



Prometheus  
Kommunikation

LISA S. BURGESS

# MEDITATION SOM KOMPLEMENTÆR KRÆFTBEHANDLINGS- METODE

## Hvad er egentlig meditation, og hvorfor kan meditation være gavnlig, hvis man har fået cancer?

**Meditation** betyder dyb eftertanke eller iagttagelse, og at meditere er at anstille dybe betragtninger, eller med andre ord at foretage den højeste form for tænkning, som er til, nemlig ren iagttagelse uden indblanding af egne forudfattede meninger og egen opfattelse.

Dybest set kan man sige, at man i visse former for meditation har mulighed for, gennem indre årvågenhed, at tilslutte sig en form for universel tænkning, som er afgørende forskellig fra alle de ofte totalt modstridende tanker, vi kan have, når vi foretager tænkning på baggrund af vore egne personlighedens erfaringer.

I en meditationsproces (såvel som i andre processer, der er karakteristiske ved, at man oplever en slags lyksalighedstilstand) aktiverer man nemlig dele af hjernen, som ikke normalt er i brug, og som forårsager, at man overgår fra et biologisk system til et andet.

Indenfor neurologien taler man om, at man overgår fra det u hensigtsmæssige biologiske system, hvor stresshormonet cortisol forgifter cellerne i kroppen, til det hensigtsmæssige biologiske system – det pyrokatechine, som er karakteristisk ved, at det sympatiske nervesystem er aktiveret, hvorved binyrerne udskiller stresshormonet pyrokatechiner, som på forunderlig vis forårsager at cellerne i hele kroppen "belives" – dvs. genoplives.

Vi har altså ét biologisk system, som dybest set er aflivende – og ét som er belivende. Ét, som vi er i, når vi gør modstand overfor livet, og ét, som vi er i, når vi gør os til medspillere og –skabere.

Og vi har i en vis udstrækning muligheden for at vælge mellem de to.

### ALARMBEREDSKAB

Lad os kigge lidt nøjere på, hvad holdninger, tænkning og praksis egentlig får til at ske i vor hjerne og biokemiske system, i henhold til den nyere hjerneforskning.

### *Alarmlberedskab – Det cortisole system:*

Lad os først kigge på, hvad der sker, når vi er i alarmlberedskab.

Dybest set er vi i alarmlberedskab, blot vi er på vagt. Nærer vi således mistillid til vor omverden - hvilket der jo kan være mange gode grunde til at gøre - anser vi vor omverden for at være kritisabel, altså potentielt kunne rumme uretfærdighed og fejl, ja, så er det, at et lille center, kaldet amygdala, kaprer os og overtager styringen; og det er kæmp-eller-flygt-responsen, der sætter ind.

Amygdala udgør et af i denne sammenhæng tre vigtige centre i hjernen, hvoraf de øvrige er thalamus og visuelle cortex.

Når vi ser et eller andet, går et visuelt signal først fra nethinden i øjet til thalamus, hvor det oversættes til hjernens sprog. Størstedelen af meddelelsen går så til den visuelle cortex, hvor den bliver analyseret og vurderet med hensyn til betydning og passende reaktion.

Hvis denne reaktion er følelsesmæssig, går et signal til amygdala, som aktiverer centrene for følelse.

### KRYBDYRHJERNE

Amygdala er karakteristisk ved at rumme erindringer af følelsesmæssig art helt tilbage til det evolutionære trin, hvor vi havde krybdyrhjerne, og hvor vor overlevelse afhang af, om vi gik til angreb, flygtede eller lod død.

Men en mindre del af det oprindelige signal bevæger sig direkte fra thalamus til amygdala ad en hurtigere rute, hvilket giver mulighed for en hurtigere (men mindre præcis) reaktion.

På denne måde kan amygdala udløse en følelsesmæssig reaktion, før de cortikale centre fuldt ud har forstået, hvad der sker.

Det er dette, som kaldes en amygdalakapring, og det er også i denne proces vi har forklaringen på det såkaldte halve sekunds forsinkelse.

Det, at vor krop kan handle ud fra en viden, som vor bevidsthed først kender til et halvt sekund senere.

I blandt kan det være hensigtsmæssigt at lade amygdala overtage styringen og handle rent instinktivt, som hvis der f.eks. er en urtepotte i frit fald på vej ned i hovedet på én. Men andre gange, og måske oftest, er det i høj grad uhenigtsmæssigt at lade sig amygdalakapre.

Forestiller vi os f.eks. en situation, hvor vi står overfor et aldrig før løst problem, og amygdala tager over som en slags automatfunktion, betyder det, at vi enten går til angreb på, flygter fra eller lammes af skræk, paralyseres.

Det betyder, at vi under alle omstændigheder kommer til at befinde os i en konfliktsituation. Vi får med andre ord kaos i vort indre.

Amygdala er nemlig kendt for at kunne huse erindringer og responsrepertoarer, som vi gennemspiller uden helt at indse, hvorfor vi gør det, fordi genvejen fra thalamus til amygdala går helt uden om neocortex. Den nye hjerne. Denne genvej medfører tilsyneladende (iflg. LeDoux), at amygdala kan fungere som et lager for følelsesmæssige indtryk og erindringer, som vi aldrig har kendt til i fuld bevidsthed.

## UBEVIDST VOLDSHANDLING

Set ud fra et åndsvidenskabeligt synspunkt er det at bekæmpe cancer med skrappe midler som kemoterapi etc. udtryk for en sådan ubevidst voldshandling.

Gør vi noget, som vor bevidsthed ikke er stolt af – og som vort højere jeg måske ikke kan identificere sig med – men som vi i vor hverdagsbevidsthed alligevel tror, vi nødvendigvis må leve med – befinder vi os i en form for kaos, som ikke bliver til orden pr. automatik.

Og vi er således fanget i en cortisol stresstilstand, hvor giftophobningen i cellerne tager til i samme omfang, som vort immunsystem langsomt men sikkert nedbrydes. Iflg. esoterisk psykologi befinder hypokondrien sig i denne fase, hvorfor det er vigtigt at tage sig af den.

Afgørende for denne stresstilstand er, at man er ude af stand til at udvise egentligt nærvær. Man formår ikke at håndtere et problem som en interessant udfordring, der kan udforskes, og som man kan korrigere sig i forhold til, med henblik på en højere form for synkronisering.

Man tager ”tingene” personligt. Man føler sig adskilt fra omverdenen og kan derfor udelukkende reagere med flugt, angreb/forsvar eller lammelse/død/apati/given op.

Afgørende for dette biologiske stresssystem er, at det stort set er det normale for flertallet af mennesker at befinde sig i. Og planetens politiske, sociale og økologiske tilstand afspejler i en vis henseende dette mønster.

Er man i en tilstand, hvor man har fået konstateret cancer, føler man sig helt naturligt truet, og truslen kan aktivere så dybtliggende og skjulte niveauer i én, at amygdala tager over.

Både i forbindelse med angreb/forsvars-, flugts- og lammelsesmekanismerne er der det karakteristiskum, at man på det mentale plan foretager en adskillelse fra objektet, canceren, og begynder at bekrige den.

## DET MODSATTE AF ADSKILLELSE

*Følelsesmæssig intelligens og flow – det pyrokatechine system.*

Meditation går ud på at opleve det modsatte af adskillelse, nemlig forening.

Meditation kan bidrage til at stimulere udviklingen af følelsesmæssig intelligens således, at man på et virtuost plan kan praktisere forsoningens kunst i sit indre. Selve perceptionen, det at modtage helt åbent fra den totale verden, både på det ydre og indre plan, lader sig først gøre, når man har erkendt, at den, der er indstillet på kamp, har brudt sin forbindelse med universet, og når man har næret det ønske ved sin barm at ville løse konflikter, ikke skabe eller stimulere dem.

Dette betyder, at man er villig til at udvise empati overfor såvel sin omverden som sig selv og dermed foretage en form for introspek-

tion, således at man bevidst kommer i kontakt med sine følelser, altså iagttager, registrerer, hvad der rører sig i amygdalabanken, men samtidig med, at man iagttager følelsen tager en dyb indånding og træder et skridt tilbage op i pandeforlapperne, hvor man lader jeg'et registrere hvad mig'et føler og derpå simpelthen stiller et åbent spørgsmål i absolut opadgående retning, med henblik på at få svar af en art, som kan virke til berigelse for alle parter.

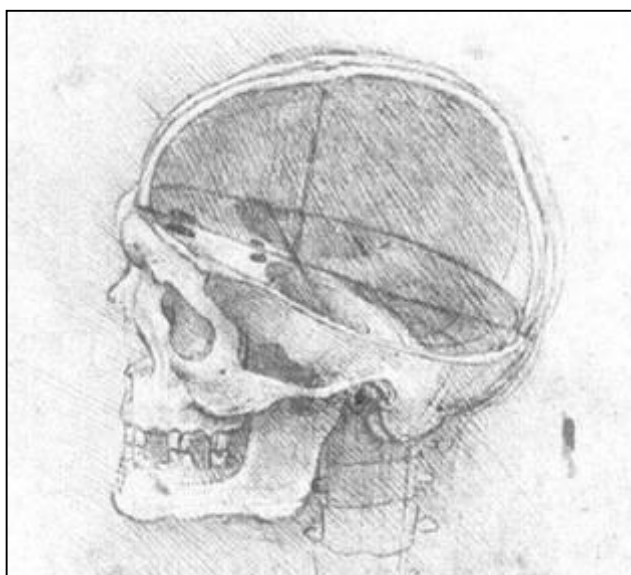
I en sådan proces er der ingen adskillelse fra noget. Der er udelukkende bestræbelse på forening.

## FLOW

Et flow opstår – og man befinder sig i det den amerikanske psykolog Golemann kalder det fremragendes neurobiologi. I det pyrokatechine system.

Kunstnere, videnskabsfolk og sportsudøvere kender til dette flow fra situationer, hvor de har præsteret noget ekstraordinært. Et helt centralt tema i sådanne oplevelser er en form for selvforglemmelse, hvori ikke engang kroppen føles.

Oplevelsen af at noget skaber sig selv gennem noget, der er større end én selv, bemægtiger sig én. Tilstanden af et sådant flow kan også opleves i den ekstatiske kærlighedsakt, hvor den elektriserende dynamik forenes i et flydende harmonisk hele.



Tilstanden er nem at opnå på et subtilt plan gennem meditation, hvis blot man formår at nære håb, hvilket, set i den følelsesmæssige intelligens' perspektiv, indebærer, at man vælger ikke at ville give op overfor angst, defaitistiske – opgivende – holdninger eller depressioner, selvom man står overfor vanskelige udfordringer eller tilbageslag.

Optimismen er således den store motivation, og den kan være svær at forbinde sig med, hvis ikke man ejer evnen til at føle tillid i abstrakt forstand. I universel forstand.

## LIVSPROJEKT

En naiv optimisme ("jeg skal nok blive rask, det er noget jeg selv bestemmer"), kan være katastrofal, i det den baserer sig på en adskillelsestænkning, som altid dybest set er grænseløst skrøbelig, fordi den er illusorisk.

En realistisk optimisme baserer sig derimod på den tanke, at der, hvad end der sker, er en meningsfuldhed til stede i det, som, hvis blot man formår at tolke den, også kun kan være til gavn og glæde og velsignelse for én selv. Også selvom man måske kommer til at dø, inden man har fået fuldbyrdet det livsprojekt, man har planlagt.

En kile ind til dette flow er nemlig også at give slip på sine egne, d.v.s. mig'ets, planer og simpelthen finde en villighed frem til at lytte til det, der i esoterisk terminologi kaldes stilhedens røst i ens indre.

En røst, som måske kan fortælle om en anden form for funktion, end den, man tror, man skal udfylde for at blive lykkelig. En anden form for funktion, som måske i højere grad har at gøre med lyksalighed eller salighed end den måske forfængelige personligheds lykke.

Toppunktet af vor ydeevne er optimal, i følge forskningen i følelsesmæssig intelligens, når kun pyrokatechin-systemet er involveret. Jo mere cortisol, der er blandet ind i processen, desto lavere ydeevne.

Mennesker, som ofte befinder sig i pyrokatechine tilstande er derfor yderst robuste.

Noget tyder på, at pyrokatechine tilstande stimulerer immunsystemet på en måde som gør, at man ikke bliver syg.

Det er endvidere min erfaring, at mennesker med kræftsvulster kan leve med dem i mange år uden gener og sågar opleve, at de forsvinder, når de går ind i et livsforløb, hvor de overgiver sig til flowtilstandene, altså overgår til det overvejende pyrokatechine system.

*Er det så nok bare at meditere?*

Overgangen fra det cortisole til det pyrokatechine system fordrer en forvandling af ens opfattelser, holdninger, tanker, følelser og handlingsmønstre.

