

Irving S. Cooper

Lavere & højere
CLAIR-
VOYANCE



VisdomsNettet

www.visdomsnettet.dk

Lavere & højere **CLAIRVOYANCE**

Irving S. Cooper



VisdomsNettet
www.visdomsnettet.dk

Lavere & højere CLAIRVOYANCE

Af Irving S. Cooper
Fra *Methods of Psychic Development*

(Oversættelse Thora Lund Mollerup & Erik Ansvang)



Den indre og den ydre verden

Overalt og til alle tider har mennesket haft en dyb følelse af, at der findes noget udover det, man kan opfatte med de fysiske sanser. Mennesket har følt, at den verden, det lever i, kun er en lille del af en anden og meget større verden. Der har også altid været mennesker, som permanent eller i glimt kunne opfatte den anden verden, der er usynlig for de fleste. Selv de seneste århundreders ekstreme materialisme har ikke været i stand til at udrydde denne opfattelse.

Kunstnere har malet, forfattet og digtet om den anden verden. Filosofer har spekuleret over dens eksistens. Naturvidenskaben har blankt afvist, at den eksisterer. Men åndsvidenskabelige forskere har *set* den, *beskrevet* den og omhyggeligt *klassificeret* dens beboere og fænomener. De åndsvidenskabelige undersøgelser har vist, at den usynlige verden ikke findes et eller andet fjernt sted langt oppe i himlen eller ude i verdensrummet, men at den gennemtrænger det fysiske plan og alle fysiske genstande. Den strækker sig desuden et langt stykke ud i rummet og danner en enorm aura rundt om Jorden.

Den indre verden kan ikke ses med det fysiske syn, for den består af finere stof med en vibrationshastighed, der ligger et stykke over den frekvens, som mennesker sædvanligvis er i stand til at opfatte. Men nogle mennesker er i stand til at opfatte den indre verden. Det sker eksempelvis via clairvoyante evner (klarsyn).

I nogle tilfælde medfører clairvoyance, at man kan se begivenheder, der sker langt væk. I andre tilfælde kommer de til udtryk som forudviden om kommende begivenheder. Clairvoyance bruges også til at kontakte afdøde, der søger tilbage til de steder, hvor de levede, dengang de var i fysisk inkarnation. Men evnerne omfatter også de såkaldt "klare drømme", som senere går i opfyldelse. Kort sagt giver clairvoyance adgang til mange fænomener. Der findes en enorm mængde klart dokumenterede metafysiske fænomener, og derfor behøver man ikke selv have metafysiske evner for at blive overbevist om, at den metafysiske verden eksisterer. Det område i den metafysiske verden, der befinder sig umiddelbart "bag" den fysiske, kaldes astralplanet.



Usynlig med velkendt

Langt de fleste mennesker kan ikke se astralplanet, med det er alligevel ikke et fremmed og ukendt land. Alle uden undtagelse lever delvis i den astrale verden, for under søvnen forlader man det fysiske legeme, og derfor er man levende og aktivt til stede på astralplanet i sit astrallegeme. De fleste husker kun astralplanet i form af mere eller mindre uklare og kaotiske drømme, der er blandet med forvirrede dagsrester og fantasier.

Uanset om man er til stede på det fysiske plan eller på astralplanet, antager tanker og følelser form i astralplanets fine stof, og vibrationerne fra disse stofformer påvirker andre menneskers tanker og følelser på godt og ondt. De udgør dermed en slags kollektiv bevidsthed. Disse former kan iagttages, og det eneste, der står i vejen for at se den astrale verden, er gennemsnitsmenneskets manglende sensitivitet. Mange har lyst til at rive dette slør til side ved hjælp af teknikker, der kan udvikle clairvoyance, og hvis det lykkes, er det ikke nødvendigvis heldigt, for sløret er en naturlig beskyttelse, der forhindrer, at energier og indtryk, som man endnu ikke er tilstrækkelig udviklet til at kontrollere, strømmer ind i bevidstheden. Ethvert forsøg på at forcere sin udvikling for at få adgang til astralplanet indebærer en alvorlig risiko, hvis den ikke gennemføres forsigtigt, korrekt og med stor indsigt.



