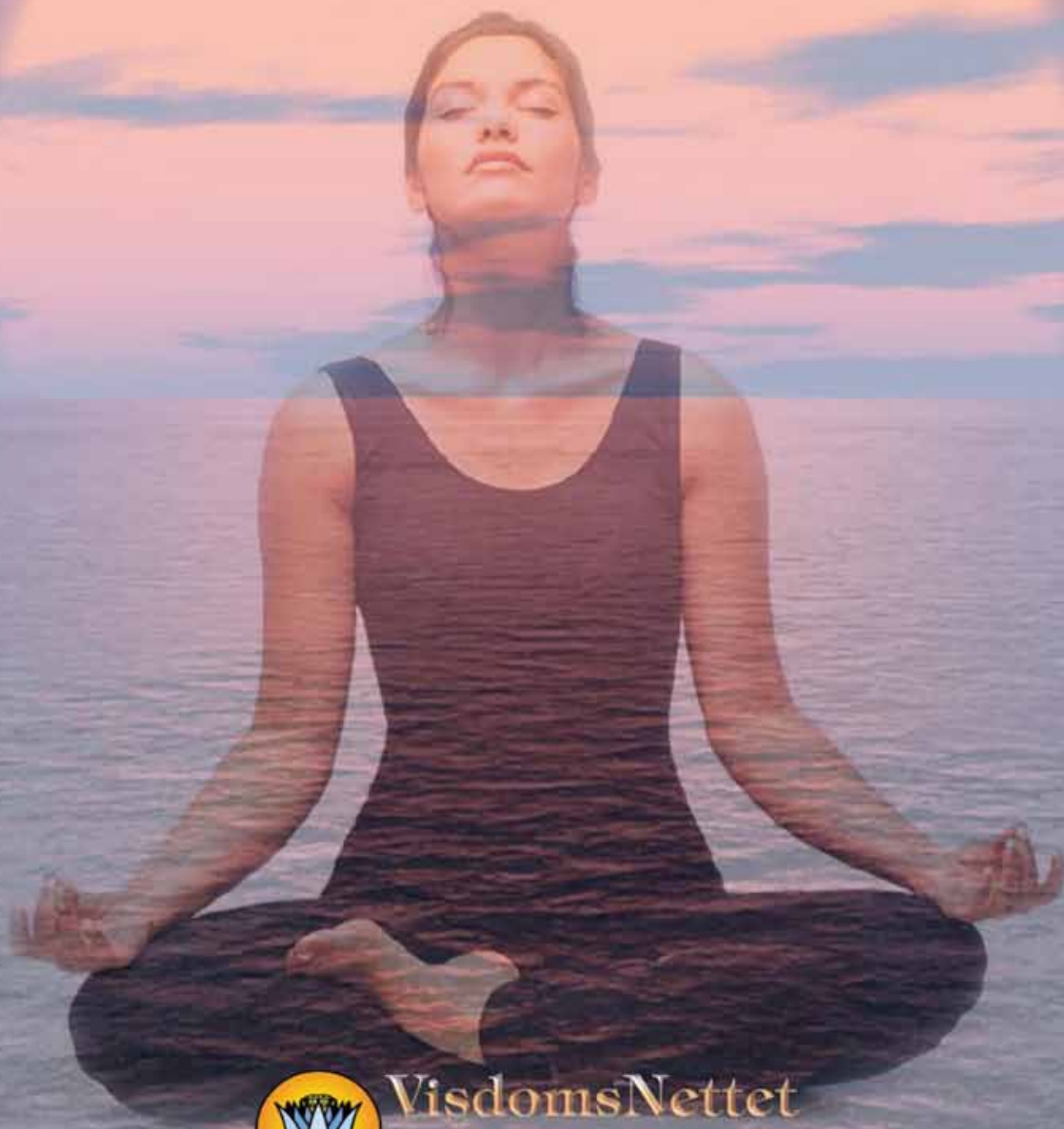


*Erik Ansvang*

# Værd at vide om **MEDITATION**



VisdomsNettet

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

# VÆRD AT VIDE OM MEDITATION

Vejledning til søgende mennesker,  
der ønsker personlig udvikling  
ved hjælp af meditation.



Erik Ansvang



---

---

# INDHOLD

---

---

Forord .....	04
Hvad er meditation? .....	05
Hvad vil det sige at meditere? .....	07
Bøn og meditation.....	10
Hvorfor meditere? .....	12
Hvordan meditere?.....	16
Farer og faldgruber .....	21
Meditationsprocessen .....	24
Meditationens stadier .....	29
Koncentration .....	29
Meditationsstadiet .....	31
Kontemplationsstadiet .....	34
Illuminationsstadiet.....	34
Inspirationsstadiet.....	36
Ide, ideal, idol .....	37
Det hellige ord.....	38
Mantraer og invokationer .....	40
Studier .....	41
Tjenestearbejde.....	42
Meditationsdagbog .....	43
Afsluttende bemærkninger .....	44

---

---

# FORORD

---

---

Det er værd at vide, at meditation blot er én af de tre discipliner, der indgår i åndelig træning og personlig udvikling. De to andre er studie og tjenestearbejde. Hvis du beslutter at bruge de meditationsteknikker, der benyttes i *Skabende Meditation*, får du brug for et praktisk samfundsengagement, som du bevidst og seriøst går ind i. Det kan være på din arbejdsplads eller et frivilligt arbejde i en organisation eller en gruppe, der arbejder for bedre vilkår for mennesker. Det er tjenestearbejdet, der beskytter både meditationsarbejdet og den mediterende. Man leger med ilden, hvis man øger energitilførslen til aktiviteter, der udføres af egoistiske grunde.

Når meditationsmaterialet stilles frit til rådighed, er det med bevidsthed om, at åndsvidenskabelige informationer i dag gøres tilgængelige for enhver. Men den viden, der skjuler sig i dette arbejde, vil ikke åbenbare sig for det overfladisk tænkende menneske. Det kræver alle tre discipliner – meditation, studie og tjenestearbejde i et ægte samfundsprojekt – at udvikle den type bevidsthed, der kan åbenbares ved hjælp af dette materiale. På trods heraf vil der være meget, som vil fange det spørgende, søgende og tænkende menneske. Og det kan være sund nysgerrighed, der opmuntrer til at forske dybere i åndsvidenskaben. Den væsentlige forudsætning for at kunne begive sig ud på denne udviklingsrejse er som sagt meditation, studie og uselvsk tjenestearbejde.

Materialet vil først og fremmest appellere til mennesker, der er uddannede i det vesterlandske uddannelsessystem. Det vil hjælpe med at grundfæste den studerende i praktisk tjenestearbejde. Den form for meditation, der refereres til, er den skabende meditation, som er en specifik, videnskabelig teknik, der er udviklet og praktiseret i tusinder af år af oplyste sjæle. Formålet er at skabe sjælskontakt. Det er sjælen i mennesket, der forstår, når man studerer. Og det er sjælen, der kan komme til udtryk gennem meditation og tjenestearbejde.

Den udvikling, der er resultatet af *Skabende meditation*, opstår indefra og ud – eller oppefra og ned. Rytmisk meditativt arbejde vil i årenes løb bringe tankerne under den mediterendes kontrol. Det kan sammenlignes med, at en pilot har styr på alt i flyets cockpit. Det betyder ganske enkelt, at den mediterende har kontrol over sit liv. I stedet for at flyve rundt i blinde, fastlægger man selv retning og mål. Piloten tror ikke, at han er hverken cockpittet eller flyet. På samme måde vil den mediterende erfare, at mennesket hverken er sin hjerne eller den fysiske krop. Hvis man ikke er bevidst om, at man er en sjæl, er der stor sandsynlighed for, at man identificerer sig med enten kroppen, følelserne eller tankerne. Det er evnen til at kontrollere tænkningen, der gør det muligt at skelne mellem sjælen og dens legemer.

---

---

# HVAD ER MEDITATION?

---

---

## **Der findes utallige meditationsformer**

Meditation er en ældgammel teknik, der i umindelige tider har været anvendt som en metode til at vende opmærksomheden fra den ydre verden ind i sindets dybder. Gåderne i det store univers findes i menneskets lille univers, og de kan kun besvares indefra dybderne i menneskets indre. Hvornår det første menneske satte sig ned for at meditere fortaber sig i fortidens tågedis, men det er en kendsgerning, at ideen på et tidspunkt blev undfanget – ideen om at svaret på livets store spørgsmål og indsigt i menneskets potentialer skulle søges i det indre univers og ikke i det ydre. Tilsyneladende har mennesket både kendt og praktiseret meditation i alle tidsperioder og i alle store civilisationer. Ofte var meditationsmetoderne en uadskillelig del af det religiøse system. Mange tror, at meditation er en østlig tradition, og at teknikkerne alene er knyttet til Østens religioner – og at metoderne er fremmede for den vestlige kultur. I virkeligheden har meditation altid været en integreret del af den kristne religion.

## **Meditation i kristendommen**

I Middelalderens klostre benyttede de kristne bøn og meditation til selvforydelse, og ultimativt var det en metode, som de mest hengivne kunne benytte til virkeliggørelse af den mystiske forening med Kristus. Historien viser, at den kristne kirke har skabt utallige mystikere og helgener, der bevidner effekten af hengiven fordybelse eller meditation. En af de mest kendte er den hellige Teresa af Avila. Hun skelnede selv mellem fordybelse i Bibelen og kontemplation på Gud. Det sidste indebar fuldstændig selvforglemmelse. Hun omtaler selv sit inderste "brudekammer", hvor hun forenes med Kristus eller det guddommelige i sit indre. Hendes metode til en tilnærmelse til Gud gennem bøn hviler på den sandhed, at Gud, som er overalt, også er i menneskets sjæl. Sankt Augustin fortæller noget lignende, da han sagde: *"Jeg søgte dig udenfor, og du var midtpunktet i mit hjerte."* Når du mediterer, søger du altså ikke noget, du ikke er. Du søger at blive det, du dybest set er. Robert Browning søgte Gud overalt, men fandt Ham også inden i sig selv. Han udtrykker det sådan:

*"Sandheden er i os selv. Den opstår ikke, hvad du så end tror, af ydre ting. Der er et midtpunkt dybest i dig selv, hvor sandheden bor i sin fuldkommenhed, og at vide består mere i at finde en måde, hvorpå den indespærrede guddommelighed kan slippe ud, end at skaffe adgang for et lys, som forudsættes at være udenfor!"*

Robert Browning

## **Meditation i buddhismen**

I buddhismen er meditation det sidste af Buddhas otte trin på *"den ottefoldige vej til oplysning"*. Buddhismen er grundlagt af Siddharta Gautama Buddha, og det fortælles, at han på et tidspunkt satte sig for at meditere under et figentræ. Han bekendtgjorde først, at han ville meditere uafbrudt indtil han opnåede den fuldkomne indsigt. Træet blev senere kaldt "Bodhi-træet", som betyder "erkendelsens træ",

for gennem sin meditation opnåede Buddha den store illumination eller oplysning. Herefter var han en oplyst mester. Buddha betyder "den oplyste", men ordet Buddha er ikke navnet på en person, men snarere en titel, et embede eller en opgave. Buddha viste menneskeheden vejen til oplysning, og det centrale i hans budskab er, at mennesket selv må gå vejen og ved egen kraft frigøre sig fra menneskelige sorger og lidelser. Og en af metoderne er meditation. Østens meditationsteknikker minder principielt meget om nutidens meditationssystemer, fordi de anvendes til selvrealisering. Denne virkeliggørelse af det, du virkelig er, sker gennem en detaljeret, systematisk og tålmodig udvikling af bevidsthedens redskaber eller legemer. Østen har altid været i besiddelse af den dybtgående og detaljerede viden om menneskets konstitution og psykologi, som Vesten i dag stifter bekendtskab med i åndsvidenskaben.

---

---

# HVAD VIL DET SIGE AT MEDITERE?

---

---

Man kan sige, at meditation er en mental proces rettet mod et åndeligt mål. Hvis det er korrekt, må meditation kunne defineres som koncentreret og systematisk tænkning. Det må igen betyde, at enhver, der tænker koncentreret og handler målbevidst i sit hverdagsliv, reelt udfører en form for meditation. Og på en måde er det rigtigt, men meditation er langt mere end konsekvent tænkning. Når man ved, hvad mennesket kan opnå i den fysiske dimension ved hjælp af koncentreret og målrettet tænkning, får man en fornemmelse af de evner, der skal udvikles for at løfte bevidstheden ind i de åndelige dimensioner. Meditation er et forsøg på at udvikle de evner, den renhed og den styrke der kræves, for at virkeliggøre åndelige mål.

I *Webster's Dictionary* defineres meditation på denne måde: "*– at meditere er at deltage i kontemplation eller refleksion.*" Det er en rimelig præcis beskrivelse af, hvad der forgår i en meditation i dag. Den går nemlig udover den ældre meditationsform, og man forsøger at opnå ekstatiske forening med det guddommelige for sin egen skyld. Målet for mange af nutidens meditationsmetoder er blot "fred i sindet", og man forsøger at frigøre sindet fra bindingerne til menneskets almindelige funktioner. Det resulterer ofte i en form for stiltand snarere end fred, hvor sindet er ude af stand til at registrere, analysere eller optage ideer. Disse tre ord: "registrere", "analysere" og "optage" er måske den mest præcise betegnelse for processen i en skabende meditation. De forudsætter mental aktivitet. De involverer årsag og virkning. Og de indebærer kontakt til en inspirationskilde.

Du kan lære disse metoder, som fokuserer bevidstheden, gør opmærksomheden sylespids og løfter den mod kilden til inspirationens første kilde – *sjælen*. Denne proces begynder med mental aktivitet, og her menes der ikke alene almindelig konkret tænkning, der foregår i det analyserende tankesind. Processen medfører også udvikling af evnen til bevidst at kontrollere denne form for tænkning og forbinde den med den højere tænkning og dermed sjælen. Et nøgleord, der betragtes i sjælens lys, vil skabe nye tanker og mental oplysning, som det konkrete tankesind herefter fortolker og anvender.

## **Tankesindets tre evner**

Din tænkning er forbundet med tre primære evner: Forståelse, hukommelse og visualisering. Når du ønsker at forstå, bruger du tanken til at skille tingene ad og anbringe dem i logisk rækkefølge. Forståelse er et resultat af logisk, systematisk trin-for-trin tænkning. Men tanken skiller ikke alene tingene ad, den skiller sig også ud fra det, der iagttages og undersøges. Ved at indtage en iagttagende afstand til tingene, forsøger du ved hjælp af tænkeevnen at kaste lys over et ukendt og uopdaget område. Når tanken bevidst rettes mod et bestemt område og fastholdes der, er resultatet koncentration. Koncentreret opmærksomhed på en ide, en plan, en situation, et problem etc. vil føre til forståelse. Hvis du med stor tålmodighed lader tanken "skinne" på emnet, vil der uundgåeligt komme glimt af oplysning, inspiration og indsigt.

