

Kenneth Sørensen

Dynamisk meditation



VisdomsNettet

www.visdomsnettet.dk

DYNAMISK MEDITATION

Kenneth Sørensen



VisdomsNettet
www.visdomsnettet.dk

Dynamisk meditation

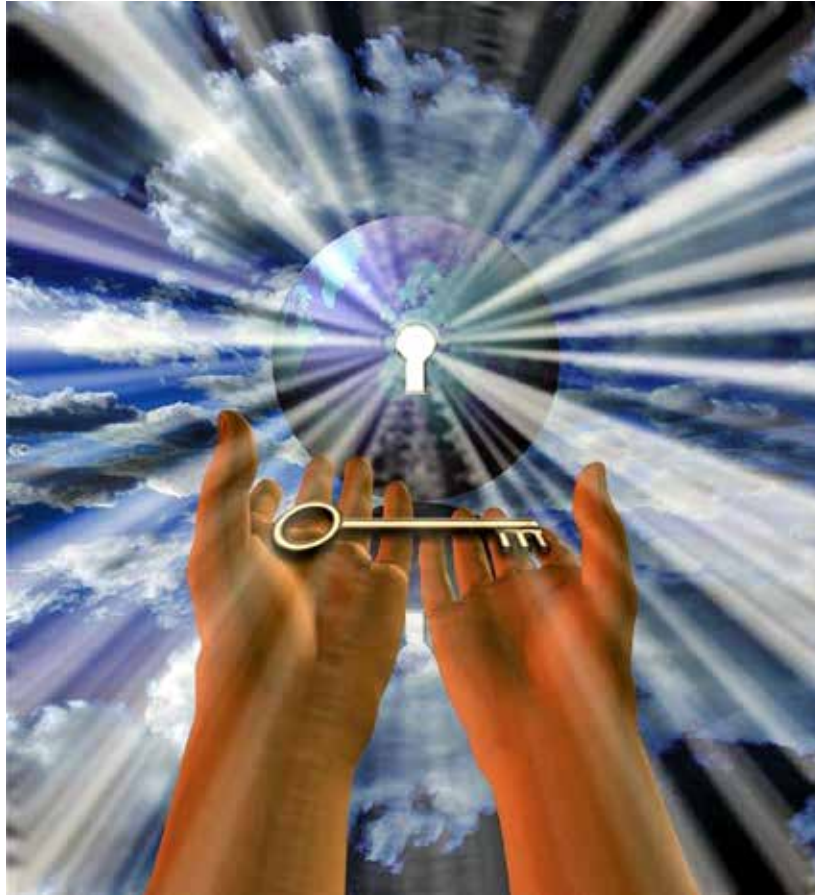
Af Kenneth Sørensen



Hvad er dynamisk meditation?

Der findes utallige former for meditation, og ofte er der tale om de samme meditative principper og teknikker forklædt under forskellige navne. Det er også tilfældet med dynamisk meditation, der filosofisk set tager udgangspunkt i åndsvidenskaben, og som har dybe rødder i raja-yoga. Betyder det, at dynamisk meditation er hinduisme? Nej for åndsvidenskaben har via Alice A. Baileys forfatterskab i høj grad tilpasset den dynamiske meditation til mennesker i Vesten. Ordet "dynamisk" stammer fra det græske "dynamikós", der betyder "kraft", og det er netop, hvad den form for meditation handler om. Dynamisk meditation tiltrækker og dirigerer kraft fra sjælen ind i personligheden, og kraften skal bruges til skabende samfundsaktivitet. Dynamisk meditation er derfor ikke en meditation, der gør meditationsudøveren til en passiv tilskuer til livet. Dynamisk meditation er i langt højere grad orienteret mod at skabe forandringer i den personlige karakter ved hjælp af forædlingsprocesser, og at gøre det muligt at fungere med større vilje, kærlighed og visdom i det omgivende samfund. Set i det perspektiv bruges dynamisk meditation til at skabe et bedre samfund indefra og ud i kraft af, at det enkelte menneske ændrer sin adfærd.

