

Jindre Stilhed



VisdomsNettet
www.visdomsnettet.dk

Indre stilhed



VidsomsNettet
www.vidsomsnettet.dk

Indre stilhed

(Oversættelse Ebba Larsen)

Evnen til tavshed og teknikken til stilhed

De fleste vil sikkert indrømme, at de ikke i tilstrækkelig grad praktiserer og heller ikke husker alt det, de har lært om meditation. Når man tænker over, hvad der kan være til størst nytte, og hvad der er behov for at arbejde med, så må det være evnen til at praktisere tavshed og teknikken til stilhed. Tilsyneladende er der et modsætningsforhold i at "tale om tavshed og stilhed", men det er der i virkeligheden ikke. Her gælder det samme som i mange modsætningsforhold, for tale og tavshed er ikke "fjender", de udelukker ikke hinanden og begge dele er nødvendige. Problemet er ikke at eliminere den ene af dem, men at regulere begge på en fornuftig og skabende måde. Det er et vigtigt aspekt i anvendelsen af loven om rigtige relationer.



Støjens civilisation

Man kan nærme sig emnet ud fra synspunktet om rigtige relationer mellem tavshed og stilhed på den ene side og tale og lyd på den anden side. Man kan betragte det som en ydmyg vejledning til at træde ind i "tavshedens tempel". Efter stilhed følger lyd, men det bør være en *skabende* lyd eller tale, der skal komme efter tavshed og efter stilhed. Det første elementære aspekt af rigtige relationer gælder rigtige *proportioner*, og det er nok ikke nødvendigt at understrege den ekstreme mangel på proportioner, der eksisterer i nutiden mellem stilhed og lyd. Man kan kalde den nuværende civilisation for *støjens civilisation*. Alle former for støj plager menneskeheden, og det har den tibetanske mester Djwhal Khul meget tankevækkende kaldt "Vestens jungler". Denne konstante, stressende og larmende støj har vist sig at være direkte skadelig selv for det fysiske helbred. Og endnu værre er det, at den nuværende menneskehed og specielt ungdommen, bliver vant til støj og holder af den. De skaber den selv, hvis den ikke er der, med deres kraftige AV-udstyr osv., indtil de bliver helt ude af stand til at udholde stilhed.



Støj fra det indre

Dette vedrører støj i det ydre, men situationen er ligeså skadelig i relation til støj fra det indre, hvor det handler om *tom snak*. Hvis der fandtes instrumenter til at måle den mængde energi, der sættes over styr ved tom og skadelig tale, så ville man blive chokeret over måleresultaterne. Det kræver ikke særlig meget fantasi at indse det. Denne tendens er blevet stimuleret yderligere af det, man kan kalde den moderne "kult for ekspressionisme", hvor vægten lægges på retten til selvudfoldelse som en reaktion på den urimelige undertrykkelse i den victorianske periode. Men – som det sker med alle reaktioner – det er gået for vidt. Det er gået til den anden yderlighed, og der er helt afgjort et tvingende behov for at kontrollere den nuværende vilde "ekspressionisme". Her er løsningen også fornuftig regulering, der ganske enkelt betyder, at "*man skal tænke, før man taler*". Det man vil sige, skal indeholde noget af værdi og være hensigtsmæssigt. Den tibetanske mester sammenfatter det i ordene:

"Menneskeheden som helhed har i denne tid behov for stilhed som aldrig før. Den har behov for mulighed til at kunne opfatte den universelle rytme."

Alice A. Bailey: *Esoterisk Psykologi*, II, s. 54

Indre stilhed

Dette behov er i særdeleshed stort og presserende for aspiranter og disciple, og det fører til en anden og mere subtil – men ikke mindre vital og nødvendig – form for stilhed, nemlig *indre stilhed*. Stilhed drejer sig ikke kun om at lade være med at tale, for når følelserne raser som kraftige storme i det indre, og tankerne konstant løber løbsk i det indre, så er der ingen ægte stilhed.

Tibetaneren giver to formaninger, som alle bør prøve at praktisere:



"Jeg ... siger til alle aspiranter, der uddannes til discipelskab: Lær den esoteriske tilbageholdenhed, som skaber indre styrke og ydre stilhed. Tal mindre og vis mere kærlighed."

Alice A. Bailey: *Discipelskab i den Nye Tidsalder*, I, s. 270

Og Tibetaneren siger om indre stilhed:

"... dybest set er tavshed ikke at afholde sig fra at tale ... Den tavshed, der kræves i en ashram, drejer sig om at undgå at tænke i bestemte retninger, at udelukke drømmerier og ikke at bruge den skabende imagination forkert."