Hvilken risiko?

Hvis man udvikler psykiske evner for tidligt, risikerer man påvirkning fra afdøde mennesker, der nu befinder sig på astralplanet. Den fysiske død forvandler ikke en djævel til en helgen. Mange tror det, men et menneske forandrer sig ikke, bare fordi det dør. Døden flytter heller ikke de afdøde til et sted langt væk. Og døden afskærer heller ikke den afdøde fra at påvirke inkarnerede mennesker i den fysiske verden. Mennesker, der har levet et positivt og fornuftigt liv, befinder sig efter døden på de højere planer på astralplanet, men primitive, afstumpede og ondskabsfulde mennesker samles på de laveste underplaner, som ligger nærmest det fysiske plan. Fra de laveste astrale planer har de mulighed for at påvirke, friste eller måske ligefrem at besætte mennesker, der er i fysisk inkarnation, for det giver dem mulighed for at tilfredsstille de fysiske begær, som de blev afskåret fra, da de mistede det fysiske legeme. For tidlig psykisme indebærer derfor en risiko, hvis man ikke har fået træning i, hvordan man skal beskytte sig.

Beskyttelsesvæv

Åndsvidenskabens forskere har undersøgt, hvordan naturen forhindrer en for tidlig aktivering af chakraerne. Mellem chakraerne er der en hinde af fysiske atomer, der danner et tyndt æterisk beskyttelsesvæv. Vævet består af et enkelt lag af tæt sammenpressede atomer, der er ladet med en form for livskraft. De vitale kræfter, som holder det fysiske legeme i live, kan uden problemer strømme ind i det fysiske legeme fra æterlegemet, og så længe vævet er intakt, er alle andre kræfter lukket ude. Nogle af de mest populære teknikker i Vesten til at vække de psykiske evner, er netop de teknikker, der har den mest ødelæggende virkning på beskyttelsesvævet. Man har studeret Indiens tantriske skrifter for at finde de mest effektive øvelser, og derefter har man tilbudt teknikkerne til mennesker, der er uvidende om den risiko, der er forbundet med dem. Tusindvis af mennesker, har benyttet teknikkerne, og først da det var for sent, forstod de, hvad de havde udsat sig for. Men det er ikke alene disse teknikker, der kan nedbryde vævet. Det samme gælder narkotika og alkohol.



Mediumitet

Mediumitet er en af de ældste og nemmeste metoder til at få forbindelse med den usynlige verden. Både fra historiske beskrivelser og åndsvidenskabelige undersøgelser ved man, at metoden har været benyttet fra de ældste tider. Clairvoyante forskere har undersøgt både Atlantis' enorme templer og det gamle Egyptens, Grækenlands og Roms helligdomme. De fortæller om medier – f.eks. sibyller og vestalinder – som stillede deres sensitive legemer til rådighed for ophøjede sjæle på de indre planer, som talte gennem dem, mens masserne lyttede i respektfuld tavshed. De kvinder, der blev uddannet som redskaber, var døtre af intelligente forældre. Kvinderne kom til templerne som små piger, og de voksede op indenfor tempelmurene i rene, harmoniske og hellige omgivelser. Der blev sørget omhyggeligt for, at de kun fik ren og sund føde, og man undgik at udsætte dem for negative påvirkninger og tanker. På grund af de strenge forholdsregler var det muligt for fremskredne sjæle at benytte kvinderne som talerør, uden at medierne selv blev udsat for nogen risiko.

Mediumitet består i, at æterlegemet let skilles ud fra det fysiske legeme, og dermed opstår der en trancetilstand. Evnen er som regel medfødt, og den er absolut *ikke* tegn på, at mediet er mere *åndeligt* udviklet end andre mennesker.

