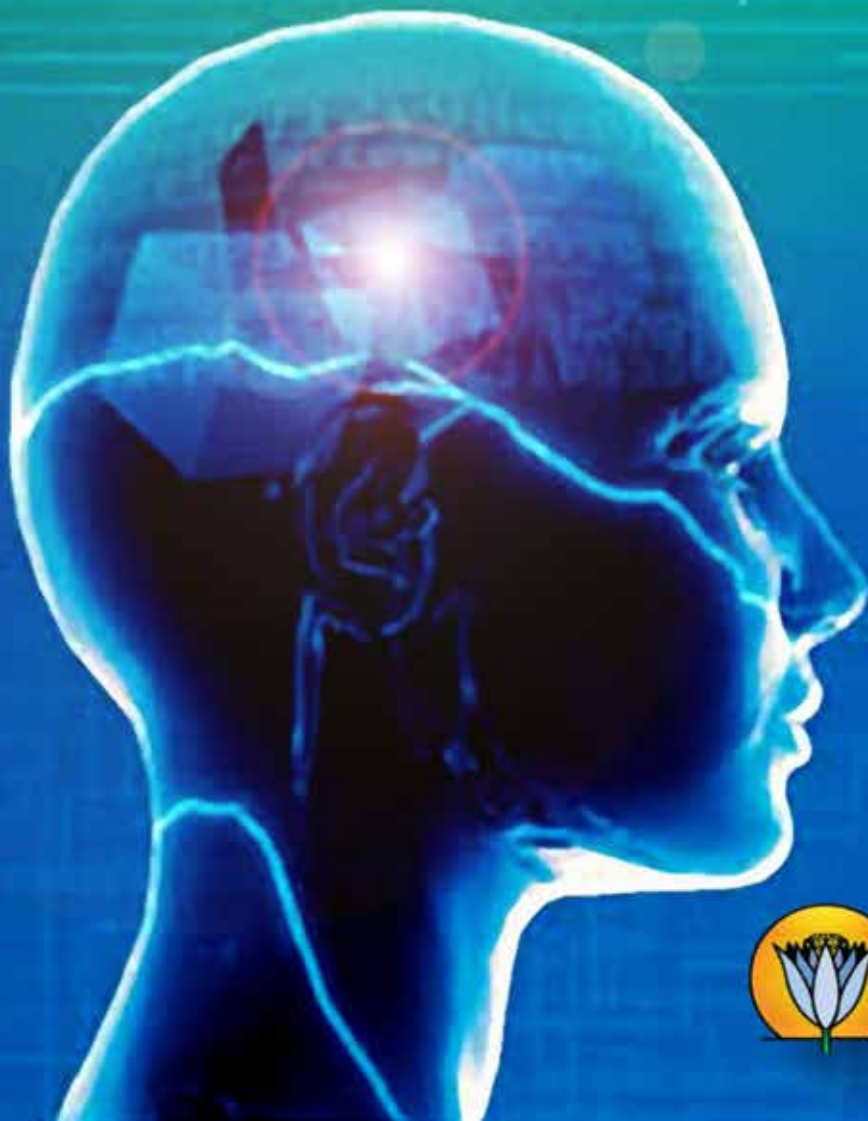


Annie Besant

Tankekraft

TANKEKRAFT



VisdomsNettet

www.visdomsnettet.dk

TANKEKRAFT

Annie Besant

Hvordan tænkeevnen
udvikles og beherskes



Oprindelig titel: *Thought Power*

Oversat og redigeret af
Thora Lund Mollerup & Erik Ansvang



FORORD

Meningen med *Tankekraft* er, at den skal hjælpe søgende mennesker med at studere sig selv – nærmere bestemt den intellektuelle del af deres natur. Hvis man er i stand til at tilegne sig de principper, der beskrives i bogen, vil man være godt på vej til både at samarbejde med naturen om sin egen udvikling, men også til at fremme sin mentale vækst, så den går langt hurtigere, end det ellers ville være muligt pga. uvidenhed om betingelserne for menneskets indre vækst.

Er man helt uden kendskab til åndsvidenskab, vil bogens indledning muligvis skabe vanskeligheder, og måske kan man springe indledningen over ved første gennemlæsning. Indledningen skaber imidlertid et nødvendigt grundlag for studerende, der gerne vil se den mentale natur i samspil med de øvrige dele af menneskets natur og den ydre verden. Og de, der ønsker at studere ud fra reglen "*kend dig selv*", bør ikke opgive, bare fordi de møder en begrænset mental anstrengelse, for ingen skal forvente, at mental føde serveres som færdigretter i dovne menneskers gabende mund.

Hvis *Tankekraft* kan blive en hjælp for nogle få seriøse studerende og rydde nogle misforståelser af vejen, er hensigten med bogen opnået.

Annie Besant

INDHOLD

INDLEDNING

- Den registrerende sjæl
- Ikke-selvet som det, der vides
- Viden

I. TANKENS NATUR

- Kæden: Den vidende, viden og det, der vides

II. ILLUSIONENS SKABER

- Mentallegemet og manas
- Mentallegemets opbygning og udvikling

III. TELEPATI

IV. HVORDAN OPSTÅR TANKEN?

- Forholdet mellem sansning og tanke

V. HUKOMMELSE

- Hukommelsens natur
- Dårlig hukommelse
- Hukommelse og forventning

VI. TANKENS VÆKST

- Iagttagelse og dens værdi
- Udvikling af de mentale evner
- Sjælens træning
- Samvær med viderekomne

VII. KONCENTRATION

- Hvordan koncentrerer man sig?

VIII. PROBLEMER MED KONCENTRATION

- Omflakkende tanker
- Farer ved koncentration
- Meditation

IX. STYRKELSE AF TÆNKEEVNEN

- Tvangstanke – deres betydning og udryddelse
- At tænke og undgå at tænke
- Hemmeligheden ved sindsro

X. TÆNKNING, DER GAVNER ANDRE

- Hjælp til de såkaldt døde
- Tankearbejde uden for legemet

EPILOG

INDLEDNING

Værdien af kundskab skal måles i forhold til dens evne til at forfine et menneskes adfærd og forædle livet, og alle, der seriøst ønsker at studere åndsvidenskab, forsøger at bruge den kundskab, de opnår, til at udvikle deres egen karakter og til at hjælpe deres medmennesker. Bogen er skrevet til seriøse studerende i håb om, at en dybere forståelse af menneskets intellektuelle natur medfører en målbevidst udvikling af det, der er positivt i tankesindet og fjerner det, der er negativt. Den følelse, der inspirerer til et bedre liv, er halvt spildt, hvis indsigt og forståelse ikke oplyser den vej, man har valgt at gå, for på samme måde som en blind uden at vide det kan fare vild eller vælge en forkert kurs og falde i grøften, kan personligheden, der famler sig frem i uvidenhedens mørke, afvige fra den rigtige kurs i livet, og falde i de faldgruber, der består af negative handlinger. *Avidya*¹ – uvidenhed – er i virkeligheden det første skridt væk fra enhed til adskilthed, men efterhånden som uvidenhed erstattes af viden, forsvinder oplevelsen af separatisme og adskilthed, indtil den helt forsvinder, og den oprindelige væren og indre fred er genoprettet.

Den registrerende sjæl

Når man studerer menneskets esoteriske natur, er man nødt til at adskille mennesket fra de redskaber, det bruger – dvs. at adskille sjælen fra de klædninger, den har iført sig for at manifestere sig. Sjælen er den samme, selvom den ifører sig forskellige former, der består af forskellige stoftyper, for det er en forudsætning for, at den kan manifestere sig og fungere på de forskellige stofplaner. Derfor har mennesket kun én sjæl i ordets egentlige betydning. Man kan sammenligne mennesker med Solens stråler, der strømmer ud fra Solen, for det samme gør sjælene – det *virkelige* i mennesket – som alle er livsgnister eller stråler, der strømmer ud fra Det Højeste Selv. Derfor kan enhver sjæl sige: *"Jeg er Ham"*.

Det samme gælder, når man tager en enkelt af strålerne, for selvom den fungerer adskilt, udgør den stadig en del af en enhed, selvom enheden er skjult af dens ydre skikkelse. Bevidstheden *er* en enhed, og når mennesket opdeler bevidstheden i kategorier, er det enten af pædagogiske hensyn af hensyn til forståelsen af studiet, eller det skyldes de illusioner, der skabes, når sanserne og evnerne er begrænset af de organer, bevidstheden benytter i de lavere verdener.

Det er et faktum, at sjælens manifestationer udgår fra dens tre aspekter: *Viden, vilje og handlekraft*, og de tre aspekter kommer til udtryk som henholdsvis *tanker, følelser og handlinger*, men det må ikke stå i vejen for et andet faktum, at substansen reelt ikke er delt, *for hele sjælen véd, hele sjælen vil og hele sjælen handler*. Funktionerne er heller ikke helt adskilte, for når sjælen *véd, handler og vil* den også – når sjælen *handler, véd og vil* den også – og når sjælen *vil, handler og véd* den også. En funktion er dominerende og nogle gange så meget, at den helt

¹ *Avidya* er "uvidenhed" eller "forkert viden" – og modsætningen til *Vidya*, som er visdom eller kundskab. *Avidya* er den uvidenhed, der stammer fra og skabes af sansernes illusion.

skjuler de andre, men selv under den mest intensive koncentration – den mest adskilte af de tre – er der altid en latent handlekraft, og en latent vilje til stede, og det kan iagttages ved omhyggelig analyse.

De tre aspekter er her blevet kaldt "sjælens tre aspekter", men lidt dybere forklaring vil sikkert hjælpe på forståelsen. Når sjælen er stille, er *kundskabsaspektet* manifesteret, og det er i stand til at opleve lighed med alt det, der viser sig. Når sjælen er koncentreret eller optaget af at forandre en tilstand, træder *viljesaspektet* i forgrunden. Når sjælen kommer i nærheden af en hvilken som helst genstand, og bruger sin energi på at komme i kontakt med den, træder *handlingsaspektet* i forgrunden. Det er derfor indlysende, at de tre aspekter ikke er adskilte dele af sjælen. De er ikke tre forskellige ting, der er forbundet eller forenet, for de udgør en udelelig helhed, der manifesterer sig på tre måder.

Det er vanskeligt at give en klar forestilling om sjælens grundbegreb udover det, der ligger i selve ordet. Sjælen er det bevidste, følende og relativt evige, som i ethvert menneske véd, at det eksisterer. Intet menneske kan nogensinde forestille sig, at det ikke findes – at det er ikke-eksisterende. Det kan ikke i sin bevidsthed finde et udtryk for, at "jeg eksisterer ikke". Som Bhagavan Das har udtrykt det:

"Sjælen er livets naturnødvendige grundlag."

Eller som Vachaspati-Mishra siger i sin kommentar (*Bhamati*) til Shankaracharyas *Shariraka-Bhashya*:

*"Ingen spørger tvivlende sig selv:
"Er jeg – eller er jeg ikke?"²*

Oplevelsen af at "jeg er", kommer før alt andet og er hævet over ethvert argument. Intet bevis kan gøre oplevelsen stærkere – intet modbevis kan gøre den svagere. Både bevis og modbevis er baseret på "jeg er" – dvs. en følelse af ren og skær tilværelse, som ikke kan analyseres. Det eneste, man kan sige om oplevelsen, er, at den enten tiltager eller aftager. "Jeg er mere" er udtryk for behag. "Jeg er mindre" er udtryk for ubehag.

Hvis man går tættere på oplevelsen af "Jeg er", vil man opdage, at den kommer til udtryk på tre forskellige måder:

1. Den indre afspejling af et ikke-selv – dvs. *kundskab* – er årsagen til tanker.
2. Den indre koncentration – dvs. *viljen* – er årsagen til følelser.
3. Den udadgående stræben mod det ydre – dvs. *energien* – er årsagen til handlinger.

"Jeg véd" eller "jeg tænker", "jeg vil" eller "jeg føler", "jeg er aktiv" eller "jeg handler" – det er den udelelige sjæls tre udtryk for "jeg er".

Alle manifestationer kan grupperes under en af de tre kategorier, og sjælen manifesterer sig kun på de tre måder i personlighedens tre verdener. På samme måde som alverdens farvenuancer skabes af de tre grundfarver, skabes sjælens utallige manifestationer fra *vilje*, *energi* og *kundskab*.

² *The Science of the Emotions*, p. 20

Sjælen som den, der *vil*, sjælen som den, der *handler*, sjælen som den, der *véd* – det er sjælens evige natur, og desuden er det kilden til individualitet i tid og rum. Og det er sjælen i sit *tankeaspekt*, sjælen som den, der *véd*, der skal studeres i bogen om *Tankekraft*.

Ikke-selvet som det, der vides

Sjælens natur er "kundskab", og i utallige inkarnationer bruger den et stort antal legemer eller stofformer, og gradvis erfarer sjælen, at den ikke er i stand til at vide, handle og ville i formerne og ved hjælp af dem. Den opdager, at formerne ikke lader sig beherske. Og det gælder lige fra den første form, den bliver bevidst om, og som den (fejlagtigt og alligevel som en nødvendighed) lærer at identificere med sig selv. Sjælen *véd*, og stofformerne *tænker ikke* – sjælen *vil*, og stofformerne viser *ingen følelser* – sjælen *handler*, og der kommer ingen respons fra stofformerne. I stofformerne kan sjælen ikke sige: "*Jeg véd*", "*jeg handler*" og "*jeg vil*" – og til sidst lærer den det. Den lærer at betragte dem som adskilte skabninger i mineraliske, vegetabiliske, dyriske, menneskelige og overmenneskelige former, og det sammenfatter den i én fællesbetegnelse – *ikke-selvet* – hvori den som adskilt sjæl ikke er, og hvori den ikke *véd*, *handler* og *vil*. På spørgsmålet: "*Hvad er ikke-selvet?*" vil sjælen i en meget lang udviklingsperiode svare: "*Alt, hvori jeg ikke véd, ikke vil og ikke handler*".

Efter mange erfaringer og analyser opdager sjælen, at legemerne – dens redskaber – det ene efter det andet undtagen den allerfineste stofhinde, som gør den til en sjæl – er dele af *ikke-selvet*. Legemerne er derfor udtryk for *viden*, og det, sjælen kan vide, er ikke identisk med *den, der véd*. Det er en erkendelse, der er helt i overensstemmelse med virkeligheden. Sjælen kan aldrig lære at opfatte den allerfineste hinde som noget, der er adskilt fra den selv, for det er hinden, der gør den til en adskilt sjæl, og hinden er derfor nødvendig for at skabe adskillelse mellem sjælen og ånden (monaden). Hvis sjælen oplevede hinden som *ikke-selvet*, ville den gå op i Altet.

Viden

For at sjælen kan være *den, der véd*, og *ikke-selvet* kan være *det, der vides*, skal der skabes et bestemt forhold imellem dem. *Ikke-selvet* skal påvirke sjælen, og sjælen skal påvirke *ikke-selvet*. Der skal foregå en vekselvirkning imellem dem. *Viden* er derfor et forhold mellem sjælen og *ikke-selvet*, og naturen af relationen omtales i næste afsnit af bogen, for det er vigtigt først at forstå, at *viden* er *en relation*. *Viden* forudsætter dualitet – sjælsbevidsthed på den ene side og erkendelsen af et *ikke-selv* på den anden. Det er en nødvendig betingelse for *viden* og kundskab, at både sjælen og *ikke-selvet* er til stede og påvirker hinanden.

Den, der véd – *det, der vides* – og *evnen til at vide* – er tre aspekter i ét, og de skal forstås, før tænkeevnen eller tankekraften kan bruges korrekt, dvs. til at hjælpe verden. Ifølge vesterlandsk terminologi er sjælen *subjektet*, som *véd* – *objektet* er *det, der vides* – og forholdet imellem subjekt og objekt er *viden*. Man må derfor forstå naturen af *den, der véd*, naturen af *det, der vides* og naturen af *den relation*, der skabes imellem dem, og hvordan relationen opstår. Når det er forstået, vil man have taget et vigtigt skridt hen imod den selvindsigt, der kaldes visdom.

Det er forudsætningen for, at man er i stand til at hjælpe verden – til at blive menneskehedens hjælper. Det er visdommens egentlige mål, at man motiveres af kærlighed og hjælper med at fjerne elendigheden i verden og oplyse menneskeheden om den kundskab, der fjerner lidelse. Derfor søger menneskeheden kundskab. Det er meningen med at studere åndsvidenskab, for formålet med filosofien er dybest set at gøre en ende på menneskehedens lidelser, for den visdom, der ikke medfører fred, er ikke sand.

1. kapitel

TANKENS NATUR

Tankens natur kan studeres fra to standpunkter – enten fra bevidsthedens side, som er kundskab, eller fra formens side, hvor man *opnår* kundskab. Formen er modtagelighed for forandringer, og det er det, der gør det muligt at opnå kundskab. Muligheden har medført to yderligheder i filosofien, som begge skal undgås, fordi de begge ignorerer den ene side af det manifesterede liv. Den ene betragter alt som bevidsthed, og dermed overser den formens centrale betydning som det, der er bevidsthedens forudsætning, for uden form, ville der ikke være bevidsthed. Den anden betragter alt som form og ignorerer det faktum, at formen kun kan eksistere i kraft af det liv, der besjæler formen. Formen og livet – stoffet og ånden – redskabet og bevidstheden – er uadskillelige i manifestationen. De er uadskillelige aspekter af det, som de begge tilhører – det, som hverken er bevidsthed eller dens redskab, men som er årsag til dem begge.

En filosofi, der forsøger at forklare alt ved hjælp af stof og form og ignorerer livet, vil støde på uovervindelige problemer. En filosofi, som forsøger at forklare alting ved hjælp af livet og ignorerer formerne, vil komme til at løbe panden mod en mur, som den ikke kan bryde igennem. Forklaringen er, at bevidstheden og dens redskaber – livet og formen – ånden og stoffet – er midlertidige udtryk for to aspekter af Den Enes absolutte tilværelse, som er ukendt, undtagen når den er manifesteret som "urånd". Urånden kalder hinduerne *Pratyagatman*³ – den abstrakte skabning eller abstrakte Logos, som alle individuelle sjæle udgår fra, og "urstof" eller *Mulaprakriti*⁴, som alle former stammer fra. Når urånden manifesterer sig, skaber den en trefoldig bevidsthed, og dette urstof er trefoldigt. Bag dem findes Den Ene, som aldrig kan erkendes af den manifesterede bevidsthed. Man kan sige, at blomsten ikke kan se roden, som den er vokset op fra, selvom den modtager sit liv fra roden, og ikke kan eksistere uden den.

Det, der karakteriserer sjælens funktion som den, der ved, er, at ikke-selvet afspejler sig i sjælen. Det kan sammenlignes med en lysfølsom film i et kamera, der modtager de lysstråler, der kastes tilbage fra ydre genstande. Lysstrålerne skaber forandringer i det materiale, de rammer, og forandringen gør det muligt at lave billeder af genstandene. Det samme gælder sjælens kundskabsaspekt i forhold til alt ydre. Sjælens redskab kan sammenlignes med en kugle, hvor sjælen fra ikke-selvet modtager afspejlinger af stråler fra Den Ene, som får billederne til at vise sig på overfladen af kuglen. Den Enes billeder er reflekser af det, som ikke er sjælen selv. Men den iagttagende sjæl har ingen viden om dem på de første bevidsthedsstadier.

Sjælen kender kun de billeder, som ikke-selvets påvirkning skaber i dens redskab – mentallegemet – og det er billeder af den ydre verden. Derfor har man sammenlignet sjælen – åndens redskab i dets aspekt som den, der erfarer – med et spejl, der

³ Pratyagatman stammer fra "Pratyak", der betyder "indvendig" eller "indre" plus "Atman", der er "Selvet" i betydningen "ånden" eller "monaden". Atman er et evigt princip, der er frigjort, fuldkomment og uforanderligt, og derfor er Atman nogle gange identisk med Logos.
⁴ Mulaprakriti er "urstoffet" eller den før-kosmiske ursubstans. Mulaprakriti kaldes også guddommens slør.

reflekterer billederne af alle de genstande, der placeres foran det. Sjælen erfarer ikke genstandene, men kun den virkning, de gør på bevidstheden. Det er ikke genstandene, men billederne af genstandene, der afspejles i sjælen. Genstandene ser ud, som om de er inde i spejlet, men det er kun billeder – illusioner – der skabes ved, at lysstrålerne kastes tilbage fra genstandene, og billederne er derfor ikke selve genstandene. Derfor får sjælen kun kendskab til den ydre verden via de illusoriske billeder og ikke via genstandene.

De billeder, der afspejles i redskabet, opfattes som genstande af den iagttagende sjæl, og dens erkendelse består i, at den reproducerer dem i sig selv. Men analogien med spejlet og ordet "refleks" eller "spejling" er en smule misvisende – for det mentale billede er ikke en *refleks* af genstanden men en *reproduktion*. Det mentale stof formes til et billede af genstanden, og billedet reproduceres igen af den iagttagende sjæl. Når sjælen modificerer billedet af en ydre genstand, påstår sjælen, at den kender genstanden – men i dette tilfælde kender sjælen kun *billedet* af den genstand, der formes i redskabet – ikke selve genstanden. *Og billedet er ikke en nøjagtig reproduktion af genstanden.* Årsagen forklares i næste kapitel.

Der er derfor grund til at spørge, om det ikke altid vil fungere på den måde. Og hvis det er tilfældet, er der grund til at også at spørge, om det aldrig vil være muligt at lære selve genstandene at kende. Situationen konfronterer mennesket med den essentielle forskel mellem bevidstheden og det stof, som bevidstheden arbejder igennem – og samtidig giver det svaret på de naturlige spørgsmål. Når bevidstheden i sin lange evolution har udviklet evnen til at reproducere alt, hvad der eksisterer udenfor den, forsvinder den stofform, den har brugt til formålet, og bevidstheden – som er kundskab – identificerer sjælen med alle de sjæle, den har udviklet sig sammen med. Stoffet, der på samme måde har været forbundet med den enkelte sjæl, ser sjælen nu som ikke-selvet. Det er den forening, der er evolutionens store triumf, for bevidstheden kender nu sig selv og andre, og den kender andre som sig selv. Fuldkommen kundskab opnås via enhed i natur, og sjælen oplever den fantastiske tilstand, hvor identiteten ikke forsvinder, og hukommelsen ikke går tabt, men hvor adskiltheden ophører, og den, der ved, viden og genstanden for viden bliver ét.

Det er sjælens enestående natur, som for øjeblikket udvikler sig via kundskab, og som man må studere for at forstå tankens natur. Det er nødvendigt at forstå den illusoriske side for at frigøre sig fra illusionen. Derfor er det interessant at gå videre i studierne for at undersøge, hvordan viden – relationen mellem den vidende og det, der vides – opstår, for det vil medføre en dybere indsigt i tankens natur.

