

*Kenneth Sørensen*

# Meditationens indre landskab



**VisionsNettet**  
[www.visionsnettet.dk](http://www.visionsnettet.dk)

# MEDITATIONENS INDRE LANDSKAB

Kenneth Sørensen



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

# Meditationens indre landskab

Af Kenneth Sørensen

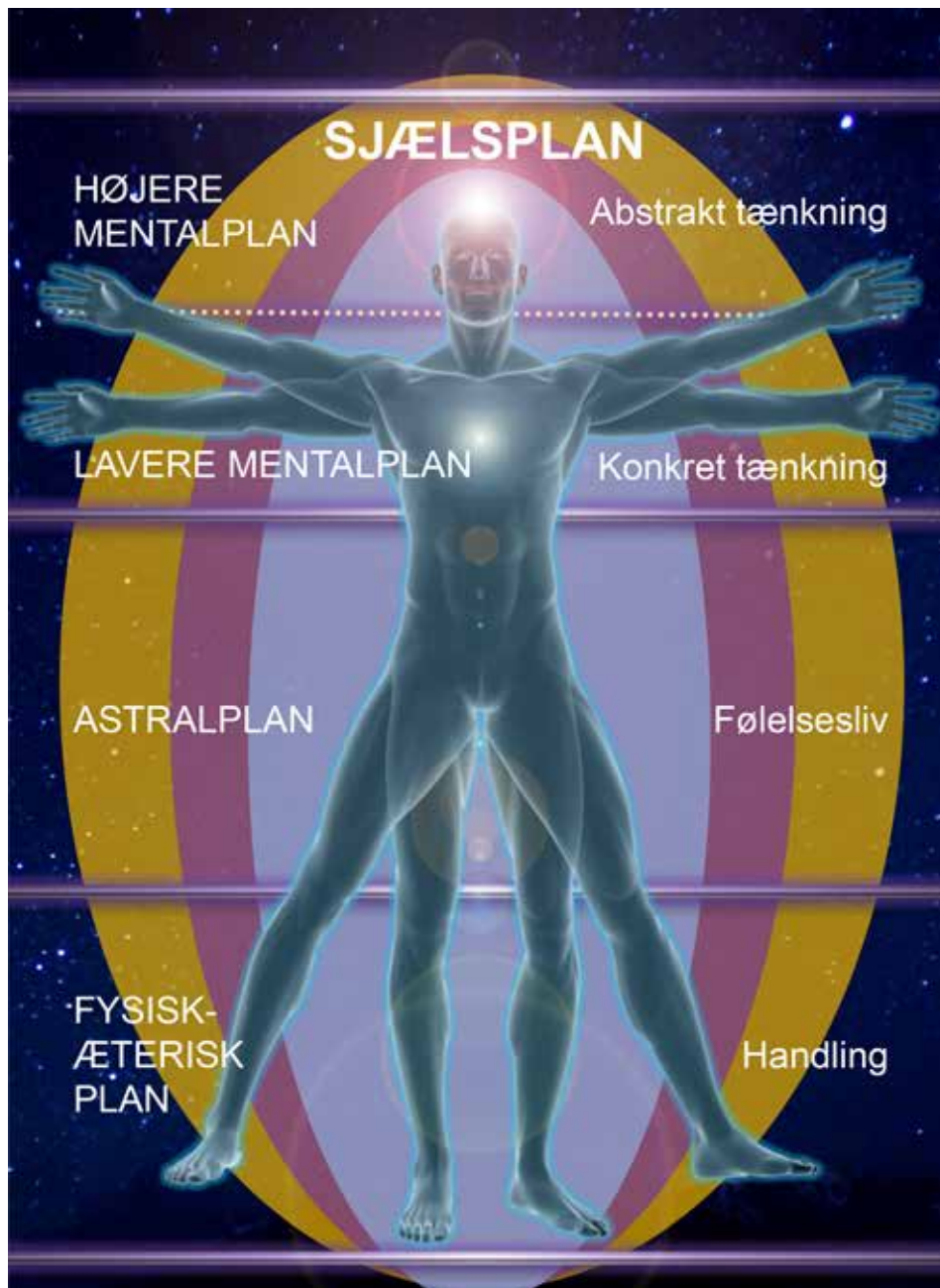


Hvad er et menneske? Et forsøg på at besvare det spørgsmål er en stor udfordring, for emnet er gigantisk, specielt når man ser mennesket i en større kosmologisk sammenhæng. Derfor er det kun muligt at give et overfladisk grundrids af landskabet, for artiklen handler først og fremmest om meditation – ikke om kosmologi.