## Hukommelse

Når tanken rettes mod begivenheder, du har lagt bag dig, ser du ind i hukommelsens verden. De fleste mennesker kan kun kaste lys over brudstykker af begivenheder fra dette liv, men reelt leder hukommelsens lys tilbage gennem utallige liv, som tilsammen udgør underbevidstheden. I Alice A. Baileys litteratur opfordrer den tibetanske mester Djwhal Khul til at lade fortiden ligge. Du skal naturligvis lære af fortidens begivenheder, men du hæmmer din udvikling, hvis du binder tanker til de uretfærdigheder, du har været udsat for i livets løb. En af egenskaberne på Buddhas ottefoldige vej er "rigtig erindring". Buddha opfordrede sine disciple til efter meditation at fokusere opmærksomheden på de meditationsoplevelser, der havde gjort det dybeste indtryk. Formålet var naturligvis ikke at hænge fast ved disse begivenheder og dyrke følelsen af selvmedlidenhed eller selvtilfredshed, men at udlede den lektie, der skulle læres i livets lidelsesfulde oplevelser. Forståelse og selverkendelse er målet, og når erkendelsen var opnået, skal disciplen lægge oplevelsen bag sig.

## Visualisering

Når du retter tanken fremad, står du uden mulighed for at skabe tankebilleder understøttet af hukommelsen – det vil sige på grundlag af følelser, der stammer fra konkrete oplevelser i nutiden eller fortiden. Du er med andre ord fokuseret i ideernes og idealernes verden. Du forestiller dig situationer, som endnu ikke er indtruffet. Derfor vil de fleste betragte denne evne som indbildning og uden betydning. Ethvert menneske er imidlertid født med iboende evner, potentialer og et livsmål. Det medfører, at forskellige mennesker har forskellige idealer. Menneskets indre længsler, forestillinger og idealer er støbeforme for de tankebilleder og visioner, man hver især skaber. Evnen til at trænge ind i ideernes verden, omforme ideerne til idealer og endelig udtrykke dem i praktisk handling er derfor af uhyre stor betydning for det søgende menneske.

Når du visualiserer, ser du ikke selve fremtiden, men dine forestillinger om fremtiden. Verden, som den er, er imidlertid et resultat af menneskets tænkning. Det er ikke alene en åndsvidenskabelig påstand. Allerede i 1930'erne sagde store fysikere som Max Planck, Niels Bohr og Werner Heisenberg, at *"– den virkelige verden omkring os og vores tankesind er skabt af samme materiale."* Det betyder, at din bevidsthed ikke kun skabes af elektriske impulser inden i din hjerne, men at din bevidsthed og Universet er én og samme ting. I *Den Hemmelige Lære* oplyser H.P. Blavatsky, at *"– tanken er i stand til at skabe ydre, objektive resultater ved hjælp af sin egen iboende kraft."* Tanken er altså en *skaberkraft*, og åndsvidenskaben understreger, at tanken er Universets eneste skaberkraft. Disse oplysninger har konsekvenser, for når du visualiserer dine visioner og ideer, tager du reelt første skridt i en proces, der kan omsætte tanke til handling – hvor ide kan blive til virkelighed – hvor livets aktiviteter kan styres af livsmålet. Om det lykkes er et spørgsmål om kraft.

Man kan sige, at dine tankebilleder samtidig fungerer som en slags vinduer til den del af din indre natur, du endnu ikke har erfaret og integreret. I begyndelsen vil dit vindue blot være et beskedent kighul, og dit udsyn vil være begrænset, men efterhånden vokser de indre vinduer, og mere og mere af sjælens lys kan strømme ind. Du vil opdage, at du mere og mere identificerer dig med det, du ser – og denne sammensmeltning med din indre natur, er fundamentet for kontemplation. I stadiet med kontemplation er den mentale aktivitet stillet i bero. Tankesindet er stille og modtagende. Dag Hammarskjöld gav et billede på denne tilstand i meditationsprocessen, da han talte om meditationsrummet i FN-bygningen i New York:



*"Vi har alle inden i os et stilhedens center omgivet af tavshed. Dette rum er dedikeret til freden og til de mennesker, der har dedikeret sig selv til freden. Det er et stilhedens rum ..."*

Når personligheden har bragt sine legemer i ro og balance, når følelserne er stille og neutrale, og når tankesindet er iagttagende, kan sjælen lade sin ide eller inspiration strømme ind i personligheden. Ideen vil opstå som en tanke. Da meditation handler om mental modtagelighed, drejer det sig dybest set om at kanalisere energi. Selv den mest jordbundne naturvidenskabelige fysiker indrømmer i dag, at "alt er energi". Livskraften, som beliver al manifestation, er energi, og denne energi målrettes gennem meditation af et tankesind, der holdes uafbrudt i sjælens lys. Det er disse overordnede aspekter af livskraften eller livsenergien, der kaldes lys, kærlighed og kraft. Og det er det klare tankesind, der er i stand til at forstå energien rigtigt og omforme den til ideer og planer, der kan omsættes til specifikke aktiviteter.

Meditation skaber altid resultater, fordi energi altid følger og former sig efter tanken. Meditationsteknikker kan læres, men måden de anvendes på vil variere fra menneske til menneske, og den enkelte må finde netop sin individuelle metode, for du opnår kun erfaringer i den rette brug af tankesindet gennem egen indsats. Kun personlige erfaringer kan lære dig, hvordan tankesindet koordineres med sjælens energi, og hvordan meditationens udtømmelige ressourcer af åndelig energi kan udtrykkes korrekt og omsættes til aktivt tjenestearbejde for menneskeheden.

---

---

# BØN OG MEDITATION

---

---

Bøn og meditation har forvirret mange, fordi det reelt er to forskellige metoder til at kontakte den indre virkelighed. Mens grundlaget for bøn er den transcendent Gud, der befinder sig over menneskets verden, så henvender meditationen sig til mennesker, der desuden oplever Gud som immanent – altså inden i sin skabelse. Begge metoder er effektive, for Gud er både transcendent og immanent. I bønnen påkaldes kilden til livet med ønsket om at modtage, hvad man har behov for.

Denne form for påkaldelse kendetegner den ene af de fire grundlæggende bønner:

1. Bøn om materielle fordele eller om hjælp.
2. Bøn om styrke og syndsforladelse.
3. Bøn for andre (forbøn).
4. Bøn om oplysning og guddommeliggørelse.

I alle fire bønner er motivet begær. Begærene dækker alt fra det mest materielle til det mest åndelige. Og i det højeste åndelige begær, som kaldes "åndelig aspiration", findes broen ind til den mere mentale tilgang, som kaldes meditation. Meditation praktiseres af mennesker, der har forstået, at det guddommelige er inden i mennesket, og at det er en naturlig proces at nå til erkendelse af Gud. Midlet til at nå denne erkendelse er disciplineret brug af tankesindet kombineret med aktivt samfundsengagement.

For den mediterede er "*Kristus i jer, herlighedens håb*" andet og mere end et mystisk håb ... det er *virkelighed*. Når du mediterer, henvender du dig til dit højere selv eller din sjæl for at opnå viden om, hvordan du bedst kan tjene den guddommelige hensigt. Du begynder at skimte et større billede af evolutionen, og som konsekvens heraf bliver dine personlige behov underordnet dine medmenneskers større behov. Du begynder at koordinere dit daglige liv efter de overordnede behov. Den væsentligste forskel mellem bøn og meditation er metode og motivation. Bøn er baseret på intensiv følelsesmæssig hengivenhed, hvorimod meditation er – eller bør være – baseret på ønsket om at tjene menneskeheden, for i meditation kontaktes sjælen ved hjælp af det disciplinerede tankesind for at lære Guds vilje at kende – og Guds vilje er kærlighed.

Både bøn og meditation er påkaldende. Begge påkalder åndelige kræfter i et forsøg på at kanalisere energier som svar på en udtrykt intention. Der er behov for begge metoder, for menneskeheden er stadig primært fokuseret i sit følelsesliv. Men efterhånden som mennesket bliver mere mentalt polariseret og mere globalt bevidst, vil man se flere og flere, der forlader bønnen og begynder at meditere i deres søgen efter sandheden.

## **Gayatri – verdens ældste bøn eller mantra**

I mellemtiden er bønnen en udmærket metode til at skabe og opretholde gode åndelige og menneskelige relationer. Her er et eksempel på en af verdens ældste bønner – Gayatri mantraet – hvis oprindelse fortæller sig i fortiden:

*"Du, som giver liv til Universet ...  
fra hvem alle ting udgår,  
til hvem alle ting vender tilbage ...  
Afdæk for os den sande åndelige Sols ansigt  
skjult bag en skive af gyldent lys ...  
så vi må kende sandheden  
og gøre vores fulde pligt  
på vores rejse til Dine hellige fødder.*

Dette mantra eller denne bøn benyttes stadig overalt i verden, fordi den taler til menneskehedens behov. Når man – som det ofte sker – bruger denne bøn i meditation, har den en anden betydning og en anden virkning. Den skaber en energilinje af universel energi. Ved hjælp af forestillingsevnen identificerer man sig med energistrømmen, og ser hvordan den påvirker ens egne livserfaringer. Bøn bliver på denne måde et praktisk middel til at udvide og effektivisere den mediterendes egen indsats i verden, for den harmoneres med den guddommelige vilje. Den er derfor mere end en bøn. Den bliver et redskab til kanalisering af tanker i meditationen.

---

---

# HVORFOR MEDITERE?

---

---

*“Det er meditationens primære funktion at gøre det lavere instrument så modtageligt og sensitivt over for vibrationerne, at sjælen – eller solenglen – kan bruge det og opnå bestemte resultater.”*

Alice A. Bailey: *A Treatise on Cosmic Fire*, p. 998

## **Det trefoldige menneske**

Naturvidenskaben har fået det vesterlandske menneske til at tro, at et menneske kun er en fysisk krop. De fleste mennesker identificerer sig derfor med den fysiske krop og den fysiske verden, og derfor kender de kun lidt eller intet til det indre livs virkelighed.

Åndsvidenskaben oplyser imidlertid, at den naturvidenskabelige teori kun er en overfladisk betragtning. Mennesket er andet og meget mere end blot en krop, der styres af hjernens elektromagnetiske impulser. Den fysiske krop er et redskab for sjælen, som gennem sit ophold i kroppen kan handle i den fysiske verden og høste erfaringer – men du er *ikke* kroppen, ligesom du heller ikke er din overfrakke. Du er ikke kroppen – du *bruger* kroppen.

Din fysiske krop er heller ikke adskilt fra alt andet, selvom det umiddelbart ser sådan ud. Kroppens overflade udstråler konstant atomer og molekyler, som erstattes af andre fra den omgivende atmosfære. Kroppen indgår derfor i en flydende og levende forbindelse med alt andet. Forbindelsen er usynlig, men der er reelt ingen adskillelse mellem kroppen og omgivelserne.

Åndsvidenskaben oplyser, at menneskets liv og bevidsthed fungerer gennem mange niveauer af finere eller grovere stof. Hvert niveau udgør en selvstændig verden eller et eksistensplan. For at kunne være til stede på de enkelte bevidsthedsplaner, må mennesket (bevidstheden) kunne iklæde sig et legeme, der er dannet af det pågældende plans stof, og i disse finere legemer kan bevidstheden opleve, handle og høste erfaringer på de indre planer. For den fysiske bevidsthed er de indre planer usynlige, men de kan iagttages og beskrives af åndsvidenskabens clairvoyante forskere. Efter døden bliver disse eksistensplaner synlige for alle, for døden medfører blot, at bevidstheden forlader det fysiske legeme, og glider over i det første af de indre legemer – astrallegemet.

Men først er det nødvendigt at se på menneskets grundlæggende struktur. Paulus havde ret, da han opdelte mennesket i legeme, sjæl og ånd, for mennesket er principielt tredelt eller trefoldig, for ethvert menneske består af *liv*, *bevidsthed* og *legemer*. Livet udtrykker sig gennem legemerne og derved opstår der bevidsthed.

## **Livet – ånden**

I åndsvidenskaben kaldes menneskets ånd for "monade". (Monade betyder "den ene" eller "enhed".) Ånden er den indre styrende vilje og grundlæggende drivkraft i det trefoldige menneske.

## **Personligheden**

Personligheden dannes af mødet mellem det fysisk-æteriske legeme, astrallegemet og mentallegemet og det aspekt eller den lille del af sjælen, der inkarnerer i legemeerne.

## **Bevidstheden (sjælen)**

Bevidstheden (sjælen) er åndens stedfortræder, og ånden skaber bevidsthed gennem mødet med personlighedens legemer. Sjæl og ånd forveksles ofte med hinanden. "Ånd" betyder "liv" eller "ånde", og ordet stammer sandsynligvis fra allegorien om, at Gud først formede mennesket af ler og herefter indblæste livets ånde i legemet af ler, hvorved mennesket blev en levende sjæl. Ånden eller monaden er det evige og udødelige i ethvert menneske. Man kan også sige, at ånden er den lille del af Gud, der er midtpunktet i ethvert menneske. Ordet "sjæl" stammer fra ordet "psykisk", og psykisk forskning er som bekendt et forsøg på at udforske menneskets inderste natur.

## **Strømmen, ledningen og magnetfeltet**

Det trefoldige princip kan illustreres med et enkelt eksempel. I stikkontakterne har du energi i form af strøm. Du har ikke glæde af denne strøm, medmindre du kan få den ud af kontakten, og det gør du ved hjælp af en ledning. Energien kan altså først komme til udtryk, når den strømmer i en form. Fra fysiktimerne i skolen husker du måske, at når elektriciteten strømmer gennem en ledning, opstår der et magnetfelt omkring ledningen. Du lærte også, at når ledningen vikles om en spole, forøges magnetfeltet. Jo flere vindinger, jo kraftigere magnetfelt. Her har du et billede på menneskets tredeling. Strømmen er pluspolen, der symboliserer livet. Ledningen er minuspolen, der symboliserer legemeerne.

Mødet mellem livet og legemeerne skaber bevidstheden, som både i Bibelen og åndsvidenskaben kaldes sjælen. Mennesket kan sammenlignes med spolen med de mange viklinger og det stærke magnetfelt, for mennesket har et stærkt kompliceret nervesystem, og er i besiddelse af den højeste bevidsthed på den fysiske planet.

## **Den fysiske krop og æterlegemet**

Ifølge åndsvidenskaben er du bevidstheden, sjælen eller selvet mens personligheden blot er nogle legemer eller "overfrakker", som selvet iklæder sig. På det fysiske plan har mennesket en fysisk krop, men indeni og udenom denne krop er der forskellige andre instanser. Den første instans er det æteriske eller vitale legeme, som hører til den fysiske krop. Det er en energistruktur, der dannes ved undfangelsen og i opvæksten. Den gennemstrømmer legemet og strækker sig en smule udenfor kroppen. Æterlegemet kaldes også "sundhedsauraen", og det styrer cellevæksten. Det danner det energiskellet, som den fysiske krop vokser op indeni.

## **Astrallegemet**

Indeni og udenom det fysisk-æteriske legeme har du astrallegemet eller menneskets følelsesnatur. Menneskets emotionelle natur er begærenes, emotionernes, følelsernes, idealernes og aspirationens verden. Følelser opstår derfor ikke i det fysiske legeme. Følelser er vibrationer i astrallegemet, og de overføres til det fysiske legeme via æterlegemet. Når disse vibrationer registreres i den fysiske hjerne, opfattes de som

følelser. Astrallegemet er også det legeme, som bevidstheden udtrykker sig igennem på astralplanet. Under søvnen forlader bevidstheden det fysisk-æteriske legeme og er til stede i astrallegemet på astralplanet, mens den fysiske krop restitueres. Det samme gælder, når mennesket dør. Her forlader bevidstheden blot kroppen permanent. De færreste mennesker kan overføre erindringer fra astralplanet til den fysiske bevidsthed. De fleste er kun i stand til at registrere forvirrede drømme.