Kæden: Den vidende, viden og det, der vides

Vibration er et ord, som mere og mere bliver grundtonen i Vestens naturvidenskab. Sådan har det været meget længe i Østens videnskab. Bevægelse er oprindelsen til alt. Livet *er* bevægelse. Bevidstheden *er* bevægelse. Og den bevægelse, der påvirker stoffet, er *vibration*. Man forestiller sig, at Altet eller Det Ene er uforanderligt – enten som absolut bevægelse eller som totalt ubevægeligt, for relativ bevægelse findes ikke i Det Ene. Kun når der er differentiering eller aspekter, kan man forestille sig det, der kaldes bevægelse, for det indebærer forandring af tid og sted. Når Det Ene bliver de mange, opstår der bevægelse. Når bevægelsen er rytmisk og regelmæssig,

er den udtryk for sundhed, bevidsthed og liv. Når den er urytmisk og uregelmæssig, er den udtryk for sygdom, ubevidsthed og død. For liv og død er tvillinger. De er begge født af bevægelsen, som er identisk med manifestation.

Bevægelse opstår nødvendigvis, når Det Ene bliver til de mange – for når det allestedsnærværende manifesterer sig som adskilte partikler, må allestedsnærværelsen repræsenteres af en uendelig bevægelse. Eller med andre ord: Den må være dens afspejling eller billede i stoffet. Stoffets natur er *adskilthed*, på samme måde som åndens natur er *enhed*, og når de to viser sig i Det Ene – som fløde i mælk – består afspejlingen af Det Enes allestedsnærværelse i stoffets mangfoldighed i en konstant og uendelig bevægelse. Absolut bevægelse – dvs. nærværelse af hver enhed i bevægelse på ethvert punkt i rummet på ethvert tidspunkt – er identisk med hvile, for den er kun i hvile set fra stoffets standpunkt i stedet for fra åndens. Fra åndens standpunkt er der altid enhed – fra stoffets er der altid mange.

Den uendelige bevægelse viser sig som rytmiske bevægelser eller vibrationer i stoffet, som manifesterer bevægelsen, for hver adskilt bevidsthedsenhed⁵ er isoleret fra alle andre adskilte bevidsthedsenheder af den omsluttende stofvæg. Desuden bliver hver adskilt bevidsthedsenhed inkarneret eller iklædt flere legemer af stof. Legemerne vibrerer, og dermed meddeler de deres vibrationer til det stof, de er omgivet af, og stoffet bliver det medie, der fører vibrationerne udefter. Og mediet meddeler igen vibrationsimpulsen til de legemer, som en anden adskilt bevidsthedsenhed er indhyllet i, og på den måde får den adskilte bevidsthedsenhed legemerne til at vibrere ligesom den første. Kæden af vibrationer – der begynder i én adskilt bevidsthedsenhed, og som er skabt i det legeme, der omgiver den – sender legemet videre til mediet, der omgiver det, som igen meddeler det til et andet legeme, og dermed har man den vibrationskæde, der resulterer i, at den ene kender den anden. Den anden kender den første, fordi den reproducerer den første i sig og dermed erfarer på samme måde, som den erfarer – men alligevel med en forskel. For den anden adskilte bevidsthedsenhed befinder sig allerede i en vibratorisk tilstand. Dens bevægelsestilstand efter at have modtaget impulsen fra den første er derfor ikke en simpel gentagelse af impulsen, men en kombination af dens egen selvstændige bevægelse og den, der påvirker den udefra. Derfor er der naturligvis ikke tale om en fuldkommen reproduktion. Der opnås ligheder, som gradvis bliver større og større – men der opnås ikke identitet, så længe legemerne eksisterer.

Rækkefølgen af vibratoriske påvirkninger ses ofte i naturen. Eksempelvis er en flamme et center for vibratorisk aktivitet i æteren, og de vibrationer eller bølger, der skabes i den omgivende æter kalder mennesket for varme eller varmebølger. De skaber igen tilsvarende bølger i æteren i et stykke jern, der befinder sig i nærheden. Jernets partikler vibrerer under impulsen, og derfor bliver jernet varmt, og jernet bliver nu selv en varmekilde. På den måde forplantes en række vibrationer fra den ene adskilte bevidsthedsenhed til den anden, og alle skabninger er knyttede sammen af bevidsthedens netværk.

I den fysiske natur er der forskellige betegnelser for forskellige vibrationskæder. Nogle kaldes lys, andre varme, elektricitet, lyd osv. – men alle har samme natur. De er allesammen udtryk for bevægelser i æteren⁶, selv om de har forskellige hastig-

5 Der findes intet dækkende dansk ord for "en adskilt bevidsthedsenhed" – "ånd" og "sjæl" – som har forskellige betydninger i forskellige tankeskoler. På sanskrit benyttes ordet "Jihva", men her bruges "en adskilt bevidsthedsenhed", selvom det er lidt klodset.

6 Lyd stammer også fra en vibration i æteren.

heder og varierer i bølgenes karakter. Tanker, følelser og handlinger – de aktive manifestationer af kundskab, vilje og energi i stoffet – har alle samme natur. Dvs. at de alle består af vibrationer, men fænomenerne er forskellige pga. vibrationernes forskellige karakter.

Der findes en række vibrationer i en bestemt slags stof som har en særlig karakter, der kaldes tankevibrationer. En anden type vibrationer kaldes følelser og en tredje handlinger. Betegnelserne antyder bestemte fakta i naturen. En bestemt type æter sættes i bevægelse, og vibrationerne påvirker øjnene. Bevægelsen kaldes lys. En anden og langt finere æter sættes i vibrationer. Vibrationerne opfanges eller besvares af mentallegemet, og bevægelsen kaldes tænkning. Mennesket er omgivet af stof i forskellige tæthedsgrader, og bevægelserne i stoffet får navn efter den måde, de påvirker og besvares af forskellige organer i de grove eller fine legemer. Bevægelser, der påvirker øjet, kaldes lys. Bevægelser, der påvirker mentallegemet, kaldes tænkning. Mennesket "ser", når lysæteren kastes i bølger fra en genstand til øjnene. "Tænkning" opstår, når tankeæteren strømmer i bølger mellem en genstand og mentallegemet. Det ene er ikke hverken mere eller mindre gådefuldt end det andet.

Når man beskæftiger sig med mentallegemet, vil man se, at forandringer i tankestoffets struktur skabes ved påvirkninger fra tankebølger, og – når man tænker konkret – gentages de oprindelige påvirkninger udefra. Iagttageren arbejder med vibrationerne, og alle de vibrationer, der kan besvares – dvs. de, der kan reproduceres – er kundskab. Tænkning er en reproduktion i iagttagereens mentallegeme af det, som ikke er iagttageren – dvs. ikke er sjælen. Tænkning er et billede skabt af en kombination af bølgebevægelser, som bogstavelig talt er et maleri. En del af ikke-selvet vibrerer, og når iagttageren vibrerer som svar, erkendes denne del. Det stof, der vibrerer imellem dem, gør viden mulig ved at skabe kontakt mellem dem. På den måde skabes og vedligeholdes kæden mellem den vidende, det, der vides og viden.

2. kapitel

ILLUSIONENS SKABER

Efter at have mistet interessen for genstande, der kan sanses, må mennesket forsøge at finde sansernes Raja – dvs. tankeskaberen – den, der skaber illusionen, for:

“Tankerne er virkelighedens store drabsmand”.⁷

Med andre ord er det tænkeevnen, der er *“illusionens skaber”*. Det, der tænker, er ikke identisk med den, der véd. Det er vigtigt at holde de to adskilt. Det skaber mange problemer, forvekslinger og vanskeligheder, når forskerne glemmer, at der er forskel på den vidende og på tænkeevnen, som er den videndes redskab til at opnå kundskab. Det svarer til, at man identificerer billedhuggeren med sin mejsel.

Sjælen – tænkeren – er i sin natur både dualistisk og stofflig, for sjælen består af et legeme af meget subtilt stof, der kaldes kausallegemet eller årsagslegemet. Manas, omfatter både sjælen – *den abstrakte tænker* – i kausallegemet, og *den konkrete tænker* i et legeme af grovere materiale, der kaldes mentallegemet. Manas er en refleks i atomart stof af kundskabsaspektet. Sjælen begrænser den adskilte bevidsthedsenhed, men efterhånden som selvbevidstheden vokser, oplever den, at den bliver hæmmet til alle sider. Det kan sammenlignes med et menneske, der tager tykke handsker på og mærker, at hænderne i handskerne både har mistet meget af føleevnen og evnen til at samle små genstande op. Hænderne er kun i stand til at holde på store genstande og føle stærke indtryk. Det samme gælder den vidende, som ifører sig tankelegemet. Hånden eksisterer stadig, og det samme gør handsken, men evnerne er i høj grad forringet. Den vidende eksisterer stadig, og det samme gælder tankelegemet – men muligheden for at give udtryk for evnerne er begrænsede.

Mentallegemet og den konkrete tænkning er resultatet af tidligere tænkning, og den modificeres hele tiden af den tænkning, der foregår. Mentallegemet er en bestemt afgrænset form med både evner og mangel på evner, med styrker og svagheder, som er resultatet af aktiviteter i tidligere inkarnationer. Mentallegemet er, som man selv har skabt det. Det kan kun forandres langsomt. Man kan ikke undertrykke mentallegemet ved en viljesanstrengelse. Man kan ikke fjerne det, og heller ikke uden videre fjerne de indbyggede ufuldkommenheder. Mentallegemet er, som det er, og det er en del af ikke-selvet – tilpasset og formet til individuelt brug, og kun ved hjælp af mentallegemet kan man vide.

Alle resultater af tidligere tænkning findes i mentallegemet, og hvert mentallegeme har sin egen svingningshastighed. Mentallegemet har evnen til konstant bevægelse, der viser en uafbrudt skiftende billedrække. Ethvert indtryk, der kommer udefra, påvirker den allerede aktive sfære, og de eksisterende vibrationer modificeres af påvirkningerne. Resultatet bliver derfor ikke en nøjagtig reproduktion af den nye vibration, men en kombination, der består af de nye og de eksisterende vibrationer. Det kan beskrives ved hjælp af lys. Hvis man holder et stykke rødt glas for øjnene

⁷ De Gyldne Forskrifters Bog oversat af H.P. Blavatsky

og iagttager grønne genstande, ser man dem som sorte. De vibrationer, der skaber en sansning af rødt, afskæres af de vibrationer, der skaber en sansning af grønt, og på grund af et sansebedrag opfatter øjet genstanden som sort. Det samme sker, når man gennem gult glas iagttager en blå genstand, for den ser man også som sort. I ethvert tilfælde vil et farvet medie skabe et andet farveindtryk end det, man får af genstanden, når øjet ser direkte på den. Selv når man ser direkte på tingene, ser man noget forskelligt, for øjet modificerer også de vibrationer, det modtager – oven i købet i højere grad end de fleste mennesker forestiller sig. Mentallegemets indflydelse som et medie, der benyttes til at iagttage den ydre verden, minder i høj grad om den indflydelse, det farvede glas har på genstandenes farver, når de iagttages igennem glasset. Iagttageren er lige så ubevidst om mentallegemets indflydelse, som et menneske, der altid kun har set gennem rødt eller blåt glas. Det vil ikke være bevidst om de forandringer, det farvede glas skaber i oplevelsen af landskabet.

Det er i den betydning, at mentallegemet kaldes *"illusionens skaber"*. Mentallegemet giver kun forvrængede billeder, for de er en kombination af mentallegemets indhold og den ydre genstand. Men når mentallegemet kaldes *"illusionens skaber"* har det en langt dybere betydning, for de forvrængede billeder består kun af noget tilsyneladende – ikke af virkeligheden. Mentallegemet giver alene skygger af skygger. Men for øjeblikket er det tilstrækkeligt at beskæftige sig med de illusioner, der skabes af mentallegemet egen natur.

Menneskets opfattelse af verden ville være helt anderledes, hvis det var i stand til at se den, som den er – selv i dens aspekt som fænomen i stedet for via vibrationer, der modificeres af mentallegemet. Det er ikke umuligt, for det kan gøres af de mennesker, der har udviklet evnen til at beherske tankerne. Mentallegemets vibrationer kan stoppes ved at fjerne bevidstheden fra dem. Hvis det lykkes, vil et indtryk udefra forme et billede, der nøjagtigt svarer til virkeligheden, for så vil vibrationerne være identiske i både kvalitet og kvantitet, fordi de ikke blandes med vibrationer, der udgår fra iagttageren. En anden mulighed er, at rette bevidstheden udad og besjæle den genstand, der iagttages. På den måde kan man erfare dens vibrationer direkte. I begge tilfælde opnår man ægte kundskab om formen. Idéen i den indre verden, som formen har givet udtryk i den ydre verden, kan derfor erkendes, men kun af bevidstheden i kausallegemet, og uden at bruge mentallegemet eller lavere legemer.

Konklusionen er, at mennesket kun kender sit eget billede af genstandene og ikke selve genstandene (undtagen i de tilfælde, der er omtalt ovenfor), og det er en sandhed, der er meget vigtig, hvis informationen skal bruges i det praktiske liv. Erkendelsen skaber ydmyghed og forsigtighed, og man vil være parat til at lytte til nye tanker og idéer, for man føler sig ikke længere sikker på altid at have ret i sine egne iagttagelser. Man lærer at analysere sig selv, før man dømmer andre.

Et eksempel vil hjælpe til at gøre det mere klart. Hvis man møder et menneske, der har en anden udstråling end den, man selv udstråler, vil man opleve modstand. Man føler sig frastødt, og man undrer sig over, at der er andre, der oplever den anden som både sympatisk og begavet. Begge parter finder modparten irriterende og uintelligent. Men hvis man har fået en smule kendskab til sig selv, vil holdningen ændre sig. I stedet for at tænke, at den anden er irriterende og uintelligent, vil man spørge sig selv: *"Hvad mangler der i min natur, når jeg ikke er i stand til at respondere på den andens vibrationer?"* Begge parter udsender vibrationer, og når man ikke forstår den andens liv og tænkning, skyldes det, at man ikke er i stand til at reproducere den andens vibrationer. Der er derfor ingen grund til at dømme,

for man kender ikke den anden, før man selv har forandret sig så meget, at man er i stand til at respondere på vibrationerne. Det er ikke muligt at forandre andre ret meget, men man kan i høj grad forandre sig selv, og man skal altid bestræbe sig på at udvide sin modtagelighed. Man skal blive som det hvide lys, der rummer alle farver, og som ikke forvrænger noget, for det hvide lys tilbagekaster ikke noget, for det har evnen til at respondere på hver enkelt nuance. Man kan måle, hvor meget man nærmer sig denne hvidhed ved at lægge mærke til, i hvor høj grad man er i stand til at respondere på forskellige karakterer.

Mentallegemet og manas

Herefter drejer det sig om mentallegemets opbygning og funktion som erkendelsesredskab for bevidstheden. Hvad består mentallegemet af, hvordan blev det skabt i fortiden, og hvordan kan man forandre det i nutiden?

Mentallegemet set fra livssiden er manas, og manas er en afspejlingen på mentalplanet i atomart stof af sjælens erkendelsesaspekt – af sjælen som iagttager og erkender. Mentallegemet set fra formsiden viser to aspekter, som hver for sig betinger manas' aktivitet – dvs. bevidstheden, der arbejder på mentalplanet. Aspekterne skyldes redskaber, der er skabt af mentalplanets stof, og samlet omkring det atomare vibrationscenter. På grund af stoffets natur og anvendelse kaldes det mentalstof eller tankestof. Stoffet udgør et stort område i Universet, og det gennemtrænger det astrale og mentale stof. Det grupperer sig i syv underafdelinger lige som stoftilstandene på det fysiske plan. Det besvarer hovedsageligt de vibrationer, der kommer fra sjælens kundskabsaspekt, og dermed får stoffet sin særlige karakter.

Det første og højeste aspekt af mentallegemets formside er det, der kaldes kausallegemet eller årsagslegemet. Det består af stof fra de tre øverste underafdelinger af mentalplanet, og det svarer til de finere æteriske planer på det fysiske plan. På nuværende udviklingstrin er kausallegemet kun lidt udviklet hos flertallet af menneskeheden, for det påvirkes ikke af mentale aktiviteter, der er rettet mod ydre genstande. Derfor er der ingen grund til at beskæftige sig med kausallegemet i øjeblikket, for kausallegemet er i virkeligheden legemet for den abstrakte tænkning.

Det andet og lavere aspekt kaldes mentallegemet. Det består af tankestof, der hører til de fire lavere underafdelinger af mentalplanet, og det svarer til det laveste æteriske plan, luftelementet, vandelementet og de faste stoftilstande på det fysiske plan. Man kan derfor kalde det for *det tætte* mentallegeme. Kausallegemet og mentallegemet består af syv store grundtyper, og hver type omfatter former på hvert udviklingstrin. De udvikles og vokser under de samme love, og når man forstår at bruge lovene, kan man ændre den langsomme og naturlige udvikling til hurtig vækst, som styres ved hjælp af den selvbevidste intelligens. Derfor er studiet af legemerne vigtig.

Mentallegemets opbygning og udvikling

Det er vigtigt at vide, hvordan bevidstheden bygger sit redskab, for hver dag og hver time hele livet er der mulighed for at bruge det til ophøjede formål. Uanset om man er vågen eller sover, bygger man på sit mentallegeme, for når bevidstheden vibrerer, påvirker den det tankestof, den er omgivet af, og hver vibration i bevidstheden –

også selvom den er aktiveret af en flygtig tanke – tiltrækker og indbygger stofpartikler i mentallegemet og ryster andre partikler ud af det. For mentallegemets vedkommende skabes processen af vibrationen, men glem ikke, at det er naturligt for bevidstheden konstant at identificere sig med ikke-selvet, og ligeså konstant at markere sin egen eksistens ved igen at afvise ikke-selvet. Bevidstheden *består* af den vekslende bekræftelse og afvisning. *"Jeg er legemet" – "jeg er ikke legemet"*. Resultatet er den bevægelse, det skabes i stoffet – den tiltrækning og frastødning, som kaldes en vibration.

Det omgivende stof sættes også i bevægelse og fungerer derfor som middel til at påvirke andre bevidstheder. Men finheden eller grovheden af det stof, der tiltrækkes, afhænger af vibrationernes kvalitet, når de sender bølger gennem bevidstheden. Positive og ophøjede tanker består af hurtige vibrationer, og derfor kan de kun påvirke det finere tankestof. Det grovere og tungt vibrerende stof vil være upåvirket, for det er ikke i stand til at vibrere med den høje hastighed. Når en højt vibrerende tanke sætter mentallegemet i svingninger, rystes de grovere stofpartikler ud af legemet, og de erstattes af finere partikler, der tiltrækkes, og på den måde indbygges der bedre materiale i mentallegemet. På samme måde tiltrækker negative og lave tanker de grove stofpartikler, som indbygges i mentallegemet, for det er forudsætningen for, at den type tanker kan komme til udtryk, og det grove materiale frastøder og uddriver de finere stoftyper.

På den måde ryster bevidsthedsvibrationerne konstant én type stof ud og bygger en anden type ind i mentallegemet. Og resultatet af processen er naturligvis, at menneskets evne til at besvare de tanker, der når det udefra, afhænger af den type stof, det selv indbyggede i mentallegemet i fortiden. Hvis mentallegemet består af fint vibrerende stof, vil grove og negative tanker ikke vække respons, og derfor kan de ikke påvirke eller skade. Men hvis mentallegemet består af groft og lavt vibrerende stof, vil mennesket blive påvirket af de negative tanker, det modtager fra andre, mens det ikke vil respondere på positive tanker og derfor heller ikke blive påvirket af dem.

Hvis man møder et menneske med positive og ophøjede tanker, vil tankevibrationerne strømme ud fra dette menneske og skabe vibrationer i stoffet i de nærmeste mentallegemer, men kun hvis de er i stand til at respondere. Vibrationer skaber imidlertid forstyrrelse i mentallegemernes stof og udstøder endda en del af det stof, der er for tungt og groft til at vibrere på samme høje frekvens. Det positive, man kan modtage, afhænger derfor i høj grad af den måde, man selv har tænkt i fortiden, og dermed også evnen til at forstå dette menneske – dvs. evnen til at respondere på de tanker, der udsendes. Ingen kan tænke for andre. Ethvert menneske kan kun tænke sine egne tanker, og på den måde kan det skabe beslægtede vibrationer i det omgivende tankestof. De strømmer ind i mentallegemet og sætter det i tilsvarende svingninger, og svingningerne påvirker bevidstheden. Et menneskes tanker kan derfor kun påvirke et andet menneskes bevidsthed ved at skabe beslægtede vibrationer i dets mentallegeme.

Men resultatet er ikke altid direkte forståelse, når der modtages vibrationer udefra. Nogle gange minder virkningen om den man kender fra solvarme, regn og muld, som et frø befinder sig i. Først er der ikke noget synligt svar på de vibrationer, der strømmer ned til frøet, men i frøets indre – i det besjælende liv – er der en svag vibration. Vibrationen bliver stærkere dag for dag, indtil livet bryder ud, sprænger frøets skal og udsender rod og vækstspire. Det samme gælder sjælen. Først er der en svag vibration dybt inde i bevidstheden, før den er i stand til at respondere

på de indtryk, der påvirker den – og selv om mennesket endnu ikke forstår en ophøjet tænker, er der alligevel en ubevidst vibration, som er en forløber for det bevidste svar. Når man har været sammen med en højt udviklet personlighed, er man kommet en smule nærmere på det rigere tankeliv, der strømmede ud fra dette menneske. Latente, positive tankespirer har fået tilført liv, og den indre natur og sjælen har fået hjælp til den videre udvikling.

På den måde kan der tilføres noget positivt udefra til opbygningen og udviklingen af sjælen, men det største arbejde skal man selv udføre ved hjælp af sin egen bevidsthed. Og hvis man ønsker et mentallegeme, der er stærkt, fuld af livskraft, aktivt og i stand til at forstå de mere avancerede og ophøjede tanker, må man arbejde målrettet med at tænke rigtige og positive tanker, for ethvert menneske er sin egen bygmester, og det former selv sin sjæl.

Mange mennesker læser meget. Men læsning gavner ikke sjælen. Det er kun *tænkning*, der udvikler sjælen. Læsning har kun værdi, hvis den giver stof til tænkning. Et menneske kan læse meget, men den mentale vækst afhænger af, hvor meget tænkning, der kræves i forbindelse med læsningen. Og det udbytte, man får af de tanker, man læser om, afhænger af, om man bruger dem i praksis. Hvis man ikke bruger tankerne og selv arbejder videre med dem, har de stort set ingen værdi. "*Læsning fylder et menneske*", sagde Sir Francis Bacon, og sjælen kan sammenlignes med det fysiske legeme. Mad fylder maven, men måltidet gavner ikke kroppen, hvis maden ikke fordøjes og assimileres. Sådan er det også, når sjælen fyldes med læsning. Hvis man ikke tænker over det, man har læst, og hvis det ikke assimileres, vokser sjælen ikke. Måske kommer den endda til at lide af "forstoppelse", for den kan blive svækket i stedet for at blive styrket under byrden af ufordøjede idéer.