Det er vigtigt at studere de "rejsebeskrivelser", som historiens indviede har givet, for selvom hvert menneske skal gå sin egen vej, så kan et godt "søkort" i høj grad hjælpe med at holde den rigtige kurs i livet.

## **De syv bevidsthedsplaner**

Åndsvidenskaben oplyser, at det fysiske plan, som man kan forholde sig til ved hjælp af de fem fysiske sanser, kun er skaberværkets yderste klædning. Den fortæller også, at der bag den fysiske verden eksisterer seks andre energiverdener, og at hele skaberværket derfor kommer til udtryk i syv eksistensplaner eller energitilstande. At beskrive virkeligheden som energi er i overensstemmelse med de kvantefysiske opdagelser, og indtil videre er det sandsynligvis den bedste måde at beskrive de usynlige verdener på.



Umiddelbart kan man relatere de indre energiverdener til menneskets kropslige, følelsesmæssige og mentale oplevelser, for hvem har ikke oplevet at være kørt fysisk træt eller have opbygget et fysisk overskud? Det er bare andre ord for kroppens energimæssige tilstand. Alle har også oplevet at være både følelsesmæssigt opstemt og nedtrykt, og igen er der tale om sproglige udtryk for følelsesmæssig energi. Enhver følelse er et udtryk for en bestemt type af følelsesmæssig energi. Det samme gælder tankelivet. Det er almindelig kendt, at man kan have perioder med mental klarhed og overskud efterfulgt af stadier med tankemæssig træghed, hvor det næsten er umuligt at koncentrere sig og tænke klart.

Set i det perspektiv har alle mennesker direkte oplevelser af de tre laveste eksistensplaner. Det skal dog tilføjes, at der findes langt mere i følelsens og tankens verden end man umiddelbart registrerer, og det er helt i overensstemmelse med de fysiske sansers begrænsninger, hvor mennesket kun sanser et begrænset antal af de fænomener, der eksisterer på det fysiske plan. Derfor tager man eksempelvis mikroskopet og teleskopet til hjælp, når man ønsker at udvide sanserne på det fysiske plan.



Følelsens verden, som åndsvidenskaben kalder astralplanet, er et vidtstrakt bevidsthedsområde, som for størstedelens vedkommende ligger uden for menneskets fysiske følelsesmæssige sansning. Psykiske evner som f.eks. clairvoyance (klarsyn) og clairaudience (klarhørelse) kommer til udtryk i den astrale verden. Tankens verden – åndsvidenskabens mentalplan – repræsenterer på samme måde et eksistensplan med mange bevidsthedsområder, som det ikke er muligt at komme ind på her. På nuværende tidspunkt er det nok at fastslå, at følelser og tanker er skabt af det samme stof og den samme energi, som udgør de to bevidsthedsplaner. Det samme gælder menneskets fysiske krop, som er skabt af den fysiske verdens stof. Sammenligningen er mere præcis end man umiddelbart tror, for der findes vidtstrakte indre bevidsthedsverdener, som er lige så virkelige som den fysiske. Man kan også kalde den samlede sum af astralplanet og mentalplanet for menneskehedens kollektive bevidsthed. De indre planer repræsenterer en virkelighed, som alle mennesker er i psykisk forbindelse med. Det var en af psykologen C. G. Jungs helt store erkendelser.

