

Annie Besant

# Selvkontrol



VisdomsNettet  
[www.visdomsnettet.dk](http://www.visdomsnettet.dk)

# SELVKONTROL

Annie Besant



VidsomsNettet  
[www.vidsomsnettet.dk](http://www.vidsomsnettet.dk)

# Selvkontrol

Af Annie Besant  
Fra *Theosophy in New Zealand*

(Oversættelse Thora Lund Mollerup & Erik Ansvang)



Hvad er det i mennesket, som det ene øjeblik fylder det med entusiasme og i næste øjeblik det modsatte? Hvordan kan det være (for nu at sige det ligeud) at det åndelige arbejde det ene øjeblik betragtes som det eneste, der gør livet værd at leve, mens man det næste øjeblik (hvis man vil være helt ærlige overfor sig selv) er nærmest ligeglad – pludselig ikke interesserer sig for det, og ikke har lyst til fortsat at deltage i det?

Det er måske en hård måde at udtrykke det på, men den er sandsynligvis ikke *for* hård. Jeg har selv følt sådan gang på gang. Det er en vanskelig sindstilstand at være i – først og fremmest fordi den får de fleste til at tro, at de pludselig er gået tilbage i udvikling eller har begået en forfærdelig fejltagelse. Men det er ikke tilfældet, for denne følelse af manglende respekt for eller ligegyldighed overfor de indre idealer har ikke i sig selv nogen betydning. Hvad der er vigtigt, er *hvordan man handler*, mens den står på. Hvordan man *føler* spiller ikke den store rolle, men hvordan man *handler* under indflydelse af denne følelse er uhyre vigtigt. Det er den virkelige prøve på både entusiasme og selvkontrol.

Man skal spørge sig selv: Handler jeg på nøjagtig samme måde, når jeg ikke har lyst, som når jeg har lyst? Er jeg, når jeg føler, at alting er meningsløst, stærk nok til at fortsætte, som om alting pulserer af vitalt liv? Arbejder jeg lige så hårdt, når idealerne bliver tågede og diffuse? Fortsætter jeg mit tjenestearbejde i samme omfang, og er jeg lige så venlig, som når det fylder livet med lys? Hvis man er i stand til det, er hengivenheden ægte. Hvis ikke har man stadig meget at lære. Det er en af de tanker, jeg gerne vil vække i andre, for disse humørsvingninger kan ikke undgås, før man har nået et meget højt udviklingstrin – nøjagtig hvor højt ved jeg ikke.

### **Periodicitetens lov**

Hvad skal man stille op med disse humørsvingninger? Først og fremmest må man erkende det, der kaldes *periodicitetens lov*, som H.P. Blavatsky i *Den Hemmelige Lære* fortolker som en af de grundlæggende sandheder.



Alligevel er det en lov, som tilsyneladende kun få forstår i relation til sig selv. Denne vekslen mellem entusiasme og ligegyldighed er ikke andet end den uundgåelige virkning af periodicitetens lov? Humørsvingninger spiller deres rolle i det emotionelle og intellektuelle liv – lige så uundgåeligt og lige så nødvendigt som vekselvirkningen mellem nat og dag. Uden disse forandringer ville et menneske opføre sig som om det hele tiden var enten nat eller dag. Det intelligente menneske vil prøve at løfte dagen over i natten og natten over i dagen, for det skaber, hvad der ofte kaldes "*den højere ligegyldighed*" – en ligevægt som bevares i alle situationer. Det er ikke fordi nat og dag holder op med at følge efter hinanden. Det er ikke fordi mørke og lys holder op med at skifte, for sjælen registrerer det, men påvirkes ikke længere af det. Sjælen fornemmer det, uden at blive rystet af det. Den oplever det uden at identificere sig med det.



Derfor vil mennesket opleve og erfare periodicitetens lov, sådan at det er i stand til at håndtere den, når forandringerne sker. Når "ligeGYldigheden" kommer, vil man roligt kunne sige til sig selv: *"Jeg har været entusiastisk et godt stykke tid, og derfor må jeg nu føle det modsatte"*. Når man er i stand til at sige og tænke sådan, mister mørket sin magt. Mørket er der stadigvæk, men man har skilt sig ud fra det. Man ser det som en ydre ting, der ikke drukner sjælen. Man betragter det som noget, der tilhører det lavere, omskiftelige følelseslegeme – astrallegemet. Og på grund af denne adskillelse – denne erkendelse af at man er underlagt en naturlig lovmæssighed – husker man dagen midt i nattens mørke og nattens mørke om dagen.



### **Mørke og lys**

Nogle mennesker bryder sig ikke om at huske mørket i de perioder, hvor alt er lyst, men hvis de vil have magt over begge, er de nødt til det. De må i lige så høj grad standse overbegejstringens såvel som overnedtrykthedens sindsstemninger. Det lyse humør er faktisk farligere end det mørke, for det er netop på tidspunkter, hvor man er mest begejstret, at man foretager sig noget, som man bagefter ønsker, man aldrig havde gjort, og hvor man mister den fokusering, som presset fra mørket opretholder. Vagtposten er mere afslappet i lyset end om natten, og bliver derfor nogle gange nemmere at overrumple. De fleste fejltagelser begår man, når det er lyst, og ikke når det er mørkt. Derfor er en forståelse af rytmens lov det første skridt på vejen mod en beherskelse af humørsvingningerne.

### **Indre pejling**

Det næste skridt er af intellektuel karakter. Det betyder, at man synes, at det ideal, som engang var smukt, skal blive ved med at være det, selv om det måske mister sin tiltrækningskraft i øjeblikket. Det, der er smukt, kan ikke holde op med at være smukt, bare fordi man selv bliver blind for det. Man skal rette intellektets klare lys mod skyerne og forstå, at det, der blev opfattet som godt, stadig er godt, uanset hvilke skyer det er indhyllet i.

