

Ni

9.1 *Hvad indebærer evolutionen for mennesket?*

I hylozoiken studerer vi evolutionen i det størst mulige sammenhæng: som en del af den kosmiske manifestationsproces. Det er nødvendigt for at vi skal få en rigtig opfattelse af dens mål. Men vi må ikke glemme det menneskelige perspektiv. Hvis hylozoiken skal have en praktisk værdi for os, skal den kunne hjælpe os til at leve bedre og rigere nu og i dette liv. Denne afdeling og den følgende vil derfor behandle menneskets nærmeste muligheder til selvudvikling.

Meget alment kan siges, at mennesket udvikles i samme grad som det styrker, bygger, aktiverer alle de positive egenskaber der hører til menneskeriget. Negative (eller dårligere) egenskaber beror i sidste instans på at de modsatte positive ikke er blevet aktiveret til dominerende styrke: fejhed bliver mulig på grund af uudviklet mod, had opstår på grund af bristende kærlighed etc. Når alle de positive egenskaber er blevet menneskeligt set fuldendte, er individet faktisk gået over til det femte naturrige.

At mennesket udvikles til højere niveauer, indebærer ikke i første omgang, at det erobrer "esoteriske" eller mystiske, for de fleste ubegribelige egenskaber. Evolutionen består fremfor alt i at mennesket intensiverer alle de positive kvaliteter det i nogen grad allerede ejer. Mennesket er relativ modigt, udholdende, trofast, uselvisk, taknemligt, fornuftigt, retskaffent, og så videre. Det er samtidigt relativt fej, modløst, troløst, selvisk, utaknemligt, ufornuftigt, uretskaffent. På de to laveste stadier er de negative egenskaber stærkere end de positive. På kulturstadiet begynder de positive langsomt at dominere over de negative. På idealitetsstadiet overvindes de negative helt.

Evolution er den proces, i hvilken det tilfældige overbevidste bliver det permanente dagsbevidste. Grænsen mellem dagsbevidsthed og overbevidsthed er altid individuel og betinges af individets udviklingsniveau, høst og egen aktivering. Hos de allerfleste i dag er dette overbevidste væsentligt emotionalt (48:2,3) og mentalt (47:4,5). Vigtigst at aktivere er derfor det nærmest højere emotionale (48:3), de positive enhedsfremmende følelser; og det nærmest højere mentale (47:5), perspektivtænkningen, den sunde fornuft.

Evolution er selvvirkeliggørelse i den fysiske verden. Det er det menneskelige, fysiske dagsbevidste jeg, monadens bevidsthed i den fysiske hjerne, der gennem eget arbejde får ædlere egenskaber, dybere forståelse, bredere kompetence, større energi. Alt dette skal komme til klart udtryk i den fysiske verden og i samspillet med andre. Oplevelser og præstationer i den private indre sfære kan for individet virke helt afgørende. Men leder de ikke til at det gør en bedre indsats i det fysiske, bliver til større hjælp også for andre, så er risikoen stor for at de "åndelige oplevelser" indebærer selvbedrag.

Evolutionen betyder for individet en stadig større bredde i evnen til at løse problemer. Livet er en tilsyneladende endeløs serie problemer og opgaver, som mennesket har at løse. På intet niveau ophører problemerne, på intet niveau falder mennesket til ro, thi dermed skulle evolutionen standse. Livsproblemerne er objektive. De rammer mennesket uagtet dets subjektive fejlsyn på egen livsopgave, dets altid ensidige interesser, indskrænkede attituder. Sådanne ensidigheder indebærer altid blinde pletter i omdømmet eller lamme fingre i håndlaget. Når mennesket har forsømt at tilegne sig væsentlige egenskaber og evner eller valgt at lukke øjnene for realiteter, placeres det af skæbneloven i situationer, hvor det tvinges til at erhverve netop de forbisete (og foragtede!) kvaliteter og kundskaber.

Evolution er en proces, der leder til højere grad af selvaktivitet. På lavere stadier, der hvor majoriteten stadigvæk befinder sig, er mennesket overvejende et passivt produkt af indtryk fra omverdenen og impulser fra sin underbevidsthed. Det er slave under det telepatiske massetryk fra "den almene opinion" og automatiske reaktioner i dets hylstre. Selvaktivering indebærer, at

menneskemonaden lærer at føle og tænke mere og mere selvstændigt. Dermed tager mennesket de første skridt mod at bemestre hylstrenes bevidsthed, så at det til slut selv kan bestemme hvad det vil føle og tænke.