I åndsvidenskaben advares der mod mediumistiske aktiviteter. Årsagen er, at forholdene er helt anderledes end i fortiden. I nutiden stilles der ikke specielle krav til et mediet om en ren og disciplineret livsførelse og en ophøjet moralsk karakter. Der er ingen krav om kun at indtage ren og sund vegetarisk kost og undgå alkohol og andre rusgifte. Derfor skabes der så uheldige magnetiske forhold i mediets legemer, at det er umuligt for et højt udviklet og sensitivt menneske på de indre planer at benytte mediet som redskab. Desuden er mediet selv i fare for at få sit helbred ødelagt. Årsagen er, at et legeme, der består af relativt groft og urent stof, ikke kan holde til det store pres, der kræves til mediumistiske aktiviteter. Det er en af forklaringerne på, at mange medier ender som nervevrag. Desuden er mange af de meddelelser, der modtages via dem, ligegyldige og værdiløse.

Mesteren Koot Hoomi skriver i et af sine breve til A. P. Sinnett:



"Spiritisterne vil aldrig finde pålidelige og troværdige medier, så længe medierne og deres "kreds" fylder sig med kød og blod fra dyr og med de millioner af mikrober, der findes i gærede drikke".

På trods af disse svagheder og den risiko, som både medierne og deltagerne i seancerne løber under de nuværende uheldige forhold – især når det drejer sig om offentlige seancer – må man retfærdigvis indrømme, at de resultater, som kvalificerede og videnskabeligt arbejdende psykiske forskere har opnået, har givet uigendrivelige beviser for, at der er en verden "bag" eller "over" den fysiske. De har måske mere end andre været årsag til, at materialismen begynder at krakelere.

Der findes ikke noget, der er overnaturligt

Psykisme er ikke noget overnaturligt, for der findes ikke noget, der er over naturen. Psykisme vil sige, at der åbnes nye kanaler mellem hjernen og en mere omfattende bevidsthed i mennesket. Al mental aktivitet stammer fra en dybereliggende instans i mennesket. Derfor kan man sige, at enhver tanke og følelse, der ikke stammer fra et andet menneske, er en psykisk meddelelse fra de indre legemer eller måske endda fra menneskets egen højere bevidsthed, som er langt mere omfattende end det, man normalt kalder bevidsthed. På grund af den fysiske hjernes begrænsninger udgør dagsbevidstheden kun en meget lille del af menneskets bevidsthed. Når menneskets bevidsthed fungerer på det højere mentalplan i den usynlige verden, skabes der abstrakte tanker og idéer. Når bevidstheden fungerer på det lavere mentalplan, skabes der konkrete og logiske tanker. Når den fungerer på astralplanet, opstår der følelser og begær. Og når den arbejder i fysisk stof, fungerer den som det, man kalder kroppens automatiske bevidsthed, der ofte er udtryk for vaner.



Under-, dags- og overbevidsthed

Hjernen eller dagsbevidstheden har intet at gøre med den automatiske bevidsthed. Den automatiske bevidsthed er i realiteten noget *underbevidst*, som kun af og til dukker op over de daglige tankers horisont. Man oplever nogle gange underbevidsthedens automatiske funktion, eksempelvis når man som en refleks bøjer sig for at undgå et slag eller blive ramt af en flyvende genstand. Dagsbevidstheden er en del af den mere omfattende bevidsthed. Dagsbevidstheden kommer til udtryk gennem hjernen, men alle de bevidsthedsimpulser, som hjernen på grund af sine begrænsninger normalt ikke kan udtrykke, er det, man kalder det *overbevidste*. Når åndsvidenskabens forskere analyserer bevidsthedens funktioner, beskæftiger de sig med tre sider af bevidstheden:

1. Underbevidstheden
2. Dagsbevidstheden
3. Overbevidstheden

Underbevidstheden

Underbevidstheden eller den automatiske bevidsthed arbejder i og gennem det autonome nervesystem, som består af det sympatiske og det parasympatiske system samt reflekscentrene i centralnervesystemet, som bl.a. består af hjernen og rygmærven. Underbevidstheden kontrollerer kroppens celler, den regulerer organernes funktioner, og de oplagres som erindringer om de forskellige fysiske handlinger, som mennesket udfører uden at tænke over dem. Underbevidstheden er *instinkternes* og *vanernes* domæne. Når man f.eks. skal lære at køre på cykel, er hele hjernebevidstheden i begyndelsen koncentreret om, hvordan man undgår at vælte og køre ind i alt, hvad man kommer i nærheden af. Men lidt efter lidt bliver man i stand til at køre og styre cyklen uden at skænke det en tanke, for arbejdet er nu overtaget af underbevidstheden. Det samme gælder mange af de handlinger, man hver dag foretager sig, og som udføres helt automatisk.