På samme måde som en sømand tager pejling efter Solen og stjernerne, når det er muligt at se dem, fordi de ikke er dækket af skyer, og fortsætter med at styre efter denne pejling, når skyerne har dækket himlen, på samme måde skal man, når de emotionelle skyer er væk, tage pejling efter skønhedens og sandhedens sol og stjerner og blive ved med at holde kursen, efter at skyerne har skjult dem, i bevidstheden om at disse evige lys ikke forandrer sig, selv om skyerne skjuler dem, og man er omgivet af storm og mørke.

### **Jeg er den uforanderlige, den evige sjæl**

At forstå periodicitetens lov og basere idealerne på intellektet og ikke kun på følelserne (for intellektet hjælper, når følelserne svigter), er de bedste metoder til at bevare roen og freden midt i de skiftende stemninger. Det vedholdende forsøg på dag efter dag at opfatte sig selv som det evige og uforanderlige og betragte alt det omskiftelige som ikke sig selv, det er den metode, der løfter et menneske over humørsvingningerne og giver indre ro. Man skal gøre det til en del af sine daglige tanker.



Brug ét eller to minutter hver morgen til erkendelsen af at ...: *"Jeg er den uforanderlige, den evige sjæl"*. Lad os sige det og tænke over det, indtil det bliver en evig musik, som man kan høre når som helst, man vender sin opmærksomhed væk fra gadernes larm og kaos. Lad det blive en vane, og med tiden vil det blive den dominerende tanke. Hele tiden vil denne ide spille i det indre: *"Jeg er den uforanderlige, den evige sjæl"*. Ingen, som ikke bare et kort øjeblik har følt den, kan drømme om hvilken styrke og skønhed, der ligger i den. Hvis man altid var i stand til at leve i den, ville man være som en gud, der vandrer på Jorden. Selv små glimt af den bringer tilsyneladende guddommelig fred og skønhed ind i det anstrengende liv.



### **Som et menneske tænker ...**

Det er ikke vanskeligt at tænke denne tanke hver morgen, og det er nyttigt at gøre det. Sådan som man altid tænker, sådan bliver man – det har alle de vise fortalt. Alle de hellige skrifter i verden har erklæret: *“Som et menneske tænker, sådan er det”*, og i strømmen af alle sande tanker er denne tanke den absolut rigtigste, man kan optage i sindet. Et menneske er sin sjæl – den levende, evige og uforanderlige sjæl. Det er en tanke, der giver fred – en tanke, der forhindrer alle stemningerne i at gøre virkelig skade eller at ændre vejen gennem livet. Jeg siger ikke, at stemningerne ikke kommer, men man begår ikke den fejl at identificere sig med dem. Man vil ikke længere føle: *“Jeg er lykkelig, jeg er ulykkelig. Jeg er i lyset, jeg er i mørket”*. Når man føler, at dette lavere redskab – dette lavere sind – er i lyset eller mørket, er lykkeligt eller ulykkeligt, er glad eller deprimeret, vil man sige: *“Lad mig se hvad jeg kan lære af denne skiftende oplevelse. Hvilken nyttig lektie fik jeg, med henblik på at hjælpe andre? Hvad kan jeg lære af den erfaring, som den lavere del af min natur gennemgår?”* For det er det mennesket – når alt kommer til alt – er her for: At lære hvad der kan læres gennem disse lavere principper, der er så omskiftelige, så flygtige, så ligegyldige. Man får dem på grund af de værdifulde erfaringer, de kan give. Og hvordan skulle man overhovedet blive i stand til at hjælpe andre, som er offer for disse stemninger, hvis ikke man selv oplevede dem – og oplevede dem som adskilt fra sig selv? Så længe man er offer for dem, kan man ikke hjælpe andre, men hvis man slet ikke følte dem, ville man heller ikke være i stand til at hjælpe andre, for hvis man ikke følte med dem, kunne man ikke sympatisere med dem og derfor heller ikke hjælpe.

## Livets læremestre

Disse stemninger, der tilsyneladende er så besværlige, er i virkeligheden menneskets bedste læremestre, og efterhånden som man forstår det, vil man sætte pris på dem i stedet for at være imod dem eller forsøge at undgå dem. Man vil føle, at de kun er fjender, når de er ukontrollerede – igen i henhold til en gammelt læresætning der siger: *”Sjælen er i høj grad en fjende af det ukontrollerede, lavere sind”*.

Faktum er, at alle disse storme og malstrømme i livet i det lavere selv, netop er dem, man er kommet til verden for at opleve og lære at forstå og bruge. Alt det man tror, er fjender, er i virkeligheden de bedste venner. De er alt det, som gør det muligt at vokse – som giver kraft til at herske. Jo mere man er i stand til at se alting i visdommens klare lys, desto bedre bliver tilværelsen. Jo mere disse stemninger bruges til at forstå og hjælpe andre, desto bedre kan man løfte sig over dem som fjender og gøre dem til venner.

Der er et sandt ordsprog som siger: *”Man har ikke overvundet en fjende, før man har gjort fjenden til en ven”*. Det gælder også for det lavere selv. Det gælder for alle de boblende følelser. Det gælder for alle vanskelighederne, alle de prøver og fristelser, der skal gennemleves. Man ser dem som en massiv hær, der blokerer vejen. Man overvinder dem og opdager, at de er en mægtig hær bag os – en hær der er parat til, at man fører den ud i det slag, som skal resultere i sjælens sejr.







**VisdomsNettet**

[www.visdomsnettet.dk](http://www.visdomsnettet.dk)