Og noget sådant sker ikke som ved et mirakel i forbindelse med nogle få meditationer. Miraklet kan dog ske, og er sket for mange, også kræftpatienter, men det sker via det at få en kreativ indsigt!

Man kan også sige via det at indgå i et beständig processuelt forløb, hvori indgår en række selvreguleringskompetencer, som for eksempel at overvinde de indre begrænsninger, som følelserne selv skaber.

Der kan således i processen forekomme følelsesmæssige svingninger fra nedtrykthed til begejstring, fra apati til entusiasme og fra adspredthed til koncentration.

Til forståelse af denne proces kan det være nyttigt at kigge på matematikeren Jules-Henri Poincarés model over den kreative handlings fire stadier, som gælder til stadighed for mennesker, der begynder at beskæftige sig med overgangen fra adskillestænkning til flowtilstand eller foreningsbestræbelse.

#### FORBEREDELSEN

Det første stadium rummer forberedelsen, som er kendetegnende ved, at man dykker ned i problemet og indsamler en mængde information. Karakteristisk for denne fase er følelsen af at være ført ind i en frustrerende blindgyde, hvor der er masser af muligheder, men ingen indsigter.

#### INKUBATION, ILLUMINATION OG EKSEKVERING

I den næste fase, inkubationen, simrer information og muligheder for lavt, mentalt blus.

Tankerne får lov at boltre sig. Man dagdrømmer, har frie associationer, oplever brainstorming og griber idéer, når de viser sig, hvorpå man kan være heldig at opleve den tredje fase: Illuminationen, som er karakteristisk ved, at man får en "aha"-oplevelse, i hvilken den banebrydende indsigt nås.

Dette øjeblik betragtes som en kulmination. Men erkendelsen og idéundfangelsen i sig selv er utilstrækkelig.

"Arbejdsverdenen er oversået med lovende idéer, der aldrig blev til noget", som Golemann skriver, og vi er nok også nogle stykker, der er nået til erkendelse om, hvad vi bør enten gøre eller undlade at gøre, uden dog at kunne effektuere det.

Den endelige fase er den fjerde: Eksekveringen, selve det at føre det ud i handling. Og dette kræver trofast vedholdenhed trods alle de indvendinger, tilbageslag, prøvelser og fejltagelser, som typisk følger med enhver fornyelse.

Et vigtigt element i denne forvandlingsproces er derfor, at man mediterer i en gruppe, således at man netop i samarbejdet kan støtte hinanden. Det er langt lettere at komme til at opleve et flow i sit indre, hvis man også rent praktisk i det ydre har nogen at forbinde sig i et flow med.

Nogen, der formår at lytte og rummer evnen til at begribe, hvordan man har det. Nogen, der både kan udvise og modtage empati. Nogen, der går det samme igennem.

Jeg anbefaler, at en sådan gruppe kommunikerer efter de retningslinier, der angives i den ny kommunikationspsykologi *ikke voldelig kommunikation*, udviklet på baggrund af forskningen i følelsesmæssig intelligens af den amerikanske kliniske psykolog Marshall B. Rosenberg, idet man her har mulighed for at tilegne sig nogle redskaber til brug for den praktiske

verbale kommunikation, som er i fuldstændig overensstemmelse med meditationsarbejdet.

I begge systemer er målet nemlig at opleve ord som vinduer i stedet for som mure – at åbne vindue på vindue indad såvel som udad, indtil man kan forbinde sig med meningen såvel i det ydre som det indre og udfylde sin funktion i harmoni dermed i en bestandig pågående form for kreativitet.

#### ER DET OK FOR EN KRISTEN AT MEDITERE?

*Østens og vestens to forskellige veje.*

Mange vesterlændinge forbinder begrebet meditation med noget østligt og meget fremmedartet. Nogle kan endog føle sig utryk ved alt det, de forbinder med det, fordi de helt fundamentalt anser meditative metoder for at repræsentere en diametral og farlig modsætning til kristendommen.

Et kig tilbage på østens og vestens livssyn og religiøse forestillingsverden viser os da også diametralt modsatte tilgange. Lige så forskellige som sort og hvidt eller lydighed og hengivelse overfor frihed og bevidsthed.

Ikke desto mindre vil jeg gerne pege på en lang række forhold, som illustrerer det hensigtsmæssige i, som én ud af flere muligheder, også som vesterlænding at benytte sig af meditatív metode og praksis.

De meditationsmetoder, som inddrages i denne sammenhæng, kan betegnes som henholdsvis hørende til under kategorien:

- ◆ **MENTAL:** bevidst tankekoncentrerende arbejde af intellektuel karakter (rummende procesudvikling fra konkret til abstrakt tænkning) medførende en given slip på egen opfattelse og
- ◆ **FØLELSESSLIPPENDE:** ren fokusering på åndedrættet med henblik på at nå ind til stilhedens røst i sit indre.

Det første er udviklet af den amerikanske psykiater Helen Schucman i 1970'erne, men er et såkaldt inspireret kursus. Det andet af den indiske læge med vestlig uddannelsesmæssig baggrund, Deepak Chopra, som er uddannet i den vestlige lægevidenskab og praktiserer i

USA men også har hentet inspiration fra den gamle indiske ayurvediske visdom.

I forbindelse med begge processer sker der en forandring af såvel sind som krop.

Man kan tale om, at der finder en slags berigende belivelse sted. Den sker ikke via nogen form for tro på, lydighed i forhold til eller hengivelse til "nogen", men via egen handling.

#### 365 SÆDTANKER

Hvad metoden i de tankekoncentrerende meditationer angår, sker der en fremadskriden gennem 365 forskellige sædtanker, som hver indledes med en filosofisk orienteret introduktion.

Der er i princippet en meditation til hver dag i året, og disse kan tages år efter år, hele tiden på højere kredsløb af spiralen.

I de filosofiske introduktioner stifter man bekendtskab med abstrakte teorier om de kosmiske love.

Disse er karakteristiske ved både at være overensstemmende med såvel den nyeste naturvidenskab som grundprincipperne i den gamle esoteriske viden indenfor såvel buddhismen som teosofien.

Disse gør det muligt for den enkelte helt bevidst selv at træffe en beslutning, ud fra om man betragter sig som rede til at tage det skridt, der opfordres til, eller ej, om, hvorvidt man vil "købe" påstanden eller ej. Her er således ikke tale om tro og lydighed men om bevidst valg.

#### ÅNDEDRÆTSFOKUSERING

Hvad metoden i åndedrætsfocuseringsmetoden angår, er der tale om samme teknik i hver eneste meditation. Men dybden af meditationerne vil tage til og dermed også belivelsen af sindet og hver en celle i kroppen. Indre ro, styrke og tillid vil uvægerligt udvikle sig.

Der er det specielle ved sædtankefocuseringsmetoden, at man, selvom man selv træffer beslutningen om, hvorvidt man vil medite-

re på den pågældende sætning eller ej, og selv om man ved, hvad der er formålet med den, så dog ikke til fulde ved, hvad der sker i de højere ubevidste lag i én selv under og efter meditationerne.

Man kan således sige, at man på et overordnet plan i den del af bevidstheden, man ikke har adgang til, må have besluttet sig for at arbejde på transcendens, inden man i sin krop og sjæl har oplevet, hvorledes noget sådant føles, for ikke at tale om, hvordan selve forvandlingen kan føles. Dette implicerer et niveau af tillid til verden som sådan. En overordnet tillid til at verden er god, at alt er viseligt indrettet.

### LYDIGHED

Selvom det østlige og det vestlige religiøse projekt kan se ud som værende meget forskellige har de delt vugge. Indtil ca. 600 f.Kr. var det nemlig kendetegnende for hele den religiøse forestillingsverden, vi har kendskab til her på jorden, at den byggede på ren billedtænkning i forhold til de guder, der var i omverdenen.

Først i den græske storhedstid begyndte tænkningen over det guddommelige at antage en reflekterende karakter, hvori det afgørende var menneskets opmærksomhed på egen tænkning som bestemmende for, hvad man var i stand til at opleve og erkende.

Platon (427-347) inddrog for alvor den abstrakte tænkning, men iblandede den stadig billedtænkningen; tænk blot på det berømte hulebillede, som hører til i den vestlige verdens dannelsesproces som vindue til selve den menneskelige bevidstheds og selverkendelses opvågningen.

Aristoteles, Platons elev, blev dog den, som med bl.a. sine forelæsninger over fysik, kom til at fremstå som den første store rent mentalt abstrakte tænker; og det er i mange henseender stadig den aristoteliske tænkemåde, som er afgørende for vor tilgang til erkendelse.

### MYSTERIET PÅ GOLGATHA

Med mysteriet på Golgatha skete der imidlertid noget helt og aldeles nyt.

Indtil nu havde mennesket kunnet opnå erkendelse på forskellige planer enten ved at modtage "noget" udefra (modtage "noget" fra guderne eller Gud) eller ved at iagttage noget i omverdenen og reflektere over dets væsen.

I og med at Gud blev til menneske, fik selve det guddommelige inkarneret i sig, skete der noget helt nyt og afgørende, som man i den østlige mystiske tradition opfatter som noget man er jublende taknemmelig for og har som højeste mål at forsøge at delagtiggøre sig selv i, hvorimod vi i den vestlige kristne tradition lever med skylden som den største indikator og tilskyndelse.

Dette er grunden til, at vi i den østlige ikontradition ikke dyrker Kristus på korset. Finder vi overhovedet kors i den østlige tradition, er korset rent og uden Jesus ophængt på det.

Derimod dyrkes stadierne på vej til den guddommelige inkarnation, såsom jomfru Maria bebudelse, Jesusbarnets fødsel, dåben i Jordanfloden og Helligåndens inkarnation, forklarelsen på bjerget, nedstigningen til dødsriget, opfarelsen til himmels, Marias hensovning og i det hele taget ikoner ind til det specielle glædesbetonede i, at døden ikke længere er reel, men at det reelle er, at vi nu har mulighed for at blive som Han.

Det virkelig reelle er, at vi nu kan lade det guddommelige inkarnere i os og handle guddommeligt, hvilket på det synlige plan i ikonerne vises ved, at solenergi som guld stråler ud fra Kristus og fra kristificerede mennesker.

### AT AFDØ FRA SIT EGO

Da denne proces imidlertid kun kan finde sted på én måde, nemlig ved det, som Kierkegaard i forrige århundrede i vor egen kultur kaldte ved de samme ord, nemlig *at afdø fra sit ego*, måtte der en lang, lang forberedelsesproces til.

For det er ikke så enkelt at aflægge sig personlighedens drifter, længsler og begær.

Kierkegaard anså kun én grund til ikke at gifte sig for at være legitim, og det var selve det religiøse paradoks.

Gik ens totale længsel ikke i retning af kærligheden til Gud, var det den etiske lovmæssighed, man hørte til i (hvis altså man overhovedet var kommet over livsnyderens stadie).

I oldkirken betød en sådan længsel efter Guds kærlighed, at man ledte efter et kristent fællesskab, hvori en lærer ville føre én ind på individens vej. Man søgte én, som kunne føre én eso (indenfor i det fællesskab man i sit allerhemmeligste og skjulteste levede med Gud) fra ekso (det udvendige fysiske liv, hvor krop, drifter og egoisme herskede).

### OLDKIRKEN

I oldkirken, som er vuggen for både den russisk ortodokse kirke, den græsk-ortodokse, den romersk-katolske, den højkirkelige vi finder i St. Britannien såvel som i Sverige, og alle de protestantiske, kalvenistiske m.m. retninger, vi finder i nord og i vesten, betød det munkevejen. Nøgleordet var den hesykastiske mystik (græsk: hesykie: fred), og kaldet bestod i en længsel efter fred.

Der var to veje, som førte til denne efterstræbte umiddelbare forbindelse med Gud. Den ene bestod i Jesusbønnen, også kaldet hjertebønnen, og den anden i ikonbetragtning og -kopiering. I den hesykastiske tradition følges disse to metoder ad.

Jesusbønnen går ud på, at man, samtidig med at man foretager en indånding, fremsiger en påkaldelse, et kyrie: Herre Jesus Kristus og på udåndingen et eleison: forbarm dig over mig.

I de to pauser mellem indånding og udånding og mellem udånding og indånding foregår der noget på det kontemplative plan.

Her forbinder man sig i en form for aldeles ren stilhed med det guddommelige aspekt efter påkaldelsen (indåndingen), således at man da får en del af guds viljesaspekt optaget i sig, og efter bønnen (udåndingen), hvorved man kommer til at formå at kunne handle i overensstemmelse med denne vilje i den fysiske verden.

Man forbinder sig altså med det guddommelige på en sådan måde, at det gennem hele livet

bliver din (Guds) og ikke min (personlighedens) vilje, der sker.

