

Erik Ansvang

Menneskets potentialer

skal søges i det indre univers



VisdomsNettet
www.visdomsnettet.dk

MENNESKETS POTENTIALER

SKAL SØGES I DET INDRE UNIVERS

Erik Ansvang



VisdomsNettet
www.visdomsnettet.dk

MENNESKETS POTENTIALER

skal søges i det indre univers

Af Erik Ansvang



Meditation er et stort emne. Interessen for højere bevidsthedstilstande har altid været til stede – ikke alene i Østen, men også i Vesten. Selvom teknikkerne umiddelbart kan forekomme forskellige, er hensigten den samme – at finde skjulte sider i menneskets natur og integrere dem.

Det er almindeligt kendt, at meditation er en selvfølgelig del af det religiøse system i Østen – eksempelvis i hinduismen og buddhismen. Det er mindre kendt, at meditation engang var en del af kristendommen, og meget tyder på, at meditation igen er ved at blive et naturligt element i kristendommen – muligvis fordi bøn og meditation er beslægtede metoder.

I Vesten er der en stigende interesse for meditation uafhængig af trosretninger, og generelt kan man sige, at på trods af at meditationens egentlige mål er sjælskontakt, har meditation ingen selvstændig religiøs værdi hverken i Østen eller i Vesten. Meditation er ganske enkelt en *teknik* – en ældgammel teknik – der i umindelige tider har været brugt som en metode til at vende opmærksomheden fra den ydre verden ind i sindets dybder i håb om at finde svaret på livets tre store spørgsmål: *Hvem er jeg? Hvorfra kommer jeg? Hvor er jeg på vej hen?*



Meditation i buddhismen

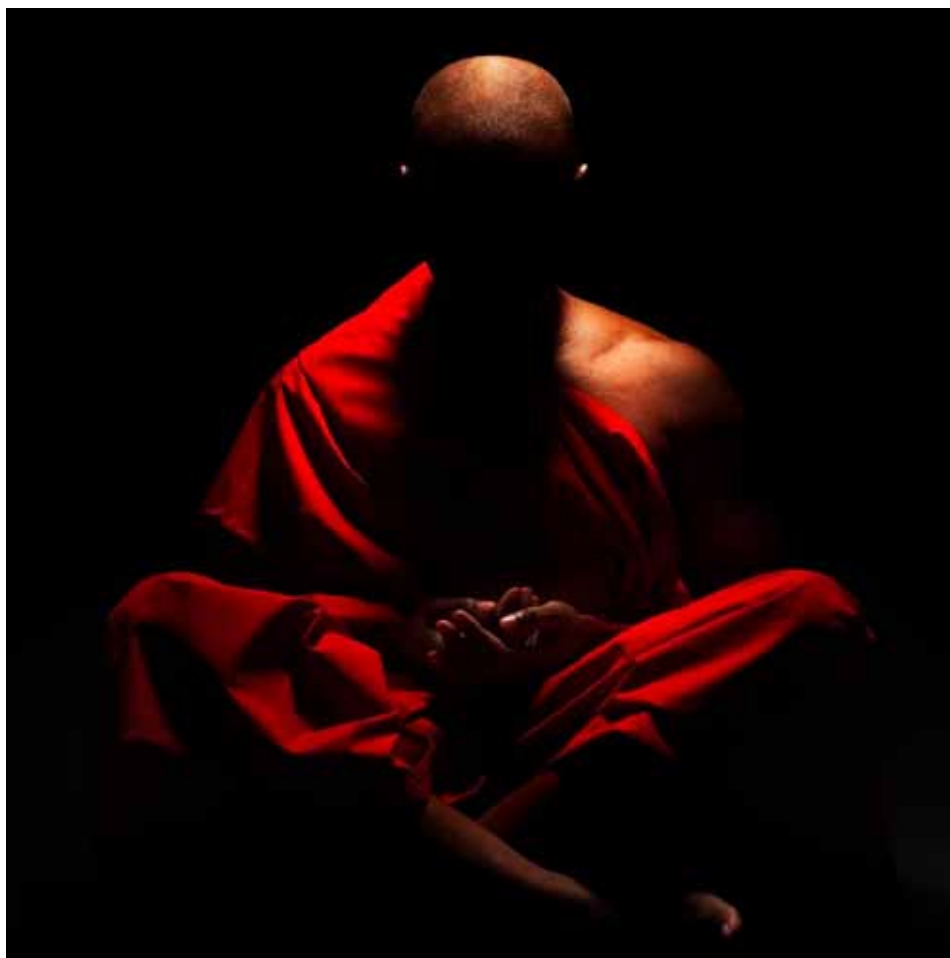
I buddhismen var det Siddharta Gautama Buddha, der viste menneskeheden *vejen til oplysning*. Det centrale i Buddhas budskab er, at mennesket selv må gå vejen og ved egen kraft frigøre sig fra menneskelige lidelser. Frigørelsen består i at løfte sig op over eller disidentificere sig med det forgængelige, og i stedet identificere sig med livets evige principper. Og en af metoderne er meditation eller "*rigtig selvfor dybelse*". Måske bør det tilføjes, at Siddharta Gautama ikke er den eneste buddha. Ifølge den buddhistiske mytologi har der været mange buddhaer før Siddharta, og han er ikke den sidste. Buddha er derfor ikke et personnavn, men et ophøjet princip eller et udtryk for guddommelig bevidsthed.