### **Mental- og sjælslegemet**

Indeni og udenom astrallegemet og æterlegemet har du et mentallegeme eller menneskets tankenatur. Den åndsvidenskabelige forskning fortæller, at mennesket ikke tænker med hjernen, men at hjernen er kanal for eller modtager af impulser og svingninger fra mentallegemet, på samme måde som en radio modtager radio-signaler. Når mentallegemets vibrationer registreres i den fysiske hjerne, fortolkes de som tanker. Mentallegemet bruges til konkret tænkning, men der er en mental instans, som ligger over eller bag dette legeme. Inderst inde findes sjælens legeme – kausallegemet – som også kaldes årsagslegemet eller sjælen. Denne sjæl tænker ved at sende impulser gennem mentallegemet, føler ved hjælp af astrallegemet, og handler ved hjælp af det fysisk-æteriske legeme. Derfor er du ikke dine tanker eller følelser, for de er blot vibrationer i nogle stofformer, som din sjæl bruger til at tænke og føle med.

Når du begynder at blive bevidst om, at du er mere end dit fysiske legeme, er det muligt at erkende den nærmeste instans i dit indre liv – astrallegemet, som omgiver og gennemtrænger det fysiske legeme. Herefter bliver du bevidst om mentallegemet og dit tankeliv. Du erkender, at tanker er skabende kræfter. Det er disse skjulte, indre realiteter om menneskets trefoldige natur og bevidsthedens legemer, der ligger til grund for den systematiske udvikling af de indre legemer gennem meditation.

### **Meditation – broen mellem sjæl og personlighed**

Oplevelsen af, at ethvert menneske er en speciel individuel personlighed, er en unik menneskelig erfaring. Kun mennesket har evnen til at opleve sig selv som en adskilt enhed. Men denne oplevelse af sig selv har et modstykke på de højere bevidsthedsniveauer. Dette modstykke kaldes sjælen. Der er noget i den menneskelige natur, der altid søger opad som en flamme, og noget der altid søger nedad som en vanddråbe. Ilden er menneskets åndelige eller guddommelige natur og vandet er den menneskelige. Tilsyneladende er ilden og vandet uforenelige, men midt imellem disse to findes sjælen.

Oplevelsen af sig selv som både personlighed og sjæl skaber en erkendelse af dualitet, som er karakteristisk for mennesket. Man oplever, at man er en personlighed, der fungerer i en fysisk krop med følelser og tanker, med familie, med venner og kolleger og med alverdens interesser. Men søgende mennesker bliver opmærksomme på, at tilværelsen desuden har en anden dimension, som kaldes det højere selv eller sjælen. Erkendelsen af at den menneskelige natur er dual skaber en længsel efter at bygge bro over kløften mellem personligheden og sjælen. Denne længsel kommer til udtryk som aspiration – et intensivt ønske om at skabe forbindelse i bevidstheden – for bevidsthedsbroen vil medføre, at menneskets højere og lavere natur integreres. Aspirationen skaber motivet og drivkraften, men det egentlige arbejde med at bygge broen foregår i mentallegemet – *ikke* i astrallegemet. Arbejdet bygger på evnen til at kontrollere tankesindet og tænke intelligent, og denne evne udvikles i meditation.

Meditation medvirker til at etablere et korrekt forhold mellem sjæl og personlighed. Man kan sige, at sjælen er arkitekten, som har visionen og kender planen, mens

personligheden er håndværkeren, der skal udføre det planlagte arbejde. Din eneste opgave som personlighed er at virkeliggøre sjælens impulser i den fysiske verden, og på denne måde give dit bidrag til fuldførelse af den guddommelige plan på Jorden. Derfor er det vigtigt, at personlighedens legemer forædles og trænes. Mentallegemets tanker og forestillinger, astrallegemets følelser og begær og det fysiske legemes æteriske netværk skal forædles og afbalanceres. Dette samarbejde mellem sjælen og personligheden fører ultimativt til forening. Meditationsarbejdet er baseret på den simple kendsgerning, at energi følger tanken. Man kan med andre ord nå sine mål ved korrekt brug af tankekraft. Det er grunden til, at seriøse meditationslærere lægger vægt på evnen til at fokusere tankesindet, på evnen til at visualisere og på evnen til at bygge tankebilleder samt en præcis forståelse af sjælens hensigt.

---

---

# HVORDAN MEDITERE?

---

---

*"Målet må være ... at udvikle det som en vane at meditere hele dagen og at leve i den højere bevidsthed, indtil denne bevidsthed er så stabil, at den lavere, konkrete tænkeevne, begærene og de fysiske elementaler svinder ind og udsultes på grund af manglende næring, så den trefoldige natur ikke bliver andet end det redskab, hvormed sjælen kan kontakte verden med det formål at hjælpe menneskeheden."*

Alice A. Bailey: *Breve om okkult meditation*, s. 146

## **Meditationens mål**

Seriøs meditation kan ikke foregå tilfældigt og overfladisk. Meditation kræver både omhyggelig forberedelse og rigtige teknikker. Meditation er sjælens højeste funktion, og målet er sjælskontakt. Hensigten med sjælskontakt er at blive vejledt af sjælen og i sidste ende at blive forenet med den. Der findes desuden to andre underordnede mål, nemlig fuldkommengørelse af karakteren og erkendelse af mesteren, men begge dele er trin på vejen. Meditationen vil kaste lys på de karaktersvagheder, der skal forvandles til ophøjede dyder og egenskaber, og efterhånden som dine tanker, følelser og handlinger underlægges sjælen og rettes mod højere mål, afstemmes dine mål med mestrenes mål, og heri ligger muligheden for erkendelse af *mesteren*. Gennem mesteren oplever du, hvor menneskelig Gud er, og hvor guddommeligt mennesket er.

En vis grad af studie er ikke bare en hjælp, men en forudsætning. Arbejdet med at integrere sjælen og personligheden begynder med, at du forsøger at forestille sig det åndelige menneske, sådan som det dybest set er. Du retter dine tanker mod sjælen og erfarer, at en erkendelse af sjælen er en nærliggende mulighed – ikke en fjern drøm. Her anvendes endnu engang kendsgerningen om, at energi følger tanken. Når tanken rettes mod sjælen, bygger du en tankebro mellem sjælen og personligheden. Du "udforsker" vejen på samme måde som en opdagelsesrejsende udforsker et ukendt terræn, og lidt efter lidt lærer vejen at kende, efterhånden som du vender tilbage fra nye rejser. Det er dit eget initiativ, der gør det muligt at bygge broen mellem sjælen og personligheden.

Når du mediterer, forsøger du at virkeliggøre åndelige evner, der kan bruges i dit daglige liv. Du fremstår for omverdenen som et forbillede eller et åndeligt ideal. Du øger din forståelse gennem studier. Du demonstrerer et liv i aktivt samfundsengagement for dine medmennesker. Denne idealkarakter præciseres i rytmisk daglig meditation, og vil trin for trin afdække et indre forbillede for et åndeligt liv. Gennem en klar fornemmelse for sjælens formål, og et indre billede af et liv som et forbillede for andre, erfarer du den transformerende kraft, der hjælper med at kontrollere den lavere natur. På denne måde bliver du bogstavelig talt det ideal, du selv har visualiseret.



Denne form for meditation medfører ikke, at du mister interessen for det ydre liv, og den nedsætter heller ikke evnen til at fungere effektivt i det daglige. Tværtimod forøger den livskvaliteten. Den skaber en lysende vej mellem den subjektive (indre) verden og dens objektive (ydre) udtryk – mellem sjælen og personligheden. Denne forbindelse er en forudsætning for, at sjælskvaliteterne kærlighed og aktivt samfundsengagement kan komme til udtryk i verden. I takt med at personligheden tilpasser sig og udtrykker sjælens liv, forløses personligheden af sjælen, og alle aspekter af din natur oplyses og opløftes.

### **Hvor, hvordan og hvornår bør du meditere?**

Hvor er det bedst at sidde, når du mediterer? Der er ingen grund til at indrette et særligt meditationsrum, men der er god grund til at vælge et fast, uforstyrret og fredfyldt sted. Når du nærmer dig meditationens højdepunkt gradvis med stor tålmodighed og respektfuldt følger de anviste teknikker, vil meditationen lidt efter lidt skabe en højnelse og skærpelse af bevidstheden. Responsen i dig er en forøgelse af vibrationen i mentallegemet, astrallegemet og det fysisk-æteriske legeme. Legemernes sensitivitet øges kraftigt, og det er grunden til, at meditationen bør foregå i fred og ro.

Det er altså bedst at du sidder det samme sted hver gang. Har du mulighed for at indrette dit meditationssted med blomster, lys, et smukt billede o.l., vil det være godt. Årsagen er, at omgivelser, situationer og omstændigheder vækker bestemte sindsstemninger og reaktioner, og på denne måde kan det ydre hjælpe dig med at nå indad. Du kender det sikkert fra kirker eller tempelrum, som omgående får mennesker til at sænke stemmen og føle ærbødighed. Dit sted vil efterhånden hjælpe dig til at komme i en meditativ tilstand. Samtidig bør det understreges, at du ikke bør pålægge omgivelserne strenge krav om stilhed og respekt, mens der mediteres. Det er sjælen, der skal pålægge personligheden en rytme – ikke personligheden der påtvinger omgivelserne en rytme. Vælg et tidspunkt før familien står op, eller en halv time senere på dagen, hvor risikoen for at blive forstyrret er mindst.

Hvad med stille baggrundsmusik? For nogle virker det beroligende og fremmende, for andre er det forstyrrende og hæmmende. Prøv dig frem. Det samme gælder røgelse. Røgelse kan medvirke til at berolige og finstemme æterlegemet, og det skaber en harmonisk stemning hos nogle, men virker generende på andre. Ingen af delene er en forudsætning for din meditation.

Hvilken stilling skal du indtage, når du mediterer? Skal du sidde eller ligge? Det kan ikke anbefales at ligge ned, for du har livet igennem vænnet kroppen til, at når du indtager en liggende stilling, betyder det som regel, at nu skal der soves. Da dødsighed er et af begynderproblemerne, gør du ikke processen lettere for dig selv, hvis du forsøger at meditere liggende. De fleste har set, hvordan østerlændinge sidder på jorden med korslagte ben i den såkaldte lotusstilling – en stilling, der umiddelbart vil være vanskelig for de fleste vesterlændinge. Det er heller ikke nødvendigt, at sidde i denne krævende stilling. Når man i Østen i årtusinder har praktiseret denne specielle meditationsstilling, er det naturligvis ikke uden grund. Den indiske vismand Patanjalis ottefoldige vej omfatter "asanas" eller kropsstillinger, ikke mindst fordi disciplen må lære at holde rygsøjlen lige og den fysiske krop i en bekvem stilling for meditation. Desuden har stillingen relation til nerverne og nervernes æteriske genpart, som man i Østen kalder "nadierne". Hvis du kan sidde ubesværet i lotusstillingen, vil du erfare, at den er overraskende behagelig, fordi rygsøjlen er fri og legemets tyngde hviler på bækkenet. Kroppens pyramideform danner et lukket kredsløb, hvor de praniske (vitale) energistrømme kan cirkulere

med stor styrke. Den østerlandske meditationsstilling fremmer denne cirkulation. Hvis du er for stivbenet til at sidde i lotusstillingen, betyder det ikke noget. Der er ingen grund til at opøve denne stilling, for det medfører nemt overfokusering på kroppen, og da du under meditationen skal forsøge at glemme kroppen, skal du i stedet vælge en anden stilling, der er behagelig og uden spændinger.

Måske vil den såkaldte egyptiske stilling være god for dig. I denne stilling sidder du på en stol med halsen og ryggen lige, med håndfladerne hvilende på dine lår og med ben og fødder let adskilte. Ryggen skal holdes lige men uden at spænde, for de fine nervestrømme langs rygraden forstærkes under meditationen. Hvis du spænder eller falder sammen, kan du nemt skabe blokeringer. Stolen skal desuden passe til din benlængde, da presset mod lårenes underside ellers kan reducere blodcirkulationen. Du kan også sidde behageligt i "skrædderstilling" på et blødt underlag – med eller uden rygstøtte. Støt eventuelt med puder. Lad bare hagen hænge lidt for at undgå spændinger i nakken. Læg hænderne på lårene eller fold dem i skødet. Og kryds benene for at skabe et lukket kredsløb. Vælg din meditationsstilling og hold fast ved den.

### **Hvornår er det bedst at meditere?**

Måske er det bedst at begynde med at fortælle, hvornår du bør *undlade* at meditere. Du skal *ikke* meditere, når du lige har spist et større måltid. Fordøjelsen lægger beslag på en stor del af de praniske energier, der skal bruges i meditationen. Hvis du oplever mental eller følelsesmæssig ubalance, skal du heller ikke meditere, før du igen er i balance. Er du syg eller blot utilpas, skal du også lade være. Meditationen øger dit energimæssige spændingsniveau, og det medfører ofte, at ubalancer forstærkes. Føler du fysisk smerte under meditationen på grund af din meditationsstilling, så ret på stillingen så smerten forsvinder. Fortsætter den, bør du gå blidt og roligt ud af meditationen. Forsøg ikke at fortrænge smerter, utilpashed, svimmelhed, angst eller lignende former for ubehag. Stop meditationen, men gør det aldrig pludseligt. Gå stille og roligt ud af meditationen som beskrevet i slutfasen af den teknik, du benytter.

Hvis meditationen skaber spændinger, voksende ubalance, træthed, negative holdninger eller vækker ukontrollerbare energier, skal du indstille dit meditationsarbejde og undersøge dit motiv og din meditationsteknik. I begyndelsen medfører meditationen imidlertid ofte en spændingstilstand i det fysiske legemes nerver. Du mediterer ikke ved hjælp af dit fysiske nervesystem, og i samme øjeblik du bliver opmærksom på nervøse spændingstilstande, skal du rette opmærksomheden mod dem, og mindske eller helst fjerne dem. Kroppen er et "vanedyr", som almindeligvis vil reagere mod forandringer. Derfor kan der i begyndelsen opstå problemer med kløe, rastløshed, irritation, døsighed etc. Tankesindet vil muligvis også forsøge at få dig til at tumle med erindringer, lokke dig ud i dagdrømmerier og fortabe dig i selvvurderinger. Det er begyndervanskeligheder, der må overvindes.

Det er menneskets sjæl, der ønsker meditation for at forstærke kontakten til personligheden. Sjælen har et stort udbytte af meditationen, mens personlighedens udbytte er begrænset. Personligheden er som regel mest optaget af den ydre verden, og eftersom de fleste mennesker identificerer sig med deres personlighed, er det altid nemt at finde på undskyldninger for ikke at meditere. Hver gang du overvejer at undlade at meditere, skal du grundigt analysere motivet. Er du reelt utilpas eller ude af balance, eller er det bare lysten, der mangler? Personligheden vakler konstant mellem, hvad den har lyst til, og hvad den ikke har lyst til, hvorimod sjælen altid har "lyst" til at forbedre kontakten til sit redskab i den fysiske verden.

