

Stilhed

på et støjende sted



VisionsNettet

www.visionsnettet.dk

STILHED

på et støjende sted



VisdomsNettet
www.visdomsnettet.dk

STILHED

på et støjende sted

*"I et egetræ boede der en ugle, gammel og vis.
Jo mere den så, jo mindre sagde den.
Jo mindre den sagde, jo mere hørte den.
Hvorfor kan vi ikke være som denne gamle fugl?"*



Den tibetanske mester Djwhal Khul oplyser, at hvis et menneske kunne opfatte hele den fysiske verdens lyd på én gang, ville det ødelægge nervesystemet. *Man kan faktisk høre for meget.*

Støjen i det indre

Nogle gange lider – virkelig lider – seriøse og engagerede mennesker under en lignende oplevelse, når de prøver på at lære at meditere. Hvis de mestrer meditationsformens indledende koordinering og dedikation, hvad de fleste let gør, og går videre til at fokusere på det centrale nøgleord, kan de gang på gang gentage en tankeform, der udtrykker nøgleordet, hvor de enten idealistisk stræber efter tankeformens idé eller reagerer på den med uvilje og irritation. De fokuserer på deres personlige fortolkning af nøgleordet – altså på det, de *føler* i forbindelse med nøgleordet. Årsagen er vibrationsudvekslinger mellem det lavere mentallegeme (den konkrete tænkeevne) og astrallegemet (følelserne), der skaber en generende resonans i det lavere tankesind, i astrallegemet, i det æteriske energifelt og i det fysiske nervesystem.



Hvor er stilheden?

Fordi de ikke er i stand til at frigøre sig for denne indre støj, når de aldrig frem til det kontemplative stadie, der kun opnås i *stilheden*. Men hvor er stilheden? Ikke derude i byens gader. Ikke på en strandbred. Ikke i skoven. *Slet ikke derude.*

*I et egetræ boede der en ugle, gammel og vis.
Jo mere den så, jo mindre sagde den.
Jo mindre den sagde, jo mere hørte den.*

Et børnerim taler direkte til barnets sjæl, og til voksne taler det via symboler. Man kan opfatte den kloge "ugle" som "tankesindet". Man er fortrolig med "tankesindet" som sjælens synsorgan. Man er fortrolig med, at tankeformen skaber tankesindet som sjælens udtryksredskab. Tankesindet – dit sind, mit sind og enhver andens sind – ser og taler. Det er dets funktion.

Stilhedens stemme

Et tankesind, der *hører*, er en sjælden fugl. Det vigtigste formål med en bestemt form for meditation er at lære tankesindet at *høre* – at lytte! Ikke at høre fuglesangen om morgenen. Ikke at høre byens evige støj. Ikke at høre "larmen" i ens egne legemer. *Det vigtigste formål med meditation er at høre sjælens stemme i stilheden.*

Hvor er stilheden? Ikke andre steder end i de dybeste afkroge af et tankesind, der er bragt i ro gennem en fuldkommen rolig følelsesnatur. Stilheden findes overhovedet ikke på den ydre verdens overflade. Når man finder stilheden i sit eget indre, kan man ved eksperimenter og praksis lære at opfatte stilhedens stemme uden lyd, uden billede, uden farve eller uden sansefølelse. Det er en form for lys, hvor opfattelsen er ualmindelig klar.



Vejen fremad

Hvert enkelt stofplan og bevidsthedsniveau har sin egen form for lys. Lyset på ethvert plan afslører vejen frem. Lyset viser den vej, man skal gå. I lyset af stilheden overfører sjælen en klar fornemmelse af retning til det lyttende tankesind. Når man finder sin indre fornemmelse af retning, vil man se det næste skridt. Og i lyset af stilheden modtager tankesindet, der er årvågent og parat til at modtage, en stimulering i form af en skabende impuls. Sagt med andre ord skaber vekselspillet mellem det lyttende tankesind og den modtagelige sjæl mærkbare virkninger i æterlegemet:

- Pandecentrets (Ajna-centrets) fokus bliver stabiliseret.
- Halscentret (*Vishuddhi*-centret) bliver stimuleret.