Måske skal man overveje at læse mindre og tænke mere, hvis man ønsker, at sjælen skal vokse og intelligensen skal udvikle sig. Hvis man for alvor ønsker at uddanne og udvikle sjælen, skal man dagligt bruge en time til at studere seriøs og tankevækkende litteratur. Efter at have læst i fem minutter, skal man tænke i ti – og på den måde skal man studere i mindst en time. Den almindelige fremgangsmåde er at læse hurtigt en hel time og så lægge bogen fra sig indtil næste gang, man skal læse en time. Det er årsagen til, at de fleste menneskers tænkeevne vokser meget langsomt.

Noget af det mest iøjnefaldende ved åndsvidenskabelige studier er den mentale vækst. Det skyldes i høj grad, at de studerende lærer om tankens natur. De begynder at forstå lidt af tankens måde at fungere på, og de tager fat på at uddanne deres mentallegemer i stedet for udelukkende at overlade væksten til de naturlige processer. Den aspirant, der alvorligt ønsker at udvikle sig, er nødt til at beslutte, at ikke en eneste dag skal gå, uden at der bruges mindst fem minutter til læsning og ti minutter til koncentreret tænkning over det læste. I begyndelsen vil det være anstrengende, trættende og besværligt, og man vil opdage, hvor svag tænkeevnen i virkeligheden er. Opdagelsen og erkendelsen er det første skridt – for det er vigtigt, at man opdager, at man faktisk ikke er i stand til at tænke klart og sammenhængende. Mennesker, der ikke kan tænke, men tror, at de kan, udvikler sig næsten ikke. Det er bedre at kende sine svagheder, end at blide sig ind, at man er stærk, når man i virkeligheden er svag. Følelsen af svaghed, oplevelsen af de flakkende tanker, fornemmelsen af varme, forvirring og træthed, der opstår i hjernen efter længere anstrengelse med at følge en vanskelig tankelinje, svarer til de tilsvarende følelser i musklerne efter en stærk muskelanstrengelse. Med regelmæssig og vedholdende øvelse – uden at overdrive – vil tankekraften vokse på

samme måde som muskelkraften. Og efterhånden som tankkraften vokser, kommer den også under kontrol og kan rettes mod bestemte formål. Uden den rigtige tænkning vil mentallegemet fortsætte med at fungere uorganiseret og have en løs og ubestemt form. Uden koncentration – evnen til at fastholde tanken på et bestemt punkt – kan tankekraft overhovedet ikke praktiseres.

3. kapitel

TELEPATI

Mange ønsker, at de vidste, hvordan man laver tankeoverføring. De forestiller sig, hvor dejligt det vil være, hvis man uafhængigt af afstande kan komme i forbindelse med venner og bekendte uden at bruge fysiske kommunikationsmidler. Mange forestiller sig også, at det er noget, man kan opnå uden store anstrengelser, og derfor forstår de ikke, hvorfor deres forsøg mislykkes. Men det er indlysende, at man skal kunne *tænke*, før man kan overføre sine tanker, og evnen til fast og fokuseret tænkning er naturligvis nødvendig, hvis man skal være i stand til at sende en tankestrøm igennem rummet. De fleste mennesker tænker svage og diffuse tanker, og de skaber kun flakkende vibrationer i tankestoffet. De kommer og går fra det ene minut til det andet, og skaber ikke bestemte former, for de er kun belivet med den mindst mulige energi. En tankeform skal være krystalklar og livskraftig, hvis den skal sendes i en bestemt retning, og når den når sit mål, skal den være stærk nok til at reproducere sig selv.

Der findes to teknikker for telepati. Den ene kan kaldes fysisk, den anden psykisk, for den første skabes af hjernen og mentallegemet, mens den anden kun skabes af mentallegemet. En tanke, der skabes af bevidstheden, skaber vibrationer i mentallegemet og derefter i astrallegemet. Den sætter derefter bølger i bevægelse i æterlegemet og til sidst i de tunge molekyler i den fysiske hjerne. Den form for hjernevibrationer påvirker den fysiske æter. Og bølgerne fortsætter udad, indtil de når en anden hjerne og skaber vibrationer i den anden hjernes æteriske energifelt. I den modtagende hjerne skabes der nu vibrationer i astrallegemet og derefter i mentallegemet, og vibrationerne i mentallegemet skaber en tilsvarende frekvens i bevidstheden. Det er de mange stadier, tanken skal igennem. Men den lange omvej er ikke nødvendig. Når bevidstheden skaber vibrationer i mentallegemet, kan den rette vibrationerne direkte mod den modtagende bevidstheds mentallegeme og dermed undgå den lange omvej.

Hvad sker der mere præcist i de to tilfælde?

Inde midt i hjernen er der en lille hormonproducerende kirtel. Den kaldes pinealkirtlen. Fysiologer i Vesten kender endnu ikke dens funktion, og Vestens psykologer beskæftiger sig ikke med den. Hos de fleste mennesker er pinealkirtlen en rudimentær kirtel, men den er under udvikling og ikke under afvikling. Derfor er det muligt at stimulere pinealkirtlens udvikling, så den bliver i stand til at udføre den funktion, som den kommer til at udføre hos alle mennesker engang i fremtiden. Pinealkirtlen er et redskab for evnen til telepati, på samme måde som øjet er et redskab for evnen til at se, og øret er et redskab for evnen til at høre.

Når man tænker virkelig intenst med stor koncentration og uafbrudt opmærksomhed på en enkelt idé, vil man føle en svag vibration eller kriblende fornemmelse i pinealkirtlen. Fornemmelsen er blevet sammenlignet med en kriblende myre. Vibrationen foregår i æteren, som gennemtrænger kirtlen, og det skaber en svag magnetisk strøm, og det er den, der giver den kriblende fornemmelse i kirtlens tætte molekyler.

Hvis tanken er stærk nok til at skabe den nødvendige magnetiske strøm, så véd tænkeren, at det er lykkedes at gøre tanken så skarp og stærk, at den kan overføres.

Den magnetiske vibration i pinealkirtlens æter, skaber bølger i den omgivende æter på samme måde som lysbølger – bare meget finere og hurtigere. Bølgerne strømmer ud i alle retninger og sætter æteren i bevægelse. De æteriske bølger skaber herefter bølgebevægelser i pinealkirtlens æter i en anden hjerne, og fra hjernen overføres bevægelserne først til astrallegemet og derefter til mentallegemet, og på den måde når de bevidstheden. Hvis modtagerens pinealkirtel ikke kan genskabe bølgebevægelserne, opfattes tanken ikke. Det kan sammenlignes med, at lysbølger heller ikke kan opfattes af et blindt menneskes øjne.

Hvis man bruger den anden teknik til telepati, skaber tænkeren en tankeform på mentalplanet, men den overføres ikke til hjernen. I stedet sendes den direkte til modtageren på mentalplanet. Evnen til målbevidst at bruge teknikken kræver en langt højere mental udvikling end den fysiske form for telepati, for afsenderen skal være selvbevidst på mentalplanet for at kunne praktisere teknikken.

I virkeligheden praktiseres teknikken indirekte og ubevidst af alle mennesker, for al tænkning skaber vibrationer i mentallegemet, og derfor forplantes vibrationerne altid til det omgivende tankestof. Og der er ingen grund til at reducere ordet telepati til kun at omfatte den bevidste og tilsigtede overførsel af en bestemt tanke fra et menneske til et andet. Alle mennesker påvirker uafbrudt hinanden med tankebølger, der udsendes uden bestemt hensigt, og det, man kalder "den offentlige mening", skabes hovedsagelig på den måde. De fleste mennesker tænker ad bestemte tankebaner. Ikke fordi de omhyggeligt har gennemtænkt en problemstilling og er kommet til et resultat, men udelukkende fordi et stort antal mennesker tænker ad nøjagtig de samme tankebaner, og vibrationerne får andre til at respondere. En viljestærk tænkens intensive tanke sendes ud på mentalplanet og opfanges af modtagelige tankesind. De reproducerer vibrationerne og forstærker dermed tankebølgen, som derefter påvirker andre, der ville have været uimodtagelige for de oprindelige bølgebevægelser. Når de responderer, giver de tankebølgerne forøget kraft, så de bliver endnu stærkere og påvirker stadig større menneskemængder.

Når den offentlige mening er skabt af de kollektive tankestrømme, har den en dominerende indflydelse på flertallets tankesind, for vibrationerne strømmer uafbrudt ind i flertallets hjerner og skaber responderende bølgebevægelser. Nationale særpræg skabes på den måde, for det er bestemte nationale måder at tænke på, der skaber bestemte, definerede og dybe tankekanaler, der er skabt af nationens borgere, som i århundreder har tænkt ensartede tanker, og som stadigt tænker de samme tanker igen og igen. Det er tanker, der bl.a. er skabt af nationens historie, krige og vaner. De gennemstrømmer og modificerer i høj grad alle sjæle, der inkarnerer i nationen, og alle tankevibrationer, der strømmer ind i nationen udefra, forandres af den nationale vibrationshastighed. Det svarer til de tankevibrationer, der strømmer ind i et menneske fra den ydre verden. De modificeres også af mentallegemet, og når man modtager vibrationerne udefra, blandes de med mentallegemets normale vibrationer, og på den måde modificeres de indtryk, som nationerne modtager fra andre nationer, af nationens nationale vibrationshastighed. Når f.eks. englænderne og franskmændene ser de samme fakta, kan de kun se dem i relation til deres egne forudfattede meninger, og i god tro beskylder de hinanden for at fordreje de faktuelle forhold og manipulere. Hvis sandheden om de nationale tankevibrationer var kendt og anerkendt, ville det være meget nemmere at løse mange af de internationale konflikter, end det er tilfældet i nutiden, og mange krige ville være undgået. Det ville

også være nemmere at afslutte de krige, der er i gang. Anerkendelse af tankens kraft ville få enhver nation til at anerkende, hvad man kan kalde "den personlige ligning", for i stedet for at anklage modparten, pga. en anden mening, ville parterne forsøge at mødes på midten. Ingen ville stå urokkeligt fast på sit eget synspunkt.

Når det enkelte menneske får indsigt i den konstante og almindelige tankeoverføring, opstår der naturlige og praktiske spørgsmål, for hvor meget godt kan man opnå, og hvor meget ondt kan man undgå, når man er nødt til at leve i et grumset tankeklime, hvori positive og negative tankeølger konstant er aktive og skyller imod hjernen? Hvordan kan man beskytte sig imod negativ og skadelig telepati, og hvordan kan man få gavn af den positive og opbyggende? Indsigt i hvordan evnen til at vælge og fravælge virker, har derfor stor betydning.

Det enkelte menneske er den instans, som konstant påvirker sit eget mentallegeme. Andre påvirker det af og til, men ejeren påvirker det altid. Underviserens foredrag, man lytter til, forfatterens bøger, man læser, påvirker mentallegemet. Men det er kun afgrænsede begivenheder i livet. Mennesket er selv den permanente faktor. Menneskets egen indflydelse på mentallegemets sammensætning er langt større end andres, og mennesket bestemmer selv mentallegemets normale vibrationshastighed. Tanker, som ikke svinger med den normale frekvens, afvises, når de kommer i kontakt med mentallegemet. Når et menneske tænker i overensstemmelse med sandheden, kan en usandhed ikke få adgang til tankesindet. Når der tænkes på kærlighed, kan hadefulde tanker ikke forstyrre kærlighedens frekvens. Når der tænkes på visdom, kan tankevibrationen ikke lammes af uvidenhed. Det er en lovmæssighed, der ikke alene skaber sikkerhed, men også udgør en reel kraft. Mentallegemet skal ikke ligge i dvale, for så er der risiko for, at ethvert tankefrø slår rødder, spirer og vokser. Mentallegemet skal ikke have lov til at vibrere, som det passer det eller som det passer omgivelserne – for så vil det besvare enhver forbipasserende vibration.

Det er den mulighed, der præsenteres i den praktiske åndsvidenskab. Det menneske, der praktiserer den esoteriske lære, vil hurtigt lære dens værdi at kende. Den studerende vil både opdage, at livet kan gøres mere ægte og lykkeligt ved hjælp af tænkeevnen, og at det er sandt, at visdom er et effektivt middel til afskaffelse af lidelse.

4. kapitel

HVORDAN OPSTÅR TANKEN?

Hvordan opstår tanken? Det er et spørgsmål, som stort set kun psykologistuderende har interesseret sig for. Når mennesket kommer til verden, medbringer det en masse færdige tanker. Det ankommer med et stort forråd af, hvad man kan kalde "medfødte idéer og holdninger". Det er komprimerede forestillinger, som er et resultat af erfaringer fra tidligere inkarnationer. Alle mennesker begynder livet med en medfødt mental driftskapital, og psykologien har aldrig været i stand til at studere tankens begyndelse ved direkte iagttagelse.

En psykolog kan imidlertid lære meget ved at iagttage et lille barn, for på samme måde som det nye fysiske legeme i livmoderen gennemgår fortidens lange fysiske evolution i hurtig rækkefølge, gennemgår det nye mentallegeme hurtigt de tidligere lange udviklingsstadier. Mentallegemet er ganske vist ikke det samme som selve tanken, og selv når man studerer det nye mentallegeme, studerer man i virkeligheden ikke tankens begyndelse. Og det bliver endnu tydeligere, når man forstår, at de fleste mennesker ikke en gang er i stand til at studere mentallegemet direkte, for de må nøjes med at iagttage, hvordan mentallegemet påvirker den fysiske hjerne og nervesystemet. Selve tanken er et selvstændigt aspekt både i forhold til mentallegemet og det fysiske legeme. Tanken tilhører bevidstheden. Tanken tilhører derfor *livssiden*, hvorimod mentallegemet og det fysiske legeme tilhører *formsiden* eller *stofsiden*. Begge legemer er forgængelige redskaber. Man skal altid huske på *forskellen mellem den, der véd og mentallegemet, som er redskab til at opnå kundskab, og tankesindet⁸, som er en kombination af mentallegemet og manas*.

Ved at studere, hvordan tanken påvirker legemerne, mens de endnu er nye, og ved at bruge analogi, kan man få nogen forståelse af, hvordan tanken opstår, når en sjæl for første gang kommer i kontakt med ikke-selvet. Analogien kan hjælpe iagttagelserne i henhold til det hermetiske aksiom: "*Som foroven, således også forneden*". Alt på de lavere planer er kun spejlbilleder, og ved at studere spejlbillederne lærer man noget om årsagen til dem.

Når man omhyggeligt iagttager et lille barn, vil man se, at fornemmelser dvs. respons på indtryk af behagelige eller ubehagelige følelser – og først og fremmest på de ubehagelige – viser sig før ethvert tegn på intelligens. Dvs. at svage fornemmelser går forud for præcis erkendelse. I livmoderen før fødslen blev barnet ernæret af de livskræfter, der gennemstrømmede moderens fysiske legeme. Når barnet ved fødslen adskilles fra moderen, afskæres det fra hendes livskræfter. Livet strømmer væk fra barnets legeme og fornyes ikke. I takt med at livskræfterne forsvinder, føler barnet et savn, der opleves som smerte. Når savnet afhjælpes, skabes der harmoni og nydelse, og barnet synker tilbage i ubevidsthed. Lidt senere skaber synsfornemmelser og lyde sanseindtryk, men der er stadig ikke noget tegn på intelligens. Det første tegn på intelligens viser sig, når synet af moderen eller lyden af hendes stemme forbindes med tilfredsstillelsen af den konstant tilbagevendende trang til den tilfredsstillelse, der er forbundet med at få mad. Det sker først, når der

⁸ Det engelske ord "mind" er oversat med "tankesind".

er oplagret et antal tilbagevendende fornemmelser i hukommelsen, som relateres til en ydre genstand, og når genstanden betragtes som både adskilt fra og årsag til de behagelige fornemmelser. Tanken er derfor erkendelsen af relationen mellem mange fornemmelser og den enhed, der forbinder dem. Det er barnets første udtryk for intelligens – den første tanke – som teknisk set er en "opfattelse". Det vigtigste ved processen er skabelse af forholdet mellem en bevidsthedsenhed – en adskilt bevidsthedsenhed – og en ydre genstand, og uanset hvor relationen opstår, er der desuden en tanke til stede.

Det er et simpelt faktum, der altid kan konstateres, og det er et grundlæggende eksempel på, hvordan tanken begynder i en adskilt enhed – dvs. i en trefoldig sjæl, der befinder sig i et stofhylster – og uanset hvor fint stoffet er, er der en sjæl i mentallegemet – og i det adskilte mentallegeme går fornemmelser forud for tanker. Sjælens opmærksomhed vækkes ved hjælp af de indtryk, der gøres på den, og de besvares med en fornemmelse. Det er ikke den stærke følelse af savn, der skyldes, at livskraften forsvinder, som i sig selv vækker tanken, men savnet tilfredsstilles ved kontakten med mælken, og det skaber et bestemt afgrænset indtryk – et indtryk, der følges af en følelse af velbehag. Når det gentages mange gange, rækker sjælen svagt famlende udefter i den retning, indtrykket kom fra. På den måde strømmer livskraften ind i mentallegemet og aktiverer det, så det afspejler den genstand – i begyndelsen kun svagt – der har skabt fornemmelsen, dengang den kom i kontakt med mentallegemet. Forandringen i mentallegemet, som gentages igen og igen, stimulerer sjælens kundskabsaspekt, som vibrerer i samklang med mentallegemet. Det har følt savn, kontakt, behag, og sammen med kontakten viser et billede sig, for øjet påvirkes på samme måde som læberne, og de to sanseindtryk kombineres. Barnets iboende natur kombinerer tre aspekter: Savnet, billedet af kontakten og tilfredsstillelsen – og kombinationen er *tanke*. Før barnet reagerer på den måde, er der ingen tanke. Det er alene sjælen, der opfatter – hverken noget andet eller noget lavere.

Opfattelsen specialiserer begæret, der holder op med at være et ubestemt krav på noget undefinerbart. Det bliver nu et specifikt krav på noget specifikt – nemlig mælken. Men opfattelsen trænger til nærmere undersøgelse, for sjælen har kombineret tre ting, og en af dem – *savnet* – skal udskilles. På et tidligt trin er det interessant at bemærke, at savnet vækkes ved synet af den, der giver mælken, for sjælen genkalder savnet, når det billede, der er forbundet med savnet, viser sig. Selv om barnet ikke føler sult, skriger det for at få bryst, når det ser moderen. Senere justeres den fejlagtige opfattelse af relationen. Moderen betragtes nu som årsag til behaget, og på den måde erstattes begæret efter mælk med et begær efter moderen, og processen giver derfor en yderligere stimulans til tænkningen.

Forholdet mellem sansning og tanke

Både den østerlandske og vesterlandske psykologi siger utvetydigt, at alle tanker opstår pga. af sansning, og tænkning forekommer ikke, før der er samlet et stort antal sanseindtryk. H.P. Blavatsky siger:

*"Tankesindet, som man kender det, kan opløses i bevidsthedstilstande, der har forskellig varighed, styrke, kompleksitet osv., som alle har sin oprindelse i sansning."*⁹

Nogle forfattere går endnu længere, for de påstår, at ikke alene er sansefønelserne det materiale, som tankerne opbygges af, men tankerne opstår direkte af sansefønelserne. De anerkender derfor ikke, at der findes en tænker – en sjæl, der erkender. Andre går til den modsatte yderlighed og betragter tanken som et resultat af tænkerens aktivitet, som er aktiveret indefra i stedet for af de impulser, der modtages udefra. Sansefønelserne er udelukkende det materiale, som bruges af den iboende evne – men de er ikke en nødvendig betingelse for aktiviteterne.

Begge opfattelser, hvor den ene påstår, at tanken er et rent produkt af sansefønelserne, og det andet påstår, at tanken er et rent produkt af den erkendende sjæl, rummer en vis sandhed – men sandheden befinder sig imellem de to. For at vække sjælels evne til at erkende er det nødvendigt, at sansefønelser påvirker sjælels udefra, og den første tanke opstår som følge af impulser fra sansefønelser. Sansefønelserne er derfor tankens nødvendige frontløber. Og hvis der ikke eksisterede en iboende evne til at forbinde tingene – hvis ikke sjælels natur var kundskab – kunne sansefønelser uafbrudt strømme ind til den, uden at der nogensinde ville opstå en tanke. Det er derfor kun halvvejs sandt, at tankerne begynder med sansefønelser, for evnen til at organisere sansefønelserne, evnen til at arbejde med dem, skabe forbindelser og relationer mellem dem og desuden mellem dem og den ydre verden, er nødvendig. *Tænkeren* er faderen. *Sansefønelserne* moderen. *Tanken* er barnet.

Når udgangspunktet for tanker er sansefønelser, og sansefønelserne skabes ved indtryk udefra, er det vigtigt at iagttage sansefønelsernes natur og omfang i samme øjeblik sansefønelserne opstår. Det første, den erkendende sjæl skal gøre, er at iagttage. Hvis der ikke var noget at iagttage, ville den fortsætte med at sove, men når en genstand blev præsenteret for den, og når sjælels bliver bevidst om et indtryk, iagttager den genstanden som den, der erkender. Om iagttagelsen er nøjagtig, afhænger af den tanke, sjælels skaber på grundlag af kombinationer af mange iagttagelser. Hvis sjælels foretager en unøjagtig iagttagelse – hvis den skaber en unøjagtig relation mellem genstanden eller indtrykket og sig selv, eller den, der iagttager indtrykket – vil fejlen resultere i en række efterfølgende fejl, som kun kan korrigeres ved at vende tilbage til processens begyndelse.

Et eksempel kan illustrere, hvordan sansning og opfattelse fungerer. Hvis man forestiller sig, at man føler en berøring på sin hånd, vil berøringen og responsen på sansefønelserne skabe en erkendelse af den genstand, der fremkaldte sansefønelserne, og erkendelsen er en *tanke*. Når man mærker berøringen, *føler* man, og der er ingen grund til at supplere med mere, når det kun drejer sig om selve sansefønelserne. Men når man fra selve følelsen går videre til den genstand, der skabte følelsen, så opfatter man genstanden, og opfattelsen er en *tanke*. Opfattelsen betyder, at den, der erkender, accepterer relationen mellem sig

9 H.P. Blavatsky: *The Secret Doctrine*, I, p. 31

selv og genstanden, for genstanden har skabt en fornemmelse i sjælen. Men det er imidlertid ikke det eneste, der sker. For man erfarer også andre fornemmelser – f.eks. af farve, form, blødhed, varme, natur osv. – og fornemmelserne overføres igen til den, der erkender. Ved hjælp af hukommelsen sammenlignes fornemmelsen med lignende tidligere indtryk. Man sammenligner tidligere billeder med billedet af den genstand, der berører hånden, og dermed bestemmer man hvilken genstand, der har rørt ved hånden.