Bodhi-træet – erkendelsens træ

Buddha betyder "*den oplyste*" eller "*den fuldt vågne*", for han var Sakyamundi – den vise sakyer – "*den, der har vandret vejen til ende*". Det fortælles, at Buddha efter syv års vandringer, studier, askese og meditation satte sig for at meditere under et figentræ. Han bekendtgjorde først, at han ville meditere uafbrudt, indtil han opnåede fuldkommen indsigt. Træet blev senere kaldt "Bodhi-træet", som betyder "*erkendelsens træ*", for via sin meditation opnåede Buddha den store illumination eller indre oplysning. På tre nætter gennemskuede han tilværelsens dybeste mysterier.

Benares-talen

Herefter var han en oplyst mester. Han vidste, at man ikke kan tænke sig til højere bevidsthed. Højere bevidsthed er noget man *bliver* og herefter *er*. I denne høje tilstand er man ét med alt. Adskillelse er en illusion. Han indså, at en logisk forklaring ville opsplitte og dermed ødelægge erkendelsen af enhed. Derfor var han tilbageholdende med at omsætte sin subtile indsigt til en lære, der skulle videregives med ord, for hvordan forklarer man en erkendelse, der ligger hinsides logisk tænkning og tale? Hans budskab var derfor hans liv og han gerning, men han holdt dog taler. I den berømte Benares-tale oplyste han, at der i livet er to yderligheder, man bør undgå: *Et liv i begærtilfredsstillelse og et liv i forsagelse.*



Meditation i zenbuddhismen

Den japanske zenbuddhisme er givetvis en variant af Siddharta Gautamas buddhisme. Det essentielle i zen er muligvis Buddhas udtalelse:

"Se ind i dig selv, du er Buddha!"

Disciplene fik på denne måde en klar henvisning til, *hvor* de skulle lede efter sandheden. Svarene findes ikke i den ydre verden, for den er midlertidig og forgængelig. Svarene findes i menneskets indre. Her er der overensstemmelse med hinduismen, for i hinduismen kaldes den fysiske verden for "maya" – uvirkelig. Ethvert menneske rummer samme potentiale som en buddha eller andre oplyste mestre. Mennesket skal imidlertid *selv* finde og gå vejen, og denne rejse er en indre rejse.

Zen er reelt ikke en religion. Zen er en måde at leve på. Der findes ingen zen-bibel eller andre hellige skrifter, for ifølge zen-mestrene ville nedskrevne forklaringer, love og regler begrænse og betinge tankesindet. Hellige skrifter bliver efterhånden til indiskutable dogmer, som indsnævrer disciplens udvikling, for når disciplene lader livet styre af skrifternes ord, lytter de ikke til deres egen indre autoritet, men følger blindt ydre love og læresætninger. Her er kristendommens dogmer og doktriner et eksempel på denne uheldige proces, hvor religionen er blevet til blind tro på skrifterne og præsternes fortolkninger – og det vil reelt sige autoritetstro.

Ifølge teosoffen Geoffrey Hodson tilstræber zen-buddhisterne:

"– en total tankefri, sindsfri, intuitiv erkendelse af, at sindets essens er alt, og alt er sindets essens."¹



Alt er ét

Zen-buddhisterne stiler imod en bevidsthed, der erkender, at overalt er *her*, at enhver tid er *nu*, og at ydre og indre, foroven og forneden ikke eksisterer. Denne adskillelse skaber mennesket selv med sin tænkning, og her er zen-buddhisterne enige med eksempelvis Alice A. Bailey og H.P. Blavatsky, som begge oplyser, at *"tænkningen er virkelighedens drabsmand."* Og Mester Eckhart sagde: *"Den erkendende og det erkendte er ét."*