I åndsvidenskaben har dynamisk meditation forskellige navne som f.eks. okkult meditation eller skabende meditation. Okkult betyder "skjult", men mange mennesker forbinder ordet okkult med sort magi, og ikke med ordets virkelige betydning, som er *studie af livets skjulte kræfter*. Derfor kalder man meditationen *dynamisk* i stedet for *okkult*. Men hvad er de øvrige karakteristiske kvaliteter ved den form for meditation?



Dynamisk meditation er retningsbestemt

Retningsbestemt meditation betyder, at meditationsudøveren har en klar forståelse af, hvad man forsøger at opnå ved hjælp af meditationen. Det gør den form for meditation langt mere sikker at praktisere end de såkaldte passive eller åbne meditationer. Det betyder ikke, at dynamisk meditation ikke har indadvendte, receptive og kontemplative faser. Dynamisk meditation arbejder med tre typer af bevidsthedstilstande: *Skabende, reflektiv og receptiv*.

Dynamisk meditation er meditation på udvalgte nøgleord, begreber og sjælskvaliteter, der fungerer som en nøgle til sjælens verden. Kærlighed, visdom, vilje og skønhed er alle begreber og kvaliteter, der er levende realiteter i sjælens verden. Disciplineret, rytmisk meditation på kvaliteterne vil medføre, at *"man bliver, som man tænker"*. Man får en nøgle og åbner en dør, der giver kontakt til ordenes bagvedliggende liv, og man transcenderer på den måde ordenes intellektuelle betydning.

Dynamisk meditation er baseret på den esoteriske filosofis grundsætninger:

1. Alt er energi.
2. Energi følger tanken – og derfor bliver man, som man tænker.
3. Oplysning er et resultat af evnen til at arbejde i og med energi.

Dynamisk meditation er formålsbestemt

Der findes mange motiver til at praktisere meditation. Nogle mennesker ønsker indre ro og balance. Andre søger oplevelse af ekstatiske højdepunkter og metafysiske fænomener. Atter andre søger et smidigt og skarpt tankesind og personlig udvikling osv.



Kernen i dynamisk meditation er, at der lægges vægt på *samfundsengagement*. Motivet til at praktisere dynamisk meditation er ønsket om at kende det aktuelle formål og den dybere mening med livet. Når man betragter livet fra et esoterisk perspektiv, vil formålet altid være samfundsorienteret. Formålet er desuden at forbinde sig med og modtage sjælens vilje, visdom og kærlighed for at forankre de sjælelige kvaliteter i livet. Det er et formål, der klart viser, hvorfor dynamisk meditation er langt mere vestlig i sit værdigrundlag. Østens filosofi er overvejende orienteret mod, at menneskets livsmål er at slippe ud af reinkarnationens hjul og de mange reinkarnationers lidelser. Dynamisk meditation og vestlig filosofi handler mere om at forandre og forbedre verden ved at trække de guddommelige kvaliteter ind i verden med mestrene som forbilleder.