I den forståelse, der er baseret på følelsen, ligger begyndelsen til tanken. Omsætter man processen til almindelig metafysisk forståelse, så er det opfattelsen, at det er ikke-selvet, der er årsagen til bestemte fornemmelser i sjælen, og det er angiveligt begyndelsen til erkendelse. Følelse isoleret set kan ikke give bevidsthed om ikke-selvet, for ikke-selvet vil kun give en følelse af behag eller ubehag i sjælen, dvs. en indre bevidsthed om udvidelse eller sammentrækning. Højere udvikling ville være umulig, hvis et menneske ikke var i stand til andet end at føle. Det er først når mennesket erkender, at genstande kan være årsag til behag eller ubehag, at den menneskelige udviklingsproces begynder. Hele den fremtidige udvikling er baseret på skabelsen af en bevidst relation mellem sjælen og ikke-selvet, og udviklingen vil primært bestå i, at relationerne vokser i antal og bliver mere og mere komplicerede og mere og mere præcise fra sjælens side. Den, der erkender, begynder at udfolde sig i det ydre, når følelsen af behag eller ubehag har vækket bevidstheden ved at vende blikket mod den ydre verden og sige: *"Den genstand gjorde mig tilfreds, mens den genstand gjorde mig utilfreds"*.

Før der overhovedet er vækket en udadvendt reaktion i sjælen, har der været et meget stort antal sansefornemmelser. Først derefter kom der en sløv og konfus famlen efter behag, som skyldes begær efter at opnå en gentagelse af følelsen af behag. Og det er et godt eksempel på det omtalte faktum, at der ikke eksisterer nogen ren følelse eller ren tanke – for *"begæret efter en gentagelse af en følelse af behag"* forudsætter, at billedet af følelsen opbevares i bevidstheden – selvom den er tåget. Det er en erindring, og den hører under tanken. I lang tid driver den halv vågne sjæl fra den ene genstand til den næste. Det sker tilfældigt uden at bevidstheden dirigerer bevægelserne, og følelsen af behag og ubehag sker uden forståelse af årsagen til nogen af dem. Først når det er foregået i meget lang tid, bliver den ovennævnte opfattelse mulig, og forholdet mellem den, der erkender og det, der erkendes, kan begynde.

5. kapitel

HUKOMMELSE

Hukommelsens natur

Når der er skabt forbindelse mellem et behag og en bestemt genstand, opstår der et begær efter igen at komme i forbindelse med genstanden og gentage behaget. Eller – når der er skabt forbindelse mellem et ubehag og en bestemt genstand, opstår der et ønske om at undgå genstanden og slippe for ubehaget. Når mentallegemet stimuleres, gentager det let billedet af genstanden – for pga. den lov, der siger, at energi altid vælger vejen med mindst modstand, vil mentallegemets stof have nemmest ved at antage en form, som det allerede mange gange har antaget. Mentallegemets tendens til at gentage vibrationer, når de én gang er blevet skabt, skyldes *tamas* – stoffets inertie eller træghed – og *tamas* er spiren til hukommelsen. Stoffets molekyler, som er samlet i grupper, falder langsomt fra hinanden, når andre kræfter påvirker dem, men de bevarer i lang tid tendensen til igen at genskabe det indbyrdes forhold, når en lignende impuls påvirker dem. Derfor vender molekylerne hurtigt tilbage til den oprindelige form. Når et menneske har vibreret på en bestemt måde, bevares den specifikke vibrationsevne, og når den genstand, der giver behag eller ubehag sætter begæret efter genstanden – eller ønsket om at undgå den – i svingninger, drives begæret udad og giver på den måde mentallegemet den nødvendige stimulans.

Det billede, der skabes, genkendes, og i det ene tilfælde får den tiltrækning, der skaber behag, mentallegemet til at reproducere billedet af behaget. I det andet tilfælde skaber ubehaget frastødning, og billedet af ubehaget reproduceres. Genstanden og behaget – eller ubehaget – sættes i forbindelse med hinanden af erfaringen, og når de vibrationer, der skaber billedet af genstanden, aktiveres, vækkes de reaktioner, som er årsag til behag eller ubehag også. Behaget eller ubehaget opleves igen – selv i genstandens fravær.

Det er hukommelse i sin enkleste form: En selvskabt vibration af samme type som den, der skabte følelsen af behag eller ubehag, skaber igen følelsen. Den slags billeder er ikke så kompakte og heller ikke så levende for den kun delvist udviklede sjæl, som de billeder, der skabes ved kontakt med en ydre genstand, for de tunge fysiske vibrationer bruger meget energi til de mentale og astrale billeder – men i virkeligheden er vibrationerne identiske. Hukommelse vil sige, at sjælen reproducerer de genstande, den tidligere er kommet i kontakt med i mentallegemet. Afspejlingen kan gentages – og den bliver gentaget – igen og igen i finere og finere stof, uden hensyn til den adskilte iagttagende sjæl, og tilsammen udgør de en del af indholdet i Planetlogos' hukommelse. Det er billeder af billeder, som kan nås af en hvilken som helst sjæl, forudsat at den har udviklet den aktuelle "vibrationsevne" i sin egen natur. Det kan sammenlignes med trådløs kommunikation, hvor en række data udgør et budskab, der kan opfanges af enhver modtager, der er i stand til at reproducere dem. På samme måde kan en latent vibrationsevne i sjælen aktiveres af en beslægtet vibration i Planetlogos' billeder. På det akashiske plan udgør de

”akashiske optegnelser”¹⁰ eller akasha-kronikken, Planetlogos’ hukommelse, der består i hele planetsystemets levetid.

Dårlig hukommelse

For at forstå, hvad der er årsag til en såkaldt dårlig hukommelse, må man studere de mentale processer, der skaber det, der kaldes hukommelse. På trods af at hukommelsen i psykologisk litteratur som regel omtales som en mental evne, er det i virkeligheden ingen evne. At et mentalt billede holder sig længe, er ikke udtryk for en særlig evne, for det skyldes sjælens natur. En lavt udviklet og svag sjæl har en begrænset udholdenhed, og den har svært ved at fastholde den form, den har iført sig. Det kan sammenlignes med en substans, der hældes i en støbeform, men som er for flydende til at bevare formen. Hvis mentallegemet er for uorganiseret, vil det kun skabe en løs blanding af tankestoffets molekyler – en skylignende masse uden egentlig sammenhængskraft – og hukommelsen vil derfor være meget svag. Men svagheden er generel, for den har mentallegemet fælles med hele sjælen, for årsagen er sjælens lave udviklingstrin.

Efterhånden som mentallegemet bliver bedre organiseret, og bevidsthedens kræfter arbejder i legemet, kan man alligevel ofte konstatere, hvad der kaldes en ”dårlig hukommelse”. Men når man studerer den ”dårlige hukommelse” i detaljer, vil man se, at den ikke er mangelfuld på alle områder, for der er noget, som huskes uden anstrengelse, og som genkaldes uden problemer. Det viser sig, at det, der huskes, i høj grad er tiltrækkende for sjælen. Et eksempel var en kvinde, der klagede over dårlig hukommelse i forhold til det, hun studerede, men samtidig havde hun en usædvanlig god hukommelse når hun skulle huske detaljerne i en kjole, hun var betaget af. Mentallegemet manglede derfor ikke evnen til at koncentrere sig, for når hun iagttog omhyggeligt og opmærksomt, blev der skabt et tydeligt mentalt billede, som holdt sig temmelig længe. Og det er nøglen til forståelse af den ”dårlige hukommelse”. Årsagen er mangel på *opmærksomhed* eller mangel på *interesse* og resultatet er forvirret tænkning. Forvirret tænkning er det tågede indtryk, der skabes ved overfladisk iagttagelse og mangel på opmærksomhed og interesse. Klar tænkning er det skarpe indtryk, der skyldes koncentreret opmærksomhed, ægte interesse og omhyggelig, nøjagtig iagttagelse. Mennesker har svært ved at huske det, der ikke interesserer dem, men de husker altid det, der interesserer.

Hvad gør man, når man har en ”dårlig hukommelse”? Først skal man lægge mærke til, på hvilke områder hukommelsen er dårlig, og på hvilke den er god. Det giver et generelt indtryk af evnen til at koncentrere sig. Derefter skal man undersøge de områder, der er vanskelige at huske, for at afgøre, om de overhovedet er værd at huske, eller om det skyldes manglende interesse eller måske endda modvilje.

Hvis man finder ud af, at problemet er modvilje, men at man samtidig har en følelse af, at man burde interessere sig, skal man alligevel foretage en bevidst, omhyggelig og koncentreret iagttagelse. Gør man det, vil man opleve, at hukommelsen grad-

10 Akasha-kronikken kaldes ofte for ”naturens hukommelse”. Der er tre niveauer i hukommelsen: 1) Det midlertidige niveau, der befinder sig i den æteriske (elektromagnetiske) substans i nærheden af Jorden. Niveauet vil efterhånden forsvinde. 2) En mere nøjagtig form, der befinder sig på det højere mentalplan (kausalplanet). 3) På det buddhiske plan findes det højeste niveau af hukommelsesbanken. Den indeholder den fuldstændige hukommelse af det planetariske liv og evolution. Akasha-kronikken kan derfor defineres som Jordens DNA.

vis bliver bedre, for hukommelsen er baseret på interesse, opmærksomhed, nøjagtig iagttagelse og klar tænkning. Det, der opleves som tiltrækkende, fanger opmærksomheden, men hvis interessen mangler, må den erstattes af *viljen*.

Men det er netop her en almindeligt kendt vanskelighed viser sig, for hvordan kan "viljen" erstatte det, der fanger interessen? Hvad er det, der skal aktivere viljen? Det tiltrækkende stimulerer begæret, og begæret aktiverer en bevægelse hen imod den tiltrækkende genstand. Men hvis begæret mangler, mangler interessen. Hvordan skal fraværet af begær erstattes af viljen? Viljen er den kraft, der motiverer til handling, og kraften kan styres af den målbevidste fornuft i stedet for af begærimpulser fra ydre genstande, der opleves som tiltrækkende. Når den impuls til handling, der aktiverer sjælens udadgående energi, er motiveret af ydre genstande, kaldes impulsen for *begær*. Når den motiveres af fornuft, kaldes impulsen for *vilje*. Når der ikke føles nogen tiltrækning udefra, er der behov for oplysning indefra.

Viljen skal aktiveres dels af et intellektuelt overblik over situationen og dels af skelneevnen i forhold til at give udtryk for det højeste gode, for det er målet for handlingen. Når fornuften vælger et motiv, der gavner sjælen, vil motivet aktivere viljen. Og når motivet er omsat til handling og handlingen er gennemført, vil den tankerække, der resulterede i valget, have lettere ved at stimulere viljen. En handling og et motiv, der vælges målbevidst, kan gøres tiltrækkende – dvs. at det bliver genstand for begær. Det gør man ved at bruge forestillingsevnen til at stimulere begærets positive egenskaber – dvs. de gavnlige virkninger ved det aktuelle begær. Men da den, der *vil* målet, også *vil* midlerne, er det muligt at overvinde den naturlige modvilje mod anstrengelsen og den ubehagelige disciplin, for det er på den måde, man motiverer viljen. Når man er blevet enig med sig selv om, at et bestemt mål er værd at nå, aktiverer man viljen for at udføre de handlinger, der fører til målet.

Hvis man vil udvikle iagttagelsesevnen – eller andet – gælder reglen, at korte, daglige øvelser er langt mere effektive end lange øvelser, der udføres af og til og med lange pauser imellem. Hver dag skal man stille sig selv en lille opgave, der går ud på at iagttage en genstand meget koncentreret. I tankerne skal man forme et billede af genstanden i alle dens detaljer. Man skal fokusere tankerne på genstanden i kort tid – på samme måde som når det fysiske øje iagttager en genstand. Næste dag skal man genskabe billedet. Man skal reproducere det så nøjagtigt, som man kan, og derefter skal man sammenligne tankebilledet med den fysiske genstand og lægge mærke til mangler og unøjagtigheder. Hvis man dagligt bruger fem minutter på øvelsen, og skiftevis iagttager en genstand og forestillede sig den i tankerne, og reproducerer billedet fra den foregående dag og sammenligner det med den fysiske genstand, ville man meget hurtigt "forbedre" hukommelsen. I virkeligheden udvikler man sine evner til iagttagelse, opmærksomhed, forestillingsevne og koncentrationsevne. Man organiserer faktisk sit mentallegeme langt hurtigere, end naturen kan gøre det. Mentallegemet bliver i stand til at udføre sine funktioner hurtigt, effektivt og nyttigt. Ethvert menneske, der bruger øvelsen, vil opleve virkningen, og man vil hurtigt mærke, at evnerne vokser, og at de kommer mere og mere under viljens kontrol.

Når tingene præsenteres for sjælen i en tiltrækkende form, forbedres hukommelsen, for de ting, der skal huskes, gøres interessante. Hvis et menneske har let ved at visualisere, kan det hjælpe den dårlige hukommelse ved først at skabe et tankebillede og derefter tilføje de ting, det gerne vil huske, til billedet. Reproduktionen af billedet vil derfor samtidig fremkalde det, der skal huskes. Hvis et menneske er bedre til at huske, når det hører noget, kan det f.eks. styrke hukommelsen ved hjælp af rim. Det kan f.eks. formulere vers, hvor datoer eller andre trivielle fakta flettes ind, og

på den måde bider de sig fast i tankerne. Men den bedste måde er den rationelle metode, der er beskrevet ovenfor, hvor mentallegemets stof bliver bedre organiseret og mere sammenhængende.

Hukommelse og forventning

Herefter er der god grund til at vende tilbage til den udviklede iagttagende sjæl. Når hukommelsen begynder at fungere, følger forventningen hurtigt efter, for forventning er ikke andet end hukommelse, der projiceres fremad. Når man i hukommelsen forestiller sig noget behageligt, som man har oplevet i fortiden, forsøger begæret igen at få fat i den genstand, som var årsag til den behagelige oplevelse. I tanken forestiller man sig, at man igen vil opnå den velkendte nydelse, hvis man igen kan få fat i genstanden i den ydre verden, og man glæder sig til oplevelsen. Dermed har man skabt en *forventning*. Sjælen kredser både om billedet af genstanden og billedet af det behag, som er forbundet med den. Når begrebet tid – henholdsvis fortid og fremtid – tilføjes, opstår der to betegnelser: Billedet *plus* tanken på fortiden er *hukommelse*. Billedet *plus* tanken på fremtiden er *forventning*.

Når man studerer billederne, begynder man at forstå, hvad der ligger i Patanjalis¹¹ aforisme, for han sagde, at for at praktisere yoga må man standse "*modifikationerne i tankeprincippet*". Set fra åndsvidenskabens synsvinkel vil enhver kontakt med ikke-selvet modificere mentallegemet. En del af mentallegemets stof forandres, for det bliver en tankeform eller et billede af den ydre genstand. Når der skabes forbindelser mellem billederne, er der tale om *tænkning* set fra formsiden. Vibrationerne i sjælen er identiske, og set fra livssiden er modifikationerne i sjælen *tænkning*. Glem ikke, at det er sjælens arbejde at skabe forbindelserne. Forbindelserne er noget, som sjælen tilføjer billederne, og tilføjjelsen forvandler billederne til tanker.

Billederne i mentallegemet minder om det sensitive materiale på en fotografisk film, hvor sølvsaltene modificerer stoffet på filmen, når den belyses, og på den måde dannes der billeder af de genstande, der blev eksponeret. På den sensitive overflade på mentallegemet, bliver stoffet også modificeret, og det skaber et billede af de genstande, den kommer i kontakt med. Sjælen opfatter billederne via sine responderende vibrationer. Den studerer dem og begynder herefter at organisere og modificere dem ved hjælp af de vibrationer, som sjælen sender mod genstandene. Iflg. den omtalte lov følger energien vejen med mindst modstand. Sjælen former igen og igen de samme billeder. Den skaber billeder af billederne, og så længe den begrænser sig til simpel reproduktion, hvor kun tidselementet tilføjes, opstår der som sagt hukommelse og forventning.

Konkret tænkning er i virkeligheden kun en gentagelse i finere stof af dagligdagens erfaringer, men med den forskel, at sjælen kan stoppe og ændre rækkefølgen, gentage dem, accelerere eller bremse dem efter ønske. Sjælen kan opholde sig ved et hvilket som helst billede, reflektere over det, blive hængende ved det, og på den måde kan den igen og igen gennemgå sine erfaringer. Den kan derfor få fat i meget, som undslap opmærksomheden, dengang den oplevede det. Inden for sit eget bevidsthedsfelt kan sjælen selv skabe sin tid. Den sætter selv sine mål, og sætter selv sine grænser, på samme måde som Logos i sine verdener. Men sjælen er stadig begrænset af tiden, indtil den kommer i kontakt med Logos' bevidsthed og frigør sig fra stoffets lænker – og selv når det sker, gælder det kun for dette systems vedkommende.

¹¹ Patanjali er forfatter til *Yoga Sutras* samt lærer og underviser i raja-yoga og den ottefoldige yoga (Ashtanga). Patanjali betragtes som grundlæggeren af yoga-filosofien.

6. kapitel

TANKENS VÆKST

Iagttagelse og dens værdi

Den første betingelse for ægte tænkning er fokuseret *opmærksom* og nøjagtig *iagttagelse*. Sjælen i sit erkendende aspekt skal iagttage ikke-selvet med opmærksomhed og nøjagtighed, hvis det, der iagttages skal erkendes og gavne sjælen.

Den anden betingelse er *modtagelighed* i mentallegemet – dvs. evnen til hurtigt at opfange indtryk i samme øjeblik, de opstår, og evnen til at *fastholde* det, der modtages. Hvor hurtigt sjælen udvikler sig, og dens latente muligheder vækkes og bliver til aktive egenskaber, afhænger dels af den opmærksomhed og nøjagtighed, sjælen iagttager med, og dels mentallegemes modtagelighed og evne til at fastholde indtrykkene.

Hvis sjælen ikke iagttager tankebilledet nøjagtigt, eller hvis mentallegemet pga. manglende udvikling kun er sensitivt over for de stærke vibrationer fra en ydre genstand, og derfor kun skaber en ufuldkommen reproduktion, vil tankematerialet være mangelfuldt og misvisende. I begyndelsen dannes der kun et omrids i grove træk. Detaljerne vil være utydelige eller måske helt mangle. Efterhånden som mennesket udvikler sine evner og bygger finere stof ind i mentallegemet, bemærker man, at man modtager langt mere fra den samme ydre genstand, end man modtog i de tidlige faser af udviklingen. Derfor vil en genstand afsløre langt mere, end man tidligere kunne finde i den.

Hvis man skal give et eksempel, kan man forestille sig, at to mennesker står og iagttager en smuk solnedgang. Desuden skal man forestille sig, at den ene er et lavere udviklet menneske. For eksemplets skyld er han landmand, for normalt iagttager landmanden ikke naturen – bortset fra når han vurderer, hvordan den vil påvirke afgrøderne. Landmanden iagttager sædvanligvis himlen for at se, om der er udsigt til regn eller sol, for det eneste, der interesserer ham ved himlens udseende, er den indflydelse, den har på udbyttet eller bedriften. Man skal desuden forestille sig, at den anden er et højere udviklet menneske. I dette eksempel bruges en kunstner – en talentfuld kunstmaler – som elsker skønhed, og som er trænet i at iagttage og glæde sig over enhver farvenuance. Landmandens fysiske, astrale og mentale legeme stilles over for den smukke solnedgang, og vibrationerne strømmer ind i bevidsthedslegemerne. Landmanden ser forskellige farver på himlen, og han bemærker, at den er meget rød. Det er tegn på fint vejr i morgen, og det er enten godt eller skadeligt for afgrøderne afhængig af årstiden og forholdene. Men det er alt, hvad landmanden får ud af den smukke solnedgang. Kunstmalerens fysiske, astrale og mentale legeme påvirkes af nøjagtig de samme vibrationer, men reaktionen er helt anderledes. Det fine stof i legemerne gengiver farvenuancernes utallige vibrationer, der er alt for hurtige og fine til at bevæge det mindre udviklede menneskes grove stof. Kunstnerens billede af solnedgangen er derfor helt anderledes end det, der opbygges hos landmanden. De fine farvenuancer, hvor den ene farve glider over i

den anden – skinnende blå, rosenrødt og den lyseste grønne nuance, der er oplyst af gyldne glimt og stribet med karmoisinrødt – hele sceneriet nydes med stor glæde. De fine følelser vækkes – kærlighed, beundring og en dyb glæde over, at der kan findes noget, der er så smukt. Samtidig toner der inspirerende idéer frem, for mentallegemet forandres af de vibrationer, der strømmer ind fra mentalplanet fra solnedgangens mentale aspekt. De forskellige opfattelser af billederne skyldes naturligvis ikke en ydre årsag, men udelukkende indre modtagelighed. Forklaringen findes ikke i det ydre, men i evnen til at respondere – den ligger ikke i ikke-selvet, men i sjælen og dens indre redskaber. Reaktionen på iagttagelsen afhænger udelukkende af, hvor lidt der modtages af det ene menneske, og hvor meget af det andet.

Eksemplet viser tydeligt betydningen af sjælens udviklingsniveau. Man kan være omgivet af et univers af skønhed, og skønhedens bølger kan skylle ind fra alle sider, og alligevel er det, som om det er ikke-eksisterende. Alt hvad der findes i solsystemets logiske tanke, påvirker mennesket og alle dets legemer. Hvor meget det enkelte menneske er i stand til at modtage af de indstrømmende impulser, viser udviklingstrinnet. Hvis et menneske skal vokse og udvikle sig, kræves der ikke forandring i det ydre, men indre forandring. Alting er altid til stede, men mennesket skal selv udvikle evnen til at modtage det.

Eksemplet viser tydeligt, at et af aspekterne i klar tænkning er *nøjagtig iagttagelse*. Udviklingen af evnen til at iagttage begynder på det fysiske plan, hvor menneskets legemer kommer i kontakt med ikke-selvet. Mennesket skal ved egen kraft klatre opad, for al udvikling begynder på de lavere planer, og vejen mod det højere går kun opad. På de lavere planer kommer mennesket først i kontakt med den ydre verden, og derfra går udviklingsvejen og vibrationerne opad – eller indad – og undervejs skabes de indre evner.

Nøjagtig iagttagelse er derfor en evne, man skal *beslutte*, at man vil udvikle. De fleste mennesker vandrer gennem livet med halvt lukkede øjne. Hvis man ikke tror det, kan man lave en simpel test. Man kan spørge sig selv, hvad man lagde mærke til, da man sidst gik ned ad en gade. De fleste mennesker lægger stort set ikke mærke til noget, og derfor opbygges der ikke tydelige billeder i mentallegemet. Enkelte lægger mærke til nogle få ting, og nogle ser flere. En far fortalte engang, at han havde trænet sin søn til at lægge mærke til, hvad der var i udstillingsvinduerne i de butikker, han kom forbi, når han gik i Londons gader. Til sidst kunne sønnen nævne alt, hvad der fandtes i et butiksvindue, selv om han passerede det uden at standse, og efter at han kun havde kastet et blik på vinduet. Børn og primitive stammer er gode iagttagere. Evnen til at iagttage hurtigt og klart er derfor til stede i gennemsnitsmennesket, og klar iagttagelse er grundlaget for klar tænkning. De mennesker, der har den mest kaotiske tænkning, er næsten altid de, der iagttager mindst nøjagtigt. Der er imidlertid undtagelser, for intelligensen kan være højt udviklet, men hvis den primært er vendt indad, og hvis legemerne ikke er blevet trænet, er resultatet forvirret iagttagelse. Mange forsvarer sig med bemærkningen: *"Jeg tænkte på noget andet, og derfor lagde jeg ikke mærke til noget"*. Svaret er udmærket, hvis man tænkte på noget, der er vigtigere end at træne sit mentallegeme og sin opmærksomhed ved hjælp af præcis iagttagelse. Hvis det er tilfældet, er det fornuftigt at glemme iagttagelsesevnen, men hvis man bare har gået og drømt og ladet tankerne flakke formålsløst omkring, har man spildt tiden.