Evolutionen er en successiv frigørelse fra illusioner og fiktioner. Intellectets fiktioner mister sin magt, når mennesket får del i den esoteriske kundskab om virkeligheden og efterhånden vænner sig af med den indgroede tendens at forveksle anskuelser med fakta, abstrakt teori med konkret virkelighed, spekulation med kundskab. Illusionerne er sværere at få bugt med. De er emotionale vurderinger, der leder bort fra målet, går imod lovene for frihed, enhed, selvvirkeliggørelse og aktivering, skaber livs- og kundskabsfjendtlige attituder. De er fejlagtige holdninger til ejendom ("penge"), anseelse ("ære") og magt. De esoteriske lærere har indskærpet, at den mest effektive frigørelse fra illusionerne nås gennem uselvsk tjenestearbejde.

Evolution er virkeliggørelse. Det hedder ganske vist bevidsthedsudvikling. Men evolutionen indbefatter i lige så høj grad kraft- eller bevægelsesaspektet. Bevidstheden kan ikke udvikles til stadig højere grad af fornemmelse og forståelse alene. Den må også lære at bruge de stadig højere energier, erobre de tilsvarende arter af vilje. Hvad nytter alvidenhed uden almagt? Ifølge hylozoiken udvikles mennesket kun i den grad det virkeliggør, det vil sige: når større dygtighed i at handle. Den fysiske verden er vigtigst. Det er i den verden, som mennesket viser sit udviklingsniveau ved at tjene, hjælpe, løfte andre.

Evolutionen er, med en normal menneskelig målestok, en uhyre langsom proces. Hundredvis af inkarnationer kan forløbe uden mærkbare fremskridt. Dette beror fremfor alt på to faktorer: den repellerende emotionalitet og den passive mentalitet. Eller enkelt udtrykt: had og dumhed. Når mennesket begynder bevidst at stræbe efter at bedre sig, kan dets udvikling tage fart for alvor. Aktiveringsmetoden giver det redskabet dertil.

9.2 Balance er nødvendig

Evolutionen skal føre til bedre og ikke dårligere balance imellem menneskets forskellige arter af bevidsthed og energier. Mennesket er en helhed af fysisk, emotional og mental natur. Skal det nå sit mål i menneskeriget, aktiveringen af sin potentielle kausale natur (47:2,3), må dets fysiske, emotionale og mentale evner nå højeste potens: fysisk helbred og vitalitet, emotional kærlighed og mental intelligens. Hvis nogen af disse livsytringer forsømmes, mister mennesket den nødvendig trækraft opad, og hvis noget undertrykkes, indebærer det at energier låses i hylstrene og dermed bliver til blokeringer for nedstrømmende vitaliserende kausalenergi. Konsekvensen bliver nedsat vitalitet, sygdom, depression, fikse ideer.

Organismen skal ha' sit. Motion, frisk luft, afkobling, frihed fra jag og stress, ordentlig og regelbundet søvn (så meget som muligt udendørs) er specielt vigtigt at tænke på for alle som arbejder "åndeligt".

Diætens betydning overdrives ofte af åndelige søgere, som endnu ikke har nået perspektivtænkningens afbalancerende syn. Enhver må indtage den føde, som giver ham den bedste effektivitet i den fysiske verden. Den organisme enhver har arvet er unik og kræver derfor individuel behandling.

Mystikerens manglende interesse for den højere mentalaktivering (47:5) og den ensidige intellektualists uvilje mod at dyrke det højere emotionale (48:3) er lige store fejltagelser. Mystikeren savner ofte sundt fornuft. Han kan tolke sine "åbenbaringer" i retning mod det rent absurde: "Jeg er den kosmiske Kristus", "verden er kun vor tankeskabelse" etc. Intellektualisten havner ofte i negativ emotionalitet, tilstand af permanent irritation og foragt ved sammenligning mellem sig selv og andre. Dermed kan han pervertere sit overlegne intellekt til livsfjendtlige formål.

Adskillige af dagens åndelige søgere er offer for vildfarelsen, at man når højere bevidsthed gennem at mishandle sin såkaldte lavere natur. Vi vil ganske vist en gang i fremtiden "vokse

fra" al bevidsthed lavere end den mentale. Men det bliver først når vi kan fungere med objektiv selvbevidsthed i vort kausalhylster og da naturligt har mistet interessen for det emotionale. Tror vi at vi når højere bevidsthed ved at fornægte det lavere, så forveksler vi årsag og virkning. Barnet bliver ikke voksent ved at det hindres i at lege, det bliver blot hæmmet derved. Det er netop gennem legen det kan modne, hvorpå det uden savn giver legetøjet til yngre søskende. Det er ikke ved at undertrykke følelser, drifter, vor naturlige legelyst, at vi når højere evner men ved gradvis at forædle disse i retning mod det ideale.