Astralplanet og mentalplanet repræsenterer de kendte indre landskaber, som alle har en mere eller mindre bevidst oplevelser af, men fra åndsvidenskaben ved man, at der desuden findes indre verdener, som har en intensitet og skønhed, som den fysiske verden kun er en svag afglans af. Kristne mystikere og højt udviklede vismænd fortæller om indre verdener. Eksempelvis sagde Paulus: *"En dag, mens jeg bad i templet, var jeg pludselig som i en anden verden"*, og Teresa af Avila taler om *"sjælens syv boliger"*.<sup>1</sup> Østens vise beskriver også indre bevidsthedsplaner, hvor mennesket indgår i en større helhed, der transcenderer den individuelle natur og bevidsthed. Det er disse indre lysverdener, som åndsvidenskaben kalder højere bevidsthedsplaner, og i planchen kaldes planerne højere mentalplan (kausal), buddhisk, atmisk, monadisk og logoiske. Det er betegnelser, der dækker over bevidsthedstilstande, som de færreste har oplevet eller er i bevidst kontakt med. Men det er netop disse verdener af lys og inspiration, som det er menneskets opgave at kontakte og forankre i personligheden bl.a. via meditation.

### **Mennesket er ånd og liv**

Men hvordan er det individuelle menneske en integreret del af de indre energiverdener? Mennesket er dybest set en del af den gigantiske bevidsthed, der skabte solsystemet og de syv bevidsthedsplaner. I den esoteriske litteratur kaldes denne bevidsthed for Sollogos. I andre traditioner taler man om Gud, Brahman eller "Tomheden". Ordene er et forsøg på at beskrive den erfaring, som mennesket en dag vil få, når det søger sin oprindelse, for det vil medføre en erkendelse af, at det enkelte menneske er ét med Altet.

Åndsvidenskaben oplyser, at da Sollogos skabte solsystemet, skabte "Han" samtidig 60 milliarder monader ud af sit eget væsen. Monade, der betyder "den ene", foretager sin egen separate udviklingsrejse i systemet, og en dag vil monaden vende tilbage til sit udgangspunkt som en fuldkommen skabning.

Mennesket er derfor potentielt set ånd (planchens monadiske plan på side 5). Det er skabt af, og er en del af Det Ene Liv, som opbyggede solsystemet. Åndens dimension er ufattelig og ubeskrivelig. Den kan ikke opfattes bevidst, før mennesket har udviklet de erkendelsesredskaber, som kan kontakte den mægtige bevidsthed, der er livet i enhver skabning. Alle liv er reelt ét og det samme liv. Åndsvidenskaben fortæller, at der kun er ét stort liv, som lever i alt og forbinder alle med alt. Det er en enhedslære, der kaldes monisme. Monisme er læren om, at alt kan føres tilbage til ét grundprincip i modsætning til dualisme. Jesus omtaler denne erkendelse som det evige liv og desuden med ordene:

*"Den herlighed, du har givet mig, har jeg givet dem, for at de skal være ét, ligesom vi er ét, jeg i dem og du i mig, for at de fuldt ud skal blive ét."*

Kulminationen af meditativ kontemplation er at erkende denne sandhed. Selvom vejen er meget lang vej, før et menneske kan opnå fuldkommenhed, er det alligevel målet for alle at blive *"fuldkomne som Faderen i Himlen er fuldkommen"*. Perspektivet indebærer naturligvis reinkarnation, hvor mennesket liv efter liv udvikler sig mod større fuldkommenhed. De sidste stadier af menneskets udviklingsvej kaldes disciplens vej og indvielsesvejen.

### **Mennesket er sjæl og bevidsthed**

Det er behovet for udviklingen af indsigt, der har fået monaden (ånden) til at forlade sin indre bolig for at søge selverkendelsens lys. Det er både en abstrakt og en meget vanskelig opgave at beskrive sjælen, men som udgangspunkt er det nok at fastslå, at monadens liv manifesterer sig gennem en sjæl (se planchens monadiske plan og kausale eller højere mentale plan).