Selvrealisering

Østens meditationsteknikker minder derfor meget om nutidens meditationssystemer, fordi de anvendes til *selvrealisering*. Mennesket skal lære at skelne mellem det, som det *virkelig* er, og det, som det *tror*, det er. På trods af at mennesket både siger og oplever, at *jeg* tænker, *jeg* føler eller *jeg* handler – erkender det ikke, at det er et *"jeg"*, der tænker, føler og handler. I stedet identificerer det sig stort set altid med sine tanker, følelser og handlinger. Men tanker, følelser og evnen til at handle er blot redskaber, som *"jeg'et"* eller *sjælen* anvender, og ved hjælp af identifikation med sjælen – eller disidentifikation med redskaberne – kan mennesket gøre sig til herre over sine redskaber.

1 Geoffrey Hodson: *The American Theosophist*, 1971, p. 281



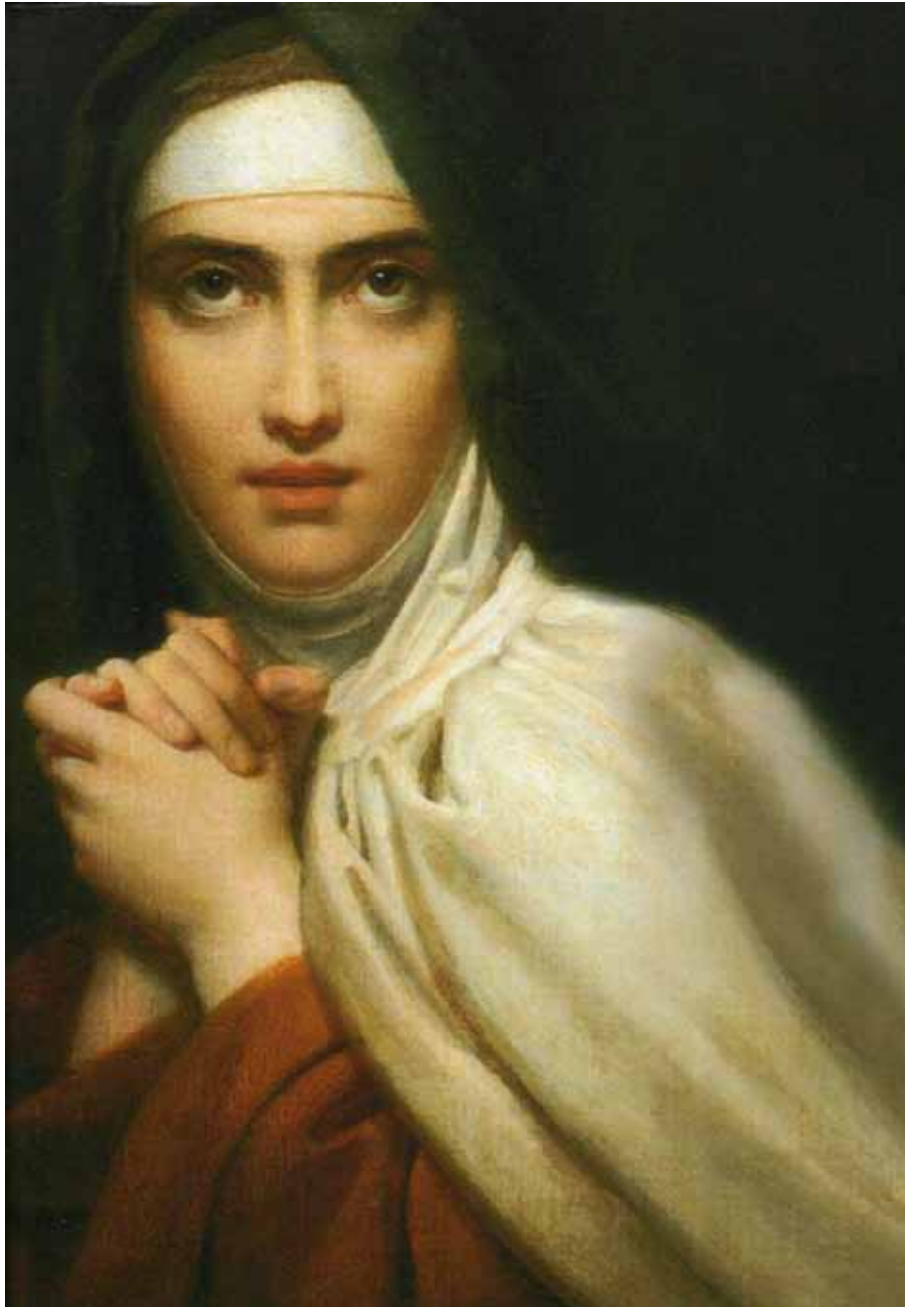
Meditation i kristendommen

I Bibelen kan man læse ordene: *"Vågn op!"* – en opfordring, der er identisk med den opfordring, som Buddha – *"den fuldt vågne"* – gav sine tilhængere. At være vågen betyder, at være *opmærksom*. Et opmærksomt menneske vil se virkeligheden, som den er.