På hvilket tidspunkt bør du meditere? Der skal blot bruges tyve minutter til en halv time på den daglige meditation – og det anbefales, at meditationen udføres, straks når du vågner om morgenen, hvor tankesindet stadig er klart og upåvirket af dagens genvordigheder. Først vil det være nødvendigt at gøre en ægte anstrengelse for at finde tiden til at sidde i fred – at få kroppen til at slappe af – at få følelser og tanker til at falde til ro – og endelig meditere. Men det betaler sig at gøre denne anstrengelse til en fast daglig disciplin. Der skal etableres en *regelmæssig* rytme, som bliver et fast mønster, hvis meditationens energier skal kunne flyde. En kort meditation hver morgen har større virkning end periodiske lange meditationer, for meditationens udbytte afhænger af en regelmæssig rytme, før virkningen viser sig. Før eller siden vil betydningen af det øjeblik, der anvendes til meditation hver morgen, blive indflysende, for det giver mening til resten af dagen.

### **Meditation og et liv i balance**

Ideen om renselse findes i alle verdensreligioner, og det skyldes, at renselsens betydning for et åndeligt liv er indiskutabel. Desværre er den rigtige renselse ofte blevet misforstået. Bestemte discipliner – f.eks. vegetarisme, cølibat, afholdenhed fra alkohol og tobak – kan givetvis være en hjælp for aspiranten i bestemte faser på udviklingsvejen, men disse discipliner omhandler kun *fysisk* renselse, og virkningen har kun begrænset indflydelse på andre og mere væsentlige aspekter af renselsen. Renselse går langt dybere end "et liv i renhed". Det illustreres måske bedst af den renhed, der kan udtrykkes som "*et hjerte fri for vrede*", bitterhed og egoisme samt et harmløst sind. Renselse kræver en total forandring af hele livssynet, som skal udvikle sig fra egoisme til en inklusiv kærlighed til alt levende. For at forstå at renselse er en forudsætning for korrekt meditation, skal du forstå behovet for indsigt i personlighedens opbygning.

Personligheden består, som tidligere nævnt, af tre legemer eller redskaber: Det fysiske legeme (handlingens legeme), astrallegemet (følelsernes legeme) og mentallegemet (tankesindets legeme). I personlighedens udviklingsproces har disse legemer deres eget separate liv, og der er meget lille koordinering mellem de tre. Desuden dominerer det ene legeme ofte de andre legemer. Et menneske, der lader sig styre af sine følelser (sit astrallegeme), vil være en livsnyder, som tror, at sansetilfredsstillelse er livets mål og mening. Et uligevægtigt astrallegeme fører ofte til hurtige humørsvingninger. Det er det menneske, der lader sig styre af skiftende følelser og stemninger – og i ekstreme tilfælde medfører det neuroser, som selv i milde udtryk er årsag til den manglende lykke, der kendetegner hovedparten af menneskeheden. Et menneske, der lader sig styre af sit mentallegeme, opleves ofte som en kynisk tænk, der ikke er i stand til at udtrykke sine følelser eller fungere i et harmonisk samvær med andre i den fysiske verden.

### **Rigtig renselse**

Rigtig renselse skaber en afbalanceret, integreret personlighed, der befinder sig i en tilstand af psykologisk balance og velvære.

1. Renselse af det fysiske legeme fører til frihed for sansernes herredømme.
2. Renselse af astrallegemet fører til indre stilhed, som er frihed for emotionelle storme.
3. Renselse af mentallegemet fører til frihed for bindinger og det lavere tankesinds konstante "snak".

Det øger koncentrationsevnen, og gør tankesindet modtagelig for indtryk fra sjælen under meditation. Et roligt astrallegeme sammenlignes ofte med en stille skovsø

med spejlblankt vand, hvori sjælen uden forstyrrelser kan spejle eller reflektere sin kærlighed. Et roligt mentallegeme opnås gennem tankekontrol. Renselse af mentallegemet (det *lavere* tankesind) øger koncentrationsevnen, og gør tankesindet modtagelig for indtryk fra sjælen (det *højere* tankesind) under meditation. En koordinering af personlighedens tre legemer skaber en synkroniseret vibration. Koordinering eller "linjering" vil sige at "stille på linje", sådan at et højere legeme overordnes det efterfølgende lavere legeme. Legemerne kan nu fungere som en forenet, afbalanceret mekanisme, der er under tankesindets kontrol. Dette stadie i meditationen fører til en integrering af menneskets lavere og højere selv – af personligheden og sjælen – og meditation er nu mulig. Det er reelt tankesindet, der er den mediterende i meditationen, for det er både modtageren af sjælens indtryk, og afsenderen til hjernen, der opfatter impulserne som tanker. I begyndelsen vil det ske ufuldkomment, men ikke desto mindre tager disse tanker form af brugbare ideer, og skaber en voksende kanal, som sjælen kan benytte til at påvirke bevidstheden. Dette samspil mellem menneskets højere og lavere natur er det grundlæggende i al meditation.

Regler og øvelser for renselse og koordinering findes i utallige bøger om Vestens og Østens traditioner, religioner og filosofiske systemer. Du skal selv vælge de metoder, der fungerer bedst for dig, men målet er det samme overalt. Man hører, at *"de rene af hjerte skal møde Gud"*, som et udtryk for kravet om renselse af personligheden og integrering af sjælen som en forudsætning for at møde det guddommelige i dig selv.

---

---

# FARER OG FALDGRUBER

---

---

Er det farligt at meditere? Det vil ikke være noget problem at finde kvalificerede kilder, der advarer mod meditation, men det er vigtigt at vide *hvorfor*, de advarer. Meditation bliver farlig, når man mediterer uden formål. Undlader du at målrette din bevidsthed, risikerer du at åbne for ukontrolleret indstrømning af energi og uønskede kræfter. Det er med andre ord farligt at gøre sindet tomt.

*“Der opnås intet med metoder til at gøre sindet passivt og uimodtageligt ved at tømme sindet, ved at nulstille det eller ved andre former for selvhypnose ... Hvis sindet lammes i inaktivitet ved begrænsning eller konstante gentagelser, kan det hverken transcenderes i kontemplation eller bruges til meditation. At træne sig i at tømme sindet er ikke alene dumt, men faktisk farligt.”*

Alice A. Bailey: *Fra intellekt til intuition*, s. 73 og 76-77

Forkert meditation kan være farlig, men omvendt kan man også påstå, at det er farligt *ikke* at meditere, for meditation er menneskets eneste middel til sjælskontakt, og da bevidsthedsudvidelse eller forøgelse af sjælskontakten er selve formålet med et menneskes liv, er meditation ganske enkelt en livsnødvendighed.

Meditation er en opdagelsesrejse, der minder om enhver anden rejse, hvor du følger en fastlagt vej for at nå dit mål. Og som på enhver anden rejse, er der farer og faldgruber undervejs. De fleste har hørt, at det kan være farligt at meditere, og mange spekulerer derfor på, hvad farerne mon består i.

Meditation er ikke i sig selv mere farlig end så mange andre ting i livet. Faren består som regel i ufornuftig adfærd. Du kender det fra biltrafikken. Risikoen er minimal, når du kører forsigtigt og overholder reglerne, men nogen beslutter sig desværre for at køre hasarderet, og det er farligt. Det samme gælder meditation. Hvis meditation misbruges eller praktiseres uden fornuft, kan det medføre personlige problemer for den mediterende.

*“Meditation er farligt, hvis motivet er forkert som f.eks. begær efter personlig vækst og åndelig magt, for meditationen styrker under disse omstændigheder kun skyggerne i illusionernes dal og bringer stolthedens slange, som lurer i det selviske begær, til fuld udfoldelse. Meditation er farlig, hvor der ikke er et ønske om at tjene.”*

Alice A. Bailey: *En afhandling om Hvid Magi*, s. 218

## **Brug den sunde fornuft**

Det bedste råd i forbindelse med at praktisere enhver form for meditation er derfor ganske enkelt: *Brug den sunde fornuft*. Sund fornuft forhindrer, at du bliver

overivrig. Sund fornuft afviser ekstrem overfokusering på meditationen og dens resultater. En fornuftig og afbalanceret holdning forhindrer, at meditation fører til mentale eller fysiske ubalancer. Hvis det er muligt at opretholde en sund balance, vil du opleve, at bevidsthedsudvikling er en langsigtet proces, og at fremskridtene må ske langsomt og sikkert. Derfor er det vigtigt at advare mod den skuffelse, som mange begyndere oplever, når "de store åbenbaringer" udebliver eller ikke kommer så hurtigt som ventet.

*"Der er ingen skuffelser for det menneske, der er villig til at adlyde reglerne og arbejde med metoden. Meditation kræver selvkontrol i alle forhold, og medmindre meditationsarbejdet i sig selv bliver fulgt op af andre betingelser ... (som f.eks. selvkontrol og aktivt tjenestearbejde), vil den forfejle sit mål. Fanatisme er der ikke behov for."*

Alice A. Bailey: *Fra intellekt til intuition*, s. 56

Den mediterende møder primært to faldgruber. Den første er den største og den bedst kendte. Nogle mediterende får en tendens til at fortabe sig i den indre verden, og der opstår en tilbøjelighed til at trække sig tilbage fra den fysiske virkelighed. Det er, hvad der sker, når en drømmer ikke er i stand til at realisere sine drømme – når en visionær ikke er i stand til at omsætte sin vision til virkelighed.

Meditation bør altid føre til et velfungerende liv, og opdager du, at meditationen i stedet medfører en øget polarisering på mentalplanet, vil den bedste løsning være, at forsøge at udtrykke de mentale erfaringer i det fysiske liv. Det kan eksempelvis gøres ved at føre en daglig meditationsdagbog – eller endnu bedre – ved at forsøge at overføre de højeste ideer og visioner til et konkret projekt eller udtrykke dem i en aktivitet, der vil gavne andre.

En anden mulig fare ved meditation er emotionel overstimulering. Meditation vil øge energiindstrømningen i dit liv. Energien forøger både de negative og de positive kvaliteter i livet. Både de dårlige og de gode sider kommer op til overfladen, hvor de bliver tydeligere for dig selv og andre. Du må derfor lære at tage ansvaret for at håndtere disse forøgede energier. Emotionelle svagheder bliver afsløret. De begær og motiver, der viser sig, bør observeres med omhu, sådan at de bedste og højeste kvaliteter konstant opdages og integreres i din natur. Er det nødvendigt at sige, at hvis du er eller har været psykisk syg eller er psykisk ude af balance, bør du under ingen omstændigheder meditere. Meditation er tydeligvis ikke en opgave for dig i dette liv! Er du moden, sund og rask? Har du almindelig balance i dine følelser, dine tanker og din seksualitet? Har du gode sociale relationer og meningsfulde aktiviteter? Er din psyke robust og er dit ønske om åndelig udvikling og om at tjene menneskeheden seriøst? Hvis du kan svare ja til disse spørgsmål, bør du alligevel gå langsomt og forsigtigt frem uden at forvente omgående resultater. I det hele taget skal du ikke forvente resultater overhovedet. Forventninger skaber blokeringer. Der er stor forskel på at have et mål med sin meditation og at have en forventning til den.

Nogle mennesker vil eksempelvis opleve smukke billeder, farver og lyde, men du skal ikke forsøge at skabe dem eller forvente, at de viser sig. Hvis de kommer, skal du tage imod dem som inspiration eller oplysning – eller gennemskue dem som selvskabt blændværk. Mange får ikke disse indtryk, og det er helt, som det skal være. En af de almindeligste faldgruber består i at søge resultater af meditationen.

Nogle forventer mere overskud og energi. Andre forventer endog udvikling af psykiske evner. Meditationen medfører ganske vist, at energien og sensitiviteten gradvis øges, og du må regne med en tiltagende fornemmelse for indre impulser, men målet er *ikke* udvikling af psykiske evner. De kan eventuelt opstå som en bivirkning af meditationen.

*"Først når der sker en jævn udvikling af alle evner, når intellektet ikke udvikles hurtigere end hjertet, og når den mentale vibration ikke lukker åndens højere vibration ude, først da kan den studerende blive betroet at tilegne sig evner, der – hvis de misbruges – kan føre til katastrofer for både den studerendes omgivelser, og for den studerende selv."*

Alice A. Bailey: *Breve om okkult meditation*, s. 98

Resultaterne af meditation kommer langsomt og umærkeligt. Fremskridtet består ganske enkelt i akkumuleringen af de mange små positive kvaliteter. Og husk, at korte daglige meditationer er det bedste. En halv times daglig meditation er mere værd end fire timers meditation en gang om måneden. Desuden er den korte daglige meditation den sikreste. Det er også en fejltagelse at forvente en følelse af fred og lykke ved hjælp af meditationen. Følelsen skal nok komme, og der er intet forkert i at opleve den, men oplevelsen er ikke meditationens mål. Faktisk er der ikke tale om meditation, hvis resultatet alene er en følelsesmæssig oplevelse, for følelserne stammer fra astralplanet, og meditation foregår på mentalplanet.

En vellykket meditationsproces skaber kun en beskeden eller slet ingen reaktion, hverken af behag eller mangel på samme. Forklaringen er, at følelsesmæssige reaktioner i bedste fald transcenderes, og tankesindet frigøres derfor til at handle uafhængigt af følelserne. I et senere stadie er det tankesindet, der transcenderes.

På et tidspunkt vil du sandsynligvis stoppe op og spørge dig selv: *"Hvad får jeg egentlig ud af dette indre arbejde? Har jeg overhovedet opnået noget?"* Svaret er: Den mest troværdige indikation på en succesfuld meditationspraksis er et aktivt og effektivt liv til gavn for andre mennesker. Meditation kanalisere energi og inspiration, som skal bruges i tjenestearbejde for dine medmennesker. Gør du det, ved du, at du har undgået faldgruberne, og kan roligt fortsætte på din rejse mod større visdom.

*"Et af den daglige meditations mål er at sætte hjernen og tænkeevnen i stand til at vibrere i harmoni med sjælen, når den > i dyb meditation < søger at kommunikere med sit spejlbillede."*

Alice A. Bailey: *En afhandling om Hvid Magi*, s. 90

Ikke alle mennesker kan gøre sig håb om fuldstændig succes, for det er ikke alle, der er udstyret til at meditere. Det er imidlertid vigtigt at begynde og at lægge et solidt grundlag, som vil gøre det nemmere at opnå resultater i kommende inkarnationer. Omvendt er en del mennesker født med et solidt grundlag, netop fordi de har arbejdet med skabende meditation i tidligere liv, og de vil naturligt have et "naturligt talent" for meditation.

---

---

# MEDITATIONSPROCESSEN

---

---

For få år siden ville ordet meditation øjeblikkeligt få de fleste til at tænke på Østen, på klostertilværelse eller et liv i tilbagetrukket ensomhed. I dag er meditation blevet en del af dagliglivet for stadig flere mennesker i Vesten. Det anses ikke længere for at være en religiøs praksis, der er adskilt fra den øvrige verden. Det er den korrekte holdning til meditation, for behovet for meditation er navnlig stort i Vesten, hvor livet ofte er hektisk og stresset, og hvor den materialistiske indstilling hæmmer udviklingen af den finere sensitivitet. Hvis du vil være i stand til at erkende den åndelige side af livet, må du gøre en bevidst indsats for at bevæge dig hinsides den fysiske verdens forstyrrelser og din daglige travlhed.