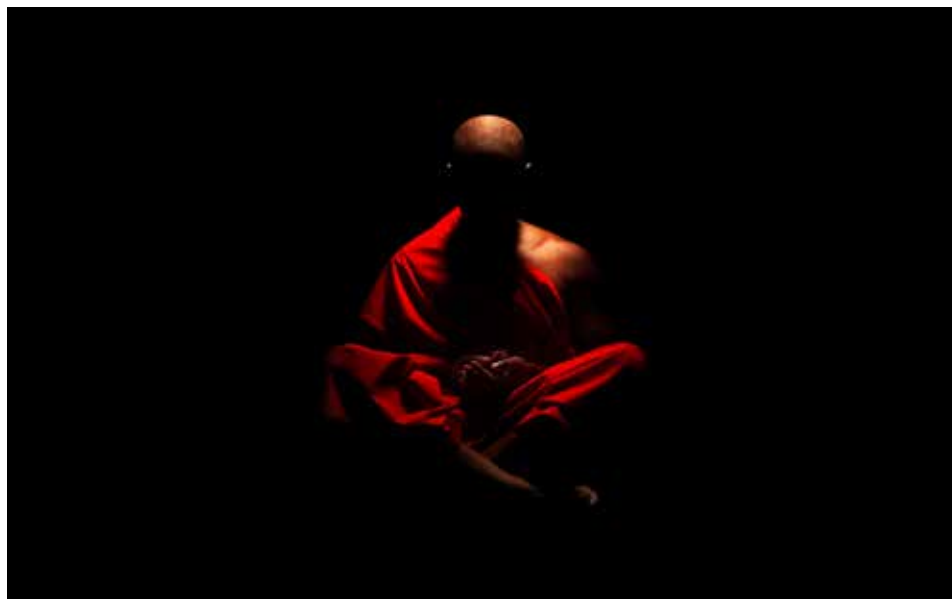
Dynamisk meditation forener hjerte og tankesind

Dynamisk meditation er primært vestlig, og derfor ligger meditationen muligvis tættere på den kristne forståelse end på hinduismen og buddhismen pga. meditationens tjenestemotiv, men fra et praktisk og metodemæssigt perspektiv, er meditationen sandsynligvis mere beslægtet med Østen. Man kan sige, at meditationsmetoden har hentet sin inspiration fra Østens filosofi, mens formålet er forankret i Vestens livsforståelse.

Der er ingen tvivl om, at Østens psykologi er langt mere udviklet end Vestens. Østens psykologi rummer langt dybere sandheder og langt større åndelig indsigt, end Vestens materialistiske psykologi har formålet at skabe.

Kristendommen har i udpræget grad betonet den følelsesbetonede bønsspraksis, mens buddhisme og hinduisme (raja-yoga) i deres respektive skoler har meditative øvelser og dybe refleksioner, der er baseret på tankesindets mentale kapacitet. Tendensen i Vesten skyldes sandsynligvis kristendommens traditionelle forestilling

om, at Gud, Jesus og Helligånden kommer til mennesket via bøn, og mennesket skal ikke gøre meget andet end at bede, tjene, tro – og håbe.



I modsætning til den kristne holdning har hinduismen og buddhismen udviklet en anden og dybere forståelse, der går ud på at mennesket ved at praktisere meditation – og med de kosmiske kræfters eller Buddhas hjælp – kan frigøre sig fra tilværelsens forgængelighed og lidelser. Det vil sige, at tankesindet – på trods af dets evne til at skabe illusioner – også har evnen til at føre det meditative menneske ind i højere bevidsthedstilstande. I tankesindet er der evner, der gør det muligt at transcenderer eller overskride det, der betragtes som den "normale" virkelighed, som menneskets følelser og tanker binder personligheden til. Tankesindet har en evne til at målrette den meditative proces. Det er følelseslivet ikke i stand til.

Det betyder imidlertid ikke, at følelserne ikke skal inddrages i den meditative proces. I dynamisk meditation arbejder man med at vække "hjertets aspiration", der er den følelsesmæssige hengivenhed over for de højere formål og kræfter. Følelserne er en motiverende drivkraft, og forankringen i hjertet understøtter tankesindets dynamiske, målrettede og oplysende kvaliteter. Den mediterende forsøger med andre ord at forene hjerte og tankesind, kærlighed og visdom, medfølelse og vilje.