Alice A. Bailey: *Strålerne og Indvielserne*, s. 226

Der findes flere former for indre stilhed. Man kan sige, at hvert plan og underplan har sin egen form for stilhed. Om stilhed på astralplanet siger den tibetanske mester:

"Det er meget nødvendigt for det menneske, der deltager i tjeneste-arbejde, at gøre ophold på astralplanet, og dér i behersket stilhed afvente det rigtige tidspunkt til at lade kraften strømme igennem centrene i æterlegemet. Dette tidspunkt med stilhed er et af mysterierne i den åndelige udvikling."

Alice A. Bailey: *Esoterisk Psykologi*, II, s. 140

Stilhed på mentalplanet er at indstille opbygningen af tankeformer og formningen af mentalt stof. Dette beskrives i Patanjalis Yoga Sutrās, bog I, hvor man kan få den nødvendige undervisning i denne vanskelige opgave.



Den tavse vilje

Der findes også stilhed, hvad angår viljen – den personlige vilje. Det betyder, at den underkastes og forenes med den åndelige vilje. Men den højeste åndelige vilje har også i sig selv en afdæmpende kvalitet – en stilhed, som er antydnet i nogle udtalelser vedrørende Shamballa, der kaldes stedet med fred, med stilhed og afklarethed. Sanat Kumaras vilje kaldes den "*fredfyldte, tavse vilje*".

Den højeste form for tavshed er den, der opnås og fastholdes i kontemplation. Indenfor det religiøse og mystiske område kaldes den for den "tavse bøn". Esoterisk set er den højeste form for kontemplation på planeten den form, som nirmanakayaerne udfører:

"... når de arbejder kontemplativt med antahkaranaen, der forbinder Hierarkiet med Shamballa og menneskeheden med Hierarkiet".

Alice A. Bailey: *Strålerne og Indvielserne*, s. 412

Stilhedens tavse sprog

En egenskab ved stilhed, der almindeligvis ikke tages i betragtning, er "*lyksalig glæde*". Der findes en interessant definition af lyksalig glæde: Det er "*stilhedens tavse sprog*", og det vil være "*kendetegnet for den, der tjener i Den Nye Tidsalder*".¹

Det er endnu mindre erkendt, at stilhed er Universets væsen. Der findes en "Stilhedens sjæl" i ordets bogstavelige betydning, som er en eksistens og et væsen.

¹ Alice A. Bailey: *Esoterisk Psykologi*, II, s. 135-136

Alle åndelige kvaliteter og guddommelige egenskaber er selvstændige væsener. Kærlighed, lyd, kraft, godhed og skønhed er væsener. Det er ikke nemt at forstå, og det skyldes menneskets materialistiske konkrete tænkning. Alligevel bør man specielt bestræbe sig på at tænke på stilhed som et væsen, for derved understreges den positive og aktive natur, som findes i stilhed, og som man er mere tilbøjelige til at betragte som fravær af lyd, tale og tanker. Stilhed er en positiv åndelig energi, og enhver åndelig energi er en udstråling fra eller en egenskab hos et levende væsen – en levende eksistens. At acceptere dette – i det mindste teoretisk i begyndelsen – er vigtigt og nyttigt, når man vil praktisere stilhed, for man kan påkalde *stilhedens sjæl*, og man kan kommunikere med den og derved blive i stand til at modtage den og de *"inspirationer, der kommer, når man befinder sig, metaforisk, under dens vinger"*.



Stilhed og inspiration

Der findes en nær forbindelse mellem stilhed og inspiration. Tibetaneren sagde, at videnskaben om inspiration – i esoterisk forstand – er baseret på forskellige former for stilhed. Perioder i stille kontemplation er blevet kaldt *"epoker til oplagring"*, perioder til *"fordybelse i væren og bevidsthed, de egentlige indre dele i den besjælede helhed"*. De er de "pauser", som sjælen kræver, og de spændingspunkter, hvor resultaterne begynder at vise sig.

En god forberedelse er i særdeleshed at læse om stilhed. Det anbefales også at læse det, Tibetaneren har skrevet om emnet. Derefter – som en motivation – kan man i erindringen genkalde sig de forbilleder, der mestrede tavshed og stilhed, som f.eks. Aurobindo, der gennem mange år praktiserede tavshed 360 dage hvert år – og Gandhi, der hver uge havde en dag i tavshed – hver mandag.