Et menneske, der er fordybet i sine tanker, vil ikke bemærke de ting, det går forbi, for når man er indadvendt, ser man ikke, hvad der sker i det ydre. Og måske er det ikke meningen at et menneske skal træne iagttagelsesevnen i den aktuelle inkarnation,

for højt udviklede og mindre udviklede mennesker har behov for forskellig træning. Men hvor mange af de mennesker, der er uopmærksomme, er i virkeligheden fordybet i tænkning? De fleste mennesker er optaget af meningsløse betragtninger af de tankebilleder, der tilfældigt dukker op. De gennemgår tankesindets indhold på en tilfældig og formålsløs måde. Det er *ikke* tænkning! Tænkning består i at skabe relation mellem forskellige forhold, dvs. at tilføje noget, som ikke var til stede tidligere i processen. Tænkning vil sige, at sjælens opmærksomhed er rettet målbevidst mod tankebillederne, og at den arbejder koncentreret med dem. Derfor er udvikling af vanen og evnen til at iagttage en del af sjælens træning, og de mennesker, der øver sig i at forbedre iagttagelsesevnen, vil opleve, at tænkeevnen bliver klarere. Den vokser i styrke og bliver lettere at bruge. Når man først har opnået en skarp iagttagelsesevne, arbejder den automatisk, for mentallegemet og andre legemer registrerer billeder, som senere kan hentes frem, når der er brug for dem – uden at mennesket bruger sin opmærksomhed på dem. Der er ikke længere behov for at bruge opmærksomhed på de genstande, der viser sig for sanserne, for nu er de blevet til permanente indtryk.

Evnen kan beskrives med et eksempel på en virkelig begivenhed. Under en rejste i USA blev der behov for at huske nummeret på det tog, der tidligere var rejst med. Nummeret viste sig straks i tanken. Og der var ikke tale om clairvoyance, for hvis nummeret skulle findes ved hjælp af clairvoyance, ville det være nødvendigt at opspore toget og se nummeret. Der blev ikke brugt bevidst opsporing af toget, men sanserne og tanken havde set og registreret nummeret, da toget ankom til perronen, og da der senere var behov for at kende nummeret, dukkede det mentale billede af det ankommende tog med nummeret foran straks frem. Når man først har integreret evnen, er den meget nyttig, for selvom situationer i omgivelserne ikke umiddelbart fanger opmærksomheden, kan man alligevel huske dem ved at genkalde det indtryk, der er afbildet og bevaret i mentallegemet, astrallegemet og det fysiske legeme.

Mentallegemets automatiske registreringer, der fungerer uafhængigt af dagsbevidstheden, er langt mere omfattende, end man normalt forestiller sig. Et menneske i hypnotisk tilstand kan fortælle om en masse små begivenheder, der skete i omgivelserne, og som ikke blev registreret af den bevidste opmærksomhed. Indtrykkene når mentallegemet via hjernen og optegnes både i hjernen og mentallegemet. På den måde registrerer mentallegemet mange indtryk, som ikke er stærke nok til at trænge ind i bevidstheden – ikke fordi bevidstheden ikke er i stand til at erkende dem, men fordi den normalt ikke er tilstrækkelig vågen til at bemærke andet end de stærkere og grovere indtryk. Under hypnose og i drømme, når bevidstheden er ude af kroppen, afleverer hjernen de indtryk, der normalt holdes i baggrunden af de langt stærkere indtryk, men når sjælen er trænet til at iagttage, registrere og reproducere, kan bevidstheden hente indtrykkene frem, når det ønskes.

Hvis to mennesker går gennem en gade, og den ene er trænet i iagttagelse, mens den anden ikke er det, vil de begge modtage mange indtryk, og umiddelbart er ingen af dem sandsynligvis bevidst om de mange indtryk, de modtog undervejs, men bagefter kan den trænede iagttager genskabe indtrykkene, mens den anden ikke er i stand til det. Det er en evne, der er en forudsætning for klar tænkning, og derfor skal mennesker, der ønsker at udvikle og beherske tænkeevnen, træne iagttagelsesevnen og holde op med at lade tankerne drive formålsløst omkring styret af fantasien.

Udvikling af de mentale evner

Efterhånden som billederne akkumuleres, bliver sjælens arbejde mere indviklet, og i dens arbejde bruges den ene evne efter den anden. Alle evner ligger latent i sjælens guddommelige natur. Sjælen accepterer ikke længere den ydre verden og den direkte relation til de genstande, der opleves som enten behag eller ubehag. Den organiserer de billeder, der repræsenterer genstanden, studerer dem fra forskellige synsvinkler, reorganiserer dem og vurderer dem endnu engang. Samtidig begynder sjælen at organisere sine egne iagttagelser og konklusioner. Den bemærker, når det ene billede skaber det næste. Det vurderer rækkefølgen, når et bestemt billede mange gange følger efter et første. Den begynder at se efter det andet billede, når det første viser sig og på den måde forbindes de. Det er sjælens første forsøg på at forstå årsag og virkning, og igen er der tale om en iboende evne, der vækkes. Sjælen konkluderer, at når A og B altid viser sig efter hinanden, vil B vise sig, hver gang A viser sig. Når teorien konstant går i opfyldelse, lærer sjælen at forbinde dem som årsag og virkning, og mange af sjælens første fejltagelser skyldes, at den var for overfladisk, da den konkluderede årsagen til en virkning. Ved at organisere billederne lægger den også mærke til ligheder og uligheder imellem dem, og sjælen udvikler evnen til *sammenligning*. Den vælger eller fravælger pga. behag eller ubehag, og sætter legemet i bevægelse for at søge efter dem i den ydre verden, og valgene udvikler sjælens *skelneevne*. Den udvikler en fornemmelse af forholdet mellem ligheder og uligheder, for den foretager en opdeling efter markante ligheder, ved at adskille nogle fra andre pga. deres markante uligheder. Det medfører mange fejltagelser, som korrigeres ved senere iagttagelser, for i begyndelsen lader sjælen sig let narre af overfladiske ligheder. På den måde udvikles iagttagelse, skelneevne, forstand, evne til at sammenligne og dømmekraft, og evnerne vokser ved øvelse og gentagelse. Sjælens erkendende aspekt udvikles ved hjælp af tankevirksomhed, og ved den gentagne påvirkning og tilbagevirkning mellem sjælen og ikke-selvet.

Hvis man ønsker at accelerere udviklingen af evnerne, skal man træne dem, og man skal bruge situationer og relationer i det daglige liv til formålet. Den omtalte metode til træning af iagttagelsesevnen i hverdagslivet, kan også bruges til at udvikle evnen til at se ligheds- og ulighedspunkterne i omgivelserne. Man kan foretage konklusioner og derefter afprøve dem ved hjælp af begivenheder i livet. Man kan sammenligne og bedømme, og det hele kan gøres bevidst og med et bestemt formål. Tænkeevnen vokser hurtigt under målbevidst øvelse, og hvis den bruges bevidst, resulterer det i permanente egenskaber.

Sjælens træning

Når sjælen trænes i en bestemt retning svarer det til – i et vist omfang – at træne den på alle bevidsthedsplaner, for enhver målrettet træning organiserer mentallegemets tankestof, og det aktiverer nogle af sjælens evner. Den udvidede evne kan bruges til at nå et hvilket som helst mål, og den kan anvendes til alle formål. En trænet sjæl kan tage et nyt emne op, arbejde med det, få det under kontrol og til sidst mestre det på en måde, der er umulig for den utrænede sjæl, og det er formålet med disciplineringen.

Men glem aldrig, at sjælens træning ikke består i at proppe den med fakta, men i at aktivere dens evner. Sjælen vokser ikke, fordi man fylder den med andre menneskers tanker, men fordi den forbedrer sine egne evner. Mestrene, der står

i spidsen for menneskehedens udvikling, kender alt, hvad der eksisterer indenfor solsystemet. Men det betyder ikke, at alle data og informationer altid ligger parat i deres bevidsthed. Det betyder, at de har udviklet kundskabsaspektet i deres natur, og når de vender opmærksomheden i en hvilken som helst retning, kender de den genstand, de retter bevidstheden imod. Det har langt større betydning end ophobning af store mængder fakta i sjælen. Det kan sammenlignes med evnen til at se enhver genstand, man iagttager, i stedet for at være blind og kun kende genstanden fra de beskrivelser, man får af andre. Sjælens udvikling vurderes ikke ved at måle mængden af de billeder, den indeholder, men ved at vurdere udviklingen af dens natur, og evnen til at reproducere alt, hvad der præsenteres for den. Evnen vil være ligeså nyttigt i ethvert andet univers, som i det nuværende, og når evnen først én gang er erhvervet, kan den bruges, uanset hvor man befinder sig.

Samvær med viderekomne

Sjælens træning kan i høj grad fremskyndes ved at komme i kontakt med mennesker, der er længere på udviklingsvejen. En oplyst tænker, der tænker med større styrke end man selv, kan i høj grad hjælpe, for det vil være et menneske, der udsender finere vibrationer, end man selv er i stand til. Et stykke jern, der ligger på jorden, kan ikke af sig selv aktivere varmevibrationer – men hvis det ligger i nærheden af et bål, kan det optage varmevibrationerne fra ilden i sin natur, og derfor bliver det selv varmt. Når man befinder sig i nærheden af en stærk tænker, overføres tænkerens vibrationer til mentallegemet og skaber lignende vibrationer i det, og derfor vibrerer man i sympati med den oplyste tænker. Så længe man er i vibrationsfeltet, føler man, at den mentale kraft forøges, og at man er i stand til at forstå begreber, som man normalt ikke forstår. Men når man igen er alene, mærker man, at de samme begreber fortoner sig og bliver kaotiske.

Eksempelvis kan man være tilhører ved et foredrag. Man følger det med forståelse og forstår i øjeblikket den undervisning, der gives, og man går fra foredraget med en følelse af, at man har fået større indsigt i emnet. Næste dag vil man dele den viden, man har fået, med en ven, men så opdager man, at man ikke er i stand til at gengive de begreber, der var klare og indlysende dagen før. Måske vil nogen undskylde sig med, at de faktisk godt véd det, men at det kniber med at få fat i det. Følelsen stammer fra erindringen om de vibrationer, som både mentallegemet og bevidstheden har været udsat for. Man oplever, at man havde forstået begreberne, og derfor skulle det være nemt at genfortælle det. Men under foredraget skabte mentallegemet former pga. underviserens stærkere vibrationer. De blev skabt udefra – ikke indefra. Den manglende evne til at gengive idéerne viser, at det er nødvendigt at skabe formerne for deltagerne, indtil de selv får tilstrækkelig tankekraft til at gengive formerne ved hjælp af vibrationer, de selv sætter i gang. Sjælen skal først vibrere mange gange på de højere frekvenser, før den kan genskabe vibrationerne, når den ønsker det, og sjælen kan udvikle evnen til at gengive vibrationerne, når indtryk udefra har fået den til at respondere på dem gentagne gange. Evnen hos den sjæl, der udsender vibrationerne, og den sjæl, der modtager dem, er den samme, men den ene har udviklet evnen, mens den stadig er latent hos den anden. Den vækkes fra sin latente tilstand ved at komme i kontakt med en anden tilsvarende evne, der allerede er aktiv, og på den måde stimulerer den stærkes evne den svages udvikling.

Derfor er det indlysende, at der er en fordel ved at være sammen med mennesker,

der er længere på udviklingsvejen. Man stimuleres af kontakten med dem og vokser under deres påvirkning. En rigtig lærer vil derfor hjælpe sine elever langt mere ved at have dem omkring sig, end ved tale med dem.

Den nære personlige kontakt skaber en effektiv kanal for påvirkningen. Men hvis man ikke kan få denne kontakt – eller som supplement til kontakten – kan man opnå meget ved at studere, forudsat at bøgerne vælges med fornuft. Når man læser en seriøs og intelligent forfatters litteratur, skal man forsøge at etablere en modtagelig tilstand, for det gør det muligt at modtage så mange af forfatterens tankevibrationer som muligt. Ordene er forfatterens tanker. Når man har læst ordene, skal man tænke over dem, reflektere over dem, forsøge at få fat i forfatterens dybere tanke, som ordene kun delvist giver udtryk for, og afdække alle ordenes skjulte idéforbindelser. Opmærksomheden skal være fokuseret og koncentreret for at trænge ind til forfatterens sjæl gennem det slør, der skabes af ord og sætninger. Det er en form for læsning, der virker opdragende, og den stimulerer den mentale udvikling. Mindre koncentreret læsning kan fungere som tidsfordriv. Den kan forsyne sjælen med værdifulde fakta og på den måde medvirke til, at man kan blive til gavn. Men den læsning, der er beskrevet ovenfor, virker stimulerende på sjælens *udvikling*, og den er nødvendig, hvis man ønsker at udvikle sig for at kunne udføre tjenestearbejde.

7. kapitel

KONCENTRATION

Udover koncentration er der kun få ting, der kræver energi, når tankesindet skal trænes. På de første stadier af sjælens udvikling afhænger fremskridtet af tankesindets hurtige reaktioner, opmærksomhed og modtagelighed over for påvirkninger af skiftende indtryk, for tankesindet flytter lynhurtigt sin opmærksomhed fra det ene til det andet. Det er et udviklingsstadium, hvor fleksibilitet er en virkelig vigtig egenskab. Tankesindet vender konstant sin opmærksomhed udad, og det har stor betydning for udviklingen. Mens sjælen indsamler materiale til tænkning, er tankesindets ekstreme fleksibilitet en stor fordel, og i mange, mange inkarnationer vokser sjælen i kraft af tankesindets fleksibilitet, som forøges ved gentagelse og øvelse. Tankesindets vane med konstant at fare ud i alle retninger, skal derefter under kontrol, og det kan gennemtrumfes ved at øve sig i at fastholde opmærksomheden på ét enkelt punkt. Men det er en adfærdændring, som helt naturligt medfører voldsom modstand fra mentallegemet, og tankesindet reagerer derfor som en vild hest, der første gang skal have bidsel i munden og sadel på ryggen.

Åndsvidenskabens forskere har iagttaget, hvordan mentallegemet formes til billeder af de genstande, som opmærksomheden rettes imod. Patanjali taler derfor om at *"stoppe forandringerne i tankesindet"* – dvs. at holde op med de skiftende reproduktioner af den ydre verden. At standse de skiftende forandringer i mentallegemet og uafbrudt at holde det formet i ét bestemt billede, er *koncentration* i relation til formen. Fortsat fastholdelse af opmærksomheden mod formen – sådan at formen reproduceres fuldkomment i det indre – er koncentration i relation til sjælen.

Under koncentrationen fastholdes bevidstheden ved ét enkelt billede. Tankesindets fulde opmærksomhed er rettet mod ét eneste punkt – uden at afvige eller flakke. Tankesindet, som er vant til at fare fra det ene til det andet, fordi det konstant føler sig tiltrukket af ydre impulser og genstande, og fordi det har for vane hurtigt at forme sig efter indtrykkene, holdes nu i stramme tømmer. Tankesindet tvinges tilbage og presses af viljen til at blive i én enkelt form – ét billede – og dermed ignoreres alle andre indtryk, der frister tankesindet til at give slip på koncentrationen.

Når tanken fastholdes og formen holdes sammen i ét billede mens sjælen iagttager det, opnår sjælen et langt dybere kendskab til genstanden, end det f.eks. var muligt ved en mundtlig beskrivelse af formen. Forestillingen om et maleri af et landskab er mere fuldstændigt, hvis man har set maleriet, end hvis man bare har læst eller hørt om det. Og når man koncentrerer tanken om selve maleriet, skabes billedet i mentallegemet. Det gælder både hvis man ser maleriet, og hvis man hører eller læser om det og forestiller sig, hvordan det ser ud, men man får et mere detaljeret og præcist kendskab til det, hvis man iagttager det.

Det er vigtigt at huske, at koncentration ikke er en passiv tilstand, men tværtimod en intensiv tilstand med kontrolleret aktivitet. Koncentration på mentalplanet kan sammenlignes med en atlets muskelspænding før et højde- eller længdespring i

den fysiske verden. Hos begyndere viser den mentale spænding sig ofte i en tilsvarende fysisk spænding, og derfor vil koncentrationsøvelsen medføre træthed i både nervesystemet og i de fysiske muskler.

Når man koncentrerer sig og fastholder blikket på en genstand, bliver man i stand til at iagttage detaljer i genstanden, som man ellers ikke ville lægge mærke til, hvis man kastede et kort blik på den. Og på samme måde giver koncentration en mulighed for at iagttage detaljerne ved en *idé*. Og efterhånden som man øger koncentrationens intensitet, opfatter man mere og mere, så længe koncentrationen opretholdes. Det svarer til en løber, der på et minut passerer forbi flere ting end en gående. Den gående bruger den samme muskelkraft for at passere de samme tyve genstande, som løberen, men det hurtigere energiforbrug modsvarer af den kortere tid, det tager at passere forbi.

Når man begynder at arbejde med koncentrationsøvelser, er der to problemer, der skal klares. For det første skal man forhindre, at opmærksomheden bliver fanget af de indtryk, der konstant bombarderer mentallegemet. Mentallegemet skal forhindres i at besvare impulserne. Dvs. at man skal gøre modstand mod tendensen til at respondere på de impulser, der kommer udefra. Derfor er det nødvendigt, at opmærksomheden delvist rettes mod selve modstanden. Når tendensen til at reagere er overvundet, skal selve modstanden også være forsvundet. Det kræver fuldkommen balance – dvs. hverken modstand eller ikke-modstand. Balancen er en stabil ro, der er så stærk, at alle energibølger udefra preller af. Selv den sekundære påvirkning, hvor man er bevidst om, at der er noget, der skal modarbejdes, skal helt ophøre.

For det andet skal sjælen kun fastholde ét eneste billede under øvelsen – nemlig genstanden for koncentrationen. Sjælen skal ikke alene forhindre enhver forandring, der skyldes respons på indtryk udefra, for den skal også indstille al indre aktivitet – dvs. den sædvanlige organisering af indholdet, hvor den tænker over indholdet, skaber nye forbindelser, afslører skjulte ligheder og uligheder osv. Sjælen skal begrænse sin opmærksomhed til én eneste ting og udelukkende fokusere på den. Den stopper naturligvis ikke sin aktivitet, men akkumulerer i stedet sin kraft og lader den strømme gennem én kanal. Vand, der strømmer spredt ud over en stor overflade, har næsten ingen kraft. Den samme vandmængde, der sendes med samme kraft gennem en snæver kanal, kan gennembryde en forhindring. Den målrettethed, som altid understreges af undervisere i meditation, er særdeles vigtig. Sjælens kraft forøges ikke, men sjælens effektivitet vokser markant. Det kan illustreres med damp. Hvis den bare slippes ud i fri luft, fejer den ikke selv den mindste orm væk fra vejen, men damp, der sendes gennem et rør, kan bevæge et stempel i en stor maskine.

Evnen til at realisere indre stilhed er endnu vanskeligere end at ignorere ydre indtryk, for indre stilhed drejer sig om sjælens dybere liv. Man kan sige, at det er lettere at vende ryggen til den ydre verden end at få den indre verden til at falde til ro. Den indre verden er mere identisk med sjælen, og for de fleste mennesker på nuværende udviklingstrin repræsenterer sjælen i virkeligheden det, de oplever som "jag'et". Men selve forsøget på at få sjælen til at falde til ro medfører hurtigt, at der tages et skridt fremad i bevidsthedsudviklingen, for mennesket erkender hurtigt, at herskeren og den beherskede umuligt kan være den samme – og mennesket identificerer sig instinktivt med herskeren. "*Jeg får min sjæl til at falde til ro.*" Sådan vil bevidstheden udtrykke sig, og det betyder, at sjælen opleves som noget, der tilhører "jag'et" – at sjælen er "jag'ets" ejendom.

Adskillelsen toner ubevidst frem i bevidstheden, og derfor bliver man bevidst om den indre dualitet – dvs. at der er noget, som *styrer*, og noget der *styres*. Mentallegemet udskilles, og man får en oplevelse af, at sjælen har en større kraft, et klarere syn, og der udvikles en oplevelse af, at sjælen er uafhængig af legemerne. Det er den første forståelse – eller rettere fornemmelse – i bevidstheden af menneskets sande, u dødelige natur, der på dette stadie allerede intellektuelt betragtes som eksisterende, og som har hjulpet med at etablere den koncentration, der nu belønnes. Efterhånden som øvelsen fortsætter, udvides horisonten, men den udvides *indad* – ikke udad. Ikke alene konstant indad, *men indad uden grænse*. Der udvikles en evne til at erkende sandheden ved første øjekast. Det er en evne, der først viser sig, når mennesket løfter sig op over mentallegemet eller "lavere manas" med dens relativt langsomme konkrete og logiske tænkning. For mentallegemet er udtryk for sjælen, og sjælens natur er kundskab. Når sjælen kommer i kontakt med en sandhed, og oplever, at vibrationerne er regelmæssige, er den i stand til at skabe et sammenhængende billede, hvorimod det, der er falsk, skaber et forvrænget billede, og afslører dermed sin natur via sin afspejling. Efterhånden som mentallegemet indtager en mere og mere underordnet stilling, gør sjælens evner sig mere og mere gældende, og intuitionen indtager efterhånden logikkens plads, for udvikling af intuitionen er baseret på fornuft og logik.