I begyndelsen, d.v.s. de første år, udsiger man ordene indeni sig selv så ofte man kan, indtil hvert åndedrag er gennemsyret af denne stemning.

Derpå bliver bønnen ordløs, men så meget desto stærkere i sit mentale koncentrat. Når hele ens opmærksomhed er underordnet dette guddommelige livs leven i én selv, også under søvnen, svarer det i det billedlige sprog i den hesykastiske tradition til, at de yderste brune lag af løget er skrællet af.

### OVERFLADEPERSONLIGHED

I den hesykastiske mystik sammenlignes mennesket nemlig med et løg. De yderste brune blade udgør overfladepersonligheden; det vi normalt kalder den fysiske krop og jeget, vor individualitet og dennes arbejde med selvudviklingsmæssige muligheder.

Her er også bevidstheden om os selv at finde, såvel som alle de måder vi kan arbejde på at finde egne ressourcer frem på indenfor forskellige terapeutiske retninger.

Alt dette, som de fleste mennesker vel regner for størstedelen af deres identitet, er i de alleryderste tørre brune lag. Jo dybere lag vi kommer ind til i løget, desto mere upersonlige og kollektive bliver de, og desto lysere bliver de.

Helt inde i løget er der et lysende hjerte, men allerinderst inde i det er det allerhelligste, det der svarer til pagtens ark i Kong Salomons Tempel i gammeltestamentlig forstand. Her er der en transcendent kerne, i hvilken man hverken er udenfor eller indenfor, hverken lysende eller ikke lysende. Her er man på enhedsplanet. Og det er der – og kun der – den fred findes, som kan give næring til fred i den fysiske verden.

Det hellige projekt – Guds fred – lader sig altså kun gøre via opnåelse af denne transcendent tilstand i sig selv, hvilket i moderne sprogbrug kan oversættes til det pyrokatechine system.

## SYV PLANER

I oldkirken opererer man med syv planer. Det første plan er den fysiske verden. Det andet plan består af vore instinkter og dermed også vor seksualitet; og det tredje plan rummer vore emotioner, alle de følelser som har med vor personlighed at gøre.

Når en søgende forsøgte at finde sig en lærer, skulle han allerede selv have overvundet disse tre planer, hvilket vil sige, at han skulle være parat til, ja, ligefrem længes efter at afgive de tre store løfter: 1) intet at eje, 2) seksuel afholdenhed og 3) ubetinget lydighed. Lydigheden gjaldt hans lærer.

Dette løfte om ubetinget lydighed fornemmer jeg selv som værende en ekstrem modsætning til vestlig natur, som forekommer mig at have et fundament af en liberalt betinget længselsimpuls inkarneret dybt i centralnervesystemet.

Men det var, når man befandt sig netop på dette stadie, at man var parat til at begynde at praktisere hjertebønnen. Man kunne læse om den, og hvorledes man skulle praktisere den, i det berømte skrift *Philokalia*, som bestod af en samling af hellige tekster forfattet på baggrund af esoterisk forståelse af det kristne mysterium.

Oprindeligt fandtes den kun på græsk, men i bl.a. *En russisk pilgrims beretninger*, kan man læse om, hvilken betydning den havde i Rusland, hvis sprog den også blev oversat til, samt om hjertebønnes dybe sammenhæng med ikontraditionen, som på Athos i Thessaloniki, i relation til Simeon den ny teologs erkendelser af at hele universet er gennemtrængt af den guddommelige energi, kom til at fungere i en slags religiøs kulmination, som nu set i bakspejlet ser ud til at have udmærket sig ved at være en slags bindeled, en slags brobyggeri, mellem det der skulle komme til at blive et vestligt og østligt projekt.

## HJERTEBØNNEN

At arbejde med hjertebønnen var at arbejde med fjerde plan.

Her overgik man fra de lavere astrale energier, dem der havde med personlige følelser at gøre, til at arbejde med de næstekærlige.

Man trænede sig i konstant at forbinde sig med det, der var kristi plan. Og så skete det, at man på et eller andet tidspunkt på en eller anden mærkelig måde kom til Athos.

For bare hundrede års tid siden var der ca. 40.000 munke. Nu til dags er der blot et par tusinde, og mange af klostrene står tomme. Folk er begyndt at finde andre veje.

Men dengang var lykken for en søgende at ende på Athos og blive antaget af en lærer. En lærer skulle være en indviet på syvende plan; og det var netop fordi han var indviet på syvende plan og havde oplevet den store transduale tilstand, at han kunne forbinde sig med en visdomskilde, som med usvigelig sikkerhed ville føre én selv ad den rette vej.

## DET FEMTE PLAN

Når hjertebønnen var integreret kunne man begynde at arbejde med femte plan.

Femte plan karakteriseres som det spirituelle plan. Rent praktisk sker der det, at læreren, udfra sin intuitive indsigt i, hvor den søgende er i sin åndelige udvikling, udvælger en ikon, som den søgende skal arbejde med.

Munken betragtede så denne ikon nogle timer daglig. Metoden bestod i skiftevis at betragte og lukke øjnene og prøve at se ikonen for sit indre blik.

Der kunne gå år, førend ikonen stod helt tydeligt i alle detaljer for én under visualiseringen. Her er tale om en indadgående fordybende følelse, som fylder én så meget, at ikonen på et eller andet givent tidspunkt bliver ens omgivelser.

Uden for ens egen kontrol vil man dertil komme til at opleve synet af Kristus i et glimt. Her er tale om en dual tilstand, hvor jeg'et

opleves adskilt fra visionen. Man taler i den hesykastiske mystik om, at sjælens livmoder åbnes. En sådan oplevelse omtales også som første initiation, første indvielse.

Kendetegnende for ikoner på femte plan er farven rød, og det er farven på den beklædningsgenstand, der er tættest på det fysiske legeme, som er afgørende for, hvilket plan ikonet befinder sig på.

Det er derfor ofte kjortelens farve, der har størst betydning.

Farven rød symboliserer i ikontraditionen altid passionen, lidelsen; blod og lidenskab. En femte plans ikon kan således siges at bidrage til åbning af sjælens livmoder via en åbning ind i selve lidelsen dels udadrettet vandret ind i ikonen og dels indad i sig selv.

Derfor har processen den funktion, at den dobbeltretter bevidstheden. Da netop dobbeltrettet bevidsthed er afgørende for udvikling af dét, der i den nyere neurologi kaldes følelsesmæssig intelligens, er der således her tale om en tilstand, som for over tusinde år siden blev betragtet som dybt mystisk og nu bruges til at undervise kommende forretningsmænd i på Harvard University, hvis de vil have nøglen til succes.

#### LIDELSESASPEKT

Her er tale om en form for hengivelse til et lidelsesaspekt, som på et guddommeligt plan er overordnet ens eget, men som samtidig netop er forbundet med noget højere end det personlige i én selv.

Man kan derfor sige, at personlighedens afgrænsede lidelsesoplevelse hermed umuliggøres, samtidig med at personlighedsjæg'et langsomt men systematisk nedbrydes.

Hermed ophører følelsen af adskilthed og dermed individualitet stille og roligt; man overgår til en oplevelse af individuation, af at noget større end én selv virker gennem én, og man forbereder sig til det sjette plan.

Det er i denne proces, at mange mirakuløse spontanhelbredelser gennem tiderne er forekommet.

Ejer man evnen til at have et forhold til en ikon af en sådan art, at man formår at arbejde med den nævnte øvelse, er den anbefalelsesværdig. Formår man det ikke, er der en anden øvelse, beslægtet med den ovenstående, som man kan foretage. En øvelse, der har samme grundmønster, men et andet objekt at forbinde sig med.

#### TAKNEMMELIGHED

Nøgleordet i denne øvelse er taknemmelighed, som i følge den esoteriske psykologi er den mest opadrettede energi, der findes.

Øvelsen går ud på at gå ind i følelsen af taknemmelighed overfor en eller anden, man kender.

Det kan være f.eks. et familiemedlem, en ven, en læge, en lærer eller en kærlighedspartner. Samtidig med, at man føler taknemmelighed overfor den anden, prøver man at lade taknemmelighedsfølelsen indgå i en strøm, som på en gang flyder ind i kilden, man er taknemmelig, og ind i sig selv, ind i opleveren af taknemmeligheden.

Altså på en gang oplever at være i strømmen ind i kilden og i opleveren af kilden. Man befinder sig hermed også i en tilstand, hvor bevidstheden er dobbeltrettet.

Når man senere, udenfor øvelsessammenhænge, benytter samme metode i hverdagen, vil man opleve netop den type fylde og styrke, der skal til, for at man tør og kan indgå i et flow med sin omverden. En sådan livsform kan også kaldes en meditativ praksis.

#### DET KOSMISKE PLAN

Det sjette plan kaldes det kosmiske plan. Det er farverne grøn og sort, som her er betydningsbærere. Grøn symboliserer frugtbarhed og sort død og forvandling.

Også her foretages betragtnings- og visualiseringsprocessen; men det, der sker for den indviede på sjette plan, er, at der sker en reel sammensmeltning af subjektet (den praktiserende) og objektet, det guddommelige.

Vejen til denne begivenhed går gennem den centrale følelse: tillid, og den kan kun betrædes i en tilstand af dobbeltrettethed. Tillid til at Gud er i alt såvel udenfor mig som i mig, hvorfor jeg tør rette min opmærksomhed grænseløst både i retning af det hellige udadtil og indadtil. Noget der kan ske, når man stiller sig spørgsmålet: Hvad er egentlig ophavet til det jeg oplever?

Og hvem er det egentlig, der er kilden til oplevelse i mig?

Det, der sker i sjetteplansbegivenheden, er, at den guddommelige faktor begynder at komme til stede i subjektet.

I den hesykastiske terminologi tales der om, at sjælens livmoder befrugtes. At denne sjælens livmoder kan befrugtes på mange andre måder, skal der ikke herske den mindste smule tvivl om.

Når f.eks. Adam Smith taler om den guddommelige upartiske iagttager i én, H.C. Ørsted taler om guddomsgnister, som når de først har lyst i én vedbliver at virke i én, og intuitionstænkeren Martinus taler om kosmiske glimt, som virker så indgribende i et menneskes liv, at man bliver forvandlet af blot ét og må bruge resten af livet på at undre sig over eksistensen af det, er det vor opfattelse, at det netop er sjetteplansbegivenheder, der er tale om, den såkaldte anden initiation eller indvielse.

Det er som sådan ikke ikonerne, der får begivenheden til at ske, men derimod ens måde at arbejde med sin egen bevidsthed på, der er det afgørende.

Form, farve og billede kan imidlertid virke som et redskab, som en nøgle; og da alle ikoner ifølge den hesykastiske selvforståelse og definition er hellige, forstået som døre og vinduer ind til det guddommelige, idet de er blevet til på foranledning af det guddommelige, og de allerhelligste siges end ikke at være skabt af menneskehænder, men materialiseret af den guddommelige dimension, ja, så fremstår de som redskaber på det fysiske plan, der kan hjælpe os til at åbne døre til det hellige.

## DEN TREDJE INDVIELSE

Det syvende plan, som rummer den tredje indvielse, er karakteristisk ved at rumme virkelig transcendens. Her er tale om et transdualt plan, hvor det duale er ophævet.

Her har vi enhedsplanet, som mystikere gennem tiderne har kaldt *Unio Mystica*. Her er tale om en oplysningsproces i det uskabte lys (guld), som afstedkommer en aktiv praksis udfra medfølelse med alt.

Rent praktisk følges den samme iagttagelses- og visualiseringsproces som på de to forudgående planer. Men farven, som hjælper én ind i den kontemplative tilstand er blå, og øvelsen er først lykkedes, når form, farve og billede er så integreret i én, at det betydningsbærende i begivenheden overskygger ikonen, således at man kan slippe totalt. Slippe både udadtil og indadtil, hvorved form, farve og billede forsvinder.

En syvendeplansbegivenhed er således uden form, farve og billede. Den er som det allerinderste i løget: gennemsigtig. Der er intet adskilt jeg som kan opleve gennemlysning eller bevægelse, idet man på dette plan forbinder sig med den store altgennemtrængende fornuft, kærlighed og vilje, som er i alt, hvorved guds kærlighed, fornuft og vilje hverken er udenfor eller indenfor én selv.

Hvis et menneske kan hvile fuldt ud i denne tilstand alle døgnets 24 timer, siges han at være totalt oplyst.

Tilstanden svarer til den, man i den teosofiske terminologi kalder buddhisk, og ingen vi kender til, anser det for sandsynligt, at andre end Jesus og Buddha har været sådanne.

De mennesker, som oplever tredje indvielse eller syvende plansbegivenheder, har i den grad fået deres bevidsthed ændret og intuitionen vakt, at det kræver lang tid at bearbejde det.

