omprogrammera oss själva. Att veta AP hjälper också med processen som står skrivet här nedan.

### **Kundalini Rising (Kundalini)**

Energien som kroppen behöver, måste vara harmonisk med universum. Genom att öppna energisystemet och rätta upp energin med det "högre", låter vi vårt medvetande växa. Kundalini friar karma från gamla minnen och trauma, men bara för de som är redo att lära sig och växa från sina misstag.



## **Möta/jobba med det Högre Jaget (HS)**

Egot lever i de lägre medvetandet av kroppen, vilket är kopplat till: styrka/rädsla, sensation/skuld, vilja/skam; respektive: rot-, navel- och solarplexuschakran. Sätet för vårt medvetande är i hjärtat, så egot förstår inte de högre chakran så bra. HS drivs genom hals-, tredje ögat- och kronchakran, vilket hjälper en person få kunskap och vishet från universum.

HS har flera olika namn: Högre Jaget, Helige Anden, den Heliga Skyddsängeln, den Personliga Anden, Yidam, Store Anden och Dæmon, bland annat. Utan kontakt med HS så är det svårt att se bortom det åttonde chakrat.

## **Läs och lär dig ett redan etablerat system för fortsatt utveckling**

För personer som är redo att börja resan mot ljuset, så kan det rekommenderas att pröva *Emerald Tablets* av *Thoth* (Hermes Trismegistus), eftersom det ger läsaren meditationstekniker och insikt gällande de högre rikena.

Om egot är högljutt, då kanske zenbuddhism kan tillhandahålla meditationstekniker som krävs för att fortsätta vara medveten och vaken. Zen erbjuder tekniker för meditation men också koaner (zenberättelser), vilket låter personen läsa om de historiska händelserna från mästare i de äldre Kina och Japan och hur de kommunicerade lärdomen om sanningen.

Det är möjligt att läsa sutrorna från buddhismen och få insikt över hur Buddha förklarade konceptet om självet, icke-självet och de spirituella aspekterna av sinnet. Vissa sutror är väldigt snarlika evangelierna som förekommer i Nya Testamentet, där lärjungar och elever interagerade direkt med Buddha eller de kända bodhisattvorna.

Rosenkreuzianism, gnosticism eller andra esoteriska abrahamitiska religioner och skolor kan också ge mer spirituell information i förhållandet till Gud och den spirituella världen. Böcker från frimurarläran, AMORC, Illuminatis Brödraskap och andra upplysningsgrupper kan också ge information som tillåter för expansionen av medvetandet.

## Vilka är vi?

Den Communityn som denna bok skapats i kallas för: *Satoru*. Vi började som en esoterisk grupp online i slutet av 2015 och syftet med vår samarbetade ansträngning är att vakna, både som person och som grupp.

Vem som helst kan gå med i gruppen, så länge de har en önskan att vakna och träna medvetenhet. På Söndagar varje vecka så hålls en session med ett spirituellt tema som syftar på att lära deltagaren en av flera olika spirituella insikter.

Genom att använda boken och länken nedan, kan varje läsare av denna bok få en chans att gå med i Satoru och lära sig med om de spirituella koncepten som varje individ har.

Vi använder en populär social media-applikation som heter Discord<sup>[1]</sup> vilket erbjuder både text och grupp-prövsamtal för kommunikation. När du klickar och följer länken nedan, så kan det vara möjligt att du måste registrera ett konto med email och lösenord. Du kan gå till länken i fotnoten om du vill registrera ett konto innan du följer inbjudningslänken.

För att bjuda in dig själv till gruppen, tryck på länken nedan och sedan på: "Join".

<https://discordservers.com/view/245933313745879042>

Observera: Vi pratar och kommunicerar på engelska i gruppen.

---

1 <https://discordapp.com/>

## Om författaren

Mossa var den som skapade den originella gruppen som samlades innan Satoru skapades och lärde sig de spirituella insikterna genom försök och misstag. Genom att lära sig astralprojicering 2011, så avslöjades universums mysterier sig långsamt, allt eftersom Buddhas upplevelse blev en stark påminnelse för att hitta sanningen.

Nu när denna bok skrivs så har fler än 300 personer medverkat och deltagit på flera olika sessioner som Mossa lärt ut i Satoru. Planen är att ta ego-sessionen (och flera andra sessioner) in i den riktiga världen och erbjuda personer chansen att resa till en fysisk plats där de olika förmågorna kan övas.