Når sjælen er trænet i at koncentrere sig om en genstand, og er i stand til at opretholde sin fokusering en kort tid, er næste trin i øvelsen at give slip på genstanden samtidig med, at man fortsat holder tankesindet fuldt koncentreret *uden at opmærksomheden rettes mod noget bestemt*. I den tilstand er der intet billede i mentallegemet. Mentallegemets stof er roligt og stabilt, og det holdes fast uden at modtage indtryk. Mentallegemets stof er som overfladen på en spejlblank sø. Det er en tilstand, der kun kan opretholdes i meget kort tid – og den svarer til kemikerens "kritiske" tilstand – dvs. berøringspunktet mellem to erkendte og begrænsede undertilstande af stoffet. For når mentallegemet bringes til ro, undslipper bevidstheden. Den går over i og igen ud af "laya-centret"¹² – de neutrale berøringspunkter mellem mentallegemet og kausallegemet (årsagslegemet). Overgangen ledsages af en momentan bevidstløshed. Det er et uundgåeligt resultat af, at genstandene forsvinder for bevidstheden, men bevidstløsheden følges af bevidsthed på et højere plan. Når genstandene, der hører til de lavere verdener, forsvinder for bevidstheden, viser genstandene, der hører til de højere verdener, sig for bevidstheden. Og i den høje bevidsthedstilstand kan sjælen forme mentallegemet i overensstemmelse med sine egne ophøjede tanker og lade sine egne vibrationer gennemstrømme det. Den kan forme mentallegemet efter de ophøjede impulser fra bevidsthedsplaner, der ligger over sjælens eget plan, og som sjælen har fået et glimt af i sine højeste øjeblikke. Derfor bliver den i stand til at sende idéer nedad og udad, som mentallegemet ellers ikke ville være i stand til at respondere på. Idéerne kan kaldes *geniale inspirationer*. Det er inspirationer, der som et lyn farer ned i sjælen som et blændende lys, der oplyser verden. Det menneske, der overbringer dem til verden, kan i sin almindelige mentale tilstand ikke forklare, hvordan inspirationen dukkede op i bevidstheden, for det oplever, at det skete på en eller anden mystisk måde.

"Bevidstheden er overalt, hvor der er en genstand, som den kan besvare."

12 Ordet laya er opstået af roden "li" – dvs. "at gå i opløsning" eller "at disintegrere". I fysik og kemi er laya et ligevægtspunkt. I åndsvidenskaben er det et punkt, hvor stoffet bliver homogent og ikke mere kan differentieres.

I formens verden har en form en bestemt position. Man kan ikke sige, at den er på et sted, hvor den ikke er (hvis det kan udtrykkes på den måde). Dvs. at når den har en bestemt position, er den mere eller mindre tæt på eller på afstand af andre former, som også har bestemte positioner. Hvis en form skal flyttes fra et sted til et andet, skal den bevæge sig igennem det mellemliggende rum, og bevægelsen kan være hurtig eller langsom – hurtig som lynet eller langsom som sneglen – men den skal gennemføres, og det tager et stykke tid, som enten er kort eller lang.

Men for bevidsthedens vedkommende er der *ikke* et rum. *Bevidstheden forandrer tilstand – ikke plads*. Bevidstheden omfatter mere eller mindre. Enten kender den, eller også kender den ikke det, der ikke er den selv, for det afhænger af, om den kan eller ikke kan respondere vibrationerne fra ikke-selvet. Bevidsthedens horisont udvider sig parallelt med dens modtagelighed – dvs. med dens evne til at respondere eller dens evne til at genskabe vibrationer. Der er ikke tale om at bevæge sig gennem et mellemliggende rum. Rummet tilhører formerne, og formerne har den stærkeste indflydelse på hinanden, når de er tæt på hinanden. Deres magt over hinanden aftager, efterhånden som afstanden mellem dem bliver større.

Alle, der med succes praktiserer koncentration, opdager, at der ikke eksisterer rum for bevidstheden. En mester kan få kendskab til en hvilken som helst ting eller begivenhed indenfor sit bevidsthedsfelt ved at koncentrere sig om den, og koncentrationen påvirkes ikke af afstanden. Mesteren bliver bevidst om genstanden – f.eks. på en anden planet. Ikke pga. mesterens metafysiske syn, men fordi hele Universet eksisterer som ét punkt i den indre region. En mester når ind til livets hjerte, og ser alt i det.

I Upanishaderne kan man læse, at der er et lille kammer i hjertet, og i kammeret findes den "indre æter", som har samme udstrækning som rummet. Det er Atma – det u dødelige Selv – der er hævet over sorg og lidelse. I Atma bor både Himlen og Jorden – ild og luft, Sol og Måne, lyn og stjerner – alt, hvad der er, og alt, hvad der ikke er i Universet.¹³

Den "indre æter i hjertet" er et ældgammelt mystisk udtryk for Selvets subtile natur. Selvet er i virkeligheden ét og altgennemtrængende, og derfor kan enhver, der er bevidst i Selvet, være bevidst om alt i Universet. Åndsvidenskaben oplyser, at et legemes bevægelse her på Jorden påvirker de fjerneste solsystemer, fordi alle legemer befinder sig i og gennemstrømmes af æteren – det evige medie, som overfører vibrationer uden modstand, uden energitab og over en hvilken som helst afstand. Æteren befinder sig på naturens forside. Derfor er det indlysende, at bevidstheden – naturens livsside – også er altgennemtrængende og evig.

Når mennesket har en følelse af at være "her", skyldes det, at det modtager indtryk fra genstandene omkring sig. Når bevidstheden vibrerer lige så godt som respons på "fjerne" som på "nære" genstande, får man en oplevelse af, at man er i nærheden af dem. Når bevidstheden lige så godt responderer på en begivenhed, der finder sted på Mars, som en begivenhed, der finder sted, der hvor man bor, er der ingen forskel på den viden, de hver især overfører, og i begge tilfælde er der en følelse af "her". Det er ikke et spørgsmål om *sted*, men om udvikling af *evne*. Sjælen er hvor som helst dens bevidsthed kan respondere, og forøgelse af sjælens evne til at respondere betyder, at den i sin bevidsthed rummer alt det, der responderer – alt det, der ligger indenfor sjælens vibrationsområde.

13 Chhandogyopanishat VIII, I, 3

En analogi fra den fysiske verden kan hjælpe med forståelsen. Øjet ser kun det, der sender lysvibrationer ind i øjet og intet andet. Øjet kan kun respondere indenfor et bestemt frekvensområde. Alt det, der befinder sig bag, over eller under frekvensområdet, er mørke for øjet. Det hermetiske aksiom: *"Som foroven, således også forneden"* – er en vejviser i den labyrint, der omgiver mennesket, og ved at studere spejlbilledet "forneden" kan man mange gange lære noget om "foroven", som er årsag til spejlbilledet.

Der er en forskel mellem evnen at være bevidst på et hvilket som helst sted og at "bevæge sig til" højere planer. I det første tilfælde føler den adskilte bevidsthed – uanset om den er lukket inde i de lavere legemer eller ikke – sig omgående tæt på de "fjerne" genstande. I det andet tilfælde befinder bevidstheden sig i astrallegemet og mentallegemet – eller kun i mentallegemet – og her bevæger den sig hurtigt fra punkt til punkt, og den er bevidst om bevægelsen. Men i det anden tilfælde er den vigtigste forskel, for den adskilte bevidsthed kan befinde sig midt i en masse ting, som den ikke forstår – en ny og mystisk verden, der vildleder og forvirrer den, mens bevidstheden i det første tilfælde forstår alt, hvad den ser, både fra forside og fra livssiden. Hvis man studerer på den måde, skinner lyset fra Den Ene igennem alt, og man modtager ren og klar kundskab, som man aldrig kan opnå, selvom man tilbringer utallige tidsaldre i formernes vildnis.

Koncentration er et middel til at frigøre den adskilte bevidsthed, så den slipper ud af formernes fængsel og oplever en fred, der overgår enhver forstand.

*"For den, der er uden koncentration, findes der ingen fred, for freden har sin rede på en klippe, der rager højt op over formens brusende bølger."*¹⁴

Hvordan koncentrerer man sig?

Når koncentrationens teori er forstået, skal man begynde at praktisere den. Hvis man har et hengivent og muligvis religiøst temperament, vil arbejdet blive lettere, for så kan man gøre genstanden for sin religiøse hengivenhed til genstand for sin koncentration. Og fordi følelserne tiltrækkes af genstanden, vil mentallegemet let kunne koncentrere sig om den, skabe et billede, man holder af og uden problemer udelukke andre. For mentallegemet aktiveres stadigvæk af begær, og tankesindet fungerer stadig som tjener for begærlivet. Mentallegemet er konstant på jagt efter det, der vækker behag. Det forsøger konstant at skabe billeder, der styrker oplevelsen af behag, og at udelukke de billeder, der vækker følelsen af ubehag. Derfor har mentallegemet ingen problemer med at skabe et billede, man holder af, og fastholde det. Årsagen er det behag, man føler ved processen, og hvis mentallegemet tvinges væk fra billedet, vil det vende tilbage til det igen og igen. Et hengivent menneske kan derfor forholdsvis nemt nå en høj grad af koncentration. Det tænker på genstanden for sin hengivenhed, og ved hjælp af forestillingsevnen skaber det et billede – så klart som det er i stand til – af genstanden, og det vil derefter fastholde mentallegeme ved billedet. En kristen vil sandsynligvis tænke på Kristus, jomfru Maria, sin skytshelgen eller sin skytsengel. En hindu vil tænke på Maheshvara, på Vishnu, på Uma eller på Shri Krishna. En buddhist vil tænke på Buddha – på Bodhisattva. En parser¹⁵ vil fokusere på Ahura Mazda eller på Mithra ... osv. Det er billeder og symboler, der appellerer til hengivenhed, og den følelsesmæssige tiltrækning fastholder tanken ved genstanden for hengivenheden. På

¹⁴ Bhagavad Gita, II, p. 66

¹⁵ Parsere eller parsier er navnet på Zoroasters tilhængere

den måde er det muligt at fokusere mentallegemet med mindst mulig anstrengelse og med mindst mulig energitab.

Hvis temperamentet ikke er hengivent eller religiøst, kan tiltrækning alligevel bruges som hjælp, men i dette tilfælde fokuseres mentallegemet på en idé – ikke på et religiøst forbillede. De første forsøg på at øve sig i koncentration skal altid ske ved hjælp af tiltrækning. Hos det ikke-hengivne menneske vil billedet af en idé, der opleves som tiltrækkende, antage form pga. en dyb tanke om en åndelig problemstilling. Man skal altid vælge et *åndeligt* problem som genstand for sin koncentration og fastholde tankerne på det. Det, der gør den åndelige idé tiltrækkende, er den intellektuelle interesse for at forstå problemet og et dybtfølt ønske om åndelig indsigt, som er en af menneskets dybeste længsler.

En anden nyttig form for koncentration for det menneske, der ikke oplever religiøs hengivenhed og ikke føler sig tiltrukket af en religiøs skikkelse, er at vælge en positiv *karakteregenskab* og koncentrere sig om den. Det kan vække en hengivenhed, der kommer på højde med den religiøse hengivenhed, for ved at fokusere på positive egenskaber appelleres der til kærlighed og til intellektuel og moralsk skønhed. Mentallegemet skal forme et billede, der er så fuldkomment som muligt, af karakteregenskaben, og når man har skabt et overblik over egenskabens virkninger, skal man arbejde med tankerne om egenskabens dybere natur. Der er en markant fordel ved at benytte denne koncentrationsmåde, for mentallegemet former sig efter karakteregenskaben og gentager dens vibrationer, og egenskaben bliver derfor efterhånden en del af menneskets natur. Man kan sige, at egenskaben slår rod i karakteren. Der er tale om en ægte skabende handling, for mentallegemet falder let tilbage i de former, som den er blevet tvunget ind i via koncentration, og formerne bliver efterhånden mentallegemets normale udtryk. De gamle skrifter taler sandt, når de siger:

*"Mennesket skabes af tanken.
Det, et menneske tænker på, bliver det."¹⁶*

Uanset om koncentrationen skyldes hengivenhed eller intellekt, vil tanken give slip på den genstand, den er fokuseret på – og det vil ske igen og igen. Og hver gang skal tanken tvinges tilbage for igen at fokusere på den genstand, der er valgt til koncentrationsøvelsen. I begyndelsen vil tanken konstant flakke omkring uden at man bemærker det, men på et tidspunkt bliver man opmærksom på, at man tænker på noget helt andet end det, man havde besluttet. Det vil ske igen og igen, og tålmodigt må man tvinge tanken tilbage. Det er en besværlig proces, der kræver tålmodighed, men det er den eneste metode til at udvikle koncentrationsevnen. Men det er en nyttig og lærerig mental øvelse, når tankerne ubemærket smutter væk, og når man fører dem tilbage igen ad den samme vej, som de valgte, da de undslap. Processen øger rytterens herredømme over tankesindets løbske hest, og efterhånden reduceres tankesindets tendens til at løbe løbsk.

Selvom logisk tænkning er et skridt i retning af større koncentration, er logisk tænkning og koncentration ikke helt det samme, for ved logisk tænkning bevæger tankerne sig fra det ene billede til det næste. Tankesindet fastholdes derfor ikke ved ét enkelt billede. Men logisk tænkning er meget nemmere end direkte koncentration, og derfor kan begyndere bruge den logiske tænkning som forberedelse til det vanskeligere koncentrationsarbejde. Metoden kan måske hjælpe det menneske, der arbejder på grundlag af religiøs hengivenhed, for det kan vælge en scene fra

16 Chhandogyopanishat, III. XIV. I.

det religiøse forbilledes liv og udfolde scenen i detaljer med landskab og lokale omgivelser i farver. På den måde fastholdes tankerne på én linje, og tankerækken kan ledes hen imod og til sidst fastholdes ved scenens centrale skikkelse – genstanden for den religiøse hengivenhed. Når scenen gentages igen og igen i tankerne, minder den om virkeligheden, og det er faktisk muligt at komme i magnetisk kontakt med scenen på et højere plan – dvs. det billede, der findes i den kosmiske æter – og på den måde får man endnu større viden om emnet end ved at læse eller høre en hvilken som helst beskrivelse. På den måde kan et menneske, der er religiøst, også komme i magnetisk kontakt med genstanden for sin hengivenhed, og det skaber en langt dybere forbindelse med det religiøse forbillede. Årsagen er, at de fysiske rumbegrænsninger ikke gælder for bevidstheden. Bevidstheden er dér, hvor den fokuseres, men det er allerede blevet forklaret. Man skal huske, at koncentration *ikke* er det samme som logisk tænkning, og tanken til sidst skal fokuseres på én genstand og fastholdes der, for man skal ikke reflektere over emnet, men assimilere emnets indhold.

8. kapitel

PROBLEMER MED KONCENTRATION

Omflakkende tanker

Når man begynder at praktisere koncentrationsøvelser, opstår der et problem, som stort set alle oplever. Selve forsøget på at koncentrere sig medfører, at tankerne bliver mere urolige og rastløse. Til en vis grad er det sandt, for loven om virkning og respons gælder overalt og derfor også i forbindelse med koncentrationsøvelser. Det pres, der lægges på tankerne, skaber en tilsvarende reaktion eller respons. Men når man har erkendt det, vil et dybere studie af problemet afsløre, at den forøgede rastløshed som regel er en illusion. Følelsen af voksende rastløshed skyldes hovedsageligt den kontrast, der pludseligt opstår mellem sjælen, der ønsker *sindsro*, og tankesindets normale tilstand, der er *bevægelighed*. I utallige inkarnationer er sjælen blevet ført omkring af de hurtigt skiftende tanker, på samme måde som mennesket hele tiden føres gennem rummet af den roterende Jord. Mennesket er ikke bevidst om Jordens bevægelse. Det mærker ikke, at verden konstant bevæger sig, og at det selv er en del af bevægelsen. Jorden bevæger sig med meget stor hastighed igennem rummet, men hvis mennesket skulle være bevidst om bevægelsen, skulle det være i stand til at skille sig ud fra Jorden og bremse sin egen bevægelse uden at blive knust. Og så længe et menneske giver efter for tankens hurtige bevægelser, er det ikke bevidst om tankens konstante bevægelse, aktivitet og rastløshed. Men når mennesket skiller bevidstheden ud fra tankesindet, vil det ikke længere blindt følge tankens bevægelser. Det opdager, at det har været slave af tanken. Det er faktuelle forhold, og hvis man er bevidst om dem, mister man ikke modet, når man i begyndelsen af processen møder denne universelle erfaring. I stedet betragter man problemet som noget selvfølgelig, og man arbejder roligt videre. I virkeligheden får man bare den samme erfaring, som Arjuna omtalte for mere end 5.000 år siden:

*"På grund af rastløshed ser jeg ikke noget fast grundlag for den yoga, der opnås ved hjælp af *sindsro* og balance, kære Madhusudanah, for tanken er i sandhed rastløs, kære Krishna. Den er impulsiv, stærk og vanskelig at beherske. Jeg betragter det som ligeså vanskeligt at beherske den, som at beherske vinden."*

Og svaret viser den eneste løsning på problemet:

"Ganske vist, kære du med de stærke arme, er tanken rastløs og vanskelig at beherske, men den kan beherskes ved hjælp af utrættelig øvelse og upersonlighed."¹⁷

17 Bhagavad-Gita, VI, 35, 36

Når der er skabt sindsro og balance i tankesindet, vil det være vanskeligt igen at få det ud af ligevægt pga. omflakkende tanker fra andre tankesind, som man stadig er omgivet af. Et tankesind, der er vænnet til koncentration, lader sig ikke let omforme af ubudne gæster.

Alle, der træner tankesindet, skal være på vagt over for den type tanker, hvor man siger: "*Det faldt mig ind*". Den form for tanker skal altid udsættes for skelneevnens kritiske vurdering. Hvis en negativ tanke slipper ind, skal den hurtigt jages ud igen, og den bedste metode er omgående at erstatte den negative tanke med en positiv for at skabe balance. En tanke, der har den modsatte karakter, vil afbalancere tankesindet, og efterhånden bliver reaktionen automatisk. Det negative udstødes straks af det positive. Harmoniske, rytmiske tankevibrationer udstøder uharmoniske og uregelmæssige tanker. De kastes tilbage fra den rytmisk vibrerende overflade, på samme måde som en sten, der kastes mod et roterende hjul. Når – man ligesom alle andre mennesker – lever i en uafbrudt strøm af positive og negative tanker, skal man forsøge at udvikle sjælens evne til at vælge og fravælge. De positive tanker skal tiltrækkes, og de negative skal afvises, og det skal ske som en automatisk reaktion. Tankesindet er som en magnet, der konstant tiltrækker og frastøder, men man kan selv bestemme, hvad "magneten" skal tiltrække og frastøde. Hvis man er opmærksom på hvilke tanker, der strømmer ind i tankesindet, vil man opdage, at tankerne er i overensstemmelse med de tanker, man normalt foretrækker. Tankesindet tiltrækker tanker, der er i samklang med tankesindets normale aktiviteter. Hvis man i et stykke tid målbevidst øver sig i at vælge og fravælge sine tanker, vil tankesindet efterhånden af sig selv foretage valget efter de retningslinjer, man har vænnet det til, og efterhånden vil negative tanker ikke længere få adgang til tankesindet, mens de positive altid vil blive modtaget af en åben dør.

De fleste mennesker er alt for modtagelige. Modtageligheden skyldes svaghed, og ikke at de bevidst giver efter for de indflydelser, der strømmer til dem. Derfor er det vigtigt at lære, hvordan man gør sig bevidst positiv, og hvorfor man bliver negativ, når man er blevet enig med sig selv om, hvad der er godt, og hvad der er skidt.

Hvis man gør det til en vane at koncentrere sig, vil det i sig selv styrke tankesindet, og dermed får det nemt ved at kontrollere og vælge de tanker, der strømmer ind i det udefra. Men det er vigtigt at tilføje, at når en negativ eller måske direkte ond tanke får adgang til tankesindet, skal man ikke kæmpe direkte med den. Man skal udnytte den kendsgerning, at man kun kan tænke på én ting ad gangen. Derfor skal man øjeblikkeligt skabe en positiv og god tanke, og den onde tanke vil omgående blive fortrængt. Når man kæmper imod noget, skaber den kraft, man udsender, en tilbagevirkning, som forstærker uroen. Hvis man i stedet vender det mentale øje i en anden retning – mod et billede med det modsatte indhold – vil det uønskede billede stille og roligt forsvinde fra synsfeltet. Mange mennesker spilder livet med at kæmpe imod uønskede tanker – en kamp, man aldrig kan vinde. I stedet skal man sørge for, at der ikke er plads til de negative tanker, fordi man har fyldt tankesindet med positive tanker. Efterhånden som tankesindet tiltrækker mere og mere stof, der ikke responderer på de negative tanker, bliver mentallegemet lidt efter lidt positivt og resistent over for negative og onde tanker. Man skal altid forsøge at fokusere på det, man er for – ikke det, man er imod.

Det er hemmeligheden ved *rigtig* modtagelighed. Tankesindet responderer i overensstemmelse med sin sammensætning. Det besvarer alt, hvad der er af samme natur som det selv. Derfor kan man gøre det positivt som en beskyttelse imod det negative, ved konsekvent at vænne sig til positiv tænkning. Positiv tænkning tiltrækker fi-

nere stof, som indbygges i mentallegemet, og derfor bliver det modtageligt for det gode og uimodtageligt for det onde. Man skal tænke på det, man ønsker at modtage og indbygge det i sin natur, og undgå at tænke på det, man ikke ønsker at modtage. I det enorme tankeocean, der omgiver mentallegemet, tiltrækker et positivt tankesind gode tanker, og afviser de onde, og derfor bliver mentallegemet gradvis både renere og stærkere midt i det eksisterende tankemiljø, som gør andre mentallegemer svagere og mere urene.

Teknikken med at erstatte en tanke med en anden kan bruges på mange måder. Hvis en negativ tanke om et andet menneske dukker op i tankesindet, skal den omgående erstattes af tanken på en positiv egenskab, som mennesket er i besiddelse af – eller en god gerning, som det har gjort. Hvis tankesindet lider under angst og nervøsitet, kan man tænke på, at livet har en mening, at Universet styres af kærlighedens lov, og at der er en guddommelig plan med hvert eneste menneske, med menneskeheden, Jorden og Universet. Hvis en uheldig tanke bliver ved med at dukke op, vil det være klogt at benytte et særligt våben – et mantra eller en læresætning, som udtrykker den stik modsatte idé. Og hver gang den uønskede tanke dukker op, gentager man mantraet eller sætningen, og efter nogle få uger dukker tanken ikke længere op.

Det er godt kontinuerligt at forsyne tankesindet med en åndelig tanke, positive ord og sætninger (f.eks. mantraer), inspiration til åndelig livsførelse osv. Før man dag efter dag bevæger sig ud i livets stress og jag, kan man på den måde beskytte tankesindet med et skjold af positive tanker. Nogle få udvalgte ord eller citater f.eks. fra åndsvidenskaben vil være nok. Når de indarbejdes i tankesindet ved at gentage dem nogle gange hver dag, når man står op om morgenen, vil de dukke frem igen og igen i dagens løb, og hver gang der er en pause i tænkningen, vil de vende tilbage.

Farer ved koncentration

Der er enkelte farer forbundet med koncentrationsøvelsen, og begynderen skal naturligvis kende dem. I ønsket om at opnå hurtige resultater går mange ivrige begyndere alt for hurtigt frem, og det skaber forhindringer i stedet for at hjælpe.