Meditation tilbyder et alternativ til de rent materialistiske værdier. Meditation kan skabe en harmonisering eller opløsning af konflikten mellem de åndelige og de materialistiske livsaspekter. Det er ikke en flugt fra virkeligheden, men snarere en vej, der fører til opdagelse af virkeligheden. Formålet med meditation er at gøre det muligt for det enkelte menneske at blive en ydre manifestation af det, det virkelig er inderst inde. I meditation giver den ydre virkelighed adgang til sjælels bagvedliggende virkelighed, hvis oprindelse er åndelig. Man kan derfor sige, at meditationens virkelige mål er, at blive den, du er. Gennem meditation kan du afsløre det skjulte guddommelige selv, som befinder sig i dine indre dybder. Men du skal ikke blot afsløre din indre guddommelighed – du skal blive ét med den. Og når det sker, bliver du ét med alle levende væsener, for der er kun ét liv, og dette liv er Gud.

## **Sjælen kontaktes gennem meditation.**

Denne kontakt kan opnås selv midt i den travleste hverdag, for stilhed stammer ikke fra dine omgivelser, men opstår i dit indre. Inden i ethvert menneske findes et energicenter, og meditation giver mulighed for at tappe denne sjælsenergi af kærlighed, som er en kilde til livsglæde. Sjælels kærlighedsenergi kan fuldstændig transformere et menneskes livssyn og forsoner alle relationer – i familien, blandt venner, på jobbet – overalt. Det er en skabende, nærende kraft, og dens kilde er udtømmelig.

*”Meditation er en styret proces, der gør det muligt for et menneske at finde Gud. Den er en gennemprøvet og meget anvendt metode, der ufejlbarligt åbenbarer det guddommelige. Det vigtigste ord her er >en styret proces.< Der er visse regler, som skal følges, visse afgørende skridt, der skal tages, og visse udviklingsstadier, der skal erfares, før et menneske kan høste meditationens frugter. Det er en del af den evolutionære proces, og som alt andet i naturen er den langsom men sikker og med et ufejlbarligt resultat.”*

Alice A. Bailey: *Fra intellekt til intuition*, s. 56



Meditation er altså en styret eller ordnet proces. Det betyder at en række anvisninger må følges og overholdes. Der er ikke tale om skemalagte udviklingsprocesser, for der findes ikke to mennesker, der mediterer ens. Alt i livet er underlagt bevægelse og forandring, og på samme måde er den skabende meditation en proces i bevægelse, hvor individuelle erfaringer, tilstande og krav løbende skifter og forandrer sig. Anvisningerne er imidlertid nødvendige koordineringer, og processen er ufarlig, hvis anvisningerne følges. Meditationens trin eller stadier opbygger langsomt men sikkert en forbindelse mellem sjælen og personligheden, som udvides og forstærkes indtil de to sider af din natur – den indre og den ydre – bogstaveligt smelter sammen og bliver én enhed.

De fleste er udmærket klar over, at de ofte tænker ét, føler noget andet og gør noget tredje. Meditationsprocessen medfører, at personlighedens legemer koordineres og integreres, indtil der er overensstemmelse mellem tanker, følelser og handlinger. Resultatet er det, man i åndelige kredse kalder "*den integrerede personlighed.*"

I Alice A. Baileys bøger kan man læse, at meditation er en proces, hvor sindet bliver nyorienteret mod virkeligheden. Og hvis meditationen bruges korrekt, kan den lede dig frem til et højere naturrige, en højere bevidsthedstilstand eller væren i en anden dimension. Dualitet vil vige pladsen for enhed, og den integrerede personlighed transformeres gennem en systematisk udfoldelse af sjælen. Resultatet er forening.

### **Disidentifikation**

Dualiteten må først erkendes, før dit lavere selv forenes med og bliver dit højere selv. Dit lavere selv er formnaturen på den ene side og dit højere selv er sjælen på den anden. De to dele har dybest set aldrig været adskilt, for de er evigt forbundne – og her ligger løsningen på menneskets dybeste problem.

Gennem meditation kan et menneske afsløre, at det ikke er formnaturen men sjælen. I meditationen disidentificerer du dig med legeme efter legeme – du afviser form efter form – for du erkender, at du ikke er formen, men livet i formen. Set fra et åndsvidenskabeligt synspunkt er meditation derfor en helt naturlig proces i menneskets evolution. I evolutionens ufatteligt lange forløb har mennesket trin for trin løftet og udvidet sin bevidsthed fra den dyriske, instinktive og rent fysisk orienterede bevidsthed til et stadie af følelses- og sansemæssig bevidsthed. De fleste mennesker befinder sig i dag i denne bevidsthedstilstand, men flere og flere løfter bevidstheden op i tankesindets område, og fra dette stadie bliver kontakt med højere bevidsthedstilstande og dimensioner mulig.

Processen kendetegnes ved en trinvis afvisning af eller disidentifikation med livets forside. Din bevidsthed bruges ikke længere alene til at udforske og afsløre den legemlige eller fysiske natur, men til at erfare og erobre de metafysiske dimensioner. Selvopholdelsesinstinktet afløser efterhånden erkendelsen af udødelighed. Seksualitetsinstinktet, hvor tiltrækningen mellem de kønlige modsætninger og ønsket om forening er tydeligst i det fysiske liv, må gradvis erstattes af en højere tiltrækning og ønsket om forening af sjæl og personlighed. Flokmentaliteten skal forvandles til gruppebevidsthed. Det mentale instinkt, der kommer til udtryk i trangen til at spørge og udforske, skal erstattes af intuitiv opfattelse og erkendelse. De kristne mystikere taler om *forsoning*, mens man i Østen taler om *forening* eller *raja yoga*. Ordene er forskellige, men meningen og målet er identiske. Patanjali omtaler yogaens grundlæggende kvalifikationer for personlighedens forening med sjælen, og de svarer fuldstændig til den skabende meditations krav. Patanjalis "kongevej" til sjælen har tre stadier:

1. Brændende aspiration
2. Åndelig læsning
3. Lydighed mod mesteren

### **Brændende aspiration**

Ordet "aspiration" kommer af det latinske "ad", der betyder "til" og "spirare", der betyder "at ånde" eller "at ånde hen imod". Patanjali taler her om personlighedens "udånding", der er rettet imod sjælen, for der skal ske en udånding fra det lavere selv, før der kan ske en indånding af det højere. Der er derfor tale om en udstrømning af energi fra personligheden mod sjælen, og drivkraften er menneskets dybtfølte længsel efter forening med sjælen. Derfor beskriver Patanjali aspirationen som brændende, for den må være så inderlig og ægte, at den brænder alle forhindringer i personligheden bort. Meditationen bliver en offerhandling, hvor menneskets lavere natur ofres i det højeres tjeneste. Patanjali fortæller dermed, at ønsket om forening med det højere må blive det grundlæggende mål i livet. Den første forudsætning for meditation er derfor et ægte og inderligt ønske om at disidentificere sig med personligheden og dens begrænsninger, for at opnå fuld identifikation med sin sjæl.

### **Åndelig læsning**

Det næste fundament i Patanjalis tre stadier er "åndelig læsning". Man er ikke sikker på oprindelsen til det engelske ord "read" (læse), men nogle mener, at det kan stamme fra det latinske "reri", der betyder "at tænke". Læsning forudsætter koncentration og tænkning. Det samme gør meditation. Bøn er for alle, men meditation er kun mulig for det mentalt polariserede menneske. Når Patanjali har valgt udtrykket "åndelig læsning", mener han tydeligvis evnen til at læse med sjælens øjne – altså at se med det indre syn. Et menneske, der praktiserer åndelig læsning, er åben for sjælens ideer og impulser. Det ser livet i formen mere end formen. Det "læser" de indre årsager bag de ydre virkninger. Man kan også sige, at man ser og forstår hensigten med de ydre hændelser. Alle ydre manifestationer er uden undtagelse tilsynekomsten af en indre åndelig intention, og åndelig læsning medfører et skift fra opmærksomhed på formaspektet til livsaspektet. Patanjali påstår ikke, at et menneske skal beherske denne evne, for at kunne meditere, for ligesom andre evner, skal den læres. Men evnen skal ligge som et spirende kim i den mediterede, der nu begynder at pleje og dyrke denne egenskab.

### **Lydighed mod mesteren**

Det er vigtigt, at denne tredje regel forstås rigtigt, for den opfattes fejlagtigt af mange som ubetinget underdanighed over for en indre mystisk mester, guru eller vismand, som på gådefuld måde udsteder råd, ordrer og formaninger til den mediterende. Den indre mester er *sjælen*. Man taler også om "mesteren i hjertet", som er "Kristus i mennesket". Det højere selv er det lavere selvs sande mester eller guru. Når Patanjali kræver lydighed mod mesteren, taler han ganske enkelt om tankesindets lydhørhed over for sjælens impulser. Hvordan? Gennem sensitivitet og modtagelighed. I begyndelsen taler sjælen til personligheden gennem samvittighedens indre stemme. Senere bliver denne lydløse stemme klarere og mere nærværende, og det er denne erkendelse, man i åndsvidenskaben kalder "stilhedens stemme" – en indre stemme, der til sidst udfolder sig som den fuldt opvækkede intuition.

Betyder det, at alt hvad der dukker op i tankesindet under meditation skal respekteres som sjælens stemme? Nej absolut ikke! Mange impulser kan være aldeles unyttige, ganske enkelt fordi de er skabt i tankesindet af personligheden eller opfanget fra andre menneskers tankesind. Sjælens impulser vil imidlertid altid være

en inspiration til at leve et mere kærligt, nyttigt og målrettet liv i sjælens tjeneste. Lydighed over for sjælens stemme, konstant søgen efter sandhed i enhver form og brændende længsel efter forening med sjælen går forud for ægte meditation. De skal naturligvis ikke udtrykkes til fuldkommenhed, men må være en slags livets grundlov for den mediterende.

### **Indledende øvelser**

Den egentlige meditation kræver forberedelse, hvis den skal lykkes. Fra yogafilosofien ved man, at regelmæssighed og disciplin er en ufravigelig forudsætning, men i den vestlige kultur undskylder man sig konstant med, at "der ikke er tid". Det vestlige liv er absolut forjaget, men en ærlig analyse af de daglige aktiviteter vil næsten altid afsløre, at alle mennesker bruger temmelig meget tid på formålsløse ting. Og med formålsløse menes der ting, der ikke udvikler. Hvis dit perspektiv er udvikling, vil du uden tvivl have rig mulighed for at afsætte en halv time til daglig meditation. Dette krav til din meditationspraksis bør aldrig opleves som en tung pligt, men som en selvfølgelig og naturlig nødvendighed. Hvis du ikke mediterer med glæde, bør du undersøge dine motiver og eventuelt overveje at stoppe.

Meditation kræver desuden koordinering – det vil sige koordinering af tanker, følelser og handlinger eller af mentallegeme, astrallegeme og det fysisk-æteriske legeme. Koordineringens betydning er nem at forstå, hvis du forestiller dig, at de tre legemer er tre rør, som sjælen skal bruge til indstrømning i personligheden. Hvis de tre rør sidder forskudt for hinanden, eller er forbundet ved hjælp af skarpe bøjninger og knæk, forhindrer eller umuliggør det gennemstrømningen. Du kan også sammenligne legemerne med tre musikeres strengeinstrumenter, som skal finstemmes, før dirigenten har mulighed for at skabe samklang og harmoni.

Selve meditationen begynder altid med en koordinering, og den første af de meditationsteknikker, der bør benyttes, er en koordineringsmeditation. I begyndelsen kan denne koordinering tage al tiden, men efterhånden vil den foregå hurtigt og koncentreret, og der vil gradvis blive mere plads til selve meditationsprocessen. Koordineringen er imidlertid fundamentet for den efterfølgende meditationsproces, og det er derfor vigtigt at udføre den grundigt og rigtigt. Dette grundlæggende arbejde, kan kort beskrives sådan:

1. Det fysiske legeme afspændes.
2. Åndedrættet falder til ro.
3. Lysbroen til sjælen visualiseres.
4. Forbindelsen stabiliseres ved intonering af "OM"
5. Bevidstheden centrerer.

Afspændingen af det fysiske legeme er nem at forstå. Du lader bevidstheden glide undersøgende gennem kroppen, fra benene til underlivet, videre til armene, brystet, ryggen og skuldrene. Herfra til nakken og halsen ... til kæben, øjnene og hele hovedet. Undervejs mærker du efter, at alt er afspændt. Senere kan denne afspænding foretages på få sekunder. I meditationsprocessen skal du lade dit åndedræt arbejde uden nogen form for indgriben, men i den indledende koordineringsproces bliver du et øjeblik bevidst om din åndedrætsrytme, når du forsøger at gøre dit åndedræt dybt, roligt, regelmæssigt og lydløst. Du kan eventuelt begynde med et par dybe indåndinger, før du lader åndedrættet falde til ro. Kroppen er nu afspændt. Åndedrættet er faldet til ro.

Du kan nu gå videre til selve koordineringsarbejdet.

### **Hvordan gør du?**

Nogle mediterende visualiserer personlighedens legemer som tre ægformede auraer, der er anbragt oven på hinanden, og samtidig er forbundet med hinanden via en lysende tråd. Legemerne sidder som perler på en snor, og øverst stråler sjælen. Sjælen danner et lysende kraftcenter over personlighedens legemer. Andre forestiller sig, at legemernes auraer danner koncentriske cirkler, som gennemtrænger hinanden, og hvor sjælens aura danner den sidste og yderste cirkel. Sjælens aura både gennemstrømmer personlighedens auraer, og udgør deres centrum. Atter andre ser personligheden som en lysende triangel, der er forbundet med sjælens større og kraftigt lysende triangel via en livstråd af lys og kraft. Når koordineringen er foretaget, kan det anbefales at intonere det hellige ord "OM" tre gange, mens du visualiserer, hvordan sjælens energi renses og forædler personlighedens tre legemer. På denne måde forstærker du koordineringen og forbindelsen til sjælen.

Sidste trin i din forberedelse til meditation er bevidsthedens centrering. At centrere bevidstheden betyder, at du nu skal forsøge at fokusere din bevidsthed i pandecentret. Fokusering på pandecentret er et forsøg på at opnå erkendelse, vision og klarhed, for denne centrering skaber forbindelsen til sjælsplanet. I dag arbejder verdens disciple primært med at udvikle og kontrollere det mentale redskab gennem sjælskontakt, og derfor anbefales der en primær fokusering i pandecentret.

---

---

# MEDITATIONENS STADIER

---

---

Selve meditationsprocessen består grundlæggende af fem stadier eller trin, hvor det ene trin forudsætter det næste. Du kan altså ikke springe et eller flere trin over. Trods du denne regel, udsætter du dig selv for fare.

1. Koncentration. Fokuseret opmærksomhed
2. Meditation. Forlænget fokusering af opmærksomheden.
3. Kontemplation. Transcendens, sjælsaktivitet.
4. Illumination. Gennemstrømning og oplysning.
5. Inspiration. Indånding. Det aktive liv i tjeneste.

## Koncentration

Koncentration er fokuseret opmærksomhed. Ordet "koncentration" stammer fra det latinske "concentrare", som betyder "at centrere" eller "at samle i ét midtpunkt". Denne første fase i meditationen drejer sig derfor om at fokusere tænkeevnen.

