

kan man också möta benämningar som *mental träning*, *hälsa för kropp och själ*, *wellbeing* och *mindfulness*, och det kan verka som att New Age handlar om personlighetsutveckling och hälsa snarare än religion. Flera religionsforskare menar dock att New Age har så många religiösa anknytningar att man absolut bör betrakta detta som religion.

Grundtankar i New Age

Även om New Age-rörelserna är mycket olika inbördes och har hämtat inspiration från många olika källor, kan man ändå se vissa drag som är gemensamma för många av dem.

- **KOSMISK ENERGI.** Det finns en gudomlig kosmisk kraft eller energi överallt i universum, också inom varje människa. Människan har möjlighet att upptäcka denna inre kraft genom olika tekniker och terapier, och kan därmed påverka sin andliga och fysiska status.
- **HOLISM.** Allt levande i kosmos hänger samman i en helhet genom kraften och livsenergin som finns i allt. Jorden är en gudomlig, levande organism (kallas ibland Gaia eller Moder Jord) och människan ska därför sträva efter harmoni med naturen.
- **DOLD KUNSKAP.** Bortom den synliga verkligheten finns sanningar som inte går att uppfatta med förnuftet eller med vetenskapliga metoder. Genom andliga upplevelser eller alternativa medvetandetillstånd kan människan nå dessa dolda sanningar och insikter. Upplevelserna kan förmedlas exempelvis genom olika meditationstekniker, genom fysiska ting eller genom den nära kontakten med en andlig mästare.
- **ÅTERUPPTÄCKTA SANNINGAR.** I flera New Age-inriktningar lyfter man fram kunskaper från urgamla traditioner, kunskaper som man menar har gått förlorade i den moderna världen.



En massör behandlar en mans ansikte med en kristall under Crystal Days-mässan i München 2006.

Det kan till exempel handla om vishetsläror från det forntida Egypten, Indien, Kina och Tibet. Även naturfolk, bland annat amerikanska indianstammar och inuiter, har bevarat kunskaper som nu har återupptäckts och som kan hjälpa människan till ett mer fullkomligt liv.

- **REINKARNATION.** Människan lever inte bara detta liv utan har haft en rad olika existenser. I varje liv har man möjlighet att få lärdomar som man kan bära med sig till kommande existenser. Genom olika tekniker kan man få kontakt med sina tidigare liv. Tron på karma, att människans handlingar i detta livet påverkar nästa liv, är också vanlig inom New Age.
- **HEALING.** Genom olika tekniker och metoder kan utövare påverka den kosmiska energi som genomströmmar kosmos för att läka psykisk och fysisk ohälsa. En terapeut kan överföra positiv energi från sig själv, och klienten kan också få hjälp att frigöra sin egen inre helande kraft. Eftersom energin finns i allt kan även stenar och mineraler förmedla helande.
- **KANALISERING.** Vissa människor, ofta kallade medier, kan förmedla budskap från "andra sidan". En person fungerar som språkrör för ett budskap från änglar, andliga väsen, djur, utomjordiska varelser eller från avlidna anhöriga (spiritism). Kanaliseringen av budskapet kan också vara kopplad till vissa tekniker, som till exempel tolkning av tarotkort och kristallkuler, eller att mediet försätter sig i trans.
- **SYNKRETISM.** Människan har frihet att välja olika inriktningar och behöver inte hålla sig till en enda sanning eller lära. Det är vanligt att man kombinerar föreställningar från olika trossystem och söker efter nya kombinationer.

Ett andligt smörgåsbord

Inom New Age finner man en stor mångfald av inriktningar, terapier och religionsinspirerade ritualer. Ibland har New Age beskrivits som ett andligt smörgåsbord där individen kan välja fritt från ett enormt utbud av läror och terapier för att på så sätt hitta en mix som passar just honom eller henne. Det är förmodligen inte