Der er en risiko for, at det fysiske legeme kan få problemer pga. uvidenhed og ufor-sigtighed. Når et menneske koncentrerer sine tanker, kommer det fysiske legeme af sig selv i en spændingstilstand, som begynderen ikke lægger mærke til, for det sker ubevidst. Energi følger tanken, og at legemet også følger tanken, afsløres af flere kropslige reaktioner. Panden rynkes, når man anstrenger sig for at huske, blikket bliver stirrende, og øjenbrynene sænkes. Spændt opmærksomhed ledsages af et stift blik. Bekymring viser sig som et ivrigt og alvorligt blik. I mange tidsaldre har tankesindets anspændelse vist sig som anspændelse i det fysiske legeme. Tankesindet har tidligere konstant været optaget af at dække de legemlige behov ved legemligt arbejde, og derfor er der skabt en forbindelse, som nu er blevet en automatreaktion. Når mennesker koncentrerer sig, følger legemet automatisk tankesindet. Musklerne bliver stive og nerverne anspændte. Det medfører fysisk tæthed, for musklerne og nerverne bliver udmattede af spændingen, og akut hovedpine følger ofte i koncentrationens kølvand. Det får mange til at opgive koncentrationsøvelserne, for de regner med, at de uheldige virkninger er uundgåelige.

Faktisk kan de undgås ved hjælp af en simpel forholdsregel. Begynderen skal af og til afbryde koncentrationen for at lægge mærke til det fysiske legemes tilstand, og hvis kroppen er anspændt, skal den straks afspændes. Når det er gjort flere gange, brydes forbindelsen mellem tankesindets anspændelse og kroppens anspændelse, og det fysiske legeme vil være både bøjeligt og afslappet, mens tankesindet er koncentreret. Patanjali sagde, at en meditationsstilling skal være "let og behagelig". Det fysiske legeme kan ikke hjælpe tankesindet med at koncentrere sig ved at muskler og nerver anspændes, og kroppen kan tage skade af det.

En personlig oplevelse illustrerer problemet, for under en træningsøvelse, der var ledet af H.P. Blavatsky, opfordrede hun til, at der skulle gøres en viljeanstrengelse. Det blev gjort så intenst, at blodkarrene i hovedet svulmede op, og H.P. Blavatsky sagde derfor: "*Kære ven – man øver ikke sin vilje med blodkarrene.*"

En anden fysisk fare er den virkning, koncentrationen har på hjernens nerveceller. Efterhånden som koncentrationsevnen vokser, tankesindet bliver roligt, og sjælen begynder at arbejde gennem tankesindet, stiller det et nyt krav til hjernens nerveceller. Hjernecellernes urbestanddele er naturligvis atomer, og atomernes vægge består af hvirvler af spirillaer, og gennem spirillaerne strømmer livskraften. Der er syv sæt spirillaer. Kun fire er i brug, og de resterende tre bruges ikke endnu. Reelt er de rudimentære. Når de højere kræfter strømmer ned og leder efter en kanal i atomerne, bliver det sæt spirillaer, som på et senere stadie i evolutionen skal fungere som kanal for dem, tvunget til aktivitet. Hvis det sker meget langsomt og forsigtigt, gør det ingen skade – men for voldsomt pres skader spirillaernes fine væv. Når de ganske små og fine rør ikke er i brug, er deres sider i kontakt med hinanden – ligesom rør af blødt gummi. Hvis siderne tvinges for voldsomt fra hinanden, kan der let opstå brud. Faresignalet er en følelse af sløvhed og tunghed i hele hjernen. Hvis man ignorerer det, vil resultatet være voldsom hovedpine, og i værste fald kan det medføre en sejlivet betændelse. I begyndelsen skal koncentrationen derfor kun øves i kort tid og med forsigtighed – og den skal aldrig resultere i, at man føler hjernetræthed. Få minutter er tilstrækkelig i begyndelsen. Senere kan man forlænge tiden, efterhånden som øvelsen skrider frem.

Uanset hvor kort tid man bruger, så skal øvelsen praktiseres *regelmæssigt*. Hvis man går glip af en dags øvelse, falder atomet tilbage i den tidligere tilstand, og arbejdet skal begynde forfra. Regelmæssigt og disciplineret men ikke langvarige øvelser giver det bedste resultat og forebygger farerne. I nogle såkaldte hatha yoga skoler anbefales det at øve koncentrationen ved at fokusere blikket på en sort plet på en hvid væg og blive ved at stirre på den, indtil man falder i trance. Men der er to grunde til, at man ikke skal gøre det. For det første skader øvelsen synet på længere sigt. Øjnene mister indstillingsevnen. For det andet medfører det en form af hjernelammelse. Det begynder med træthed i nethindecellerne, for lysbølgerne rammer dem, og pletten forsvinder for synet. Det skyldes, at det sted på nethinden, hvor billedet er skabt, bliver ufølsomt. Årsagen er, at det har vibreret som respons for længe. Trætheden breder sig indefter, og til sidst opstår der en slags lammelse, og man falder i hypnotisk trance. I Vesten er overdreven stimulering af et sanseorgan et anerkendt middel til at skabe hypnose – eksempelvis et roterende spejl, et svingende pendul, elektrisk lys osv.

Men hjernelammelsen stopper ikke alene al tænkning på det fysiske plan – den gør også hjernen ufølsom over for ikke-fysiske vibrationer, så sjælen ikke er i stand til at overføre indtryk til hjernen. Teknikken sætter ikke sjælen i frihed, men afbryder sjælens forbindelse til sit redskab. Teknikken kan få et menneske til at ligge

i trancen i ugevis, men når det vågner, er det ikke blevet klogere end det var ved trancens begyndelse. Mennesket har ikke erhvervet nogen form for kundskab. Det har kun spildt tiden. Man får ikke åndelige evner med den slags metoder – kun fysiske problemer.

Meditation

Meditation er sådan set allerede forklaret, for meditation består i evnen til at fastholde de koncentrerede tanker ved en genstand eller et nøgleord – ved en idé – ved et problem, som trænger til at blive belyst – ved et religiøst forbillede – ved alt, hvor man ønsker at forstå og assimilere.

Meditation kan ikke praktiseres med udbytte, før man – i hvert fald delvist – har lært at koncentrere sig. Koncentration er ikke et mål i meditation. Koncentration er *midlet* til at nå et mål. Meditation former tankesindet og gør det til et redskab, der kan bruges efter behov. Når et koncentreret tankesind urokkeligt er rettet mod en genstand for at trænge igennem stoffets slør og nå ind til formens hensigt og selve livet i formen, og for at få livet i formen til at skabe en syntese med sjælens liv – så er der tale om meditation. Koncentrationen kan betragtes som opbygning af redskabet, og meditationen som redskabets anvendelse. Tankesindet samler sig i et brændpunkt, og derefter rettes det imod og fastholdes ved den genstand, man ønsker at undersøge.

Hvis man beslutter sig for at leve et åndeligt liv, er man nødt til dagligt at afsætte tid til meditation. På samme måde som det fysiske liv ikke kan opretholdes uden føde, kan det åndelige liv ikke opretholdes uden meditation. Hvis man ikke dagligt kan afse en halv time, hvor den ydre verden kan lukkes ude, og hvor tankesindet kan modtage en livsstrøm fra åndelige planer, kan man ikke leve et virkeligt åndeligt liv. Det guddommelige kan kun åbenbare sig, når tankesindet er koncentreret, ubevægeligt og trukket tilbage fra den ydre verden. Det guddommelige viser sig i utallige former, men det guddommelige åbenbarer sit liv og sin natur i menneskets hjerte, for mennesket er et brudstykke af Gud. Under meditationens stilhed strømmer lys, kærlighed og kraft ind i sjælen, og et menneske, der mediterer, er altid aktivt i den ydre verden – en praktisk mystiker.

Den praktiske mystiker er en stor kraft i verden. Den koncentrerede intelligens, udholdenhed, selvkontrol, sindsro og evnen at trække sig tilbage fra verdens stress og jag giver ubeskrivelig forøget arbejdskraft. Det menneske, der mediterer, spilder ikke sin tid, spreder ikke sin energi og går ikke glip af nogen mulighed. Det menneske, der mediterer, har kontrol over begivenhederne, for det har en indre kraft, som begivenhederne kun er det ydre udtryk for. Det menneske, der mediterer, har kontakt med det guddommelige liv og har derfor kontakt med den guddommelige energi og kraft.

9. kapitel

STYRKELSE AF TÆNKEEVNEN

Nu skal det dreje sig om den praktiske anvendelse af tankens kraft – for det, man studerer, skal altid omsættes til praktisk handling. Man skal først lære at udvikle og derefter at bruge den udviklede tænkeevne til at hjælpe andre mennesker – både fysisk levende mennesker og de såkaldt døde – for hjælpen fremmer menneskehedens udvikling og dermed også ens egen.

Tænkeevnen kan kun forstærkes ved disciplineret træning. Der gælder nøjagtig det samme som for musklerne, for deres udvikling afhænger af, om man træner de muskler, man allerede har – og den mentale udvikling afhænger også af, at man træner den tænkeevne, man allerede har.

Sådan er livets lov! Vækst kræver øvelse. Livet – sjælen – forsøger konstant at komme stærkere til udtryk i det ydre ved hjælp af den form, den er lukket inde i. Når sjælen stimuleres ved hjælp af øvelser, skaber det et pres på formen. Formen udvider sig, og nyt stof indbygges i formen, og udvidelsen bliver derfor til en vis grad permanent. Når en muskel strækkes under en øvelse, strømmer der mere liv ind i den. Cellernes antal vokser, og derfor vokser musklen. Når mentallegemet vibrerer pga. tankens påvirkning, tiltrækkes der nyt stof fra mentalplanet, og det mentale stof indbygges i mentallegemet, og derfor vokser mentallegemet i omfang. Og samtidig bliver det mere facetteret i sin sammensætning. Et mentallegeme, der konstant trænes, vokser, og det sker uanset om den tænkning, man bruger til øvelsen, er god eller ond. Tænkningens *kvalitet* er afgørende for, hvilken slags stof, der skaber væksten.

Antallet af celler i det fysiske grå hjernestof vokser, efterhånden som hjernen trænes i at tænke. Ved obduktioner har det vist sig, at hjerner fra afdøde tænkere ikke alene er større og tungere end hjerner fra mennesker, der ikke har tænkt mange tanker, men at de også har et langt større antal forbindelser (synapser) mellem hjernecellerne. Derfor danner den grå nervesubstans en langt større overflade på det fysiske redskab for tænkningen.

Både mentallegemet og det fysiske legeme vokser ved øvelse, og hvis man ønsker at udvikle og udvide sine legemer, kræver det regelmæssig *daglig* tænkning med den faste målsætning at udvikle sine mentale evner. Det er unødvendigt at tilføje, at sjælens iboende kræfter også udvikles hurtigere, når tænkeevnen trænes, for sjælen får større indflydelse på sine legemer.

Hvis øvelsen skal have optimal virkning, skal den være *systematisk*. Man kan f.eks. vælge at studere litteratur om et interessant emne, der er beskrevet af en seriøs og sagkyndig forfatter, som præsenterer læseren for nye, ofte avancerede og udviklende tanker – eksempelvis seriøs åndsvidenskab. I den type litteratur vil sætningerne kræve langsom læsning, og derefter skal der tænkes omhyggeligt over det, der er læst. Det er en god regel at tænke dobbelt så længe, som man læser. Formålet

med læsningen er ikke alene at få nye idéer, men også at styrke tænkeevnen. Hvis det er muligt, skal der hver dag afsættes en halv time til læsning, men det anbefales, at man i begyndelsen kun læser et kvarter, for begyndere vil opleve, at den anspændte opmærksomhed kan være anstrengende.

Hvis man praktiserer øvelsen regelmæssigt i nogle måneder, vil man mærke, at den mentale kraft er vokset. Man vil opdage, at man er i stand til at tackle livets almindelige problemer langt mere effektivt end tidligere. Naturen er en retfærdig arbejdsgiver, for den betaler nøjagtigt den løn, man fortjener – hverken mere eller mindre. Hvis man ønsker at lønnen skal udbetales i form af øgede eller forfinede evner, skal der først præsteres et arbejde med intens tænkning.

Arbejdet er dobbelt. På den ene side vækkes bevidsthedsevnerne. På den anden udvikles de former, der er forudsætningen for, at evnerne kan komme til udtryk – og det er vigtigt at huske den første. Mange mennesker anerkender værdien af, at en bestemt tænkning påvirker den fysiske hjerne, men de fleste glemmer, at kilden til al tænkning er den usynlige og udødelige sjæl. Man får i virkeligheden ikke noget nyt, for man aktiverer kun latente evner, som man allerede var i besiddelse af. Alle evner og al kraft findes allerede. Man skal bare aktivere dem og bruge dem, for ånden (monaden) er kilden til livet i enhver skabning. Sjælen – monadens kundskabsaspekt – lever i alle, og den er opmærksom på enhver lejlighed til at komme til udtryk på en mere fuldkommen måde. Evnerne ligger i alle skabninger, for de er evige og umanifestere. Formen manifesteres og forandres, men livet er menneskets ånd, som er ubegrænset i sine evner. Den kraft, der findes i alle, er identisk med den kraft, der formede Universet, da det blev skabt. Kraften er guddommelig – ikke menneskelig. Den er en del af Logos' liv og uadskillelig fra Ham.

Det er vigtigt at forstå det og huske, at mennesket ikke mangler hverken kraft eller evne. Det er *redskabets* mangler og begrænsninger, der skaber problemer. Hvis det var almindeligt kendt og accepteret, ville menneskeheden arbejde med mere mod og større håb, og virkningen ville være tilsvarende større. Man skal føle, at menneskets dybeste natur er kundskab, og man skal vide, at man selv bestemmer, om den dybe natur skal komme til udtryk i den aktuelle inkarnation. Muligheden begrænses ganske vist af fortidens tænkning, men den kan udvides og gøres mere effektiv af den samme kraft, som i fortiden formede nutiden. Formerne er plastiske. De kan omformes af livets vibrationer – ganske vist kun langsomt.

Man skal huske, at regelmæssige øvelser har stor betydning for kontinuerlig vækst. Springer man over en dags øvelse, skal der tre eller fire dages arbejde til at opveje tilbagegangen – i hvert fald på vækstens første trin. Når den stabile tænkning er blevet en integreret vane, er regelmæssige øvelser ikke så vigtige. Men indtil vanen har slået dybe rødder i menneskets natur, har disciplin og regelmæssighed meget stor betydning, for ellers vil den gamle vane med at lade tankerne drive omkring igen få overtaget, og mentallegemets stof vil vende tilbage til de gamle former, og formerne skal igen nedbrydes når øvelsens genoptages. Det er bedre at praktisere øvelsen dagligt i 5 min. end en halv time nogle dage og andre dage slet ikke.

Tvangstanker **– deres betydning og udryddelse**

Det er korrekt, når man siger, at mennesker ældes mere pga. deres tvangstanker end pga. deres arbejde. Når arbejdet ikke overdrives, skader det ikke tankeapparatet. Det styrker det tværtimod. Men den mentale aktivitet, der kaldes *tvangstanker*, skader absolut tænkningen, og i tidens løb skaber det svækkelse, nervøsitet og irritabilitet, der gør organiseret mental aktivitet umulig.

Hvad forstår man ved tvangstanker? Tvangstanker skabes af en proces, hvor man igen og igen gentager den samme tankerække med meget få ændringer, uden at komme til et resultat og ofte uden at stræbe efter et resultat. Tvangstanker er derfor en kontinuerlig reproduktion af tankeformer, der aktiveres af mentallegemet og hjernen – ikke af bevidstheden – og som mentallegemet og hjernen påtvinger bevidstheden. Det kan sammenlignes med overtrætte muskler, som ikke kan holde sig i ro, men bevæger sig rastløst – ofte endda imod viljen. På samme måde gentager mentallegemet og hjernen igen og igen de samme vibrationer, der har udmattet dem, og tænkeren forsøger forgæves at få dem til at falde til ro.

Det er igen et eksempel på automatisk bevægelse, for der er en tendens til at bevæge sig i den retning, man tidligere har fulgt – dvs. vejen med mindst modstand. Tænkeren har eksempelvis fokuseret på et pinligt emne og forsøgt at nå frem til en logisk og definitiv konklusion. Det lykkedes ikke, og derfor er man holdt op med at tænke. Det er ikke tilfredsstillende, for der er stadig et ønske om at finde en løsning, og man frygter de bekymringer, der er på vej. Frygten skaber en nervøs og rastløs tilstand, og den resulterer i en uregelmæssig energiudstrømning. Virkningen af energien og ønsket om at finde en løsning er udenfor tænkerens kontrol, og derfor fortsætter mentallegemet og hjernen med at gentage de kasserede billeder. Billederne påtvinges reelt tænkerens opmærksomhed, og de vender tilbage igen og igen. Efterhånden som trætheden vokser, vokser irritabiliteten også, og den påvirker igen de udmattede former. Processen med virkning og respons fortsætter derfor i et endeløst kredsløb. Når man plages af tvangstanker, er man sine egne legemers slave, selvom legemerne skulle være tjenerne, og man lider under legemernes tyranni.

Men det er netop mentallegemets og hjernens tendens til automatisk bevægelse – dvs. tendensen til at gentage de vibrationer, som allerede er skabt – der kan bruges til at modvirke den nytteløse gentagelse af en tanke, der er årsag til lidelse. Når en tankestrøm har skabt en tankeform og en kanal, er nye tankestrømme tilbøjelige til at flyde i det samme spor, for det er den kanal, der giver mindst modstand. En tvangstanke, der skaber lidelse, vender tilbage igen og igen båret af den energi, som frygten skaber. Og på samme måde vil en lykkelig tanke vende tilbage båret af den energi, som kærligheden skaber. Frygten – billedet af det, der vil ske, når det, der frygtes, bliver virkelighed – skaber en mental kanal, en støbeform for tanken og desuden et spor i hjernen. I afslappede situationer, når mentallegemet og hjernen ikke er beskæftiget, har de tilbøjelighed til at gentage formen og lade den ubenyttede energi strømme ind i kanalen.

Den bedste måde at frigøre sig fra den kanal, tvangstanken bruger, er at "grave" en anden kanal med den stik modsatte karakter. Som nævnt skabes den nye kanal ved fokuseret, disciplineret og regelmæssig tænkning. Hvis man plages af tvangstanker, skal man straks om morgenen, når man står op, bruge 3-4 minutter til at tænke på noget positivt og opmuntrende – f.eks. *"Sjælen er fred, denne sjæl er"*

jeg". Man skal tænke på, hvordan man i sin inderste natur er guddommelig og ét med det højeste – at man er udødelig, uforanderlig, frygtløs, fri, rolig og stærk – at man befinder sig i forgængelige legemer – at det er dem, der føler angsten – og at det er en misforståelse, hvis man betragter legemerne som sig selv. Når tanken indarbejdes, vil tvangstanken forsvinde, og den fred, der føles, vil man opleve som den naturlige tilstand.

Hvis den positive tanke tænkes dag efter dag, vil tanken bore sin egen kanal i mentallegemet og i hjernen, og til sidst – i afslappede situationer, hvor tankesindet arbejder frit, vil tanken på sjælen, der er fred og styrke, dukke op selv midt i verdens stress og jag. Mental kraft vil automatisk strømme ind i den nye kanal, og tvangstankernes kanal vil stille og rolig tørre ud.

Man kan også træne tankesindet ved at lade det falde til ro i tillid til de universelle love i et perfekt Univers – dvs. at vænne sig til at være tilfreds. Man skal gentage den tanke, at Universet er kærlighed, at alt i Universet er udtryk for positive lov-mæssigheder, og at intet sker tilfældigt. Det betyder, at det er den guddommelige lov, der bringer alt det, der sker i livet, til mennesket. Derfor sker der kun det, der skal ske, uanset hvem eller hvad loven bringer til et menneske udefra. Et menneske kan ikke skades af noget, det ikke har fortjent, for det er dets egen vilje og handling i tidligere inkarnationer, der vender tilbage i den aktuelle inkarnation. Det er reelt kun mennesket selv, der kan såre sig selv, for det vil altid være et redskab for loven, og loven inddriver bare den gæld, man selv har stiftet. Tankesindet har en forudfølelse af lidelse eller modgang, men det bedste man kan gøre, er at afvente det, der er på vej med en afslappet holdning, finde sig i det, når det kommer, og forson sig med det, der skete, når det er overstået. Livets "brod" mister efterhånden sin evne til at såre og smerte, når man bøjer sig for loven, uanset hvad den bringer. Og det bliver meget lettere at gøre det, når man husker, at loven arbejder på at befri et menneske ved at inddrive den karmiske gæld, der holder det fængslet. Når karmaloven bringer lidelse, skal man have tillid til, at lidelsen er vejen til lykke. Al lidelse – uanset i hvilken form, den viser sig – arbejder for menneskets endelige lyksalighed. Loven forsøger at bryde de lænker, der binder mennesket til dødens og genfødslernes snurrende hjul.

Når de positive tanker er indarbejdet og blevet vanemæssige, holder tankesindet op med at være en slave af tvangstankerne – for tvangstankernes skarpe klør kan ikke længere gribe fat i mentallegemets stærke rustning.

At tænke og undgå at tænke

Man kan vinde stor styrke ved både at lære at tænke og lære at holde op med at tænke, når man selv beslutter det. Mens man tænker, skal man være helt til stede i tænkningen, og tænke alt hvad man kan. Men når tankearbejdet er udført, skal man give helt slip på det og ikke tillade, at tankerne drive planløst omkring, vender tilbage til tankesindet og forlader det igen – ligesom en båd, der hugger mod kajen. Man lader heller ikke en maskine stå og køre, hvis den ikke skal udføre et arbejde. Det er nytteløst, og det slider på maskindelene. Men tankesindets maskineri får lov til at køre, selv om der ikke er brug for det, og det slider på menneskets værdifulde udstyr til ingen verdens nytte. At lære at holde op med at tænke – at lade tankesindet falde til ro – har stor betydning. På samme måde som en træet krop får ny energi, når den slapper af, kan det trætte tankesind blive aflastet og opladet, hvis det af og

til får fuldstændig hvile. Konstant tænkning er det samme som konstant vibration, og konstant vibration betyder konstant slid. Det unyttige energiforbrug medfører udmattelse og alt for tidligt forfald. Man kan bevare både mentallegemet og hjernen længere ved at lære, hvordan man holder op med at tænke, når tanken ikke skal bruges til et bestemt formål.

Det er bestemt ikke nemt at holde op med at tænke. Det er meget vanskeligere end at tænke. Og det skal øves meget kort tid ad gangen, indtil det er blevet en vane, for i begyndelsen er det en kraftanstrengelse at holde tankesindet i ro. Efter at have tænkt koncentreret skal man lade tanken forsvinde, og når en tanke dukker op, skal man fjerne opmærksomheden fra den. Man skal blive ved man at vende sig væk fra enhver uønsket gæst, og hvis det er nødvendigt, skal man forestille sig et tomrum som et skridt i retning af sindsro og forsøge kun at være bevidst om stilhed. Gradvis bliver man mere fortrolig med øvelsen, og man får en følelse af fred og ro.

Man må heller ikke glemme, at det er en nødvendig indledning til aktivitet på de højere planer, at få tanken, der har været travlt optaget af ydre aktivitet, til at holde sig i ro. Når hjernen har lært at være rolig, når tankerne ikke længere farer rundt som en flue i en flaske og skaber billeder fra tidligere begivenheder, så opstår der en mulighed for at fjerne bevidstheden fra det fysiske legeme. Hvis det er et skridt, man ønsker at tage i den nuværende inkarnation, skal man lære at holde op med at tænke – for først når *"modifikationerne i tankeprincippet"* er standset på det lavere plan, kan man opnå frihed på det højere.