Østen har altid været i besiddelse af en dybtgående og detaljeret viden om menneskets konstitution og esoteriske psykologi, men historien dokumenterer, at kristendommen også har udviklet utallige mystikere og helgener, der bevidner effekten af hengiven fordybelse. Nogle blev ganske vist brændt på bålet, fordi inkvisitionen ikke forstod, hvad der skete, mens andre gik over i historien som helgener og gode eksempler på et åndeligt liv.

Bøn og meditation er teknikker

Ifølge Carl Gustav Jung har kristendommen ikke udviklet et system, der kan sammenlignes med hverken hinduismens eller buddhismens, og sædvanligvis vil man sige, at de kristne mystikere og helgener slet ikke mediterede, men opnåede deres høje åndelige stadie ved hjælp af bøn. Men både bøn og meditation er metodiske måder at nærme sig *virkeligheden* på, for begge metoder kan løfte bevidstheden og ultimativt medføre sjælskontakt og dermed forbindelse til højere bevidsthedsområder.



Teresa af Avila

Teresa af Avila og Sankt Augustin

En af de mest kendte kristne mystikere er den hellige Teresa af Avila. Hun skelnede selv mellem fordybelse i Bibelen og kontemplation på Gud. Det sidste indebar total *selvforglemmelse*. Hendes metode til tilnærmelse til Gud via bøn bygger på en allestedsnærværende Gud, som også er i menneskets sjæl. Når et menneske vil finde Gud, skal det derfor søge i sit indre. Forestillingen om en *personlig* Gud – om at mennesker kan se Gud, som om Han stod foran dem, er ifølge disse erfaringer både forkerte og naive. Gud og mennesket er ét i erkendelsen, og det er sandsynligvis det, Kristus gav udtryk for, da han sagde: *"Faderen og jeg er ét."* Kristne mystikere som f.eks. Sankt Augustin kunne dokumentere dette i kraft af sin egen oplevelse, for han sagde: *"Jeg søgte Dig udenfor, og Du var midtpunktet i mit hjerte."* Når et menneske mediterer, forsøger det derfor ikke noget, det ikke er. Det forsøger at blive det, som det dybest set er.



Den transcendent og den immanente Gud

Bøn og meditation er to forskellige metoder til at kontakte den indre virkelighed. Mens grundlaget for bøn er den *transcendente* Gud, der befinder sig over og hinsides menneskets verden, så henvender meditationen sig til mennesker, der desuden oplever Gud som *immanent* – altså inde 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. Både bøn og meditation er reelt påkaldende. Begge metoder påkalder åndelige kræfter i et forsøg på at kanalisere energier som svar på en intention, men bøn tiltaler primært mennesker, der benytter følelsen og hengivenheden som en kraftkilde i processen, hvorimod meditation tiltaler tænkende mennesker.



Begær og aspiration

I bønner er motivet ofte baseret på begær. Begærene dækker alt fra det mest materialistiske til det mest åndelige. Det er ikke forkert at ønske åndelig udvikling, men da det, man ønsker, er til sig selv eller andre, er der tale om begær. Og i det

højeste åndelige begær, som kaldes *åndelig aspiration*, findes broen ind til den mere mentale tilgang, som er meditation. Meditation praktiseres af mennesker, der har forstået, at det guddommelige er inde i mennesket, og at det er en naturlig proces at nå til erkendelse af Gud og det guddommelige i sig selv. Midlet til at nå denne erkendelse er disciplineret brug af tænkeevnen kombineret med et aktivt samfundsengagement og tjenestearbejde.

Der er behov for begge metoder, for menneskeheden er primært fokuseret på det emotionelle liv. Men efterhånden som mennesket bliver mere mentalt polariseret og mere globalt bevidst, vil flere og flere forlade bønner og begynde at meditere i deres søgen efter sandheden. Gåderne i det store univers findes i menneskets lille univers, og de kan kun besvares inde fra dybderne i menneskets indre – og processen bør føre til forståelse og indsigt.