Munke, præster – og i vor tid også i et vist omfang videnskabsmænd - der er kaldet i en sådan grad, at de vier deres liv til helheden, har som regel haft en sådan oplevelse. Men blot i nogle sekunder eller højst minutter. Og

kun én eller meget få gange i løbet af hele livet.

### AKASHAKRONIKKEN

Betragter man en sådan fuldt oplyst som Jesus udfra åndsvidenskabelige forskeres skrifter, som er blevet til på baggrund af hvad der er læst i Akashakronikken med et højpsykisk klarsyn, finder man både i teosofien og antroposofien den pointe, at Jesus, som fuldt oplyst, adskilte sig fra alle andre mennesker ved at have neutraliseret den virkning et horoskop har under normale forhold. Ikke oplyste siges i fødselsøjeblikket at få en spejling af den universelle situation ind i sin fysiske konstitution.

Den måde sole, stjerner, planeter o.s.v. indgår i forhold til hinanden på i fødselsøjeblikket, bliver på denne måde i store hovedtræk afgørende for menneskets skæbne.

Det specielle ved Jesus er, set i denne traditions lys, at han, netop fordi han var fuldt oplyst, ejede evnen til at afspejle kosmos permanent, processuelt og progressivt i hver brøkdel af et sekund og dermed formåede at være medspiller og medskaber fuldt bevidst i altet, i Gud, hele tiden i de tre år han virkede efter dåben i Jordanfloden.

Den store kosmiske planlægning og kommunikation var han således gennemsigtig i, som hjertet i løget.

I den esoteriske astrologi indgår et sådant fænomen som et personligt horoskop da heller slet ikke, idet hele filosofien og teorien har selve projektet at frigøre sig fra det planetariske fængsel som formål.

At frigøre sig fra den vilje dyret i én har og overgive sig til den vilje altet forsøger at gennemstrømme én med. Eller omskrevet til neurobiologiens sprog, at frigøre sig fra amygdalaskapringer, cortisolsystemet, og overgive sig til den eleverende kommunikation i den universelle tænkning, det pyrokatechine system, flowet, hvori man ikke selv bestemmer retningen, men synkroniserer sig med den vilje til livsoplevelse, der går gennem alt i verden.

Hermed er vi inde i kernen af hele det liberale projekt, som går ud på at leve et liv i frihed med ansvar for helheden.

At vi på den politiske og handelsmæssige arena oplever noget nogen kalder liberalisme, og som rummer begreber med roller som hellige køer såsom arbejdsmarkedskræfternes frie spil og sligt, hører i denne artikels selvforståelse til under kategorien dyret i én og har intet med det liberale projekt i åndsvidenskabelig forstand at gøre.

I den teosofiske tilgang til mysteriet på Golgata påpeges den kendsgerning, at det guddommelige nu var så inkarneret i Jesus, at selve hans fysiske legeme besad den høje belivelse.

### KVANTESPRING

Netop dette betød, at der, i det øjeblik hans blod dryppede ned på jorden, indtraf et kvantespring, som muliggjorde et hidtil aldeles utænkeligt paradigmeskift for menneskeheden, nemlig at menneskene fra denne stund havde muligheden for at blive som Han.

Fra dette øjeblik af havde menneskeheden mulighed for at guddommeliggøre sig; og der var kun én vej, nemlig gennem Kristus.

I den esoteriske tradition vil det at gå vejen gennem Kristus ikke sige at tro på Jesus men derimod at nå til erkendelse af, hvad Kristus er, ved at forbinde sig med denne specielle kristne ånd, og blive som han – kristificere sig.

Ikontraditionen er opstået som en mulig studievej til erkendelse af Kristus og til en form for mystisk kristificering af sig selv. Den rummer således i sin allerdybeste konsekvens ikke tilbedelsen af Kristus som det essentielle – men derimod forvandlingen af sig selv til at blive ét med Kristus.

Og det af aflægge sine personlige begær og drifter samt personlighedens vilje var et must for at begive sig på vejen.

På den østlige halvkugle har de søgende, som ønskede at gå vejen, som vi har set, benyttet sig af metoden: lydighed overfor en lærer. På den vestlige halvkugle har fornuft og bevidsthed samt en voldsom frihedstrang i det enkelte

individ ført til andre veje. Dem kigger vi nu lidt nærmere på.

### DET LIBERALE PROJEKT

For at få den vestlige erkendelsesvej sat i perspektiv til vor mentalitetshistories begyndelse, kan det være en hjælp at kigge på nogle af de store mentalitetsskift, paradigmeskift.

Det første store skift vi hører om i alle vore skabelsesmyter er overgangen fra en paradisaagtig tilstand til én, hvor vi må klare os ved egen hjælp.

Kigger vi på den græske mytologi var alt også til at begynde med saligt, idet Uranos og Gaya jo befandt sig i et evigt favntag.

Men Kronos måtte så gøre oprør mod Uranos for at befri sin mor, der efterhånden var blevet ulideligt svanger og måtte forløses for ikke at blive for fyldt.

Han skærer avlelemmet af Uranos, for at han selv og de andre titaner kan myldre frem fra jordens skød og begynde at føre et individuelt liv, herunder bl.a. på et tidspunkt lave mennesker som de kan blive guder for.

I det gamle testamente har vi Eva og Adam, skabt af Gud, som i paradiset have er så mætte af det vegeterende liv, at de begynder at tørste efter kundskab og spiser af kundskabens træ for at komme til at kende forskel på godt og ondt, ligesom Gud, og dermed også ender alene på herrens mark, hvor de i deres ansigts sved skal æde deres brød.

De knokler så løs med alskens problemer i mange generationer. De fejler og oplever syndflod og følger i højere grad deres egne begær og instinkter end tænker over, hvad der mon egentlig er klogt og viist at gøre. På et tidspunkt indgår Gud imidlertid igen en pagt med menneskene; og det sker gennem Abraham.

Man kan således sige, at vi har et stort paradigmeskift i overgangen fra en tabt vegeterende paradistilstand til en primitiv dyremenneskeagtig tilstand, hvor vi dyrker afguder i form af fetichisme (de sidste bibelske rester af denne mentalitet finder vi i dansen omkring

guldkalven). Denne afgudsdyrkning indeholder også menneskeofringer, herunder børneofringer.

Det næste store paradigmeskift finder efter min mening sted, når afgudsdyrkningen, polyteismen, erstattes af engudstanken, monoteismen.

Hvad der er overmåde vigtigt her er, at det er fordi Abraham er, som han er, at Gud vælger at indgå en pagt med ham.

Det skyldes, at Abraham selv finder det naturligt og fornuftigt og rigtigt at tro på, at der kun kan være én Gud, fordi Gud, skaberen, må være i alt, at han falder i Guds smag. Det skyldes således dybest set Abrahams egen erkendelse af altings sammenhæng, at sammenhængen åbenbares for ham.

Man kan således sige, at for Abraham kommer det mentale aspekt forud for det i det fysiske erfarede.

Abraham er en mand, som går fredens vej og altid undgår en trætte.

Han er også en mand der kan vise medfølelse og gå i forbøn, selv for dem, der er bagude og stadig dyrker afguder og begår sodomi og skænder børn. Han er vel den første vi møder, som udviser noget, der minder om næstekærlighed. Han er dertil den nøgleperson, ved hvis hjælp vi føres ud af børneofringerne.

Afguderne krævede lydighed, og de krævede som sagt bl.a. børneofringer. Der var derfor intet underligt i, at Abraham troede, at han skulle ofre sin elskede søn Isak til Gud på Moriaberget.

Afguderne var ubarmhjertige, og i gammeltestamentlige historier findes reminiscenser af denne ubarmhjertighed overført til den ene gud.

Derfor var det naturligt for Abraham at være lydige og indvilge i at ofre Isak, når nu Gud krævede det.

Men Adam kunne ikke mentalt fatte logikken i det. Han kunne ikke fatte pointen i, at Gud først, i deres høje alderdom, hvor det slet ikke

gik Sara på kvinders vis mere, berigede ham og hende med den søn, de havde ønsket sig i så mange år, og dernæst ville have ham til at slå ham ihjel.

Set fra mit ståsted i verden er det netop, fordi Abraham ikke kan fatte logikken i det, at det bliver muligt for englen at holde hans løftede arm med kniven tilbage – og fortælle ham, at Gud har sagt, at han skal skåne Isak og ofre en vædder i stedet.

### DET NYE PARADIGME

Det gamle paradigme, som indebar, at børn kunne blive ofret grundet krav fra guderne, er rystende for et etisk funderet menneske. Det nye paradigme, som netop er kendetegnende ved, at Gud finder børneofringer vederstyggeligt, rummer nøglen i sig til respekten for det enkelte menneske og til det etisk funderede sociale samfund.

I dette nye paradigme er Gud én og har tjek på alt; han hjælper også kun de gode.

Men han er nidkær, får vi at vide.

Set fra mit ståsted er han nidkær, fordi menneskene stadig er nidkære. De kan ikke forestille sig en gud, som i sine karaktertræk, sine delpersonligheder, er væsensforskellig fra dem selv.

En gud, som ikke er nidkær, er utænkelig for én, som stadig tror, at et problem kan løses ved at hævne sig på den, der tilsyneladende har påført én ubehag. Ser verden sådan ud, må man leve i angst.

Og det er netop meget karakteristisk for gudstroen i det gamle testamente, at Gud er én, man frygter.

De ti bud fortæller én da også, hvad man ikke må. Du må ikke ... indledes de som bekendt alle med. Vi har således en slags forbudsreligion, hvor der er en autoritet, der kan straffe, når reglerne ikke overholdes lydigt af os.

I det øjeblik Jesus fuldbringer sit projekt på Golgata, åbnes muligheden imidlertid for et paradigmeskift af en art, som i sin dybeste

konsekvens er i stand til at bane vejen for paradiset på jord.

For hvad var det egentlig Jesus gjorde?

Ifølge mysterieoverleveringerne som de fremgår i teosofien og antroposofien indvies mennesket Jesus til et liv i Kristus gennem de øjeblikke, vi hører om som ekstremt hellige, i evangelierne.

De store begivenheder såsom dåben, bespisningen, vandringsen på søen og forklarelsen opleves i åndsvidenskaben ikke kun som etaper på disciplenes vej i deres oplevelser af Kristus-væsenet. De opleves også som trin i Kristi inkarnation.

De tre år fra Jordandåben til Golgata fremstår her som den tid, det tog det kosmiske Kristusvæsen at presse sig ned i det snævre menneskelegeme.

I denne tradition sammenlignes Kristusjegets inkarnation med en brand der begynder oppefra i øverste etage. Hver gang ilden bryder igennem en etageadskillelse, slår vældige flammer mod himlen.

### KRISTUS-JEG'ETS INKARNATION

”Kristus-jeg’ets inkarnation i Jesu menneskevæsen kan minde om en sådan ild. Hver gang inkarnationsprocessen greb et nyt led af menneskevæsenet, sås der et oversanseligt flammesignal. Kristus-jegets guddommelige herlighed lyste igennem den ydre menneskeskikkelse.

”Hvad der skete, kunne kun iagttages oversanseligt, men ikke-klarsynede mennesker kunne måske ane det.” (Richard Damm, *Kristendommens oprindelse i nyt lys*, s. 91, Jupiter, 1989).

Menneskets konstitution består ud fra en åndsvidenskabelig betragtning af flere leger, hvoraf det groveste er det fysiske, det næstgroveste, som beliver det fysiske legeme, det fysisk æteriske, derpå det astrale, følelseslegemet, som er finere, så det konkret mentale og abstrakt mentale, som er endnu finere og farveløse, derpå det buddhiske, som er så fint, at vi kun kan være aktive i det rent intuitivt, og endelig manasdimensionen af legerne,

der er så fin og hurtig i svingningsniveauet, at vi slet ikke har mulighed for at kontakte det med vor personlige bevidsthed.

I teosofien opererer man udfra den tese, at disse lag i det æteriske legeme er adskilt af membraner, der kan sammenlignes med etageadskillelser.

#### **KRISTUS I DET MENTALE**

Jordandåben betragtes i denne tradition for at udgøre det første flammesignal, "hvor Kristusvæsenet holdt sit indtog i den øverste 'etage' af menneskets jordiske væsen, det 'rum', hvor jeget hører til" (ibid). Man kan også sige, at helligåndsenergien fra de rent åndelige legemer, som er karakteristiske ved at være den del af mennesket, som er en del af det guddommelige, og noget vi netop ikke kan være bevidst i, så længe vi er fokuserede på det personlige plan, i form af den hvide due, som symbolsk præsenterer noget frit (vinger), fredeligt (due) og usanseligt (hvidt), trængte ind i det mentales bolig.