Hensigt og opmærksomhed

Når man vil praktisere tavshed, må man først gennem forskellige stadier med at koordinere, og det inkluderer tilbageblik, aspiration og mental koncentration. Det vigtigste er at opnå og fastholde en mental polarisering. Disse stadier eliminerer farer, de lavere psykiske impulser og de astrale påvirkninger. Bevidstheden skal fastholdes på et højt spændingspunkt. Spændinger er i virkeligheden hemmeligheden og den væsentlige tilstand for alt esoterisk arbejde. Det kan kaldes en kombination af hensigt og opmærksomhed. Hensigt svarer her til at trænge igennem til et højere bevidsthedsområde, og opmærksomhed svarer til at polarisere bevidstheden på det niveau, man har nået.

Åndelig spænding

Åndelig spænding er helt anderledes end fysiske og emotionelle spændinger. De er faktisk hinandens modsætninger. Personlige spændinger står i vejen for at opnå åndelige spændinger, som bedst kan opnås og fastholdes i en afslappet fysisk tilstand med ro på det følelsesmæssige og mentale område.

Spændinger skal efterfølges af stilhed – af "levende stilhed". Det er en nødvendig forudsætning for at kunne modtage åbenbaring. Åbenbaring kommer for det meste fra sjælen, men kan også komme fra andre kilder, som eksempelvis en ashram eller en mester. Den tibetanske mester har beskrevet en øvelse om at lytte i stilhed i mesterens nærværelse i *Discipelskab i den Nye Tidsalder*, II, s. 604-607.



Stilhed i grupper

Grupper kan praktisere stilhed på en effektiv måde. Selv to mennesker, der mødes, kan kommunikere i tavshed. Der findes en interessant historie om den franske kong Louis, der gik forklædt som pilgrim ud for at møde en franciskanermunk:

"De knælede og omfavnede hinanden med stor ærbødighed og med mange tegn på hengivenhed. Ingen af dem sagde et ord og efter et stykke tid gik de hver til sit i tavshed".

Da man bebrejdede munken dette, sagde han:

"Aldrig før havde vi omfavnet hinanden sådan ... vi så ind i hinandens hjerte og vidste langt bedre, hvad vi havde at sige, end hvis vi havde brugt ord til at forklare, hvad vi havde erfaret i vores sjæle. Menneskets sprog er så mangelfuldt i relation til Guds mysterier, at ord snarere ville have været en forhindring end en styrkelse".

Tibetanerens korte instruktioner om at praktisere stilhed lyder:

"Træk din udadrettede bevidsthed tilbage fra det ydre område og ind til det sted i hovedet, hvor stilheden findes, og hvor det gyldne og det blå mødes, blandes og forenes. Stræb så efter at føle den rene stilhed" – og – "... visualisér derefter en kraftig gyldengul farve og tænk over den sande betydning, værdi og belønning af stilhed".

Alice A. Bailey: *Discipelskab i den Nye tidsalder*, I, s. 468

Den virkning, som stilhed skaber, er blevet beskrevet således:

"Det er af uvurderlig værdi at udvikle teknikken til at opnå stilhed. Det er i stilheden, at kraft skabes, problemer løses og vigtige erkendelser registreres. I stilheden kan man udvikle sensitivitet og evnen til at respondere på subjektive inspirationer".

Virkningerne på personligheden er en genopladning af energi og en regenererende proces. I løbet af dagen udvikler man også evnen til at opretholde en tiltagende grad af indre stilhed, og på den måde bliver man gradvis i stand til at tilføre "*disciplens dobbelte liv*" den kraft, der kræves for at blive i åndelig væren under udførelse af de daglige aktiviteter – "*stilheden fastholdes midt i dagligdagens støj*". Man bør efterligne det velkendte eksempel med broder Lawrence, der kunne fastholde bevidstheden om Guds nærværelse, mens han var travlt optaget af madlavning i et støjende køkken.



Et andet resultat ved at praktisere tavshed er evnen til at handle på en helt støjfri måde. Øvelser i stilhed og på kontrolleret, støjfri handling er praktiseret med meget gode resultater med Montessori-metoden og andre pædagogiske metoder. Også kriminelle er via øvelse blevet eksperter i denne kunst – indbrudstyve, som om natten bryder ind støjfrit og stjæler i værelser, hvor folk ligger og sover.

Kan man hele tiden bevare indre eftertænkksomhed og opmærksomhed, så virker det som en hjælp til at registrere og opfatte de inspirationer og intuitioner, der for det meste kommer på de mest uventede tidspunkter, hvor man er travlt optaget af andre ting.

Forhåbentlig er disse påmindelser tilstrækkelige til at stimulere både enkeltpersoner og grupper til på en ny og mere intensiv måde at praktisere stilhed. Forsøg at blive "venner af stilhed", der vil følge og tjene "stilhedens sjæl".

*"Vær stille, kære strenge,
så en ny melodi kan strømme i mig."*

(Fra en hymne i de græske mysterier.)





VisdomsNettet

www.visdomsnettet.dk