Stimulering af ethvert energicenter eller chakra indebærer en risiko, men gør også livet mere levende og interessant. Stabilisering af pandecentrets fokus har en tendens til at styrke den integrerede personlighed. Stimulering af halscentret styrker tankesindets skabende aktivitet.

Overstimulering

Menneskets tankesind er som en by, der er et planetarisk energicenter. Når for mange flytter til en by indenfor et kort tidsrum, bliver de offentlige institutioner overbebyrdede. Trafikken skaber trængsel. Vand- og energiforsyningen vanskeliggøres. Poli og brandvæsen kan ikke overkomme deres opgaver. Og der bliver mangel på boliger. Når for mange flytter væk fra en by, bliver den til en spøgelsesby. Byens liv dør. Hvis for meget lys og energi strømmer ind i tankesindet, bliver mentallegemets funktioner overbelastede. Hjernen bliver overanstrengt og nerverne tyndslidte af overdreven aktivitet. Hvis tankesindets skabende virksomhed er for hurtig og konstant, kan det medføre anspændthed og spredning af aktiviteterne, febrilsk snak og resultere i sammenbrud.



Det hyperaktive lavere tankesind ser og taler alt for meget. For sundhedens skyld trænger det til hvilepauser. Det har behov for perioder med stilhed, hvor det kan lære at lytte. Det urolige lavere tankesind, der springer hvileløs mellem sine egne tankeformer, hører intet. En overstimuleret personlighed, der ustandseligt kæmper for at komme i centrum, hører heller ikke ret godt. Kun med stor vanskelighed er det muligt at trænge igennem med nogen som helst form for kommunikation.

Denne besværlige tilstand af overstimulering *kan* imidlertid være et tidligt og midlertidigt resultat af meditation, der har været både rigtigt tilrettelagt og korrekt udført. Og hvis tilstanden fortsætter for længe, kan vanskelighederne blive større. Selvom den mediterende ikke er ukendt med virkningen af overstimulering, kræver det både klog og omhyggelig håndtering. Det kan i hvert fald ikke anbefales, at man ikke forsøger at få problemet under kontrol (selvkontrol), eller at man udsætter at gøre det.

Den første stilhed – og derefter

Når man for første gang vover sig ind i meditationens kontemplative stadie, kommer man kun i berøring med stilheden i nogle få sekunder. Det er, som det skal være. Via erfaring lærer man at indtage og fastholde en *lyttende* holdning i stilheden. Til sidst lærer man at gå ind i tilværelsens dybder, når man ønsker det. I denne tilstand føler den mediterendes ånd sig som ét med alt. I stilheden påkalder sjælen ånden (monaden) og fremkalder et svar.

"Tal til ånden, for den hører. Ånd kan mødes med ånd – Ånden er nærmere end åndedrættet – nærmere end hænder og fødder."

Lord Alfred Tennyson: *The Higher Pantheism*



Efter lang tids erfaring på meditationens vej bliver en del af bevidstheden tilbage i stilheden.

Menneskets hjem er stilhedens sted. Personlighedens arbejde med sjælens hensigt udføres fra livets tavse midtpunkt. Denne vilje vil være klar og tydelig for den erfarne iagttager i kraft af sin vane (en underbevidst vane), at man standser opmærksomt på tærsklen til enhver bevægelse på livets fysiske plan i det øjeblik, man går ind i et værelse eller begynder at handle eller tale.



"Stilheden er ikke noget passivt, men et vibrerende nærvær, der fylder ethvert tomrum i lyd og skænker det sin egen levende kvalitet. De fleste kender sandheden i ordene: "Den stilhed, der kan høres," og det gamle ordsprog: "Tavshed er guld" betyder mere end blot, at det er sikkert eller klogt. Det betyder, at det er gyldent i den forstand, at det er fyldt med lys."

Michal Eastcott: *The Silent Path*, p. 154



VidsomsNettet

www.vidsomsnettet.dk