#### **KRISTUS I DET ASTRALE**

Det andet trin antages ifølge denne indfaldsvinkel for at være nået, da Kristus gennemtrængte astrallegemet.

Signalet for denne handling er bespisningen i ørkenen og vandringen på søen.

Her oplever man det nemlig ikke som værende den fysiske Jesus, disciplene ser om natten, men derimod hans astrale væsen, gennemtrængt af Kristusjeget, hvorved oplevelsen får en intensitet, som var der tale om en sanse- iagttagelse.

#### **KRISTUS I DET FYSISK ÆTERISKE**

Tredie trin nås, idet Kristus gennemtrænger Jesu fysiske æteriske legeme. Dette sker ved forklarelsen på bjerget, hvor Peter, Johannes og Jakob påvirkes så stærkt af stråleenergien, at de falder i en slags søvn, og, når de vågner igen, uden at være helt bevidste, blot hører sig selv sige, at de vil bygge en hytte til hver af de guddommelige lysvæsener, Moses, Elias og Jesus.

Ingen, der læser dette afsnit, kan finde nogen logik i det, og det er, som det læses udfra et åndsvidenskabeligt synspunkt, netop også selve pointen i historien, at disciplene, netop fordi de ikke var klare til indvielse på så højfrekvent et niveau som Jesus, måtte falde i en bevidstløs døs, medens inkarnationen skete.

Omend de ikke kunne opfatte bevidst, som Jesus, hvad der foregik, oplevede dog også de en indvielse.

Efter forklarelsen på bjerget er således selve belivelsen af det fysiske legeme, det, der får kemien i kroppen til at fungere, blevet af guddommelig art.

#### **KRISTUS I DET FYSISKE**

Og nu er forberedelsen sket til, at det fjerde og sidste trin kan nås, hvor Kristus også gennemtrænger det fysiske legeme.

Signalet for dette trin regnes for at være indtaget i Jerusalem, hvor det er selve Jesu legeme der bliver hyldet på det fysiske plan.

At det må have en guddommelig udstråling på dette tidspunkt illustreres ved, at mennesker ligefrem klatrer op i træerne blot for at kunne se ham.

Det er dog først på korset, og netop i det øjeblik, hvor Jesus kan udtale "Tilgiv dem, thi de ved ikke hvad de gør" og "Det er fuldbragt" at den guddommelige gennemtrængning af det fysiske legeme regnes for at være helt fuldbåret.

Derfor udgør dette motiv det helligste af alle i den vestlige kristendoms tradition.

Og jagten på gralen har dybest set også længslen efter netop denne fuldkommenhed af guddommelig inkarnation i det fysiske som det essentielle. Denne guddommelige donerede Jesus jo nemlig som bekendt til sine disciple ved den sidste nadver, hvor han, når han gav dem vin, sagde: Dette er mit blod.

Det er således den guddommelige væremåde i det menneskelige legeme, som er det centrale i det kristne projekt, således som det opleves i den åndsvidenskabelige tradition.

I andre dele af den vestlige kristne kulturarv, herunder i Danmark, er det i højere grad lydhedsaspektet, der er kommet til at dominere.

Dette ses dels i kraft af at kristendommen som religion er en statsreligion, hvis grundholdning er, at mennesket ganske vist skal forsøge at være næstekærligt, men som påstås ikke at opnå forløsning via egne handlinger, altså ved selv at gøre sig fortjent til det, men derimod gennem nåde, som opnås gennem tro på Jesus, og tro på, at han er død for vore synders skyld.

Netop denne dogmatik har givet anledning til modstand mod statskirkens udlægning fra flere af vore mest kosmologisk orienterede forfattere.

Således udtalte Karen Blixen ved mange lejligheder, at hun meget gerne ville have sig frabedt, at nogen som helst skulle dø for hendes synders skyld.

Den side af sagen ville hun meget gerne klare selv.

Og også den færøske forfatter Villiam Heinsen havde svært ved at betragte dette, at Jesu død på korset skulle være en planlagt nådegave til menneskene, som en herlig gave. Han kaldte denne type kristnes Gud for Sønnermorder og nægtede at forlige sig med tanken.

#### ANGST FOR REINKARNATIONSTÆNKNING

I disse år mærkes dogmet måske hovedsagelig i angsten for at få tanker om reinkarnation og karma ind over kirkens dørtærskler.

Da jeg for syv års tid siden inviterede samtlige præster i Holbæk og omegn til at samarbejde med mig om nogle studiekredse, hvor spørgsmålet, jeg ønskede at få debatteret var, om tanken om reinkarnation og karma kunne indtænkes i kristendommen, var der således kun to ud af elleve, der indvilgede.

Og i forbindelse med begge disse studiekredse slog præsterne for deltagerne fast, at de havde retten – vel at mærke ikke pligten – men retten til at ekskludere et medlem af menigheden,

som de var vidende om var tilhænger af tanken om reinkarnation.

Nogle af studiekredsdeltagere var forbløffede over, at man kunne blive smidt ud af folkekirken, fordi man anså det for at være vigtigere at tage ansvaret for eget liv og prioritere forsøg på at forædle sig selv end at tro på, at der var en anden, Jesus, der allerede havde ordnet det for en for to tusinde år siden.

De kunne ikke forstå og forlige sig med tanken, at man derfor skulle lade være med at tænke og tale om egen formåen i forhold til det at forsøge at blive som Kristus, blive medskaber af vort liv og vor fremtid.

Disse kalder jeg i denne sammenhæng ulydige.

Set ud fra et åndsvidenskabeligt synspunkt, kan de ulydige, de mest liberale vesterlændinge, ikke så godt føle sig hjemme i den danske statskirke. Ikke så godt føle sig hjemme i den østligt orienterede lydighed.

Derfor findes der også liberale kristne kirkelige samfund. Men de må ikke benytte sig af de kirker, som er blevet bygget af kristne rundt omkring i landet i løbet af de sidste tusinde år, og hvoraf mange står tomme. De er derimod henvist til f.eks. Kristensamfundet, Den frie Unitare Kirke, the Liberal Catholic Church o.a.

Interessant i denne sammenhæng er det for mig at se, at det tilsyneladende er netop dét, jeg hører argumenter om, at vi i Danmark ikke bryder os om, og som vi ligefrem frygter ved fremmede religioner, nemlig lydigheden, vi selv har som grundpille i vor folkekirke.

Gør vi os den tankeforestilling, at folkekirken er en organisme med en hjerne, mon så kirkens krav om lydighed her er at ligne med en amygdalakapring?

Eller med andre ord: Kan frygten for kirkens "personligheds" fremtid forhindre kirkens bevidsthed i at nå til erkendelse af Kristi væsen og funktion?

En af de store esoteriske påstande går ud på, at det, vi oplever, ene og alene kan være en genspejling af tilstande i vort indre.

At vi selv således er årsag til de oplevelser, vi kommer ud for, i samspillet med vore omgivelser.

På denne baggrund finder jeg det interessant at stille spørgsmålet: Kan det tænkes, at en del af vor befolkning frygter såvel islam som tankeretninger, der rummer reinkarnation og karma, alene fordi vi som befolkningsgruppe på et overordnet plan hovedsagelig befinder os på et mentalt niveau, som ikke formår at præstere andet end det, der svarer til tredje trin i ikontraditionens syvplansvej?

Eller sagt med andre ord: Er grunden til, at vi finder enhver tanke om anstændigt religiøst tilhørsforhold som ensbetydende med tro af tilbedende karakter på vort forbillede Jesus, alene at finde i en form for åndelig primitivitet?

Eller sagt på en tredje måde: Ser vi intolerance udenfor os, fordi vi har den indeni os selv?

Og oplever vi kaos på det fysiske plan såsom f.eks. sygdomme, herunder cancer, fordi vi har det på det mentale og følelsesmæssige plan?

## JOHN MAIN-SEMINARET

Hvert år afholdes noget, jeg finder yderst bemærkelsesværdigt. John Main seminaret.

I 1994 var Hans Hellighed Dalai Lama inviteret med, og det udkom der en bog om, som også er oversat til dansk. *Dalai Lama læser evangelierne*.

Her mødtes nogle benediktinermunke med Dalai Lama for at komme i dialog om udvalgte skriftsteder fra de fire evangelier, og jeg ser seminaret som en åbning til en helt ny form for bevidsthed i forhold til de gamle trosreligioner.

Ligesom der i kristendommens vestlige tradition er mange niveauer af fortolkninger og former for praksis, er der det også i buddhismens østlige. Og efter at have læst bogen, kan

man vel næppe undgå at tænke den tanke, at måden at have et religiøst tilhørsforhold på i højere grad er bestemt af ens menneskelige udviklingstrin end af, hvilken religion man af kulturelle og andre forhold naturligt hører til i.

I forbindelse med emnet tro bliver Dalai Lama bl.a. bedt om at læse Johannesevangeliet 12:44-50.

*"Jesus råbte: 'Den, der tror på mig, tror ikke på mig, men på ham, som har sendt mig. Og den, der ser på mig, ser ham, som har sendt mig. Som lys er jeg kommet til verden, for at enhver, som tror på mig, ikke skal blive i mørket. Og den, der hører mine ord og ikke holder fast ved dem, ham dømmer jeg ikke; for jeg er ikke kommet for at dømme verden, men for at frelse verden.*

*"Den, der forkaster mig og ikke tager imod mine ord, har mødt sin dommer. Det ord, jeg har talt, det skal dømme ham på den yderste dag. For jeg har ikke talt af mig selv; men Faderen, som har sendt mig, han har påbudt mig, hvad jeg skal sige, og hvad jeg skal tale. Og jeg ved, at hans bud er evigt liv. Så når jeg taler, taler jeg sådan, som Faderen har sagt til mig."*  
(Johannes 12:44-50)

Dalai Lama bliver slået af ligheden med en bestemt passage i de buddhiske skrifter, hvor Buddha siger, at enhver der forstår princippet om indbyrdes afhængighed forstår Dharmen, og enhver der forstår Dharmen forstår Tathagata, Buddha.

Dette indebærer, at man ved at forstå den indbyrdes afhængigheds natur, ved at forstå Dharmen, forstår Buddhatilstandens sande natur, siger Dalai Lama.

Et andet punkt det sætter lys på, siger han, er, at det blot at have en visuel sanseopfattelse af buddhas legeme ikke svarer til virkeligt at have set Buddha.

For virkelig at se Buddha skal man nemlig indse at Dharmakaya – Buddhas sandhedslegeme – er egentlighed.

Det, siger han, er, hvad der egentlig menes med Buddha.

## VEJENS TO ASPEKTER

På samme måde ser han passagerne hos Johannes påpege, at det er gennem Kristi historiske person, at man virkelig oplever Faderen, som han præsenterer, og at Kristus er porten til mødet med Faderen. (*Dalai lama læser evangelierne* s. 126).

Dalai Lama fokuserer på lysmetaforen og sandhedslegemet som udbredt billede i alle de store religiøse traditioner og peger på lyset som forbundet med visdom og viden, hvorimod mørket er forbundet med uvidenhed og en tilstand af vildfarelse.

Han ser dette svare til vejens to aspekter: metode-aspektet, der omfatter praktikker som medfølelse og tolerance, og visdoms- eller vidensaspektet, som rummer den indsigt der gennemtrænger virkelighedens natur.

Han peger på vejens videns- eller visdoms-aspekt som den sande modgift til fjernelse af uvidenheden. Han peger således på en vej, som vi i vor protestantiske del af kristendommen får at vide er uforenelig med tro.

Det kan derfor være på sin plads at se nærmere på den buddhistiske indfaldsvinkel til tro.