9.3 Det ondes problem

Det ondes problem har teologi, filosofi og okkultisme forsøgt at løse på forskellige måder. Som regel har det ført til absurditeter. Tre eksempler på dette:

Mennesket er født i synd og bestemt til evigt helvede, hvis det ikke accepterer en bestemt religion. Det onde er en illusion, som findes kun så længe vi tror på den. Det onde er et evigt princip i tilværelsen, nødvendigt for at det gode skal kunne findes.

Ifølge hylozoiken er det onde en frygtelig realitet på vor planet og består i krænkelsen af alt levendes ret. Det onde viser sig allerede i planterigets parasitliv og dyrerigets rovliv. I menneskeriget er det langt mere udviklet og viser sig ikke kun i intolerance, undertrykkelse, udnyttelse, drab etc., men også i den godt organiserede og intelligente modstand mod al væsentlig livskundskab.

Det onde er dybest set individets manglende evne til at fornemme enheden med andet liv. Det er manglende evne for medfølelse og identifikation. Det er manglende evne til at indse, at hvert individ er en unik egenart, der har en selvklar ret til udvikling, frihed og søgning efter lykke. Had, afstandstagende, foragt opstår, når et menneske koncentrerer sig om (virkelige eller i fantasien konstruerede) negative træk hos et andet menneske og ser bort fra de positive, der altid findes hos enhver. Had opstår også, når et emotionalt negativt menneske erindres om sin lidenhed, for eksempel bare ved at træffe et højerestående individ. Følelser af misundelse og underlegenhed overfor dem der står højere eller har det bedre er stærke hadmotiver i vor tid. Hele politiske ideologier er opstået som rationaliseringer af disse illusioner.

Lidelse findes kun i de fysiske og emotionale verdener, og der kun i deres tre laveste molekylearter (49:5-7) og (48:5-7). Kun fysisk lidelse kan være uhelbredelig: smerte, ældning, død. Emotional lidelse kan altid ophæves med en handling af bestemt vilje, ved at nægte at lide, nægte opmærksomhed mod det der volder lidelse. Det forudsætter evnen til at styre ens egen bevidsthed. Denne evne kan opøves.

Ondskab og lidelse er evolutionsproblemer. På lavere stadier er de uundgåelige, eftersom mennesket er ukyndigt om livslovene og ude af stand til at anvende dem. På højere stadier lærer det at arbejde ifølge livslovene og sår derfor mere godt end ondt. Men stadigvæk rammes det af lidelse som følge af gammel dårlig såning. Inden monaden kan gå over til det femte naturrige, skal den have udslettet al sin dårlige såning i menneskeriget, ved enten tilsvarende dårlig høst eller frivillig godtgørelse (metoden på højere stadier). I det femte naturrige og de stadig højere guddomsriger findes ingen ondskab og ingen sådan lidelse, der beror på individers egoisme.

Godt og ondt falder stort set sammen med det som fremmer respektive modvirker evolutionen og enheden. Eftersom menneskene står på forskellige udviklingsniveauer, er det som er ondt for et bestemt individ ikke nødvendigvis ondt for et andet. Et eksempel: Selvhævdelse er nødvendig og en god sag på de lavere barbare niveauer for at den første svage selvbevidsthed skal blive befæstet. På højere stadier, når mennesket har erhvervet både selvtillid og selvbestemthed, bliver selvhævdelsen et onde der hindrer dets ekspansion i gruppebevidstheden. For individet er ondt alle lavere niveauer, som han har passeret i evolutionen. Det særligt onde er det niveau han netop har passeret og som endnu udøver en vis attraktion nedad. Godt er alle højere niveauer han endnu ikke har erobret. Det særligt gode er

det niveau han netop er i færd med at erobre, hans konkrete ideal der attraherer ham opad. Dette viser, at godt og ondt er relativ. Men på hvert niveau er godt og ondt absolutte i deres modsætning. Det skal de være, hvis mennesket ikke skal havne i kaos angående ret og uret.