---

<sup>1</sup> Teresa af Avila var spansk nonne og mystiker i 1500-tallet, og hun skrev sin selvstændige teologi, der beskriver syv stadier på sjælens vej til forening med Gud.

Monaden er livet i mennesket, og da monaden begyndte sin udviklingsrejse, bevægede den sig fra de højeste åndelige eksistensplaner ned i stoffet i de tre laveste verdener – den mentale, astrale og fysiske verden. Nedstigningen i stoffet kalder åndsvidenskaben for *involution*, og i involutionsprocessen var der hverken sjæl, legeme eller bevidsthed. Da monaden efter et ufatteligt langt tidsrum endelig når det tætteste stof på det laveste fysiske plan nåede den et vendepunkt og indledte hjemrejsen.



Monadene begyndte nu at skabe former af planets stof, og det er først i spændingsfeltet mellem liv og form, at bevidsthedsudviklingen kan finde sted, for bevidsthed opstår som et resultat af den friktion, der skabes mellem livet (monaden) og formen (legemet). Monadens rejse tilbage mod udgangspunktet kalder åndsvidenskaben for *evolution*. Evolutionsvejen begynder derfor med livets indkapsling i legemer af det tætteste stof, og på vejen tilbage skaber monaden gradvis legemer af stadig finere stof og udvikler egenskaber efter egenskaber. Som følge af livets nedstigning i formverdenen udvikles der bevidsthed i formerne og gradvis øges evnen til at forstå og beherske formen.



Alle mennesker har derfor gennemlevet mineral-, plante- og dyreriget, og evolutionen har nu ført mennesket frem til menneskeriget, hvor det lever og udvikler sig gennem utallige inkarnationer.<sup>2</sup> Ved menneskets overgang fra dyreriget, hvor monaden udviklede gruppebevidsthed, blev sjælen skabt på kausalplanet i en proces, der kaldes individualisering, fordi monaden nu manifesterede en individuel sjæl.

Den lange udviklingsrejse udvikler bevidsthed, og brændpunktet for bevidstheden er sjælen, som samler livserfaringerne i kausallegemet. Kausallegemet er sjælens bolig på det højere mentalplan, som i åndsvidenskaben kaldes for kausalplanet – årsagsplanet. For langt de fleste mennesker er sjælen den væsentligste faktor at beskæftige sig med, fordi kontakt med selve livet på det monadiske plan er et alt for avanceret stadie.