*”Det tibetanske ord for tro er day-pa der måske meningsmæssigt ligger tættere på tillid eller tiltro. I den buddhistiske tradition taler vi om tre forskellige arter af tro.*

*Den første er tro i form af den beundring man kan nære for en bestemt person eller en bestemt værenstilstand. Den anden er en stræbende tro, som rummer et element af konkurrence: man stræber efter at opnå den bestemte værenstilstand. Den tredje art af tro er overbevisningstro.*

*Jeg mener at alle tre arter af tro også kan forklares i den kristne sammenhæng. For eksempel kan en praktiserende kristen meget vel ved evangelielæsning og betragtninger over Jesus liv og levned nære en stærk hengivenhed og beundring for Jesus.*

*Det er troens første stadium, beundringens og hengivenhedens tro. I takt med at man styrker sin beundring og tro bliver det derpå muligt at gå videre til næste stadium som er den stræbende tro. I buddhistisk sammenhæng stræber man efter buddha-tilstand.*

*I kristen sammenhæng anvender man måske ikke samme sprog, men man kan sige at man stræber efter at opnå endelig fuldkommengørelse af den guddommelige natur, eller forening med Gud. Når man derefter har udviklet den form for stræben, kan man udvikle en dyb overbevisning om at det er muligt at fuldkommengøre en sådan værenstilstand. Det er troens tredje stadium. Jeg tror at alle trosstadier er lige anvendelige i såvel kristen som buddhistisk sammenhæng.*

*I buddhismen finder vi en gentagen understregning af nødvendigheden af både tro og fornuft i den spirituelle vej. Nagajuna, en indisk mester fra det 2. århundrede, erklærer i sin berømte tekst, *the Precious Garland*, at en spirituelt søgende behøver både tro og fornuft, og tro og analyse. Tro fører til en højere eksistenstilstand, hvorimod fornuft og analyse fører til fuldstændig befrielse. Det vigtige punkt er at troen man har på egen spirituel praksis' sammenhæng skal være forankret i fornuft og forståelse.”*

(Dalai Lama læser evangelierne, s. 126-27)

Dalai Lama anser i det hele taget dét, at forståelsen styrkes, for at være det vigtigste fundament for at nå frem til overbevisning, tro på og tiltro til det, vi tror på.

Netop når tro, tiltro og tillid er forankret i forståelse bliver den virkelig fast. Og det anser han også for at være grunden til, at vi i Buddhas egne skrifter finder opfordringer til at afprøve Buddhas ord og aldrig godtage dem udelukkende af respekt for ham.

*”Han opfordrer dem til at afprøve alle sine ord, nøjagtigt ligesom en guldsmed afprøver guldets kvalitet ved at udsætte det for skræppe behandlinger. Og det er udelukkende ud fra egne erfaringer og forståelser, at man skal godtage hans læresætninger.”* (ibid p. 127)

Dalai Lama tolker det centrale skriftsted med en henvisning til et lys, der spreder mørke, som når uvidenhedens mørke spredes af den sande frelse, tilstanden af befrielse. Og på den måde, understreger han, er det muligt at forstå frelsens betydning selv i en kristen sammenhæng.

John Main er blevet kaldt kirkens vigtigste nutidige spirituelle leder. Ja, han er ganske

vist død nu. Men spørgsmålet er, om det ikke er sandt alligevel. Hans projekt bestod i via dialog med naturvidenskab og al anden form for intellektualitet at nå frem til en form for gudserkendelse, hvori intet af det, menneskeheden rummede af viden og visdom, ignoreredes.

Meditation anså han for at være den vigtigste vej til den fornødne åbning af sindet.

Hans bestræbelser førte til mange dialoger, som fik tilsyneladende forskellige retninger til at mødes i åbenhed med respekt for hinandens forskelligartethed. Målet var aldrig enighed, men udelukkende opnåelse af forståelse.

Kigger vi på seminaret med Dalai Lama og tolkningen af Johannesevangeliet i lyset af tesen om, at den østlige verden er underordnet et lydighedsprojekt og den vestlige et frihedsprojekt; så er der noget, der ikke holder. Og vor tese er, at det skyldes, at der, hvad højintellektualitet og åndelighed angår er et højere udviklingsstrin i den tibetanske buddhismes allerhøjeste skoler, hvorved vi i den vestlige verden, hvad det åndelige angår, har noget at lære fra denne kilde. Og at det, som vi har mulighed for at lære, på ingen måde er i modstrid med vort kristne fundament, men at det tværtimod kan bringe os tættere på det, som var den egentlige kilde og også det formulerede mål for de indviede i oldkirkens projekt.

#### OVERENSSTEMMELSE

Som vi ser det, er der dyb overensstemmelse mellem ikontraditionens 5., 6. og 7. planoplevelse og det Dalai Lama kalder første, andet og tredje trostrin.

Vi ser således en dyb overensstemmelse mellem østens og vestens vej.

Men vi ser også, at vejen hverken benyttes i østen eller vesten af masserne, endside af lederne af de politiske og sociale tiltag. Derfor lever Dalai Lama også i landflygtighed med en stor del af sin befolkning, drevet på flugt af det folkerigeste land på kloden p.g.a. af netop deres spirituelle frihedslængsel.

Og her i landet kan præster udelukke medlemmer af menigheden, som anmoder om

fornuftsmæssige forklaringer. Vi har endvidere fornylig (2001, Poul Nyrup Rasmussen, red.) haft en statsminister, som end ikke anså et møde med Dalai Lama for at være af betydning, hvorimod handelsaftaler med hans lands besætttere ansås for væsentlige at bibeholde og udvide.

#### DET LAVESTE TROSTRIN

Noget peger således på, at ledere i såvel den østlige som den vestlige verden stadigvæk befinder sig på højst det laveste af trostrinene, og at egentlig frigørelse eller frelse for menneskeheden derfor ikke på nogen måde kan forventes at ske via dem.

Noget andet må altså til.

Og min opfordring er, at man, medens man venter på at samfundene når til en erkendelse af, hvad der eventuelt kan gøres for at opnå fredelige og rige tilstande for alle på kloden, så forsøger selv at forbinde sig med det guddommelige projekt, som vi anser den skabte verden for at være.

#### KURSUS I MIRAKLER

En af metoderne er meditation, og det er vor erfaring, at netop *Et kursus i Mirakler* er en lempelig metode for rationelle søgende i den vestlige verden, dels fordi det i sig ikke rummer noget som helst, som er i modstrid med god fornuft, for så vidt man med god fornuft mener de forskningsresultater, som vor mest avancerede forskning er nået frem til og dels fordi det i sig rummer samtlige af de trin, som vi er stødt på i de gamle mystiske erkendelsesmetoder.

Her er således ikke tale om genveje via nogen som helst øvelser, som forcerer en forhøjelse af energiniveauet, men derimod om en mental forståelses- og erkendelsesvej, som langsomt og stille og roligt også kommer til at belive ens fysiske metode og praksis, således at den kommer til at fungere i overensstemmelse med noget, som er godt for helheden, og dermed også nødvendigvis kommer til at være til velsignelse for en selv.

## TERMINOLOGIEN

Meditationssystemets terminologi opfattes af mange som provokerende. Specielt har vi oplevet ordene helvede, adskillelse, sindssyg, Helligånden, Gud og Kristus som nærmest tabuerede for en stor del af de mediterende.

Da begreberne rummer essensen af meget dybe betydningsbærende lag i vore religioners selvforståelse, er det imidlertid vigtigt, at de ikke udskiftes med andre, som er mere acceptable for hverdagsbevidstheden.

## HELVEDE

Måske af den grund, at ordet helvede dels benyttes som bandeord og dels som noget, der forbindes med en instans som benyttes af guddommen til at straffe mennesker, der har syndet, med, kan det forekomme følelsesladede mennesker skrækindjagende.

Det minder også nogle om en autoritet, som kan påtvinge én sin vilje og dermed påføre én stort ubehag for noget, som man dybest set ikke føler sig skyldig i.

Det forbindes bevidsthedsmæssigt måske også med religiøse sekters brug af ordet som skræmmebillede.

I dette kursus' selvforståelse er udtrykket helvede imidlertid alene forbundet med loven om årsag og virkning.

Årsag-og-virkningsloven udgør et af fundamentene i den buddhistiske lære, og her er tale om et princip, som umuliggør selve fænomenet uretfærdighed, idet intet som helst andet end netop én selv kan være den udslagsgivende årsag til det, man kommer til at opleve i vekselspillet med omgivelserne.

I den kristne selvforståelse er helvede en følgevirkning af handlingsårsagen synd; og synd betyder ordret på græsk *at ramme ved siden af*.

Det er noget ganske andet end at være ond, om end vi netop ofte forbinder det at synde med at være ond og gøre noget, som er ondt.

Det at ramme ved siden af, er noget man gør, fordi man endnu ikke har lært at ramme rig-

tigt. Handlingen kan imidlertid ifølge den katolske definition fjerne den menneskelige bevidsthed fra sandheden og kan forstås som et resultat af vildfarelse og selviskhed, der bærer straffen i sig selv.

Gud straffer nemlig ikke, hverken ifølge mirakelkurset eller ifølge den benediktinske skole.

Straffen er alene en følgevirkning, som kan relateres til noget som har personlig og social oprindelse og er således i dybeste forstand ikke dét, vi normalt forstår ved straf. Buddhisterne kalder det karma.

## DEN KRISTNE KARMAFORSTÅELSE

Vi træffer denne type karmaforståelse i store dele af vor kristne litterære forståelsesramme.

Således lader den hegeliansk inspirerede Johan Ludvig Heiberg i første halvdel af atten-hundredetallet hovedpersonen i *En sjæl efter døden*, selveste bedsteborgeren, opleve det helvede han kommer i efter døden som helt og aldeles identisk med alt det, han selv gav næring i levende live.

Der er ganske enkelt de fuldstændig samme omgivelser, som han benyttede sig af i levende live.

Havde han benyttet sig af den kristne mentalitet, medens han var i levende live, var han kommet i Kristi himmel, havde han benyttet sig af den platoniske visdom, var han kommet i Elysium; men fordi han fandt glæde og behag i sladder, satiren, den fysiske og psykiske, sjælelige og åndelige magelighed og ugedelighed, ja, så kom han netop i helvede, hvor han udtrykte højlydt forbavselse over, hvor dejlig hjemmevant han der var.

Lykkelig gav han sig i kast med den tankeløse underholdning og fortsatte sin nydelse af den jordiske illusion. Han havde fundet hjem.

Den danske intuitionstænder Martinus, som i 1900-tallet udfærdigede den, efter min mening mest omfattende og logisk sammenhængende kosmologi, som eksisterer, definerer også helvede som den livssituation vi befinder os i, så længe vi gør os selv til årsag for gengældelsesprincippet i tyngdeenergien.

Så længe der er selvished og egoisme - i modsætning til altruisme - i vor motivation for handling af enhver art, fastholder vi nemlig os selv i et gengældelsesmønster, som pådrager os lidelser af forskellig karakter.

Denne lidelse er imidlertid i en højere forstand at betragte som ikke et onde men derimod som et gode, om end som et – medens det står på - ubehageligt gode, påpeger han.

### HELVEDESDIMENSIONEN

Helvedesdimensionen er endvidere blot en måde at opleve kontrastprincippet på. Kontrasterne i verdensaltet er mange, siger han, og de repræsenterer en skala fra det sorteste sorte til det lyseste lys.

Da bevidstheden lige så lidt som et maleri eller enhver ting kan skabes uden på basis af kontraster, er det ifølge ham således en livsbetingelse at ethvert levende væsen kommer til at opleve gennem kontrasterne.

Og da det er umuligt at opleve lyset uden gennem kendskabet til mørket må alle levende væsener således opleve mørket.

Uden denne oplevelse vil man ikke kunne opleve det virkelige guddommelige lys, som er ensbetydende med det Martinus kalder Guds primære bevidsthed, hvilket igen vil sige kærligheden og visdommen, som igen repræsenterer en slags himmeldimension på jord.

Hadet, uvidenheden og naiviteten – alt det der hører ind under det astrale følelseslegeme – udgør imidlertid et sekundært bevidsthedsområde, som han også kalder bevidsthedens eller livsoplevelsens kosmiske fosterstadium.

På dette stadium er vi lærlinge hos Gud i hans sekundære bevidsthed. Og i sammenligning med den primære bevidsthed, som vi har mulighed for at opleve glimt af, når vi kommer i kontakt med det allermest altruistiske i os selv, opleves den sekundære bevidsthed, der hvor vi holder fast i vor fortidstænkning, i vor stamfællesskabsbaserede adskillestænkning, som helvede.

Begrebet kærlighed er løsenet ud af helvede og ind i himmelen, men den kan man, siger Mar-

tinus, ikke lære på universiteter eller andre højere læreanstalter. Den læres ifølge ham kun i livets egen skole gennem skæbnedannelse fra liv til liv.

Mirakelkurset rummer imidlertid en metode at komme i kontakt med den guddommelige kærlighed i sig selv på, og som nævnt rummer såvel de gamle kristne mystiske såvel som de buddhistiske okkulte skoler også veje dertil – vel at mærke ikke genveje – her er tale om veje, hvor hvert skridt må tages af en selv, men der er også tale om veje fyldt med hjælpere fra Guds primære bevidsthed, når disse veje vælges.

### DHARMA

I den buddhistiske terminologi taler man om, at der i disse årtusinder er ved at finde en overgang sted fra karma til dharma – fra at skabe sig selv en slags ubehagelig skæbne til at skabe sig selv en slags behagelig skæbne.

I kristen terminologi svarer det til at skabe sig en overgang fra forbandelse til velsignelse.

Vi kalder det fra kosmisk modvind til kosmisk medvind. I mirakelkursets selvforståelse er det en overgang fra modgang til medgang, symbolsk udtrykt som en bevægelse fra helvede til himmel.