Overbevidstheden

Overbevidstheden består af de utallige tanker og følelser, som ikke er i stand til at trænge igennem til hjernen og dagsbevidstheden. Det intellektuelle livs mangfoldighed, følelser på godt og ondt samt åndelige aspirationer stammer fra denne meget omfattende bevidsthed. Uden denne bevidsthed ville mennesket ikke være et menneske. Nogle gange opstår der en mere levende forbindelse end sædvanligt mellem hjernebevidstheden og overbevidstheden. Det er i disse øjeblikke, at en kunstner får et glimt af overjordisk skønhed og harmoni, forskeren og tænkeren kender pludselig svaret på de problemer, de længe har kæmpet med. Impulserne kommer fra intuitionens og inspirationens bevidsthedsplan. Efter en nats søvn – "efter at have sovet på det" – sker det af og til, at der overføres viden fra overbevidstheden til hjernen. Man har haft det, som kaldes en "klar drøm", der opleves som fornuftig og sammenhængende. Under visse omstændigheder kan der også trænge glimt om fremtiden igennem fra det højere bevidsthedsområde til hjernebevidstheden.

Lavere og højere clairvoyance

Når det fysiske legeme er rent og hjernen og nervesystemet udviklet så meget, at de kan registrere og opfatte den højere bevidstheds vibrationer, bliver mennesket clairvoyant. Denne psykiske evne er udelukkende et resultat af den personlige åndelige udvikling. Det er en evne, der tilhører den clairvoyante selv, og evnen har intet at gøre med mediumitet. Et medium er et *passivt* redskab til overføring af andres tanker, mens en clairvoyant bruger sine egne evner *aktivt*.

Der er to primære metoder til udvikling af clairvoyance. Den ene, der er udbredt i Indien, er *hatha-yoga*. Hatha-yoga består af fysiske øvelser, der harmoniserer det fysiske legeme så meget, at sanserne holder op med at besvare fysiske vibrationer.

Metoden, der alene beskæftiger sig med det fysiske legeme, vækker kun *den lavere clairvoyance*, og den skaber ikke kontakt til menneskets højere evner. Den anden metode, der kaldes *raja-yoga*, udvikler tanken, følelserne og menneskets åndelige natur i en sådan grad, at det via *koncentration* bliver muligt at lukke dagsbevidstheden ude fra hjernen, og det medfører, at den usynlige verden åbner sig. Denne metode vækker *den højere clairvoyance*.

Psykisme på Atlantis

Fra åndsvidenskabens udforskning af Atlantis, oplyses det, at atlantiderne var psykiske. De var i så tæt kontakt med den astrale verden, at astralplanet næsten smeltede sammen med den fysiske verden. Men atlantiderne var ikke en intellektuel race. Hjernen var ikke nær så udviklet som hos nutidsmennesket. Atlantiderne følte mere, end de tænkte. Det var derfor primært følelserne og lidenskaberne, der beherskede deres natur end tænkeevnen og forstanden. Men hvordan kom den psykisme, der var så almindelig hos atlantiderne, til udtryk?

De fleste ved, at det fysiske legeme har to nervesystemer: Centralnervesystemet, der består af hjernen, rygmærven og alle de nerver, som står i forbindelse med hjernen og rygmærven, og det sympatiske nervesystem, der er fordelt over hele det fysiske legeme, men som især findes som to strenge, der ligger på hver side af rygsøjlen bag bryst- og bughulen. Nogle steder danner fibre af dette nervesystem et tæt netværk, som af anatomerne¹ kaldes et plexus.