### **Mennesket er en personlighed**

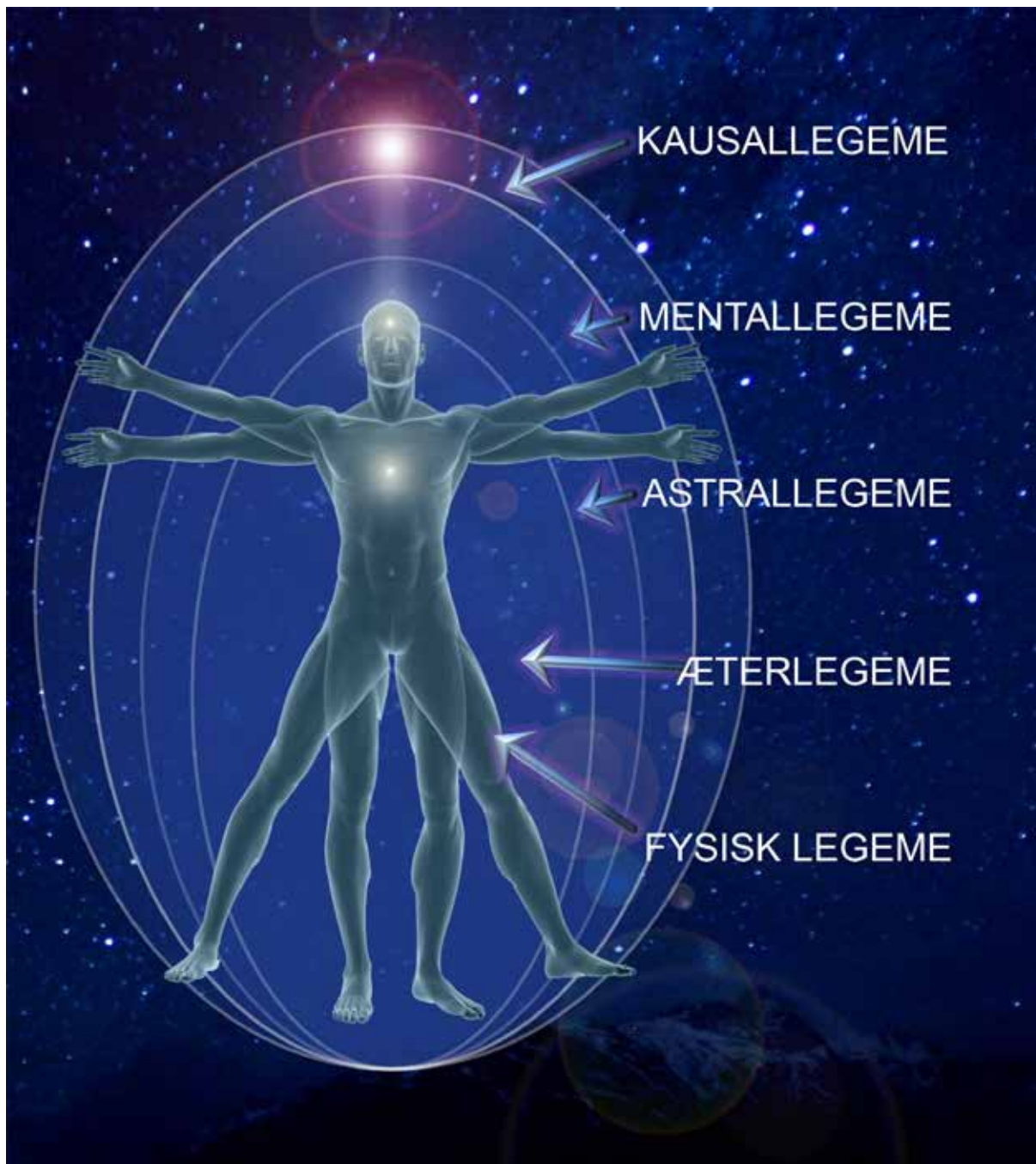
Bevidstheden er den del af mennesket, der overlever døden og reinkarnerer i nye legemer. Bevidstheden udtrykker sig gennem den tredelte personlighed, der består af en krop (et fysisk legeme), følelser (et astrallegeme) og tanker (et mentallegeme), når personligheden er i inkarnation. Mennesket er derfor hverken sin krop, sine følelser eller sine tanker. Mennesket er den bevidsthed, der udtrykker sig gennem personlighedens tre legemer, for legemerne er sjælens erfaringsredskaber, mens den er i inkarnation.

For mange mennesker er det svært at forstå, at tanker og følelser er legemer, men skabelse af bevidsthed opstår altid i mødet mellem ånd og legeme, og den bevidsthed, der kaldes tanker, opstår i mødet mellem

<sup>2</sup> Grundstofferne i mineralriget udtrykker sig via kemisk affinitet, dvs. evnen til at tiltrække og frastøde. Tiltrækning eller frastødning er en reaktion, der kræver sansning, og sansning kræver bevidsthed. Det viser, at der er en primitiv bevidst sansning i mineralet, som medfører valg eller fravalg, og det er grundlaget for udvikling af følelseslivet, der primært består af frastødning og tiltrækning. Planteriget er også primitivt bevidst, men bevidstheden er udvidet med en evne, der mangler i mineralriget, nemlig evnen til at reagere på sansningen. I dyreriget, hvor dyret udtrykker instinktiv bevidsthed, udvides bevidstheden med evnen til at bevæge sig mod det, der tiltrækker (f.eks. føde), og væk fra det, der frastøder (f.eks. et jagende dyr). I menneskeriget udvides bevidstheden med evnen til at forstå årsag og virkning og dermed frigøre sig fra identifikation med de lavere naturrigers bevidsthedsudtryk og opbygge identifikation med de højere.