I såvel mirakelkursets som kosmologiens forståelsesramme er det eneste helvede der findes, det, vi lever nu på jord, medens vort tankeklima er under indflydelse af selvished og adskillestænkning. Himlen vil imidlertid også være en dimension, vi kan leve i her på jord.

Indtil man befinder sig aktiv på det syvende plans bevidsthedstrin i mere end 12 timer i døgnet er man stadig i en vis udstrækning i helvede.

Men modvinden, modgangen, lidelsen tager af og bliver mere og mere forfinet i en overgang fra at være groft fysisk til at blive afmentalt udfordrende karakter, og når himmeloplevelsen begynder at blive reel på jorden, vil de fysiske atomers svingningsniveau være steget til et niveau, som nu forekommer os utænkeligt.

## OPDRAGELSESPROCES

I *Ånden i naturen*, skrevet i midten af 1800-tallet, af fysikeren og naturfilosoffen H. C. Ørsted betragtes hele kristendommen som en lang opdragelsesproces, der har det formål, at vi selv forvandles til at kunne leve i en kristen aktiv bevidsthed.

Og midlet er ifølge Ørsted netop karmaloven.

Begrundelsen herfor udleder han af den enkle kendsgerning, at eftersom der i naturen ikke findes nogle rette linier, men kun findes krumme, må enhver handling ganske ubestrideligt ende i sig selv.

Enhver begivenhed der indtræffer for et givent menneske må således rent logisk finde sted på baggrund af en årsag, som vedkommende rummer i sin egen erfaringsmængde. Bevidst eller ubevidst.

Ørsted taler om hemmelige kredsløb, og antyder derfor, at der er lovmæssige sammenhænge som er skjult for vore øjne, altså har en esoterisk dimension. Han påpeger endvidere, at et væsen, som har fuldført det kristne projekt, og således udviklet en aktiv bevidst kristusværen her på denne planet, ikke har mere at kunne lære her, og derfor vil inkarnere på en planet med et højere svingningsniveau, og dermed højere kærligheds- og intelligensevne end hos os, næste gang.

Når det kristne projekt er fuldført på planeten, når altså menneskeheden som sådan har fået skabt himmelen indeni sig, således at den også kan opleves på den fysiske jord, vil avantgarden igen kunne forene sig med sine yngre brødre og søstre.

Ingen udefra kan fjerne nogen fra helvede og løfte op i himmelen; for himmelen er noget vi hver for sig skaber via vort tanke- og følelsesklima inde i os selv iflg. Ørsted.

## ÅNDEN I NATUREN

Men tiden er kommet til at vi kan hjælpe hinanden med redskaber, som vi hver for sig kan bruge efter for godt befindende.

Ånden i naturen var det redskab Ørsted gav menneskeheden i første halvdel af forrige århundrede.

Dengang var den tanke, at hele naturen var beåndet, og at måden at forene sig med den på gik gennem kristendommen, alt for langt forud for sin tid.

Men som Ørsted selv påpegede, kunne noget meget vel være sandt, selvom det af sin samtid blev holdt for usandt. Det er det selv samme helvede mirakelkurset peger på, at der en vej ud fra, og metoden er den samme som Ørsted talte om, fuldført kristificering. At udvikle en væremåde lig kristi væremåde.

## ADSKILLELSE

Vor kulturs juridiske selvforståelse går ud på, at enhver del er uskyldig, indtil andre dele af kulturen har fundet bevis for vedkommendes skyld.

Vi opfatter os således som fundamentalt adskilte fra hverandre. Eller sagt på en anden måde: man kan betragte sig selv som uskyldig, indtil nogen kan bevise det modsatte.

Finder en adskilt del imidlertid en anden adskilt del, som kan fungere som bevisfølelse overfor den anklagede, kan den anklagede dømmes, og denne dom sker da på baggrund af den opfattelse, som magthavernes tanker bygger på. Sådanne opfattelser kan spænde fra øje-for-øje mentaliteten til en mere humanistisk mentalitet, hvor "straffen" er blevet til en eller anden form for samfundstjeneste.

Hvad vor bevidsthed angår, anser vi os også for at være adskilte.

Vi har således udtrykket: Tanker er toldfri. Vi tror med andre ord, at tanker er noget vi både kan have og har ret til at have for os selv. Eller med andre ord: Vi opfatter os selv som lukkede systemer.

Den dogmatiske del af vor naturvidenskab opfatter også ethvert system som lukket. Vor planet opfattes som et lukket system (biosfære 1).

Vi har så skabt en anden biosfære, som del af Marsrumforskningsprojektet, en biosfære 2, som videnskabsmændene udtaler er et andet lukket system.

Men derudover betragtes i det hele taget alt andet også som lukkede systemer.

Et menneskeligt legeme er et lukket system, et hjerte er et lukket system, en lever er det, et svin o.s.v. Derfor anser den dogmatiske naturvidenskab det for at være udtryk for høj form for logik, at f.eks. et organ kan overføres fra et menneske til et andet, eller fra et dyr til et menneske.

Disse forskellige lukkede systemer vurderes nemlig som værende en slags maskiner, der udfører samme slags arbejde. Man kan også sige, at et organ i denne form for opfattelse vurderes som en slags kemisk fabrik.

Og er der tilstrækkelig overensstemmelse mellem de processer, der foregår i den ene og den anden kemiske fabrik (to forskellige hjerter f.eks.) ja, så er transplantation mulig. Og inden for denne opfattelses selvforståelse er det derfor udtryk for en form for næstekærlighed at gå ind for organdonation.

Som vi kommer til at se, kan en sådan opfattelse virke naturlig for mange moderne mennesker, fordi vi som menneskehed oplever os som lukket system.

At være kærlig mod næsten er derfor frem for alt at være kærlig mod et andet menneske.

## MAKROORGANISME

Men hvad nu, hvis det er ukærligt mod vor makroorganisme, vor vært, Jorden, som jo ifølge bl.a. James Lovelock er et levende væsen? Hvad nu, hvis vi dermed skaber kaos i et højere ordenssystem end det menneskelige?

Den form for bevidsthed, som fungerer på baggrund af adskillestænkning – liv som bestående af lutter lukkede systemer - er imidlertid, i henhold til holistisk orienterede fysikere og biologer, baseret på en brist, som gør, at den ikke kan have med tænkning i egentlig forstand at gøre.

Man kan sige, at al den form for tænkning, som hører til i tænkning, der foretages inden 1. initiation, af denne type fysikere ikke vurderes som tænkning overhovedet, men som en form for sindssygdom, en form for sygdom i sindet, hvor diagnosen er: Illusion. Nemlig den at en adskilt del kan tro, at den kan opleve, erkende og være bevidst om sandheden om sig selv og sin omverden alene ud fra egne erfaringer.

Jeg kan vide, hvordan et lukket system fungerer, ud fra hvorledes det kan iagttages udefra. Jeg kan således tegne en solsort minutløst korrekt, og jeg kan afkode dens DNA og give korrekte oplysninger om hvert et molekyle i dens krop, og om svingningsniveauet i dens sanglyde, men jeg kan ikke fortælle, hvordan det opleves indefra at være en solsort.

Jeg har ingen mulighed for at fortælle, hvorledes krop-sind oplevelsen er hos en solsort.

I det mindste ikke så længe jeg betragter den som et lukket system og iagttager den som adskilt del udefra.

Så længe jeg gør det vil jeg være i en illusorisk verden, en verden af selvbedrag – og i en vis forstand, holistisk forstand, netop i en helvedesdimension.

Adskillestænkning er således en slags børnesygdom, menneskeheden har, og som gør det umuligt for os at udvikle bevidsthed.

David Bohm, som er kendt som en af 1900tallets mest fremtrædende fysikere, skrev de sidste år af sit liv hovedsagelig om den bevidsthed, som naturvidenskabens opdagelser uvægerlig måtte føre til.

Han pegede bl.a. på, at helhed først kan erkendes, når ens tankevirksomhed hører op.

Den tilstand han talte om indebar ikke, at man ophørte med at tænke, men at man ikke længere var indfanget af sine tanker.

Bohm foreslog, at den grundlæggende brist i tanken er, at tanken ikke har kendskab til, at den er dybt indblandet i opfattelsen. I stedet prøver tanken at få os til at tro på, at vore opfattelser virkelig er udenfor os, og at vi er ad-

skilte fra dem og kigger på dem. Tanken formår nemlig at overbevise os om, at vore uvilkårlige, ukontrollerede opfattelser fortæller os, hvordan tingene i virkeligheden er, siger han.

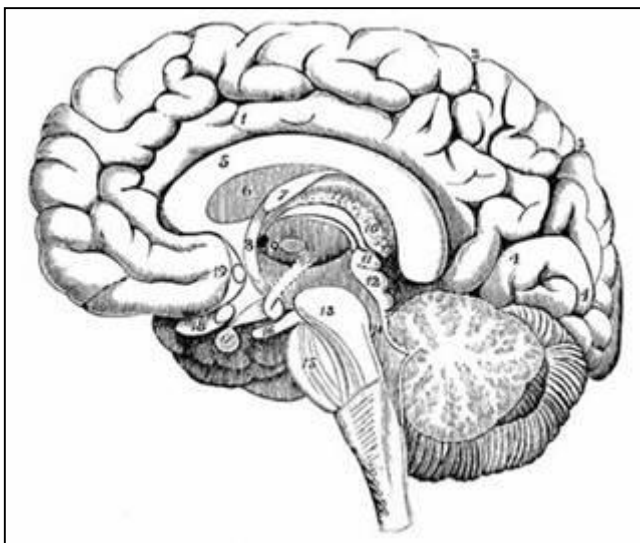
Selve tankens problem kan, i henhold til Bohm, aldrig overvindes bare med yderligere tænkning. Der er nødt til at være en eller anden afslutning på selvbedragsprocessen; en afslutning, ikke på tænkningen selv, men på tilbøjeligheden til at tro, at tankens projektioner er virkelige.

#### NYT SANSEAPPARAT

Bohm indkredser den proprioceptive sans, en slags nyt sanseapparat af følelsesmæssig karakter – en slags føleorgan der påvirkes af legemsegne impulser – eller en slags stimuli opstået i organismen selv – som en indbygget mulighed i ethvert menneske.

Hvad det fysiske plan angår, kan enhver efterprøve sin egen proprioceptive sans ved at lukke øjnene og prøve at opleve f.eks. sin højre arm.

Man vil vide hvor den er, og hvordan det opleves at være denne arm. Men vi kan udnytte denne sans til også at inddrage det tankemæssige område, og da begynder der at ske noget interessant, i følge Bohm, for bliver vi opmærksomme på tankens bevægelse i det øjeblik, den foregår, begynder tanken at se sin egen brist, og bristen begynder at opløses af sig selv.



#### HOLONTÆNKNING

I biologen og fysikeren Jeremy W. Haywards *Breve til Vanessa*, bruges en del af denne tænkning til udvikling af et helt nyt begreb, nemlig holoner.

Holontænkningen bygger på den opfattelse, at universet udgøres af et sind, og at enhver del af dette sind har mulighed for at forbinde sig med det og delopleve med det. Alt eksisterende udgøres således af holoner, som bevidstheds- og følelsesmæssigt er i stand til at kommunikere med hinanden, når altså man opgiver at foretage tænkning, som er iblandet ens adskilte opfattelse.

Det grundlæggende i holontænkningen består i, at alle hændelser, ting og processer i hele universet (alle holoner) er opbygget af mange følelse-energi, der finder sammen for at danne følelse-energimønstre. Energi betragtes som det 'ydre' perspektiv af en holon, mens følelse er det 'indre' perspektiv.

Alle følelser har imidlertid et eller andet mål af bevidsthed, og ethvert følelse-energimønster har nogen bevidsthed om sig selv som midtpunkt for følelse, hvor primitiv den bevidsthed end måtte være.

Noget tyder på, at der, i en meditativ proces, hvor vi med en form for bevidsthed, der er frigjort fra adskillestænkningen, får kastet lys på følelser, der er indgået i alliance med uhensigtsmæssige følelsesmønstre, såsom f.eks. energier, der beliver cancerceller, kan opleve en neutralisering af selve viljespektet/energiudfoldelsen i cancercellerne.

Dette er den væsentligste grund til, at det at arbejde så intenst med bevidsthed og følelse, hvad adskillelse angår, spiller så central og afgørende en rolle i meditationssystemet *A Course in Miracles*.

Det er nemlig når netop denne begivenhed foregår, at miraklet sker.