Det bedst kendte er solar plexus centret. Men anatomerne ved ikke, at centrene i forhistoriske tider skabte et kontaktpunkt mellem det fysiske legeme og astrallegemet. De lavere centre og i det hele taget det sympatiske nervesystem var veludviklet hos atlantiderne, og den usynlige verdens energier og vibrationer strømmede ind i centrene og gjorde atlantiderne psykiske.



Atlantidernes bevidsthed havde både sit centrum i det sympatiske nervesystem og i deres ret uudviklede hjerne. Derfor var meget af det, som nu er underbevidst hos nutidens menneskehed, dagsbevidst hos atlantiderne. De indtryk, de modtog, var imidlertid uklare, og de opfattede ikke ret mange af de detaljer, som nutidens trænede clairvoyante er i stand til at se, for det sker ved hjælp af andre centre, der har forbindelse til centralnervesystemet.

Atlantider i nutiden

I årtusindernes løb blev menneskehedens intellektuelle evner udviklet. Hjernen blev større og mere kompliceret, og samtidig hermed blev det sympatiske nervesystems funktion mere og mere automatisk og underbevidst. Processen var et fremskridt i udviklingen, og den har taget meget lang tid.

1 En anatom er specialist i læren om organismens indre opbygning.

Selv nu – næsten en million år efter, at Atlantis' civilisation kulminerede – er der stadig en del af menneskeheden, der er intellektuelt underudviklet, og som har bevaret atlantidernes psykiske evner. I åndsvidenskaben kaldes det "lavere psykisme". Mange har undret sig over, at mange clairvoyante intellektuelt ligger under gennemsnittet, men det skyldes, at de stadig befinder sig på atlantidernes udviklingstrin.



Hos gennemsnitsmennesket er forbindelsen til den usynlige verden gradvis tonet ud i takt med den intellektuelle udvikling. Det er forklaringen på, at der i nutiden er forholdsvis få med psykiske evner. Centrene, der gav adgang til den lavere clairvoyance, har lukket sig, mens centrene for den højere clairvoyance kun er åbnet hos meget få mennesker. Men for manges vedkommende nærmer den tid sig, hvor den højere clairvoyance vågner, fordi hjernen og rygmarven nu er så udviklet, og der også er udviklet tilstrækkelig intelligens og selvkontrol til at kunne håndtere de problemer, som den højere clairvoyance vil konfrontere dem med.

Fremskridt eller tilbageskridt?

Hvis man aktiverer de højere psykiske evner, går udviklingen fremad, men det er til gengæld et tilbageskridt at genopvække den lavere clairvoyance. Og desværre går de fleste af de metoder til psykisk træning, der tilbydes og er populære i Vesten, netop ud på at genopvække den lavere clairvoyance. Teknikkerne er hentet fra det indiske hatha-yoga system, der måske stammer helt tilbage fra Atlantis, for draviderne², det folk, som arierne³ besejrede, da de indvandrede Indien, var af atlantisk afstamning. Teknikkerne er overleveret fra slægt til slægt, og de er bevaret helt til nutiden, men før i tiden fik en elev altid personlig undervisning af en kyndig lærer. Eleven boede hos læreren, og læreren holdt øje med elevens udvikling og sørgede for, at der ikke skete nogen skade. Men disse forholdsregler kendes ikke i Vesten, hvor mange mener, at det er nok at gå ind i en boghandel og købe en bog om emnet, og derefter gå hjem, læse den og følge dens teknikker.

² Draviderne, som på sanskrit kaldes "Dravida", er navnet på en folkestamme, der er udbredt over det meste af det sydlige Indien.

³ Arier eller "Ary" er sanskrit og betyder "den ædle". "Ary" er navnet på den ariske race eller den 5. rodrace (nutidens menneskehed), hvis første underrace er hinduerne.