Meditation er forlænget fokusering af opmærksomheden. Ordet "meditation" stammer også fra latin, og betyder "dyb iagttagelse" eller "refleksion". På dette trin fastholdes tanken på en bestemt ide.

Kontemplation er en sjælshandling, der er adskilt fra tankesindet, som holdes i en tilstand af ro. Man kan sige, at tankesindet må erstatte sin aktive rolle med beskuerens rolle. Ordet "kontemplation", der stammer fra det latinske "contemplatio", betyder "at skue" eller "at beskue".

Ordet "illumination" er opstået af det latinske "illuminatio", som betyder "oplysning". Illumination er indre oplysning, der er resultatet af de tre foregående stadier og processer. I illuminationsstadiet føres den ide, der er opstået, ned i hjernebevidstheden.

Ordet "inspiration" har ligeledes latinsk oprindelse, nemlig "inspirare", som betyder "at indblæse" eller "indånde". I den åndsvidenskabelige terminologi er inspiration noget andet end de fleste normalt forestiller sig, for inspiration kommer til udtryk i et liv i tjeneste. Sjælens impulser åndes ind i eller blæses ind i personligheden, som skal omsætte indtrykkene til aktiv handling i det fysiske liv. En mere detaljeret gennemgang af disse stadier vil være nødvendig.

### **Koncentrationsstadiet**

I yogatraditionen kaldes koncentrationsstadiet "dharana", og her hører man, at koncentration er fiksering af sindet på et bestemt objekt. I alle seriøse meditationskoler er evnen til at koncentrere tankesindet eller opnåelse af tankekontrol første trin i meditationsprocessen – og det er desuden en forudsætning for det videre forløb. Målet er kontrol over tanken – sjælens mentale redskab. Når et menneske

oplever sig selv, mener det normalt sine tanker, følelser og fysiske krop uden at vide, at mennesker forveksler det, de har, med det de er. Du er *ikke* dine tanker, dine følelser eller din krop. Det er grunden til at du siger: *Jeg tænker, jeg føler eller jeg handler*. Der er med andre ord et "jeg", der tænker, føler og handler. Du er tænkeren – ikke selve tanken. Du er den, der oplever – ikke selve sanseoplevelsen. Du befinder dig i dit væsens centrum, og er i stand til herfra at iagttage de tanker og følelser, der konstant skabes i din omkreds – og herfra kan det du er, styre og kontrollere det du har.

Normalt aktiveres din bevidsthed gennem passiv sansemodtagelse fra omgivelserne. Fysiske begivenheder vækker følelser, som igen skaber tankeaktivitet. Sanserne dikterer på denne måde en meget stor del af tankevirksomheden. Og på denne måde slavebinder du dig selv. Det er håndværkeren, der skal kontrollere sit værktøj – ikke omvendt. Det er tænkeren, der skal kontrollere tanken.

Det mest karakteristiske ved mennesket er tænkeevnen. Det er denne egenskab, der adskiller mennesket fra dyrene. Dyrene har en instinktiv bevidsthed, hvorimod mennesket har mulighed for at forstå forholdet mellem årsag og virkning. Den menneskelige bevidsthed befinder sig derfor på et trin over dyrenes, men samtidig befinder den sig på et trin under den højere bevidsthed. På evolutionsstigen er den højere bevidsthed adskilt fra den menneskelige bevidsthed, på samme måde som menneskets er adskilt fra dyrenes, men samtidig udgør alle niveauer af bevidsthed en uadskillelig enhed, som der kan kaldes det universelle sind. Det er åndsvidenskabens forestilling om den guddommelige plan eller hensigt, hvor udviklingen af menneskets bevidsthed indgår som en delplan i den universelle plan.

Det indebærer to væsentlige indsigter. For det første er det enkelte menneske med til at realisere den guddommelige plan med planeten, og for det andet er det individuelle tankesind ikke adskilt fra hverken andre menneskers tankesind eller det guddommelige tankesind. Menneskets tankesind registrerer derfor ikke alene tankeindtryk, der skabes i det enkelte menneskes tankesind, det er desuden modtagelig for tankeimpulser, der stammer fra andre tankesind.

Gennemsnitsmennesket tænker meget få selvskabte tanker. Tankevirksomheden består i, at hjernen registrerer informationer fra ydre sanseindtryk samt stemninger, følelser og emotioner. Informationerne videresendes til tankesindet, hvor de lagres som hukommelse. Faktisk er der ikke tale om en egentlig tankeproces. Et mere tænkende menneske nøjes ikke med at registrere indstrømmende impulser. Det analyserer informationerne, og foretager et indre studie af årsag og virkning. Dette menneske bruger tankestoffet i sit mentallegeme. Det danner sine egne forestillinger eller tankeformer. Et tænkende menneske i åndsvidenskabelig forstand er i stand til at skabe selvstændige mentale billeder, hvorefter disse tankeindtryk påføres hjernen. Det er derfor ikke en udefra-og-ind proces, men en indefra-og-ud proces.

Hos det mediterende menneske forstærkes denne proces, for i meditation erfares det, at et disciplineret tankesind kan få svar fra dybere åndelige instanser. Gennem tankekontrol kan tankesindet gøres modtagelig for sjælens impulser og ideer, og menneskets verden udvides nu til også at omfatte de indre verdener. Tankekontrol vil sige, at du opøver evnen til at få tankesindet til at gøre, som du vil. Når uvedkommende tanker blander sig i din meditation, skal de accepteres – men de skal ikke fange din opmærksomhed. Du skal altså ikke fortrænge de uønskede tanker – snarere vise dem ligegyldighed. Tankesindet skal nemlig kunne skabe ideer og tankeforløb, som *du* styrer og kontrollerer.

Meditationsprocessen vil gradvis åbenbare forskellen mellem tænkeren og det, der tænkes med – eller rettere mellem tænkeren, tankeprocesserne, tankestoffet og tankeformerne. Tanker er i virkeligheden former i mentallegemet og på mentalplanet. Et gennemsnitligt tankesind kan sammenlignes med en elektrisk pære, der spreder lys (opmærksomhed) i hele rummet. Det tænkende menneske kan sammenlignes med en projektør, hvor lyset (opmærksomheden) målrettes. Det mediterende menneske kan sammenlignes med et laserlys, som koncentrerer lyset (opmærksomheden) i ét punkt. Men koncentration er ikke alene evnen til at rette bevidstheden mod et valgt emne. Det er også evnen til at holde koncentrationen så længe, det ønskes.

## Meditationsstadiet

I yogatraditionen kaldes meditationsstadiet "dhyana", og Patanjali betegner meditationsstadiet som "*en uafbrudt bølge af tanker mod koncentrationsobjektet*".<sup>1</sup> Meditation er med andre ord forlænget koncentration. I meditationsstadiet skal du ikke igen og igen bruge opmærksomheden til at tøjle tankesindet, når det vanemæssigt forsøger at flygte fra objektet og sprede opmærksomheden. Denne disciplinering hører under koncentrationsstadiet. Af samme grund advarer Patanjali mod at gå for hurtigt frem. Der er ingen grund til at forsøge at meditere, så længe du ikke behersker koncentrationen.

I meditationsstadiet har du opbygget en uindtagelig "ringmur" omkring dit meditationsobjekt eller nøgleord – en "ring-pass-not", som man kalder det på engelsk – og en god meditation er kendetegnet ved, at din opmærksomhed på samme tid forbliver koncentreret og arbejder aktivt med nøgleordet inden for denne afgrænsning. Afgrænsningen er grænsen for en indflydelsessfære. Eksempelvis er det manifesterede solsystems afgrænsning grænsen for Solens indflydelse. Når du holder dig til nøgleordet, tegner du i din bevidsthed en cirkel, som du ikke tillader at tanken overskrider, for det vil medføre, at tankekraften spredes. I den henseende afgrænser og fokuserer både meditationen som helhed og især meditationsobjektet arbejdet med at udvikle koncentration. Meditation består derfor ikke i drømmeagtige billeder med tilfældige scenskift, der ruller hen over det "indre lærred". Meditationsobjektet har kun ét formål – at søge åndelig indsigt til gavn for din egen udvikling, for dit tjenestearbejde og for andre mennesker.

Mange opfatter meditation som en rationel eller fornuftmæssig bearbejdning i tankesindet af en essentiel ide, men meditation er meget mere end det. Der er eksempelvis intet forkert i at meditere på Kristus, hans liv, hans gerninger, hans lidelser etc., men det er blot de første skridt i meditationen – ikke meditationens mål. Prøv at forestille dig, at alt i Universet på alle bevidsthedsniveauer er udfoldet fra ét eneste arketyrisk tankebillede, og at skabelsens ufattelige mangfoldighed er udfoldet fra dette ene tankebillede i et uendeligt antal af tankeassociationer eller tankebilleder, der er forbundet med hinanden. De enkelte tankebilleder er igen udfoldet i nye tankeassociationer etc. En rationel analyse af et af skabelsens aspekter, vil føre dig fra billede til billede, og du vil erkende sammenhæng og forbundethed. Meditationens mål er imidlertid ikke denne analyse, som ofte blot er kombinationer og gentagelse af den viden, du allerede har erhvervet dig. Tankesindets analyse er blot et middel, der skal hjælpe dig med at trænge ind i emnets indre verden – at trænge ned under overfladen eller ind bag formsiden – helt ind til en erkendelse af

---

1 Patanjali: *Yoga Sutras*, s. 95

selve livet eller årsagen bag tankeobjektet. Man kan sige, at tankebillederne ultimativt smelter sammen til ét.

Oplysninger af denne art får ofte mennesker til at tro, at de skal transcendere den fysiske hjerne. Den fysiske hjerne er et uundværligt redskab i meditationsprocessen. Den skal ikke transcenderes – den skal *kontrolleres*. Sjælen udsender sine ønsker og impulser via tankesindet til en kontrolleret og sensitiv hjerne.

Meditation på et specifikt emne, en essentiel ide, kaldes meditation med objekt, nøgleord, sædtanke, tankefrø m.m., og i meditationsfasen bevæger du dig gennem fire trin, der indledes med, at sindet kredser om objektet og skaber en masse tanker om det, men efterhånden ledes tankerne mod en erkendelse af helhed. Tankerne bliver enklere og mere abstrakte og glider over i en proces, hvor skellet mellem objektet og den mediterende toner ud. Ultimativt glider den mediterende og objektet sammen og bliver ét i kontemplationens ubeskrivelige bevidsthedstilstand. Forløbet har sædvanligvis fire faser:

1. Meditation på en bestemt forms natur.
2. Meditation på en bestemt forms kvalitet.
3. Meditation på en bestemt forms formål.
4. Meditation på det liv, der besjæler en bestemt form.

Alice A. Bailey: *Fra intellekt til intuition*, s. 79

Den sjælsorienterede bevidsthed forsøger altid at bevæge sig bag formen for at trænge ind til de sjælelige kvaliteter, der betinger formens natur, egenskaber og hensigt. De tre første faser beskriver derfor meditation på en bestemt form, men det er vigtigt at huske, at alle former er udtryk for det iboende liv, fordi formen er livets eller sjælens udtryk. Uden sjæl ingen form.

### **1. Meditation på formens natur**

Først koncentrerer du dig om formens konkrete udtryk, det vil sige udseende, detaljer, struktur, proportioner o.l. Man kan sige, at du skaber tanker om objektet.

### **2. Meditation på formens kvalitet**

Dernæst fokuserer du på formens kvalitet, som blandt andet kommer til udtryk som egenskaber, særpræg, karakter, indflydelse, potentialer m.m. Man kan sige, at du har en oplevelse af objektet.

### **3. Meditation på formens formål**

Herefter retter du opmærksomheden mod oprindelsen, formålet, betydningen, funktionen eller den bagvedliggende impuls. Hvorfor er formen manifesteret? Hvilken ide ligger bag skabelsen? Man kan sige, at du forsøger at nå ind til sagens kerne.

### **4. Meditation på livet i formen**

Endelig når du frem til livsaspektet, som er den inderste kerne, årsagen eller den dybeste essens.

Det er kun muligt at opnå denne erkendelse i sjælens egen verden. Der er kun ét liv i Universet, og derfor er dit liv og det liv, der besjæler objektet ét. Man kan derfor sige, at din bevidsthed smelter sammen med objektet og bliver ét med det.



*”Det er det åndelige menneskes formål med meditation (ført frem til de senere stadier), at tankesindet skal holde op med at registrere nogen som helst formaktivitet, på trods af dens høje kvalitet, men i stedet begynde at registrere indtryk, der konstant strømmer fra den konstant manifesterende faktor, der kaldes for Guds sind – det universelle sind.”*

Alice A. Bailey: *Fra intellekt til intuition*, s. 86

## **Meditationsobjekter**

Meditationsobjekter kaldes flere ting: Nøgleord, sædtanker, tankefrø etc. Nøgleordet, -sætningen, -billedet, - ideen eller hvad du nu vælger at benytte, er et koncentrationsobjekt, som skal hjælpe dig til at centrere din bevidsthed om et bestemt emne. Nøgleordet skal ikke gentages om og om igen, for målet er ikke selvsuggestion. I *Skabende meditation* anvendes suggestionen aldrig, ganske enkelt fordi det er farligt at slå ”automatpiloten” til, og lade tankesindet styre af mekaniske processer uden for din kontrol. Nøgleordet skal heller ikke lulle dit tankesind til ro. Det skal tværtimod stimulere det til aktivitet.

Hvad kan du bruge som meditationsobjekter? I princippet hvad som helst – såvel ydre konkrete som indre abstrakte. Det bedste vil naturligvis være at vælge meditationsobjekter, du har brug for at lære noget om, føler dig tiltrukket eller frastødt af eller noget, du spekulerer over. Som en hjælp kan du opdele meditationsobjekterne i tre primære grupper:

1. Ord, sætninger, lyd og mantraer.
2. Ideer, idealer eller begreber.
3. Symboler, billeder eller genstande.

## **Ord, sætninger og mantraer**

I *Skabende meditation* mediterer du på nøgleord, som skal hjælpe dig med at nå stadig dybere ind i de love og principper, som nøgleordene repræsenterer. Men naturligvis er det muligt at bruge andre ord, sætninger og mantraer. Ord og sætninger kan med fordel hentes fra den åndsvidenskabelige litteratur, som netop tilbyder informationer, der kan afdække livets gåder. Men du kan også vælge ord og sætninger af filosofisk, psykologisk, religiøs eller videnskabelig art. Citater, læresætninger, digte og aforismer vil også være egnede objekter, ligesom mysterier, gåder og paradokser. Endelig kan du meditere på mantraer. Dog bør du aldrig anvende mantraer, du ikke kender betydningen af.

## **Symboler, billeder eller genstande**

Verden er fuld af symboler, tegninger, malerier, ikoner, mandalaer, yantraer, skulpturer, menneskeskabte genstande og naturens mangfoldige former og farver fra de største til de mindste. De er alle udtryk for en indre intention, og repræsenterer derfor et righoldigt udvalg til fordybelse.

## **Ideer, idealer eller begreber**

Denne kategori er mere subtil. Her fokuserer du på abstraktioner, ideer, koncepter, idealer, værdier, principper, holdninger, motiver, paradigmer, normer, regler, planer, tal, formler etc. Det er navnlig disse meditationsobjekter, der kan løfte tankesindet til grænsen af dets formåen, men de er også de vanskeligste at arbejde med.