## EKSEMPLER PÅ PRAKTISKE ANVISNINGER TIL MEDITATION

### *Indledning til begge meditationstyper:*

- 1) Vælg et tidspunkt og et sted, hvor du kan være uforstyrret i en halv times tid. Helst et sted uden nogen støjkilder overhovedet. Sluk for eventuel summende computer, for radio m.m. Forsøg at opnå den optimale stilhed.
- 2) Sæt dig godt til rette på en stol, således at der ikke er ubalancer eller skævheder noget sted i kroppens muskulatur. Hav ryggen rank, men undgå at den bliver stiv. Sørg for at tøjet ikke strammer nogen steder. Ryk evt. frem på stolen, således at kun halebenet hviler på sædekanten og hav benene adskilte med fodballerne i gulvet, således at du fornemmer en god balance. Det vigtigste er, at man sidder behageligt og absolut ikke synker sammen nogen steder.
- 3) Lad håndryggene hvile på låret og hav håndfladerne åbne op ad.
- 4) Luk øjnene, og slap af i hele kroppen. Gennemgå eventuelt kroppen centimeter for centimeter. Lad tærne slappe af og blive helt afspændte. Blive tunge. Fornem at du giver slip på dem. Mentalt kan du give så meget slip, at du lader dem synke helt ned gennem gulvet og ned i planeten. Gentag processen op gennem foden, anklerne, læggene, knæene, lårene, hele sædepartiet, op gennem torsoen, sørg specielt for at få givet slip på den store flade mellemgulvsmuskel. Tag eventuelt en dyb indånding, når du er ved mellemgulvsmusklen, og giv slip på alle følelser, mærk musklen blive helt slap og tung og afspændt, lad den synke dybt ned i jorden. Fortsæt videre op gennem torsoen, dvæl eventuelt ved hvert organ og gentag processen, milten, nyrerne, leveren, lungerne, hjertet og hele tarmsystemet. Lad så fingrene blive slappe og afspændte og tunge, hænderne, underarmene, albuerne, overarmene, hele skulderpartiet, halsen, kæbe-partiet, kinderne, øjnene og øjenomgivelserne og endelig hele hjernen.
- 5) Mærk, at der er givet slip på hele det fysiske legeme og vær samtidig vågen i dets indre. Fokuser på, at du ikke bevæger dig

ind i en tilstand af sløvhed og søvn – men derimod af indre årvågenhed.

### 6) AUM tre gange.

Det gøres på følgende måde:

Tag en dyb indånding. Forestil dig luften du indånder komme ned i dit åndedrætssystem som en spiralformet bevægelse, indtil spidsen af spiralens bund let berører mellemgulvsmusklen. Bøj eventuelt hovedet krumt fremover i begyndelsen af indåndingen og ret det langsomt op indtil indåndingen er færdig. På det tidspunkt er dine skuldre pr automatik trukket op. Tving dem ned og fremsig så lyden AUM på en sådan måde, at lyden ikke på noget tidspunkt er ens. Begynd med et bagtunge a, et helt åbent a, og lad bevægelsen i mundhulen foregå, som var ganen en kirkehvelving, du langsomt bevægede dig igennem, således at lyden gradvis går i retning af et o, så mod et å og til sidst lukker sig ind i kroppen i et m.

Forsøg at have lige meget luft til alle tre stadier. Når du ikke har mere luft på m'et, tager du atter en dyb indånding og gentager processen. I alt tre gange. Hverken mere eller mindre.

Forsøg at undlade at tvinge lyd ud, men forsøg snarere at stemme hele det fysiske legeme med vibrationerne i din mundhvelving som stemmegaffel. Vælg et stemmeniveau, som du er helt i harmoni med, og som du føler ekstremt behag og velvære ved at være i.

Hvis du pludselig ”hører”, at der er andre lyde i rummet, end dem, du tror, du selv frembringer, er det dét, der kaldes ”den fri tone”, registrering af vibrationer i luften. Det er kun godt. Nyd dem.

Rent mentalt bedes du om i det åbne a (ar) at være åben og villig til at forbinde dig med absolut ALT i verden i fuld tillid. Giv dig tillidsfuldt hen til altet. Og derpå langsomt gradvis forbinde denne åbenhed med dig selv gennem o'et indtil den i m'et integreres rent fysisk i din krop.

Du vil, hvis det lykkes dig at frembringe frietoner, kunne mærke, at dine celler i kroppen reagerer på lyden. Jo højere grad af mental harmoni, der er i lyden, (dette har **ikke** noget

med 'skønsang' at gøre) jo højere grad af orden opstår der i dine sunde celler, hvorimod kræftcellerne eksploderer og dør (se endvidere den norske læge Audun Myskjås bog *Den musiske medicin* fra 1999). Egentlig er det, der sker, at du stemmer dig selv som instrument til at tage del i den store altomfattende kosmiske symfonikoncert. Du går fra adskillelse, fra det cortisole biologiske system, til forening, til det pyrokatechine biologiske system.

Vigtigt at huske er, at det er intensiteten i den mentale koncentration, der er afgørende, og ikke lydniveauet. Når først man mentalt formår at gå ind i processen, behøver man slet ikke lydene mere. Men lydene er en uvurderlig hjælp, indtil man har fået integreret følelsen af overgivelse til en overordnet form for orden på et sådant niveau, at man til enhver tid kan forbinde sig med den.

Selve metoden at aume stammer fra sanskrit-optegnelser, der er flere tusinde år gamle, og er gennem disse årtusinder blevet brugt af munke og andre sandhedssøgere, som ønsker at forbinde sig med selve skaberplanen. Lyden AUM regnes for det helligste af alle mantraer, og anses, indenfor den esoteriske tradition, for at være det tætteste vi mennesker kan komme på den lyd, der udgik, da universet blev skabt. Interesserede kan læse yderligere derom f.eks. i Alice A. Baileys forfatterskab, herunder ikke mindst i afhandlingen *Kosmisk ild*.

Hvorom alting er, har alle de mennesker, der har været seriøst interesseret i at finde nye veje, som jeg gennem tiderne har aumet med, registreret en mærkbar proces i den fysiske krop, en proces som har med frembringelse af ro og behagelig fredfyldt ressourceudvikling at gøre.

Punkterne 1 til 7 gennemgås som indledning til såvel den mentale som den følelsslippende meditationstype. Og nu kan man så vælge mellem følgende to former:

Eksempel på DEN MENTALE meditationsform

*Anbefales dem, der er bevidste om i et eller andet omfang at ligge under for eller blive kapret af nogle*

*uhensigtsmæssige mønstre, og som kan forbinde sig med eget ønske om at ville ud af dem.*

Man bedes være opmærksom på, at følgende er et eksempel på en ud af 365 meditationer, som tilsammen udgør et hele. Jeg anbefaler at købe bogen *A Course in Miracles*, finde en studiegruppe (f.eks. ved at kontakte Akademi for Åndsvidenskab i Holbæk) og gå systematisk frem. Bogen udkommer på dansk i august i cand. psyk. Karl Boyesens oversættelse.

#### DEN MENTALE MEDITATIONSFORM

Den mentale meditationsform bygger på tænkning over sædtanker, medens koncentrationen, i den stilhedens tilstand der er opnået, er fri for indblanding fra dagsbevidsthedens forskellige opfattelser.

I *A Course in Miracles*, som i alt rummer 365 sædtanker med fyldige og grundige introduktioner og instruktioner, kan vi her forsøgsvis bruge meditation nr. 136. Det er den meditation, som der også er introduktion til i den videooptagelse, som supplerer denne artikel.

Sædtanken er: "Sygdom er et forsvar mod sandheden".

Påstanden bygger på den hypotese, at sygdomme er hemmelige magiske tryllestave man vifter med, når sandhed dukker op og truer det, som man ønsker at tro. Og endvidere, at sygdom er en beslutning, et valg, man træffer, en plan, man lægger, når sandheden i et øjeblik dukker op i ens bedragede sind, og hele ens verden ser ud til at vakle og forbereder sig på at falde.

Det er naturligvis noget, der sker på et dybt ubevidst plan, og i særdeleshed, når sindet har været i en stresset tilstand, hvorved menes ofte truet på et eller andet niveau.

#### SYGDOMMEN SOM SKALKESKJUL

I følge denne filosofi bruger man sygdommen som skalkeskjul, så man kan bilde sig ind, at sandheden er væk og ikke mere kan true ens livsforhold.

Sygdom kommer således til at udgøre et forsvar mod sandheden. Men forsvar er planer

om at forsvare noget, som ikke kan angribes, i følge kursets selvforståelse.

Det, som ikke kan angribes, er det, som beliver kroppen; den del af vort sind, som hører det universelle til. Den del af os, som ikke er adskilt fra resten af verden.

Stilheden i meditationen kan bruges til at bringe sig i kontakt med såvel den dobbelt-overskyggede forglemmelse som den egentlige oplever.

Der er således egentlig en slags bøn i meditationen, som går ud på at sandheden bliver bedt om at komme til os for at frigøre os.

Med disse tanker i bagehovedet gentager man den overordnede sædtanke nogle gange og udvider den så som nedenstående:

*”Sygdom er et forsvar mod sandheden. Jeg vil acceptere sandheden om, hvad jeg er og lade mit sind blive fuldkommen helbredt i dag.”*

Udvidelsen gentages med jævne mellemrum, indtil ens sind er så fyldt af tanker og ideer beslægtet med sædtanken og dens udvidelse, at intet andet trænger sig på. Man forsøger at blive ét med ønsket, gør sig stille og lytter.

#### **DEN FØLELSSSLIPPENDE MEDITATIONSFORM**

Anbefales dem, der er bevidste om, at der er tankemæssigt kaos (modstridende ønsker i sindet) og ikke magter at disciplinere tankerne mentalt.

Hvis det er muligt, forsøg så at lave en søgning i erindringen efter en oplevelse, som føltes lyksalig. Smag på den med alle dine sanser! Giv derpå slip på den og lad den falde ned i bagehovedet eller i maven. Kan du ikke komme i tanker om en lyksalighedsoplevelse, går du blot videre.

Fokuser så opmærksomheden på åndedrættet. Gør intet med det eller ved det. Foretag absolut ingen manipulation med det. Registrer det blot. Iagttag det. Måske bliver det meget lang-

somt, måske hurtigt, måske forsvinder det for en tid. Uanset hvad, så hav blot opmærksomheden på det. Eventuelt med det ønske i bagehovedet at forbinde sig med den del af dig, som trækker vejret gennem dit legeme.

Trænger tanker sig på, stød dem så ikke bort med vold. Registrer blot at de er der og forsøg så at give slip på dem, medens du igen retter opmærksomheden mod åndedrættet.

Samme *afslutning* på begge meditationsformer:

Efter ca. 20 minutter (man kan eventuelt have et æggeur stående udenfor døren, indtil man får et indre ur udviklet), mærker man efter, hvor man er. Selvfølgelig sidder man på stolen og er i sin krop.

Men når man mediterer, har man rent faktisk også en aktivitet og en årvågenhed i de æteriske og mere subtile dele af legemet.

Prøv at mærke efter, hvor du egentlig er.

Har du en fornemmelse af, at du, samtidig med at du er i din krop, også er diffust til stede udenfor den, bedes du forestille dig, at du er en magnet, som tiltrækker alt det, som er dig selv.

Og det er udmærket, hvis du langsomt og roligt følger den sammentrækkende bevægelse ind mod dit fysiske legeme.

Måske gennem universet helt til jordens atmosfære, gennem den, ned gennem taget og op gennem jorden og gulvet, indtil du mærker dig selv som en fortættet energi omkring kroppen.

Føl så efter, hvor der er indgang.

Føl efter ved solar plexus og ved hjerterodens spids – måske også ved hovedet, og smut så ind der, hvor der absolut ingen modstand er, medens du tager en dyb indånding, (forestil dig eventuelt igen spiralen) som du mærker spidsen af nede på mellemgulvsmusklen.

Vip så med tæer og fingre indtil du føler, at du er helt til stede i kroppen, og slå øjnene op, når det føles behageligt.

---

*Yderligere oplysninger, vejledning, henvisning til meditationsgrupper etc. på  
Akademi for Åndsvidenskab, Strandagergårdsvej 5, 4500 Nykøbing Sj., tlf: 5946 2177  
[lisa@aaakanden.dk](mailto:lisa@aaakanden.dk), [www.aakanden.dk](http://www.aakanden.dk)*

*Akademi for Åndsvidenskab har også uddannelser til kommunikationsterapeut (baseret på  
forskning i følelsesmæssig intelligens og ikke voldelig kommunikation) samt til meditationsterapeut.*

*Uddannelserne forestås af mag.art. Lisa von Schmalensee Burgess.*



Prometheus Kommunikation

Strandagergårdsvej 5 • 4500 Nykøbing Sj. • 5946 2177 • [lisa@promkomm.dk](mailto:lisa@promkomm.dk) • [www.promkomm.dk](http://www.promkomm.dk)