Det er ikke underligt, at det ofte går galt. Mange af øvelserne – eksempelvis de fleste af åndedrætsøvelserne – er absolut ikke ufarlige. Desuden er der forskel på den fysiske arv i Østen og Vesten. I mange generationer har de højst udviklede blandt hinduerne aldrig rørt hverken kød, alkohol eller andre rusgifte. Derfor kan de uden risiko gå i gang med øvelser, som er farlige for en vesterlænding, der har et fysisk legeme, der er forgrovet og forurenset af disse stoffer. Det er noget, som de fleste vesterlændinge ikke skænker en tanke, og derfor er mange i Vesten endt som nervevrag eller har fået alvorlige psykiske problemer. Under alle omstændigheder er de evner, man eventuelt har held til at udvikle, alligevel noget, der forsvinder i næste inkarnation. Årsagen er, at træningen ikke skaber kontakt til noget højere end det fysiske legeme, og derfor kan evnerne ikke overføres til kommende inkarnationer. Men det kan den højere clairvoyance, fordi den er et naturligt resultat af udviklingen af menneskets åndelige evner.

Bedre eller ringere menneske?

Alle de teknikker, der benyttes til at opbygge eller stimulere den lavere clairvoyance, går ud på at gøre det fysiske legeme modtageligt for den indre verdens vibrationer ved hjælp af fysiske øvelser. Men som beskrevet, er øvelserne ofte farlige og resultaterne sørgelige. Det værste er imidlertid, at selvom det lykkes for et menneske at blive mere eller mindre psykisk, har det ikke en forædlende virkning på karakteren. Man bliver ikke et bedre menneske, end man var før. Og det kan endda gå så galt, at man bliver et ringere menneske, fordi man ikke er i stand til at modstå de fristelser, man kommer ud for som psykisk menneske.

Ægte esoterikere forsøger aldrig at skyde genvej i udviklingen, og de er ikke ude efter midlertidige resultater. Fra de åndsvidenskabelige studier har de kendskab til deres iboende guddommelighed, og de kender menneskehedens opgave, udvikling og mål. De ved, at for at nå dette mål skal der udvikles etisk og moralsk styrke, et forædlet følelsesliv, en skarp intelligens og ren åndelighed. Det menneske, der uselvvisk arbejder på at udfolde disse egenskaber, er godt på vej mod det udviklingstrin, hvor de højere clairvoyante evner begynder at vise sig.



Naturlig udvikling og vækst

Hvis man arbejde på denne måde, kommer man udviklingen i forkøbet, for engang i fremtiden vil hele menneskeheden nå et udviklingstrin, hvor alle udvikler psykiske evner og bliver i stand til at opfatte den usynlige verdens vibrationer. Det vil *ikke* ske ved hjælp af de teknikker, der sædvanligvis bruges i nutiden, men via naturlig vækst af nervesystemet, der skabes af presset fra den voksende sjæl. Det indre pres vil langsomt men sikkert øge hjernens kapacitet, og efterhånden som menneskeheden i årtusindernes løb udvikler den ene karakteregenskab efter den anden, bliver nervesystemet mere og mere sensitivt. Det er alene et spørgsmål om naturlig indre vækst. Man skal glide med evolutionens strøm, og engang i en fremtidig inkarnation når man det udviklingstrin, hvor man ligesom de fleste andre bliver clairvoyant. Hvis man har vilje, energi og udholdenhed nok, kan man komme udviklingen i forkøbet og i løbet af relativ kort tid arbejde sig frem til dette trin.

Bevidsthed, hjerne og legeme

Bevidsthedens krav imødekommes via legemets vækst. Det er det fundamentale princip bag udviklingen af højere clairvoyance. Grunden til at alle ikke er clairvoyante, er, at bevidstheden kun er delvis og ufuldkomment udviklet. Og mennesket er overhovedet ikke klar over den enorme magt, tanken har til at forme nervesystemet. Hvis man tager en bog om fysiologi med illustrationer af hjernecellerne, vil man se, at der udgår en masse små tråde fra hjernecellerne, og trådene danner et tæt netværk i den grå masse. Når tankestrømmen fra et aktivt tankesind strømmer ind i hjernen, stimulerer den cellerne, og de begynder straks at udsende tråde. På den måde bliver hjernens kapacitet og sensitivitet lidt efter lidt forøget. Ved at træne sin tænkeevne kan man derfor gradvis forbedre sin hjerne – og det er et skridt i retning af højere clairvoyance.