Den fuldendte koncentration og det forlængede koncentrationsstadium, som kaldes meditation på et objekt eller et nøgleord, glider over i en overgangsfase, som man i Østen kalder "meditation uden objekt". Der er endnu ikke tale om en tankeproces, for tankesindets aktivitet er ophørt. Det er en periode, hvor tankesindet er stabiliseret og afventende. Og det er den nødvendige optakt til næste stadium – kontemplation.

## Kontemplationsstadiet

Kontemplationsstadiet er den tilstand, man i yogatraditionen kalder "samadhi". Men hvordan beskriver man en ubeskrivelig tilstand? Fra alle kompetente kilder hører man, at bevidstheden i dette stadium er trådt ind i en dimension, hvor brugen af ord – uanset hvor velvalgte de er – kun vil reducere eller forvrænge, hvad denne høje bevidsthedstilstand reelt er. Nogen forsøger det alligevel, og deres beskrivelser vil ofte være præget af følelser. Det kontemplative stadium er imidlertid højt hævet over enhver følelsesmæssig oplevelse, og selvom man hører stærke ord som "intens lykke" eller "ekstase", der i sin natur er udtryk for en følelsesmæssig tilstand, er det en bleg frase i forhold til den mystiske erfaring, der opstår gennem identifikation med den iboende guddom.

I kontemplation eller samadhi har den mediterende trukket sig helt tilbage fra personligheden, og er uimodtagelig for vibrationer og indtryk fra den ydre verdens fænomener. I kontemplation træder man ind i sjælens bevidsthed og hviler i guddommelig ophøjet ro. I denne tilstand er man bevidst til stede i sjælens egen verden, og bevidstheden er rettet mod livet i sjælens egen verden – kausalplanet. Man opdager, at man ikke *har* en sjæl, men at man *er* en sjæl og hele tiden har været sjælen. Man indser, at adskillelsen har været en illusion. Det er derfor ikke den mediterendes personlighed, der kontemplerer. Det er sjælen. Sjælen er på sit eget plan ét med andre sjæle. Det betyder, at som sjæl vil du opleve dig selv som et "vi" mere end som et "jeg", dog uden tab af individualiteten.

Sjælen er gruppebevidst. Sjælen er derfor fokuseret i tre retninger – mod *gruppebevidsthed* på sit eget plan, *selvbevidsthed* på personlighedens plan og *gudsbevidsthed* på åndens plan. Under meditation forsøger du at overføre indtryk fra sjælens verden til den fysiske hjerne – altså fra sjælen til personligheden. Under kontemplation kontaktes indtryk fra endnu højere instanser, for sjælen har desuden sin opmærksomhed rettet mod nye og højere erkendelsesområder i åndens verden. Indtryk fra de åndelige dimensioner skal ligeledes overføres til den fysiske hjerne, for det er menneskets opgave at forene den åndelige, den sjælelige og den fysiske verden.

## Illuminationsstadiet

Det er almindelig kendt, at Vesten udviklingsmæssigt repræsenterer *tænkningen*, mens Østen repræsenterer *hengivenheden*. Vestens tænkning kan løfte bevidstheden til det samme punkt, som man i Østens når gennem meditation. Men Vestens uddannelser formår ikke at løfte den studerende ind i intuitionens og illuminationens regioner. Når Østens mennesker taler om disse høje, oplyste bevidsthedstilstande, trækker Vestens mennesker bedrøveligt på skuldrene og smilebåndet, og kalder det hallucinationer, vildfarelser eller måske endda vanvittige tilfælde, på trods af at de mennesker, der beskriver disse tilstande, absolut ikke opfører sig, som om de

er hverken vanvittige eller sindsforvirrede. Snarere tværtimod. Deres visdom og indflydelse ligger langt over gennemsnittet, og de indtager helt naturligt og selvfølgelig en plads blandt menneskehedens oplyste, åndelige ledere.

Problemet er tydeligvis Vestens uvidenhed. Naturvidenskaben anerkender hverken sjælen eller højere bevidsthedstilstande, og da illumination er et resultat af bevidst sjælkontakt og ægte kontemplation, falder denne høje bevidsthedstilstand langt uden for forskernes forståelsesrammer. Og i Vesten er der tradition for at betragte det, man ikke forstår, som ikke eksisterende. Mennesker, der har oplevet denne ufattelige oplysningstilstand, bekræfter imidlertid, at den indtræffer umiddelbart efter kontemplationsstadiet, og de oplyser, at illumination er en mystisk erkendelse, der i mangel af bedre kan beskrives som:

1. Et oplyst intellekt.
2. Evnen til intuitiv erkendelse.
3. Et inspireret fysisk liv.

I virkeligheden fortæller disse tre punkter intet om illuminationsstadiet, for sproget mangler ord. Der tales om guddommelig oplysning, blændende udstråling, intens stråleglans etc. Selvom ordene leder tankerne i den rigtige retning, vil formuleringer aldrig kunne beskrive erkendelsen, ganske enkelt fordi den befinder sig på et niveau over tankesindet og derfor uden for tænkeevnens rækkevidde. Højere bevidsthedstilstande kan man ikke tænke sig til – de kan kun erfares.

Det medfører selvsagt, at denne form for erkendelse ikke kan videregives gennem traditionel undervisning, der er baseret på rationel tænkning. Det eneste der kan tilbydes, er systemer og teknikker, der gør det muligt for den enkelte selv at nå til den påståede erkendelse af sjælen og en intuitiv forståelse af sandheden.

Åndsvidenskaben fortæller, at ...

*”– sindet reflekterer den alvidende sjæls lys og viden, og hjernen bliver derefter oplyst. Det er kun muligt, når samspillet mellem sjæl, tankesind og hjerne er fuldkommen.”*

Alice A. Bailey: *Fra intellekt til intuition*, s. 105-106

Hvad menes der med intuition? I den vestlige forståelse er intuition en tåget og udefinerbar fornemmelse af, at noget muligvis kan være korrekt, uden at man kan begrunde det. Der er tydeligvis tale om en følelse, der som bekendt stammer fra astrallegemet. Ægte intuitiv erkendelse stammer fra det buddhiske legeme, der befinder sig over eller bag sjælen. Intuitiv erkendelse kan beskrives som en direkte og umiddelbar forståelse af sandhed, uafhængig af det rationelle tankesind. Erkendelsen former sig selv direkte og uden mellemlid. Den er ufejlbarlig. Den efterlader ingen spørgsmål eller uklarheder. Denne erkendelse kommer ikke fra den instinktive eller ubevidste hukommelse, men fra den overbevidste og alvidende sjæl. I denne tilstand er sjælen i kontakt med både det universelle sind og med alle andre sind, som det universelle sind kan arbejde igennem.

I det fysiske legeme vil illuminationen medføre, at oplysning strømmer ned i den fysiske hjerne. Den mediterende vil opleve det som et lys, der tændes i hovedet. Denne lysvision er bekræftet af utallige. I begyndelsen er lyset diffust og opleves

ofte udenfor hovedet. Senere opleves det inde i hovedet under meditation eller koncentreret tænkning. Til sidst vokser det til en strålende, blændende, indre sol. Det er muligvis dette indre lys, der har inspireret kunstnere til at male en lysende glorie omkring hovedet på helgener og oplyste religiøse skikkelser. I den arabiske tradition vises det som flammer omkring hovedet.

Endelig vil den forøgede gennemstrømning af åndelig energi medføre en voldsom stimulering, der vil komme til udtryk i et ekstremt højt og utrætteligt aktivitetsniveau. I dette stadie er den mediterende for alvor trådt ind i den guddommelige energistrøm.

## Inspirationsstadiet

Mange bliver overrasket, når de hører, at inspirationsstadiet – det sidste og højeste stadie i meditationsprocessen – er et liv i aktivt samfundsengagement for den guddommelige plan. Inspirationen fra meditationens erkendelser skal bringes ud til menneskeheden. Den mediterende er nu fuldt ud at præsentere et forbilledligt liv og fungere som en levende idealkarakter til efterfølgelse for andre. Det burde ikke være en overraskelse, for gennem alle tidsaldre er menneskehedens oplyste skikkelser trådt frem på verdensscenen for at inspirere og vejlede mennesker, der stræber efter et liv i oplysning. I legenderne og de hellige skrifter kaldes de gude-sønner, for de var ét med det universelle sind – eller Gud. De trådte frem som levende beviser på de åndelige sandheder, på sjælens udødelighed og gudsrigets eksistens. De har vist vejen, som alle mennesker skal gå, for det er alle menneskers skæbne at blive det, de dybest set er – guddommelige.

For at tydeliggøre denne detaljerede beskrivelse af meditationsforløbet, vil det sikkert være på sin plads her at afmystificere processen ved kort at beskrive, hvordan den indre usynlige meditation skaber ydre synlige virkninger i den fysiske verden. Processen er nemlig kendt og anvendt af mange tænkende menneske, for alt starter med en ide, der udtrykkes som en holdning. Den præger omgivelserne i større eller mindre målestok indtil den til sidst har udlevet sin funktion.

---

---

# IDE, IDEAL, IDOL

---

---

Virkningen i meditation sker langsomt men sikkert og virkningen indtræder i denne rækkefølge:

1. Opfattelse af en ide.
2. Fornemmelse af et ideal.
3. Formulering af en teori.
4. Væksten af den offentlige mening.
5. Ændring af livsmønsteret.
6. Skabelse af en form, baseret på dette mønster.
7. Stabiliseret funktion af livet i formen.

Ideen rummer hensigten og udtrykkes gennem mentallegemet som en tanke. Idealet rummer kvaliteten og udtrykkes gennem astrallegemet som en følelse. Det endelige udtryk i fysisk form har karakter af et ydre forbillede – et idol – der kommer til udtryk i handling.

Alle holdninger og værdier, som mennesket har udviklet, er begyndt med en ide. Sensitive, åndelige bevidste eller intelligente mennesker, der er modtagelige for inspiration, opfanger en ide – en guddommelig kvalitet, som er nødvendig for menneskehedens videre udvikling. Det kan eksempelvis være ideen om menneskehedens som én enhed. Ideen opleves som værdifuld. Den har et formål. Man begynder derfor at idealisere ideen. Man formulerer en teori om menneskehedens ud fra en helhedsbetragtning. Man udtrykker ideens kvaliteter. Herefter er det menneskehedens selv, der får idealet til at gro.

Det siges, at værdier ikke skifter fra tidsalder til tidsalder – vel at mærke når der er tale om det, man kan kalde civilisationens kulturfaktor. Værdier er konstante. Alle værdier er altid til stede. Det er mængden af fortalere, der skifter. Og det svarer til væksten af den offentlige mening. I denne fase begynder man at relatere idealet til de aktuelle livsproblemer, og i denne fase kommer det enkelte menneskes frie vilje for alvor til udtryk. Det er her, livsmønsteret bliver ændret i forhold til det nye ideal, og det er her, misforståelser, misbrug og blændværk udvikles omkring den nye visdom, som i inspirationsfasen var guddommelig. I denne fase begynder idealet at krystallisere. Det former tænkningen og dermed handlingerne. Til sidst bliver idealet hver mands eje. Det bliver normen. Det bliver et forbillede. Et idol.

Det betyder ikke, at enhver ide, impuls eller inspiration, der dukker op under en meditation er guddommelig og udvikler sig til et ideal. Mange selvskabte ideer kan være aldeles unyttige og fejlagtige. Og mange kan være nyttige, uden at de dermed er guddommelige.

---

---

# DET HELLIGE ORD

---

---

Det "hellige ord", der siges i forbindelse med meditation, staves "OM". Det er ikke selve lyden "OM", men snarere det du tænker på, mens du udtaler ordet, der giver lyden værdi, idet du erkender, at lyden realiserer sjælens hensigt. Lyd har altid en virkning på stof. Det hellige ord "OM" er selve skaberordet og sjælens lyd, som hvert øjeblik strømmer ud og opretholder både makrokosmos (solsystemet) og mikrokosmos (mennesket).

I Rig-veda står der: *"I begyndelsen var Brahman, hos ham var Ordet og Ordet var i sandhed den højeste Brahman."* I Johannes-evangeliet<sup>2</sup> står der: *"I begyndelsen var Ordet og Ordet var hos Gud og Ordet var Gud."* De to udsagn er identiske. I Bibelens oldgræske tekst stod der imidlertid: *"I begyndelsen var Logos"*. "Logos" betyder både "ord" og "tanke". Ord og ideer er uadskillelige. Den tibetanske mester Djwhal Khul bekræfter dette:

*"Grundlaget for alle manifesterede fænomener er den udtalte lyd, eller ordet sagt med kraft, det vil sige med viljens fulde hensigt bag det."*

Alice A. Bailey: *Indvielse*, s. 169

"OM" er nutidens mantra. I det gamle Egypten anvendte man "AUM", der er afledt af "AMON", og kirkens "AMEN" er i samme familie. "OM" er sjælens ord. Ved at intonere ordet forsøger du at bringe dig selv i overensstemmelse med din sjæls grundtone. At intonere ordet er på en måde en symbolsk handling, der skal minde dig om, at det er din trefoldige personligheds højeste funktion at udtrykke – at "intonere" – din iboende sjæls natur. Samtidig hjælper den korrekte brug af "OM" med til at forædle personlighedens tre legemer, som derved bliver et bedre udtryksmiddel for din indre guddom.

Når ordet intonerer med en målbevidst tanke, har det en rensende virkning, fordi det lidt efter lidt i alle tre legemer udrenser partikler med lavere vibrationer og erstatter dem med højere vibrerende partikler. Når det intonerer med intens åndelig aspiration, virker det som en magnetisk kraft, der tiltrækker rent stof, som erstatter grovere stof, der blev løsnet og fjernet. Ordet får desuden legemerne til at svinge harmonisk og falde til ro, og endelig medvirker intoneringen til at centrere bevidstheden. I meditationsstadiets tidlige stadier anbefales det at intonere ordet højt, men samtidig være opmærksom på den uhørlige lyd, som vil udvikle sensitiviteten i det indre eller æteriske øre. Efterhånden vil den opmærksomme mediterende vænne sig til at høre den lydløse lyd af "OM" i sin hjerne.

---

<sup>2</sup> Joh. 1,1

Det "hellige ord" skal intoneret blødt og med brug af meget lidt luft. Det skal rime på "home", og vægten skal lægges mere på "O" end på "M". Med andre ord – hold lyden af "O'et" så længe som muligt og afslut med et kort "M", så der ikke kommer en lang brummetone. Mantraer skal også siges blødt. Mediterer du et sted, hvor andre er inden for hørevidde – eksempelvis i værelset ved siden af – er det bedre at intonere "OM" og sige mantraer lydløst i tanken.

---

---

# MANTRAER OG INVOKATIONER

---

---

Et mantra og en invokation er ord, sætninger eller rækker af sætninger. Ordene i mantraer og invokationer er formuleret og sammensat på en sådan måde, at deres rytme skaber bestemte vibrationer, som skaber bestemte oversanselige virkninger. Fremsigelse af en invokation skal ske sådan at den:

1. Ideelt set udgår fra sjælen – hvis natur er kærlighed, og hvis hensigt udelukkende er helhedens bedste.
2. Drives frem – af den dynamiske vilje, som indbefatter vished, hensigt og beslutning.
3. Strømmer ud – som en integreret tankeform på en strøm af levende, oplyst mental substans.