Dynamisk meditation skaber vilje, opmærksomhed og kreativitet

For at sammenfatte det, der er indtil nu er sagt om den dynamiske meditation, er der grund til at spørge, hvad der er det dybeste formål med dynamisk meditation. Hvad er det ideelle udbytte af meditationsprocessen, når den praktiseres rytmisk og disciplineret i mange år? Tre væsentlige og gensidigt afhængige kvaliteter vil vokse frem i det menneske, som systematisk praktiserer dynamisk meditation:

1. Meditation skaber formål og vilje

Meditation opbygger gradvis kontakt til de dybere aspekter af den mediterendes indre natur, forudsat at meditationen udføres korrekt og med et højere formål for øje. Åndsvidenskaben fortæller, at mennesket er en guddommelig skabning, der inkarnerer på Jorden med et formål. Formålet er en mission, der rækker langt ud over menneskets individuelle sfære. Der er derfor et højere formål med ethvert menneskes liv, og når man kontakter formålet, bliver det muligt at leve et meningsfyldt liv. Det er naturligvis muligt at opleve mening og formål uden at meditere, men meditation fremmer og opretholder oplevelsen af mening og formål.

Kendskab til formålet betyder, at man ved, hvilken retning livet skal tage. Alle mennesker har et indre liv og en hensigt, der er en del af helhedens liv og hensigt – eller det guddommelige liv – som alle mennesker er en uadskillelige del af. Ved at praktisere dynamisk meditation udvikler man evnen til at forvalte livet på en hensigtsmæssig måde, fordi man ved, hvor man vil hen og hvorfor!

Det giver vished om retningen i livet, der kan udtrykkes ved, *at man ved, hvad man vil*. Hvis man ikke kende hensigten med livet og sin egen dybere vilje, overgiver man sit liv til tilfældighedernes spil og omgivelsernes skiftende ønsker og forventninger. At opdage sin vilje er det samme som at erkende, hvor man vil hen – *men også hvem*

man er! Det er naturligvis en trinvis proces, der gradvis afdækker dybere aspekter af livets mysterium dag for dag. Dynamisk meditation vil sige, at man bevæger sig ind i sjælens lys og langsomt udfolde sine potentialer. Dynamisk meditation medfører, at man bliver det bedste, man overhovedet kan blive som menneske.



2. **Meditation øger opmærksomhed, bevidsthed og kærlighed**

I dynamisk meditation arbejder man direkte på at forædle og udvide sin opmærksomhed, koncentration og bevidsthed. I praksis medfører det en forøget evne til at være opmærksomt til stede i nuet – at være årvågen i forhold til de indre idéer og impulser, der strømmer ind i bevidstheden. Men det medfører også en øget opmærksomhed på andre menneskers situation.

Hvis dynamisk meditation udføres korrekt, vil den altid give en dybere indsigt i og åbenhed over for andre menneskers behov og livssituation. At vide hvad der rører sig i andre menneskers hjerter, er en særlig sensitivitet, som dynamisk meditation har til formål at fremme. Årsagen er, at formålet med alle højere former for meditation er tjenestearbejde og samfundsengagement. Mennesket udvikler sig kun, når det påtager sig et ansvar for samfundets og andre menneskers udvikling. Enhver meditation, der har til formål at skabe kontakt til den overvågende sjæl, der forsøger at påvirke personligheden med sine primære kvaliteter, som er kærlighed og visdom, skal altid kendes på sine resultater.

Øget opmærksomhed indebærer evnen til at iagttage virkningerne af sin adfærd på andre mennesker og korrigere adfærden, når virkningerne ikke er i overensstemmelse med hensigten. Det betyder, at man er i opmærksom kontakt med de mennesker, man taler med. Det lyder umiddelbart indlysende, men man oplever noget helt andet i praksis. Ærlig opmærksomhed på den kommunikation, man praktiserer, vil ofte afsløre, at man ikke taler med eller indgår i dialog med andre mennesker. I de fleste tilfælde *”holder man foredrag for sig selv”*. Man lytter ikke. I stedet for at lytte, tænker man på, hvad man vil sige, når den anden holder op med at tale. Og man lytter først og fremmest til sig selv, mens man taler. Den type kommunikation er et typisk udtryk for en selvcentreret opmærksomhed. Den er udtryk for en begrænset og egoistisk bevidsthed, der har for stor opmærksomhed rettet mod sig selv.