En anden måde at få mentallegemet og hjernen til at falde til ro – en metode, der er meget nemmere end at holde op med at tænke – er at ændre tankerne. Hvis man tænker anspændt og koncentreret ad én tankelinje, skal man skabe en anden tankelinje, der afviger mest muligt fra den første. Man kan bevare friskhed og ungdommelighed i tankerne langt op i alderen ved at træne evnen til at tænke i nye baner, og på den måde holde hjernen frisk og modtagelig. Charles Darwin er et eksempel, for da han var kommet op i alderen, klagede han over, at han havde ladet de evner, der kunne bruges på emner, som lå uden for hans speciale, visne, fordi de ikke blev brugt. Han var ikke interesseret i litteratur og kunst, og han følte dybt, at han havde begrænset sig selv ved at være alt for optaget af en enkelt studielinje. Et menneske skal have afveksling både i tankeøvelser og i legemsøvelser – ellers er der risiko for "mental krampe", på samme måde som nogle mennesker af og til får skrivekrampe.

Måske har øvelsen størst betydning for mennesker, der bruger al deres tid på fysiske aktiviteter og materialistiske interesser. I stedet for kun at bruge evner, der udvikler forretningstalant, vil det være fornuftigt at bruge tid og tankekraft på aktiviteter, der er beslægtet med kunst, naturvidenskab, litteratur og åndsvidenskab, hvor der er mulighed for mental rekreation. Det gælder navnlig unge mennesker, før deres endnu friske og aktive hjerner bliver trætte og overanstrengte. Og når de bliver gamle, vil de have indre hjælpekluder, der beriger deres alderdom. Formen vil bevare sin elasticitet meget længere, når den får den hvile, som forandring giver.

Hemmeligheden ved sindsro

Meget af det, der er her er beskrevet, fortæller noget om den vej, man skal følge, hvis man vil opnå sindsro. Men en væsentlig betingelse er desuden en klar erkendelse af menneskets plads i Universet.

Mennesket er en del af Den Ene – det altomfattende liv, som med sikkerhed når sit mål, som ikke spilder sin energi, men som "mægtigt og mildt ordner alle ting" og fører verdnerne frem til deres mål. Den forestilling, at mennesket er en adskilt og uafhængig enhed, der kæmper på egen hånd imod utallige andre adskilte og uafhængige enheder, er en af det største og mest tåbelige misforståelser. Så længe mennesket ser verden og livet på den måde, er der ingen udsigt til fred. Når mennesket ikke bare føler men véd, at alle sjæle er ét, så vil menneskeheden opleve sindsro uden frygt for at miste den.

Alle menneskets bekymringer kommer af, at det betragter sig som en adskilt enhed, og derfor drejer alle mennesker omkring deres egne mentale akse. De tænker kun på egoistiske særinteresser, individuelle mål, og personlige glæder og sorger. Nogle handler egoistisk i forhold til de lavere aspekter i livet, og den slags mennesker er de mest utilfredse, for de er konstant på jagt efter materielle goder, og de ophober unyttige fysiske skatte. Andre er konstant på jagt efter personlige fremskridt i det åndelige liv. Det er ofte gode og seriøse mennesker, men de er altid utilfredse og bekymrede, for de er hele tiden optaget af at iagttage og analysere sig selv: "Udvikler jeg mig? Véd jeg mere end sidste år?" – osv. I deres utålmodighed leder de efter bekræftelse på deres fremskridt, og deres tanker drejer sig kun om deres egen åndelige position.

Man finder ikke fred og sindsro ved hele tiden at forsøge at tilfredsstille personligheden – heller ikke selvom målet for tilfredsstillelsen er åndelig. Fred og sindsro findes kun ved at give slip på den adskilte personlighed og blive ét med sjælen, som er ét med Den Ene – Den Ene, som har manifesteret sig på alle udviklingstrin – både på menneskehedens trin og på alle andre.

Begæret efter åndeligt fremskridt har stor værdi så længe mennesket fascineres og lækkes af de lavere begær, for pga. den brændende længsel efter åndelig udvikling, får man styrke til at befri sig fra de lavere begær. Men begæret efter åndelig udvikling fører ikke til den lykke, som åndeligt søgende begærer, for den findes først, når mennesket frigør sig fra personligheden og erkender, at det ikke *har* en sjæl, men at det *er* sjælen, og at mennesket lever i verden pga. sjælen. Selv i det daglige liv er de uselviske mennesker de lykkeligste. De glemmer sig selv, og er i stand til at arbejde for at gøre andre lykkelige. De utilfredse mennesker er egoisterne, som altid er på jagt efter lykken til sig selv.

Mennesket er sjælen, og alle sjæle er ét. Andres glæder og sorger er derfor alles glæder og sorger. Når man erkender, at sådan er virkeligheden, og når man lever efter den, får hele verden del i det liv, som gennemstrømmer det enkelte menneske, og det er forudsætningen for, at tankesindet kan afsløre fredens hemmelighed.

"Fred opnås af den, som alle begær strømmer ind i, ligesom floderne strømmer ud i havet, der fyldes med vand, men uden at havet bevæges af det – men ikke af den, der har et begær efter at begære".¹⁸

18 Bhagavad-Gita, II, 70.

Jo mere man begærer, jo mere vokser tørsten efter lykke – den lykke, der i virkeligheden er ulykke. Fredens hemmelighed er erkendelse af sjælen. Mantraet: *"Sjælen er fred, denne sjæl er jeg"* kan hjælpe med at skabe en fred i tankesindet, som intet kan forstyrre.

10. kapitel

TÆNKNING, DER GAVNER ANDRE

Det mest værdifulde, der opnås af et menneske, som arbejder på at udvikle og beherske sin tankekraft, er den forøgede evne til at hjælpe sine omgivelser – dvs. svagere medmennesker, som endnu ikke har lært at bruge deres egne evner. Når der er fred i et menneskes hjerte og tankesind, er det i stand til at hjælpe andre. Selv en venlig tanke hjælper, så langt tankekraften rækker, men den, der stræber efter ægte tankekraft, ønsker at udrette langt mere end at "give resterne fra de riges bord", til medmennesker, der sulter.

Et eksempel kunne være et menneske, der er belastet af en dårlig vane – f.eks. alkoholisme – som man ønsker at hjælpe. Først skal man finde ud af, på hvilke tidspunkter alkoholikerens tankesind er passivt – f.eks. ved sengetid. Det optimale tidspunkt er, når personen sover, og på det tidspunkt sætter man sig alene, lukker øjnene og skaber et billede, der er så klart og levende som muligt af personen. Man forestiller sig, at personen sidder lige foran og lytter. Alle detaljer ses så tydeligt, at man får en oplevelse af, at personen selv er til stede. (Den meget klare visualisering er ikke afgørende for processen, med den bliver mere effektiv, hvis billedet er tydeligt). Når billedet er skabt, skal man fokusere opmærksomheden på billedet med al den koncentration, man er i stand til at præstere. Tankerne, som man ønsker at overføre til den andens tankesind, skal herefter – én for én og langsomt – indprentes i personens tankesind. Tankerne skal bestå af tydelige mentale billeder – nøjagtig som man ville gøre det, hvis man faktisk sad over for personen og argumenterede ved hjælp af ord. I det valgte tilfælde kunne man præsentere levende billeder af de sygdomme og den elendighed, der er konsekvensen af alkoholisme – f.eks. ødelæggelsen af hjernen, nervesystemet, leveren osv., og den uundgåelige sørgelige afslutning på misbruget. Hvis personen sover, skabes der en kraftig tiltrækning til det menneske, der afsender de intensive tankebilleder, og personen vil selv tilføre liv og energi til billederne. Resultatet afhænger af, hvor fokuseret og koncentreret tankebilledet er, og virkningen vil være proportional med tankekraftens udvikling.

I det nævnte tilfælde skal man være opmærksom på, at man aldrig må forsøge at beherske personens vilje. Øvelsen går udelukkende ud på at præsentere nogle idéer for personens tankesind i et forsøg på at appellere til personens forstand og fornuft. Man skal udelukkende forsøge at få personen til at se kritisk på sin egen adfærd og håbe på, at vedkommende vil gøre et forsøg på at handle efter de indtryk, der præsenteres. Hvis man forsøger at påtvinge personen en bestemt måde at leve på, er der alligevel ikke vundet noget, selvom det lykkes, for personens trang til at beruse sig forandres ikke, bare fordi der lægges en hindring i vejen for en bestemt form for misbrug. Et nyt misbrug vil hurtigt afløse det gamle. Man kan ikke true eller tvinge et menneske til afholdenhed. Det svarer til at tro, at trangen til alkohol forsvinder, i samme øjeblik man spærrer en alkoholiker inde i et fængsel. Trangen følger med ind i fængselscellen. Intet menneske skal påtvinge et andet menneske

sin vilje – heller ikke selv om det vil få den anden til at ændre adfærd fra forkert til rigtig. Udviklingen fremmes ikke ved tvang. Forstanden skal overbevises, og følelserne skal vækkes og forædles. Ellers opnår man intet.

Hvis nogen ønsker at praktisere en anden form for tankehjælp, skal man gribe det an på samme måde. Man skal visualisere den, man vil hjælpe. Derefter skal man skabe klare og tydelige billeder af de idéer, man ønsker at kommunikere. En tankeform med et stærkt ønske om sundhed eller helbredelse, der sendes som en almindelig beskyttende kraft, vil i lang tid omslutte modtageren. Hvor længe afhænger af tankens styrke, men den vil beskytte modtageren, for den virker som et skjold imod negative tanker, og tankeformen kan endda afværge fysiske farer. En tankeform, der er belivet af fred og harmoni, og som sendes på samme måde, vil berolige tankesindet, for den spreder en atmosfære af ro omkring den, der modtager den.

Den hjælp, der ofte ydes ved hjælp af bøn, har stort set den samme karakter som beskrevet. Når bøn ofte er mere effektiv end almindelige gode ønsker, skyldes det, at troende som regel lægger større koncentration og kraft i bønnen. En større koncentration og kraft ville skabe de samme resultater uden bøn.

Nogle gange virker bønnen imidlertid på en anden måde. Bønnen kan henlede en overmenneskelig skabnings eller et højt udviklet menneskes opmærksomhed på det menneske, der opsender bønnen. Derfor kan der modtages direkte hjælp fra en kraft, der er større end den bedendes.

Måske er det nødvendigt at tilføje, at mindre oplyste esoterikere ikke skal være bange for at yde et andet menneske al den tankehjælp, man er i stand til, af frygt for, at man muligvis "griber ind i den andens karma". Man kan roligt lade karma passe sig selv. Karma er en naturlov, og der er lige så lidt grund til at være bange for at gribe ind i karmaloven, som for at gribe ind i tyngdeloven. Hvis man kan hjælpe nogen, skal man gøre det uden frygt og i tillid til, at hvis tankehjælpen lykkes, så hører hjælpen til modtagerens karma, og afsenderen fungerer som redskab for loven.

Hjælp til de såkaldt døde

Alt, hvad man ved hjælp af tanken kan gøre for de levende, kan man endnu lettere gøre for de mennesker, der er gået gennem dødens port. De såkaldt afdøde har ikke noget tungt fysisk stof, der skal sættes i svingninger, før tanken når den vågne bevidsthed.

Et menneske, der er afgang ved døden, vil være tilbøjelig til at vende opmærksomheden indad og leve mere i sit indre end i den ydre verden. De tankestrømme, der plejede at fare udad for at komme i kontakt med den ydre verden via sanseorganerne, bliver nu bremset, fordi redskaberne er forsvundet. Det kan sammenlignes med et menneske, der i fuld fart kører hen imod en kendt bro over en dyb kløft, som mennesket er vant til at passere, men pludselig må det bremse hårdt op, for broen er forsvundet.

Reorganiseringen af astrallegemet, der kommer hurtigt efter tabet af det fysiske legeme, bidrager desuden til at omslutte de mentale kræfter og forhindre dem i at komme til udtryk. Når det astrale stof ikke forstyrres af de efterladtes tanker i den

fysiske verden, skaber astrallegemet en skal i stedet for et plastisk redskab, og jo højere og renere det afsluttede fysiske liv har været, jo mere lukker den astrale skal af for indtryk udefra, og den forhindrer også, at der strømmer indtryk indefra og udefter. Men det menneske, der får sine udadgående kræfter bremset på den måde, bliver endnu mere modtagelig for indflydelser fra mentalplanet, og fra dette plan kan man derfor hjælpe, opmuntre og give gode råd med langt større virkning, end hvis den afdøde levede i den fysiske verden.

I de afdødes verden på astralplanet føles en kærlig tanke og et kærligt ord mindst ligeså stærkt, som i den fysiske verden. Det ville være godt, hvis alle, der går over dødens tærskel og ind i efterlivet, følges af tanker om kærlighed og fred, og af ønsker om hurtig passage ind i lyset i efterlivet. Alt for mange bliver hængende i mellemtilstanden længere end nødvendigt, fordi de i overensstemmelse med deres karmiske situation ikke har venner, der véd, hvordan man hjælper de afdøde fra den fysiske side af døden. Og hvis mennesker i den fysiske verden vidste, hvor meget trøst og lykke kærlige og opmuntrende tanker giver de mennesker, der er på vej ind i de indre verdener – hvis de vidste, hvilken evne de mennesker, der stadig befinder sig i den fysiske verden, har til at styrke og opmuntre, ville de være bevidst om, at de afdøde ikke er "gået bort". De lever stadig, og de "døde" har stadig et krav på kærlighed og omsorg. Det ville være en stor trøst for den efterladte, der måske har mistet det menneske, det holdt allermest af, at man stadig kan være i kontakt med den elskede og sende tankeformer, der fungerer som skytsengle på vejen ind i de indre verdener.

De højt indviede, der grundlagde de store religioner, var klar over tankekraftens virkelighed, og de indførte ceremonier, som de efterladte i den fysiske verden kunne bruge til hjælp og støtte for de afdøde. Hinduerne har Shraddha¹⁹ – et ritual, der hjælper de sjæle, der er gået over i den næste verden. Ritualet hjælper de afdøde fremad på vejen ind i efterlivet, og overgangen til Svarga²⁰. De kristne har messer og bønner for de "døde". Protestanterne har imidlertid mistet den smukke skik sammen med så meget andet, der handler om de kristnes højere liv. Man kan kun håbe, at viden og forståelse snart vil genindføre det nyttige og hjælpende ritual, som blev fjernet pga. uvidenhed!

Tankearbejde uden for legemet

Man behøver ikke at indskrænke tankearbejdet til de timer, man tilbringer i det fysiske legeme, for det er muligt at udføre meget effektivt arbejde med tanken, mens det fysiske legeme ligger og sover.

"At falde i søvn" vil ganske enkelt sige, at bevidstheden forlader det fysiske legeme, ifører sig de finere legemer, og går over i den astrale verden. Når man er befriet for det fysiske legeme, kan man skabe langt større virkninger med sine tanker. Men som regel sendes tankerne ikke udad, for de anvendes i det indre, hvor de fokuseres på de samme emner, som har interesse i vågen tilstand. Tankesindets energier flyder ind i de vante former, og arbejder videre med de problemer, som den vågne bevidsthed var optaget af at løse.

19 Shraddha er et sanskritord, der ikke umiddelbart kan oversættes til et vesterlandsk begreb, men Shraddha oversættes ofte med "tro", "tillid" eller "ærbødighed". Shraddha er desuden betegnelsen for et hindu-ritual, der udføres til ære for de afdøde – navnlig afdøde forældre. Shraddha er desuden et pigenavn i Indien.

20 Svarga er et af de syv eksistensplaner i hinduernes filosofi.

"Natten bringer råd" er et ordsprog, der er en opfordring til *"først at sove på det"*, inden man tager større beslutninger. Det er udtryk for en intuitiv fornemmelse af tankens natlige aktivitet, der udfolder sig under søvnen. Selv om man ikke bevidst forsøger at udnytte den frigjorte intelligens, indsamler og høster man alligevel frugten af dens arbejde.

Men hvis man vil forsøge at styre sin udvikling i stedet for at lade den drive den vej, den vil, skal man bevidst bruge de udvidede evner, man har til rådighed, når de ikke begrænses af det tunge stof i det fysiske legeme. Teknikken er enkel. Når man lægger sig til at sove skal man roligt i tanken fastholde det problem, man vil have løst. Man skal ikke ræsonnere over det, for så kan man ikke falde i søvn. Man skal kun skitsere det og derefter slippe det. Det er tilstrækkeligt til at give tanken den rigtige retning, og problemet vil blive behandlet, når man i søvnen er befriet fra det fysiske legeme. Løsningen vil som regel dukke op i tankerne, når man vågner. Løsningen er indprentet i hjernen, og det vil være klogt at have papir og blyant ved sengen, så man kan notere løsningen, så snart man vågner, for en tanke, der er skabt på den måde, udviskes meget let af de mange indtryk fra den fysiske verden, og hvis tanken forsvinder, er det svært at få fat på den igen. I mange af livets vanskeligheder kan man skabe overblik ved hjælp af den metode, og en vej, der tilsyneladende var fuld af forhindringer, ligger pludselig åben. Man kan i det hele taget finde løsningen på mange problemer, når de præsenteres for bevidstheden, mens den ikke belastes af det tætte stof i hjernen.

På stort set samme måde kan man hjælpe en ven i den fysiske eller i den astrale verden mens man sover. I tankerne skal man se vennens billede og beslutte at finde og hjælpe ham eller hende. Det mentale billede vil skabe forbindelse til vennen, og man vil være i stand til at kommunikere med hinanden på astralplanet. Men hvis tanken om en afdød vække følelser, skal man forsøge at få dem under kontrol, inden man falder i søvn. Følelser skaber en hvirvel i astrallegemet, og hvis astrallegemet er i stærk bevægelse, isolerer det astrale stof bevidstheden og gør det umuligt at overføre de mentale vibrationer til vennen.

Den salgs astrale møder og kommunikation på astralplanet kan man i nogle tilfælde huske i vågen tilstand, hvor man vil opfatte det som en "drøm", men i andre tilfælde vil alle spor være slettet i hukommelsen. Drømme, der opstår pga. det astrale møde uden for det fysiske legeme er ofte en forvirret affære, der er blandet med fremmede vibrationer, og man skal se drømmen i det lys. Men det har ingen betydning, hvis mødet ikke har efterladt indtryk i hjernen, for den frigjorte bevidsthed arbejder uafhængigt af hjernen. Derfor har hjernen ingen indflydelse på bevidsthedens aktivitet og omvendt. Et menneskes arbejde og nytte i astralverdenen kan ikke bedømmes på grundlag af de erindringer, der overføres til hjernen, når bevidstheden vender tilbage til den fysiske krop. Selvom man ikke kan huske noget, kan man alligevel have udført et vigtigt arbejde på astralplanet, mens det fysiske legeme lå i sengen og sov.

Et tankearbejde, der også er vanskeligt at huske, kan udføres både i og uden for det fysiske legeme, for i tanken kan man hjælpe en god sag, der er til gavn for menneskeheden. Ved at tænke fokuseret og koncentreret på et projekt eller en nødhjælpsorganisation, skaber man hjælpende strømninger fra de indre planer. Den forøgede kraft, der kan opbygges ved at flere mennesker forener tankerne om at fremme et fælles formål, er ikke alene kendt af esoterikere, men af alle, der har et dybere kendskab til tankens kraft. Eksempelvis samles en lille gruppe romersk-katolske kristne nogle uger eller måneder før udsendelsen af en mission. De skal bane

vejen for missionens arbejde ved at visualisere stedet og forestille sig, at de er til stede og mediterer intensivt over et bestemt kirke dogme. På denne måde skaber de en tankeatmosfære i området, der skal gavne udbredelsen af den romersk-katolske opfattelse af kristendom. Modtagelige hjerner påvirkes af tankeatmosfæren, og det vækker et ønske om at vide mere. Tankearbejdet understøttes af den forøgede kraft, der udsendes med dybfølt bøn. Både den romersk-katolske kirkes kontemplative ordener, og hinduernes og de buddhistiske eremitter, praktiserer meget godt og nyttigt arbejde ved hjælp af tankekraft. Overalt hvor en positiv og ren intelligens arbejder på at hjælpe verden ved at udsende åndelige og ophøjede tanker, er der tale om et tjenestearbejde til gavn for menneskeheden. En ensom tænker kan på den måde blive en af verdens lysbringere.

En gruppe tænkere – f.eks. en gruppe esoterikere – kan bidrage meget til udbredelse af de åndsvidenskabelige idéer i deres omgivelser ved at aftale, at de på et bestemt tidspunkt dagligt bruger 10 minutter til at tænke på esoteriske temaer. Det er ikke nødvendigt, at de samles fysisk på ét sted. Det er tilstrækkeligt, at de er forenet i tanken. Tænk hvis en gruppe beslutter sig til hver dag på et bestemt tidspunkt i et halvt år at tænke på reinkarnation i ti minutter. Store og stærke tankeformer vil fylde det område, gruppen har valgt, og reinkarnationstanken vil trænge ind i mange tankesind. Områdets beboere vil begynde at tale om reinkarnation. Mange vil forsøge at få fat i litteratur om emnet, og foredrag om reinkarnation vil samle interesserede tilhørere. Hvis grupper ville forene sig i den form for tankepropaganda, vil der ske fremskridt, der langt overgår, hvad man kan opnå ved fysiske arbejder.

EPILOG

På den måde kan man lære at bruge den stærke tankekraft, der findes i alle mennesker. Ved øvelse kan man lære at bruge den med den størst mulige virkning. Tankekraften vil vokse, når den bruges, indtil man med glæde opdager, at mennesket har store evner til at udføre et praktisk og effektivt tjenestearbejde.

Det er vigtigt at huske, at mennesket allerede bruger evnerne. Det gør det ubevidst, tilfældigt og svagt, for mennesket påvirker konstant sine omgivelser på livets vej på godt og ondt. Bogen er et tilbud til læseren om at bruge tankekraften bevidst, konstant og stærkt. Alle tænker i et eller andet omfang, selv om de tankestrømme, de skaber, er svage. Alle påvirker sine omgivelser, uanset om de vil det eller ej. Det eneste spørgsmål, man skal tage stilling til, er, om man vil gøre det til gavn eller skade, svagt eller kraftigt, tilfældigt eller med et formål. Alle tankesind kommer i kontakt med hinanden, men man kan vælge de tanker, man vil modtage, og de tanker, man vil afvise. Man påvirker og man påvirkes – men man kan påvirke andre til gavn eller til skade. Man kan selv blive påvirket af det gode eller af det onde. Her ligger menneskets valg – et valg der har stor betydning for mennesket selv og for menneskeheden.

*Foretag kloge valg – for det man vælger i nu'et
har uendelig virkning.*

Fred med alle skabninger!



VisdomsNettet
www.visdomsnettet.dk