Fast att Mossa saknar universitetsexamen eller doktorand så har utbildningen i IT-media och flera veckors arbete på en reklambyrå, tillåtit erfarenhet och kunskap i Adobes program göra skapandet av denna bok—den första boken—möjligt.

De första religiösa lärdomar som Mossa blev intresserad av var Buddhism, men på grund av brist av tålmod och förståelse kring meditation, så tog han en resa in i världen av utomjordingar, varelser, andar, änglar och demoner. Genom att läsa böcker från olika gnostiska organisationer, så blev den suddiga linjen mellan tro och vetenskap mer klar. Det fanns så mycket en sökare kunde göra med ord och fina böcker, men ingen av böckerna lärde ut faktiskt upplysning.

Efter att denna bok är skriven, översatt, "publicerad" och annonserad så kommer det skrivas en andra bok. Må du avnjuta all elegans av riket medan vi alla vaknar upp till sanningen i universum.

## Tack så mycket

Det har varit en betydelsefull upplevelse att kunna ge dig denna bok. Boken ges ut gratis till vem som helst med en digital enhet som kan ladda ner och öppna den. De som inte har råd med dyra böcker och långa resor till retreatar, har fått chansen att lära sig sanningen om sig själva gratis. För de som har råd att köpa böcker och åka på retreatar, så har de också fått denna information gratis.

Många timmar och månader har lagts ner på att göra denna bok till en kvalitetsupplevelse, från författaren till läsaren. Utformningen, val av typsnitt, tema och generella mallar för boken tog i sig själv: 40 timmar att skapa; med forskning om varje särskilt del av hur en bok skrives. Det uppskattas att mer än 200 timmar har nyttjats för att färdigställa denna bok.

Om du önskar donera vad du tycker denna bok är värd, vänligen använd de två valmöjligheterna nedan för att göra en donation till gruppen. Vi är tacksamma för en summa som någon önskar donera för värdet i upplevelsen att få läsa denna bok. Det nuvarande marknadspriset för digitala facklitteraturböcker på 200 sidor; beräknas till att vara ungefär: \$15 USD or 0.0019 BTC.

*[Donera valfritt belopp på PayPal](#)*



bitcoin:3ES8rw2HbmDcLeQpek3484ajVB17xJhQSk

## Om boken

Det är meningen att du ska ha tagit emot denna bok gratis, oavsett källa. Om någon har bett dig betala för denna bok, kräv att få häva köpet och var vaksam på pirater som stjälar andras verk för egen försäljning.

Om du vet en hemsida eller återförsäljare som säljer denna bok mot betalning, skriv ett email med informationen till:

[medvetandekurs@gmail.com](mailto:medvetandekurs@gmail.com)

Denna bok skapades med Adobe InDesign CS6.

Illustrationerna i denna bok skapades med Adobe Photoshop CS6.

Vektorgrafiken i denna bok skapades med Adobe Illustrator CS6.

### **Metadata**

Antal ord: 18 557

Tecken inklusive blanksteg: 106 793

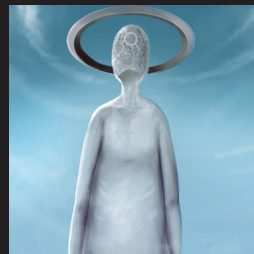
Sidor: 168

Filstorlek: 1 917 KB





Kan den buddhistiska upplysningen bli lärd och insedd genom ord skriven i en bok? Detta är en fråga som Mossa utforskar genom att ge en teoretisk bas för tankens ursprung, begärets ursprung och lidandets ursprung.



Denna bok är menad att vara det absolut minsta som krävs av en sökare eller utövare för att sparka igång sin spirituella resa, genom att lära sig den buddhistiska upplysningen. Utan självdisciplin kan distrahering och tankar störa oss dagligen vilket förhindrar oss från att fungera optimalt när vi fokuserar på en uppgift framför oss.

Vi kommer gå igenom en hel hög olika ämnen så som: tankeformer, ego, Buddhas berättelse, vanor och automation av kroppen, sanning, moral, lidande och några bekväma meditationstekniker som låter dig bli medveten och vaken.

Boken är baserad på en meditationssession som fler än 200 personer har deltagit i, under loppet av två år. Många av deltagaren har kallat ego-sessionen: “deras första riktiga uppvaknande” och “väldigt användbar för spirituellt utövande”.

Är du redo att vakna upp?