Fysiologerne har opdaget, at hver eneste af menneskets intellektuelle evner står i forbindelse med en bestemt specialiseret cellegruppe i hjernen, og evnen kommer til udtryk igennem cellegruppen. Hvis man f.eks. kan tale et fremmed sprog, vil der på overfladen af en af hjernehalvdelene være et celleområde, som står i forbindelse med evnen til at tale dette sprog. Der vil også være en gruppe, som står i forbindelse

med evnen til at skrive det og en tredje, som står i forbindelse med at læse det. På samme måde vil der være grupper, som står i forbindelse med enhver anden intellektuel evne. Cellegrupperne er specialiseret på grund af tankestrømmens påvirkning i løbet af den tid, hvor man udviklede evnerne. Når man begynder at studere et nyt emne, opstår der ændringer i en bestemt cellegruppe. Hvis man ikke anstrenger sig, udvikles der ikke en ny evne, og cellerne ændres næsten ikke.



Hjernegymnastik

Det betyder, at når man træner tænkeevnen, udvikler man samtidig hjernen. Under træningen udnytter esoterikeren, at en handling, der gentages igen og igen, til sidst bliver en vane. En tanke, som hele tiden gentages i bevidstheden, bliver til sidst en karakteregenskab. Denne lov kaldes "gentagelsens lov", og det er en metode til at forædle det fysiske legeme, højne følelserne og styre tankerne.

Det fysiske legeme er i høj grad et vanedyr. Det har vænnet sig til en bestemt slags mad, til et bestemt antal måltider daglig, til lidt eller meget motion osv. Det menneske, som ønsker åndelig udvikling, må foretage en kritisk gennemgang af alle sine vaner og trin for trin udrydde alle de uønskede og skadelige vaner. Først kan man sørge for at spise ren og sund kost, og det vil bl.a. sige, at man bliver vegetar og aldrig drikker nogen form for alkohol. Det samme gælder naturligvis andre skadelige nydelsesmidler som f.eks. tobak. Der siges meget for og imod kødspisning – bl.a. set fra et etisk synspunkt – og esoterisk set viser århundreders erfaring, at et fysisk legeme, som ernæres med kød, ikke er i stand til at klare det pres, som en åndelig udvikling medfører. Alt for mange har forsøgt det, og det mislykkes for alt for mange, fordi kroppen ikke kunne klare den forøgede spænding, da den højere bevidstheds energi begyndte at strømme ind i hjernen.

Karakterforvandling

Når følelserne skal forædles, er uselvished det vigtigste man kan arbejde på at udvikle i sin natur. Det er sandt, når man siger, at egoisme er roden til alt ondt. Og hvis man betragter livet omkring sig, er det indlysende, at egoisme er årsag til

lidelser, grusomheder, grådighed og begær. Ingen kan sige sig fri for at være mere eller mindre egoistisk, og den bedste måde at slippe af med denne karaktersvaghed, er ikke at undskylde og beklage den, men ved at handle uselvisk og hjælpe andre, for så får man ikke tid til at tænke så meget på sig selv. Men uselviskhed er ikke det eneste karaktertræk, man skal forsøge at integrere i sin natur. Det samme gælder venlighed, tålmodighed, udholdenhed, mod og loyalitet – og desuden skal en esoteriker udvikle en stærk vilje. Når der arbejdes på udviklingen af disse idealer, vil karakteren lidt efter lidt blive omformet, og samtidig vil intuitionen begynde at vise sig.



Koncentrationsevnen

Endelig skal tankesindet trænes. Udviklingen kan fremskyndes meget, hvis man opøver evnen til at have opmærksomheden fokuseret på det, man i øjeblikket er i gang med. Kan man gøre det så effektivt, at uvedkommende tanker ikke trænger ind i bevidstheden, er der tale om *koncentration*. Koncentration er en af de vigtigste egenskaber, et menneske kan udvikle, uanset om man er esoteriker eller ikke. Koncentrationsevnen kan kun udvikles på én måde, og det er ved utrættelig træning. Koncentrationen udvikles bedst ved dagligt at være opmærksom på alt, hvad man foretager sig i dagens løb, og man skal forsøge at udføre hver eneste handling så godt og omhyggeligt, man kan. Hvis denne evne udvikles, kommer den rastløse tænkning lidt efter lidt under kontrol, og det giver en oplevelse af styrke og selvkontrol, der er reel. De ukontrollerede tanker, som før modarbejdede handlingerne, forvandles til et trænet og vigtigt redskab, der kan bruges med præcision.