At være opmærksom indebærer også evnen til at iagttage virkningerne i det personlige følelses- og tankeliv, der er et resultat af de verbale udvekslinger, man har med omgivelserne. Man forsøger at opnå en fordomsfri opmærksomhed, som ikke identificerer sig med hverken smerte eller velvære, der vækkes under kommunikationen. Det er en opmærksomhed, som ideelt set er i stand til at "rumme" både smerte og glæde, og forsøge at forstå årsagerne til reaktionerne, for derefter at handle med indsigt og visdom.

Naturligvis er det som regel ikke muligt, for mennesket har endnu ikke færdigudviklet evnen til ægte og dyb opmærksomhed. Men dynamisk meditation vil som regel være i stand til at stimulere evnen i de fleste menneskers tankesind. Dynamisk meditation kan ændre den sindstilstand, som Paulus beskrev med disse ord: *"Det gode, som jeg vil, det gør jeg ikke, men det onde, som jeg ikke vil, det gør jeg"*.¹

Umiddelbart lyder det ikke godt. Men bevidstgørelsen om de fejltagelser, man begår, gør det muligt, at man kan vende tilbage og gøre godt, hvis den gode vilje er til stede. Det er det, der menes med tilgivelse.

Kærlighed, bevidsthed og opmærksomhed er nært beslægtede kvaliteter. Men ofte er begrebet kærlighed belastet af begærmæssige og seksuelle associationer, at i den forbindelse giver det ikke mening at bruge ordet i meditationssammenhæng. Kærlighed er forbundet med evnen til at sætte sig i et andet menneskes sted, og det forudsætter opmærksomhed og fokuseret bevidsthed. At give kærlighed vil sige at give opmærksomhed. Både børn og voksne ønsker brændende at modtage opmærksomhed. Selv det mest selvopofrende menneske håber ofte på, at Gud vil være opmærksom.



3. Meditation øger kreativiteten

Den tredje virkning, som skabes af dynamisk meditation, er øget kreativitet. Det skal forstås som evnen til at omsætte idéer til praksis. Den disciplinerede og rytmiske meditationsøvelse fokuserer på det gode, det sande og det skønne, og dermed tiltrækkes kvaliteterne, og de gør tankesindet klart, målrettet og intelligent.

1 Romerne 7,19

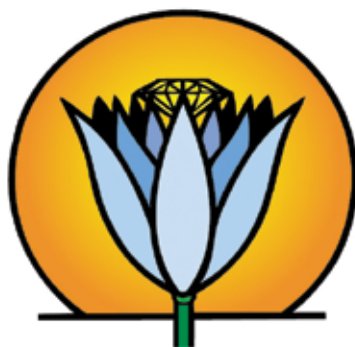
Evnen til at få idéer og omsætte dem til praksis er grundlaget for menneskehedens civilisationer og kulturer. At forbedre sin evne til at udtænke gode løsninger på menneskehedens problemer er en åndelig bestræbelse, som er kernen i dynamisk meditation, netop fordi den tager udgangspunkt i udviklingen af et klartseende, reflekterende og intelligent tankesind. Tankesindet kan sammenlignes med en muskel, der kan trænes og udvikles, men alt for ofte er hukommelsestræning den eneste udfordring tankesindet udsættes for.



Tre måder til træning af tankesindet

Dynamisk meditation træner tankesindet på tre måder:

- a. Dynamisk meditation styrker evnen til at gennemtænke et bevidst valgt emne.
- b. Dynamisk meditation udvikler evnen til at blive modtagelig for idéer via abstrakt kontemplation, der er en stille, dybt koncentreret og afventende meditativ holdning.
- c. Dynamisk meditation træner evnen til at skabe nye psykologiske karaktertræk via den skabende forestillingsevne, der er baseret på loven om at "energi følger tanken" og at "man bliver, som man tænker". De tre evner indøves ved hjælp af tre typer af meditative teknikker. *Den refleksive, receptive og skabende meditation.*



VidsomsNettet

www.vidsomsnettet.dk