Meditation i nutiden

Mange stier fører til bjergets top, og i nutiden tilbydes der mange forskellige meditationsmetoder. Årsagen er givetvis, at det nutidige materialistiske og egoistiske verdenssyn har skabt et kolossalt åndeligt tomrum, og det genspejles i civilisationen og kulturen. Det materialistiske livssyn har gradvis fjernet nutidsmennesket fra spørgsmålet om helhed og formål. Det har fortrængt intuitionen og åndeligheden, og for de fleste mennesker udgør livet og menneskeheden ikke en helhed. For de fleste er der ingen mening med livet.

Livsopgaven

Men ifølge åndsvidenskaben er der en mening med livet – med hvert eneste menneskes liv. Ethvert menneske uden undtagelse har sin egen helt specifikke livsopgave, og hvor omfattende eller ubetydelig den end kan forekomme at være, indgår den altid i en meningsfuld helhed. Ingen lever forgæves. Når dette erkendes, vil ethvert søgende menneske stille sig selv spørgsmålet: "*Hvad er min livsopgave?*" Der er kun én, der kender svaret, og derfor er der kun én, man kan spørge – *sjælen*. Det enkelte menneske skal *selv* finde svaret, og svaret fås alene gennem *indre* erkendelse.

Meditation er en metode til at opnå denne indre erkendelse, og dermed er meditation en metode til *personlig udvikling*. Den personlige udvikling er menneskets bidrag til livets udvikling. Når man møder problemer, forsøger man sædvanligvis at finde løsningerne uden for sig selv. Man tror, man skal lave om på verden, fordi det ikke erkendes, at verden er et udtryk for menneskets indre værdier og holdninger. Vejen til forandring af verden er først og fremmest en indre proces. Problemerne kan kun løses fra dybderne i menneskets indre. Meditation kan føre ind til disse dybder.



Alt er energi – energi følger tanken

Meditation udvider opmærksomheden og åbenbarer efterhånden meningen med livet. Det er en systematisk metode, der blidt udvikler de kreative potentialer. Og ud af meditationens indre verden kan en ny, ydre verden blive født. Egentlig er det enkelt, for naturvidenskaben fortæller, at alt er energi, og åndsvidenskaben tilføjer, at energi følger tanken. Når alt er energi, og energi kan styres og kontrolleres ved hjælp af tanken, fornemmes det, at mennesket i sin tænkeevne har et redskab med potentielle muligheder, der overgår fatteevnen.

Tanker rejser som lyset og kan have enorm kraft, for tanker overfører energi og kan fremkalde det bedste og det værste i mennesket. Fokuseret energi har stor effekt. Fokuseret gruppeenergi har *virkelig* stor effekt. Derfor er der et indlysende behov for ansvarlig og klog styring af tanken gennem meditation.

Mennesket er bevidsthed

For at kunne tage ansvaret for tankerne, skal man først erkende, at man *ikke* er sine tanker. Det er mennesket, der tænker. Derfor må det være mennesket, der skaber tankerne – og derfor må tænkeren og tanken være adskilt. Selvom det er almindeligt i nutiden at identificere sig med disse egenskaber, så *er* man ikke sine

tanker, sine følelser eller sin fysiske krop, som blot er et redskab til handling. De er ganske enkelt dele af den ydre personlighed. Hvad er man så? Man er sin sjæl. Og sjæl er blot et andet ord for bevidsthed. Det er bevidstheden, der rummer nøglen til livets inderste hemmelighed: At ethvert menneske er et u dødeligt væsen, som er medskaber i livets tjeneste.

Væren

Meditation er ikke kun et spørgsmål om at gøre eller vide, men navnlig om at *være*. Efterhånden som man forøger sin væren, lærer man. Efterhånden som man lærer, omsætter man sin viden til praksis. Men meditation har en endnu dybere opgave. Den bygger en bro mellem det nuværende bevidsthedstrin og tidligere tiders ophobede erfaringer, der kan bringes frem som en indre viden.

Meditation åbner langsomt en kanal til sjælens skatkammer og får den ophobede viden til at strømme ind i menneskets bevidsthedsfelt. Mennesker, der mediterer regelmæssigt og koncentreret, indser gradvist, at de ved mere, end de har lært. De forstår også, at de kan finde svar i bevidstheden, når de har brug for det. Og skatkammeret er udtømmeligt. Når først et menneske er trængt ind i det, kan det blive en kilde til viden på det område, der især interesserer det.





VidsomsNettet
www.vidsomsnettet.dk