En invokation eller et mantra er derfor andet og mere end ord og sætninger, du lærer udenad og fremsiger automatisk. Du skal virkelig *mene* hvert ord. En invokation er faktisk heller ikke en bøn eller et udtryk for et ønske. Den bæres frem af vilje, hensigt og beslutsomhed. Den tibetanske mester Djwhal Khul udtrykker det sådan:

*”Mange mennesker er opfyldt af ønsketænkning, af håb og bønner. Få er motiveret af hensigt. Hensigt er her den ubrydelige, urokkelige beslutsomhed, at en situation skal løses, at det, der er nødvendigt for at befri menneskeheden, absolut vil vise sig, for sådan er den mentale hensigt i mange fokuserede sind. Jeg vil bede jer tænke meget på ordene ”fokuseret hensigt” og skelne omhyggeligt mellem hensigt og ønske.”*

Alice A. Bailey: *Hierarkiets fremtræden*, s. 273



---

---

# STUDIER

---

---

Målet med menneskets utallige inkarnationer er en gradvis udvidelse af bevidstheden. Hvad vil det sige at udvide bevidstheden? At udvide bevidstheden er at blive mere bevidst. At blive mere bevidst er at øge sin forståelse og skelneevne. Forøgelsen af forståelsen og skelneevnen forudsætter forøget viden. Viden om hvad? Mennesket har i dag afdækket de væsentligste informationer om den objektive virkelighed – den ydre verden. Nu er den godt i gang med at overskride grænsen til den subjektive virkelighed – den indre verden.

Den indre verden er årsagernes verden. Den objektive verden er virkningernes verden. Den objektive verden repræsenterer derfor blot de skjulte årsagers virkninger. Gennem studier og eftertanke kan du øge din viden om både de subjektive og de objektive emner. Gradvis vokser din forståelse og dermed din skelneevne. Du udvikler med andre ord din bevidsthed. Studie og teoretisk viden er forudsætningen for praktisk handling. Et studie forstås normalt som en boglig opgave. Sådan skal det også forstås her. Blandt andet! Men glem ikke, at det er vigtigere, at du træner dig selv i at tænke klart og i dybden, end at du læser mange bøger. Og når du læser, så husk også, at det ikke er alle bøger, der kræver eller fortjener dyb overvejelse – eller at blive læst flere gange. Det kan anbefales, at du læser bøger, der kræver denne form for bearbejdning. Disse bøger videregiver en så dynamisk energi, og er fyldt med så meget og så koncentreret information, at begyndere har en tendens til at læse dem for hurtigt.

Alice A. Baileys bøger, der er nedskrevet for den tibetanske mester Djwhal Khul, er det dybeste esoteriske materiale, der for tiden findes. Du vil opleve, at når du gradvis trænger ind i den tibetanske mesters sind, vil din interesse for det overfladiske, det nye og det spændende forsvinde, og du vil opdage, at du ikke alene læser langsomt og tænker dybt, du vil til tider gruble i dage ja måske uger over en enkelt sætning. Efterhånden vil du læse med større skelneevne, hvor du igen henter de passager frem, som har betydning for din aktuelle situation, mens du klogt gemmer de passager, der lige nu virker uoverkommelige, til fremtidige studier.

Tidligere fik åndeligt søgende deres indsigt og forståelse gennem mere eller mindre oplyste guruer, men i dag er der så mange disciple og aspiranter, at der ikke er guruer nok. Den viden, som tidligere var forbeholdt de få udvalgte, og kun kunne modtages gennem guruer, er nu tilgængelig for enhver i den seriøse åndsvidenskabelige litteratur.

Med studie menes der imidlertid ikke kun boglige studier. Med studie menes også selvstudie og studie af livet og verden. For at forstå livet og verden, må vi forstå os selv, vores tanker, følelser og handlinger. Derfor er studie et af disciplens tre arbejdsområder: Meditation, studie og tjeneste.

---

---

# TJENESTEARBEJDE

---

---

Hvad er tjenestearbejde? Et andet og måske bedre udtryk er "aktivt samfundsen- gagement". Hvad vil det sige at tjene eller være aktivt engageret i en forvandling af samfundet? Hensigten er i al sin enkelthed at gøre, hvad du kan (ud fra din forståelse og det ansvar, du har påtaget dig) for at virkeliggøre den guddommelige plan. I new age miljøet sidestilles tjenestearbejde ofte med godgørende arbejde, som for eksempel at deltage i arbejdet hos Røde Kors, eller Kræftens Bekæmpelse o.l. Det er også tjenestearbejde, men det er ikke kun det, der menes med tjeneste.

Målet for evolutionen er ikke, at hele menneskeheden en skønne dag skal være aktive medarbejdere i en hjælpeorganisation. Eller en åndelig forening for den sags skyld. Denne opfattelse af tjenestearbejde er symptomatisk for nutiden. Man ser kun kriserne udenfor sig selv – og vil derfor yde en indsats dér. Men disse kriser er kun kriser, der vedrører de sociale, økonomiske, teknologiske og politiske paradigmer. De ydre kriser har til opgave at få mennesket til intellektuelt at indse, at det er verdensanskuelsen, der er noget galt med. Kriserne udfordrer ikke direkte oplevelsen af selve mennesket. Derfor spørger man, hvad man kan gøre for verden i stedet for, hvad man kan gøre ved sig selv. Selvbilledet forbliver uforandret.

Men tjeneste drejer sig ikke alene om at ændre den ydre verden, og tjenestearbejde er ikke kun noget, man foretager sig i fritiden som en hobby. Det er heller ikke noget, man kun kan udføre i særlige organisationer eller foreninger. Tjeneste er nemlig ikke en handling, der er adskilt fra det øvrige liv. Tjeneste er livet! Tjeneste er sjælens udtryk. Ikke som en planlagt handling, men som en spontan reaktion. For det enkelte menneske er tjeneste derfor at yde sit eget bidrag til evolutionen, der hvor man er. I familien. På jobbet. I præcis den situation livet til enhver tid placerer dig i. Det er her, du oplever den mest direkte modstand. Det er her, der er mulighed for karakterforandring.

*"Mesteren ser ikke efter en tjenestearbejders verdslige styrke eller status eller antallet af mennesker, der er samlet omkring personligheden, men efter motiverne, der styrer aktiviteterne og virkningen af indflydelsen på tjenestearbejderens medmennesker".*

Alice A. Bailey: *En afhandling om Hvid Magi*, s. 219

Den, der ønsker at tjene – dvs. at være medarbejder på den guddommelige plan – vil forsøge at lade livet blive styret af den kreativitet og inspiration, der strømmer ind i løbet af det aktive liv. De mennesker, der har helliget sig tjenestearbejde, kaldes i den åndsvidenskabelige litteratur for verdenstjenere, fordi de dybest set tjener verden. Nutidens verdenstjenere (også kaldet den nye verdenstjenergruppe), tilslutter sig:

### **Fordelingsprincippet**

– at svundne århundreders fejlgreb, som har forårsaget periodiske udbrud af vold og ødelæggende krige, er hele menneskehedens samlede fejlgreb. Denne erkendelse vil føre til det grundlæggende princip om at dele, som er så stærkt påkrævet i verden i dag.

### **Samarbejdsprincippet**

– at der ikke findes problemer og forhold, som ikke kan løses gennem viljen til det gode. Den gode vilje fremmer forståelsens ånd, og er udtryk for princippet om at samarbejde. Denne samarbejdets ånd er hemmeligheden i de rigtige menneskelige relationer og antitesen af konkurrence.

### **Ansvarsprincippet**

– at der er blodslægtskab mellem alle den menneskelige families medlemmer, som, når det erkendes, fjerner alle begrænsninger, og gør en ende på adskillelsens og hadets ånd.

## **Meditationsdagbog**

Den tibetanske mester Djwhal Khul fortæller, at det vil være nyttigt at føre det, han kalder en åndelig dagbog.<sup>3</sup> Her tænker han ikke på en traditionel daglig optegnelse af dagens ydre begivenheder og oplevelser, men om enhver *åndelig* oplevelse. Det kan være oplevelse af sjælens nærvær i meditationen, indre kontakt med andre mennesker, psykiske oplevelser, intuitive indtryk o.l. Det er vigtigt at tilføje, at han opfordrer dig til at være kritisk og bruge din skelneevne. Det er klogt at forsøge at finde en praktisk forklaring, før du accepterer en mystisk.

Notér alle indre oplysninger, der kaster lys på et problem og hjælper dig eller din gruppe videre. Læg også mærke til telepatiske samspil mellem dig og andre. Alle oplevelser af åndelig karakter, bør skrives ind i dagbogen. Der kan gå dage og uger, hvor der ikke er noget at notere, men efter nogle års forløb vil udviklingen i dine meditationsindtryk blive tydelig. Meditationsdagbogen kan samtidig bruges til at holde regnskab med, hvor regelmæssigt du passer din meditation. Det vil nemlig være en god ide også at notere, hvis du er ude af stand til at gennemføre dagens discipliner – og allervigtigst er det at skrive grunden til forsømmelsen. Det giver dig mulighed for at vurdere, om du har en seriøs grund til at springe over, eller om det blot er en undskyldning. Desuden kan du i tidens løb se, om der er et mønster i dine forsømmelser. Dagbogen skal ikke vises til andre. Det er dit regnskab med dig selv.

---

<sup>3</sup> Alice A. Bailey: *Discipelskab i den nye tidsalder*, s. 32

---

---

# AFSLUTTENDE BEMÆRKNINGER

---

---

*"Det er med meditation som med lys, lyd, farve, energjøvelser, krystaller, amuletter, visualiseringer og postulater ... de kan ikke noget i sig selv. De er kun redskaber til at stimulere noget, som allerede er inde i dig selv."*

Steen Landsy

Meditationsprogrammet *Skabende meditation* kan frit downloades fra hjemmesiden [www.visdomsnettet.dk](http://www.visdomsnettet.dk), og programmet er tilrettelagt med størst mulig hensyn til den mediterende, og det er derfor vigtigt, at teknikkerne bruges præcis, som de er skrevet. Gør du det, er det muligt at opbygge et mentallegeme, som trofast følger din vilje.

Mentallegemet skal trænes til at kunne to ting:

1. At følge en fast kurs.
2. At reagere på sjælens hensigt.

Meditationsteknikkerne i *Skabende meditation* sikrer, at mentallegemet skridt for skridt opøves i begge dele. De vil hjælpe dig med at træne dit tankesind og gøre det muligt at bruge det som en sjette sans og et redskab til oplysning. Målet er som sagt ikke, at du føler dig glad og veltilpas. Teknikkerne indebærer, at du arbejder intensivt på tankeplanet, og målet er, at du bliver til gavn for verden, fordi du bliver et menneske, der ved, snarere end et menneske, der søger.

De teknikker, der tilbydes, består af en række meditationer, som gradvis udvikler bestemte egenskaber. Erfaringen viser værdien af ordsproget: *"Skynd dig langsomt"*. Erfaringen viser, at en langsom, omhyggelig og grundig udvikling af hvert stadie i meditationsprocessen skaber den hurtigste udvikling i det lange løb. Derfor skal du ikke forvente væsentlige resultater på kort sigt. Det, du kan vente dig, er, at når din selvvalgte rytme først er etableret, vil den gradvis gennemtrænge og harmonisere dit daglige liv. Hvis du bruger meditationen systematisk og konsekvent, vil andre bemærke resultaterne, før du selv gør det.

Det langsigtede resultat vil vise sig som større effektivitet i dit samfundsengagement, større udstråling i dagliglivet og en stabil snarere end sporadisk følelseskontrol og mental ligevægt. I sidste instans vil du bevidst kontrollere din egen skæbne. Hvis du i perioder oplever modstand mod at lægge din meditation i faste rammer, så husk at en sådan modstand muligvis skyldes, at du tidligere har dyrket en meditation, med fokus på følelsesmæssig hengivenhed og aspiration, og at du nu (måske ubevidst) længes efter den fred og velvære, der dengang glædede dig på hengivenhedens vej.

Din meditation skal være præcis. Det er vigtigt at afstå fra dovne, uklare og spekulative grublerier, for de vil ikke føre til meningsfulde resultater. Du skal bare følge meditationen vågent og opmærksomt, og ikke lade tankerne føre dig på afveje,

uanset hvor interessant eller smukt det kan føles. Sjuskede meditationer er altid uproductive – og de kan være farlige. En grundig meditation bør tage mellem cirka 15 og 30 minutter i det første års tid. Ikke længere. Det er op til dig, hvor meget du vil udvide og udvikle nøgleordet under meditationen. Mennesker arbejder forskelligt. Nogle ideer interesserer nogen og ikke andre. Det vigtigste er, at du holder din tænkning inden for nøgleordets afgrænsning eller "ring-pass-not".

Det er vigtigt at huske, at meditationens første mål er koncentration. Når dette mål er nået, vil du kunne fastholde tanken på et bestemt billede, en ide, et princip eller et tema. Evnen til vedvarende koncentration på en tanke eller ide og udvide den, er det, der menes med meditation. Så hvis tanken strejfer omkring, skal du utrætteligt bringe den tilbage til det rigtige punkt i meditationen. Hvis du derimod uden problemer kan fokusere tanken præcist, er der ingen grund til at bruge energi på noget, der falder naturligt. Din evne til at koncentrere dig viser sig i dit arbejdes kvalitet og regelmæssighed. Det er dig selv, der sætter dit eget tempo.

Meditation medfører en ægte hvilen i sig selv. Men hvad indebærer det egentlig? For mange lyder det som noget mystisk, noget verdensfjernt, ja måske endda en tilværelse, der leves på et ideal om hellighed, men for de mennesker, der har erfaret, hvad der menes, er det en tilstand, hvor du udtrykker og accepterer, den du er – dine tanker, følelser og handlinger. Du holder ikke på hverken masken eller formerne. Det er ikke nødvendigt, for du lever det liv, der er sjælens liv.

Selvom meditation fører til et mere glædesfyldt liv, og muligvis en øget oplevelse af indre fred, er det blot meditationens sidegevinster. Meditation er snarere et middel til at koordinere hjerte og hjerne for at opbygge kontakt med de overbevidste sider i mennesket – sjælen. Dette fører skridt for skridt til et stadie af viden, som igen fører til åndelig motiveret handling. På denne måde bliver meditation en livsstil – et middel til disciplinering af mennesket i sin helhed. Frugten af denne disciplinering er øgede muligheder for at hjælpe menneskeheden.

Når du efterhånden begynder at lade dig lede af åndelige intentioner, vil bestemte forandringer vise sig. Dine livsmål og prioriteringer vil blive justeret i sjælens lys. Et egoistisk livssyn vil blive erstattet af et uselvsk, efterhånden som du mere og mere identificerer dig med helheden – men det sker uden tab af individualiteten. Tværtimod vurderes det enkelte individ højere, for det vurderes som et center for akkumuleret erfaring og visdom. Meditation åbenbarer nye muligheder, ny forståelse og nye visioner for dig. Meditation kan derfor transformere din livskvalitet og din livsopgave, og hjælpe dig med at udtrykke din åndelige natur i det daglige liv.



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