ånden og mentallegemet, og den bevidsthed, der kaldes følelser, opstår i mødet mellem ånden og astrallegemet. Åndsvidenskabens clairvoyante forskere bekræfter, at set fra sjælens perspektiv, er tanker og følelser legemer. Og når menneskets åndelige anatomi skal illustreres, vises følelses- og tankelivet som regel som to selvstændige energilegemer eller -auraer. De tegnes som ovale cirkler, der omslutter og gennemtrænger det fysiske legeme.



Det er monadens og sjælens primære formål, at udvikle bevidsthed, og formålet er at afspejle og udtrykke de guddommelige kvaliteter via personlighedens tre legemer. Det forudsætter, at personligheden fungerer som en integreret enhed – dvs. at tanker, følelser og handlinger er koordineret. Fuldkommenhed vil sige, at ånden kan udtrykke sin guddommelige hensigt uhindret via personligheden.

## Mennesket er liv, bevidsthed og personlighed

På grundlag af ovenstående kan man konkludere, at mennesket er en trefoldig manifestation, der består af liv, bevidsthed og personlighed:



### *Liv*

Mennesket er en monade, der udtrykker ånd og livskraft, fordi mennesket er en del af Det Ene Liv, der skabte mennesket for umindelige tider siden. Det Ene Liv, som er årsag til alt, har en indre livskraft, en hensigt og et mål. Livet i enhver skabning tilstræber bevidsthedsudvikling og udfoldelse af sin energi og kraft. Derfor kan man sige, at livet har en vilje, eller at der er noget større, i mennesket, der driver det fremad og opad.

### *Bevidsthed*

Det er evolutionskræfterne, der til enhver tid styrer livets udvikling, og i menneskets udvikling er det først og fremmest karma princippet og reinkarnationsprocessen. På et tidspunkt, når menneskets selvbevidsthed er tilstrækkelig udviklet, begynder sjælsbevidstheden at få stadig stærkere indflydelse på livsretningen gennem muligheden for frie og bevidste valg.

Nogle af sjælsbevidsthedens primære kendetegn er skelnevne, kærlighed og visdom. Når sjælen begynder at kunne udtrykke kvaliteternes højere aspekter i personlighedens følelses- og tankeliv, er der tale om et åndeligt udviklet menneske. Det er *bevidstheden*, der giver det enkelte menneske dets unikke individuelle kvalitet. I andre naturriger, er det andre kvaliteter. Eksempelvis udtrykker planteriget sin bevidsthed via blomstens farve, duft og skønhed. I menneskeriget kommer sjælsaspektet til syne som menneskets personlige egenskaber.

### *Personlighed*

Man kan sige, at bevidstheden og det indre liv er fængslet i personligheden. Det kan sammenlignes med en lyskilde, der er lukket inde i en sort sæk, som lyset næsten ikke kan skinne igennem. Men personligheden – dvs. tanker, følelser og fysiske handlinger – giver livet og bevidstheden mulighed for at udtrykke sin natur i de tre verdener. Og det er det, der er formålet med den guddommelige plan, som ønsker at præge hvert eneste aspekt i skabelsen med den særlige kvalitet, der kaldes kærlighed og visdom.

### **Tilsynekomst**

Målsætningen forudsætter en gennemgribende renselsesproces af formaspektet – dvs. af mentallegemet, astrallegemet og det fysiske legeme, for det er de tre aspekter, der giver form til det uhåndgribelige liv og den usynlige bevidsthed. Et af nøgleordene for personligheden er derfor *tilsynekomst*. Det kan sammenlignes med en kunstmaler, der forsøger at overføre sit indre billede til lærredet, for sjælen forsøger også at overføre den indre hensigt til personligheden i den ydre verden. Og personligheden gør det muligt for sjælen i kraft af de tre legemers evne til at udtrykke intelligens, sensitivitet og handling.





**VidsomsNettet**

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