Meditation

Esoterikeren benytter sig ikke alene af gentagelsens lov til at få tankerne under kontrol, men også til at opbygge bestemte egenskaber i sin karakter. En bestemt egenskab udvælges som fokuspunkt i den daglige meditation. Hver dag under meditationen visualiseres den udvalgte egenskab og hvordan den praktiseres i de forskellige situationer, man sædvanligvis møder i dagens løb. Når meditationen er forbi, og man deltager i det daglige liv, vil det blive stadig nemmere at huske meditationens tankebilleder og praktisere dem i hverdagen. På den måde kan man lidt efter lidt fjerne den ene karaktersvaghed efter den anden og erstatte dem med en styrke. Og i processen forandrer hjernen sig ganske langsomt og bliver mere og mere sensitiv på grund af den rene føde, som hjernens væv opbygges af. Samtidig stimulerer de tanker, der strømmer ind i hjernen, cellernes forgreninger.

Der er en særlig fase af meditation, som kaldes *kontemplation*. Kontemplation betyder, at den mediterende i denne fase er helt identificeret med sin sjæl, og det forudsætter, at man er disidentificeret med sin personlighed (tanker, følelser og krop). Hensigten med koncentration, meditation og kontemplation er *ikke* at vække de psykiske evner, men at udvikle en højere mennesketype – et menneske, der har kontakt til og udtrykker sine sjælskvaliteter eller højere bevidsthed. Efterhånden som udviklingen skrider frem, vil de højere psykiske evner vise sig automatisk. De er *ikke* et resultat af øvelserne, men et resultat af udviklingen og forædlingen af *karakteren*. Når et menneske er nået så langt i sin udvikling, kan det uden risiko rumme og bruge de højere evner. Karakterudviklingen er en garanti for, at der ikke længere nogen fare for, at de psykiske evner misbruges til egoistiske formål og dermed skade andre og i sidste instans sig selv.



Den højere clairvoyance

Når man bliver ved med at meditere dag efter dag uden at miste modet på grund af mange mislykkede forsøg, når man til sidst til det udviklingstrin, hvor man er i stand til at have hele sin opmærksomhed samlet om én enkelt tanke. Alle andre tanker kan udelukkes. Og på et endnu senere trin bliver det muligt at lade denne ene tanke forsvinde, mens man bevarer opmærksomheden lige så fokuseret og koncentreret som før. Hvis man er i stand til at opretholde denne tilstand i nogle få øjeblikke – helt uforstyrret af indtryk udefra og af tanker indefra – glider bevidstheden ud af hjernen, og man befinder sig pludselig i den indre verden *ved fuld bevidsthed*. Det vækker den højere bevidsthed – *den højere clairvoyance* – når overbevidstheden og hjernebevidstheden bliver ét.

Psykisme og åndelighed

Det er vigtigt at forstå, at *psykisme ikke er det samme som åndelighed*. Psykisme er ganske enkelt en af bevidsthedens evner, mens åndelighed består i erkendelsen af det ene guddommelige liv, som gennemtrænger alt i Universet og binder alt sam-

men til en enhed. Mennesket er selv en del af det universelle og guddommelige liv, og derfor er der ikke noget, der forhindrer mennesket i at nå guddommelige højder. Men det kræver, at man vil arbejde for denne udvikling i samspil med de love, der styrer Universet. Og man skal virkelig sætte sin vilje ind på det. Når et menneske på denne måde støt og utrætteligt stræber efter at udvikle sine potentielle guddommelige egenskaber, vil evnerne også udvikle sig.





VidsomsNettet

www.vidsomsnettet.dk