9.4 Livslovene i evolutionen

På lavere stadier sker evolutionen ubevidst og automatisk. På højere stadier kan mennesket arbejde effektivt på evolutionen ved at anvende livslove. Alle syv livslove arbejder altid sammen i menneskets evolution. Men de arbejder indbyrdes meget forskelligt. Tre love – udviklingsloven, skæbneloven og høstloven – virker over lange serier af inkarnationer uden at mennesket direkte kan påvirke dem i deres effekter. De bestemmer grundbetingelserne for hver inkarnation. Men indenfor de uundgåelige begrænsninger, der ligger i udviklingsniveau, skæbne og høst, kan mennesket ofte anvende de fire øvrige love – frihedsloven, enhedsloven, selvloven og aktiveringsloven – effektivt og målbevidst. Dermed kan det indirekte påvirke de andre love. Disse fire love er dermed set fra udviklingssynpunktet de vigtigste for mennesket.

Det er et fejlagtig syn på høstloven, at alt som rammer os i livet skulle være udelukkende høst (såkaldt karma). Frihedsloven umuliggør en såkaldt blind skæbne. Vi kan til 99 procent ændre vor tilsyneladende uundgåelige skæbne. Men for at gøre dette fordres positiv livsindstilling, indsigt at vi har evnen til at vinde over tilsyneladende umulige hindringer.

Høstlovens hensigt er at lære os at forstå livet, at få os til at respektere enheden ved håndgribeligt at vise os hvad følgen bliver, når vi har trampet på enheden. Har vi den indstilling, så bør vi kunne tage lidelser og modgange med fatning og på en positiv måde tage dem som prøvelser vi må gå igennem for at få indre styrke og udholdenhed, nødvendige egenskaber og evner.

Det vanlige er at vi tager høsten negativt. Dermed forværrer vi virkningen af høsten og sår ny dårlig såning. Menneskets lidelse er ganske vist selvforskyldt, men bare cirka en tiendedel af lidelsen er dårlig høst. Resterende ni tiendedele kan skrives på menneskets negative måde at møde den dårlige høst: med sorg, uro, frygt, depression, græmmelse, had, hævnlyst og så videre. Fantasien forstørrer og fantasien lader os genopleve lidelsen mange gange. På kulturstadiet vågner mennesket til indsigt om at det må lære bevidsthedskontrol, at bevidst styre tanke, følelse og fantasi. Dermed har det opdaget det effektiveste våben som findes i kampen mod lidelsen. Da kan det lære at besejre det aller meste af lidelsen.

9.5 Positivering

Monaden har allerede i de undermenneskelige riger nået at erhverve en grundtendens. Denne er enten attraherende (positiv) eller repellerende (negativ). Med attraherende grundtendens stræber monaden instinktivt efter tilpasning til omgivende væsener, fordi at den – om end dunkelt – aner sin uundgåelige enhed med dem. Med repellerende grundtendens stræber monaden efter at hævde sig imod det omgivende liv, at udnytte det og dominere over det. De to grundtendenser udvikles i menneskeriget videre til kærlighed og had, vilje til enhed og vilje til magt. De menneskemonader, der har den repellerende tendens, skal overvinde den og erstatte den med attraherende, inden de kan nå kausalstadiet. Dette kræver et gigantisk arbejde, så meget mere som majoriteten af mennesker på vor planet har erhvervet den repellerende tendens. Det bliver ikke let for minoriteten, som arbejder på at forstærke eller erhverve attraktionen, når de omgivende mennesker med sin individuelle negativitet eller kollektive telepatiske påvirkning modvirker bestræbelsen. Repulsionen er den største hindring for evolutionen på vor planet, kollektivt og individuelt.

Af dette fremgår at arbejdet for attraktionen – enhed, kærlighed, forståelse, tolerance, broderskab, samarbejde – er det vigtigste evolutionsarbejde for den enkelte som for kollektivet. Den nødvendige grund for dette arbejde er den enkelte menneskes stræben efter positiv livsindstilling.

Vor bevidstheds indstilling til alt i livet, til andre og os selv er nemlig enten negativ eller positiv.

Til den negative indstilling (traditionelt kaldet "det onde") hører alt som modvirker lovene for frihed, udvikling og selvvirkeliggørelse. Dertil hører alle tendenser, der vil begrænse menneskets ret til at leve sit liv som det vil (så længe det ikke krænker andres ret til det samme). Dertil hører alle moralismens krav på en vis livsførelse eller konventionstilpasning, al hindring for kundskabssøgning, alt som hæmmer menneskets stræben efter højere niveauer, alle diktatoriske, totalitære og autoritære tendenser (fraset nødvendige indgreb mod krænker af andres ret), alt som vil indgive mennesket rædsel, pessimisme, mismod og følelse af meningsløshed (rigelige eksempler i moderne kunst), alt sladder, al bagtalelse og roden i andres privatliv, al mistænksomhed og smålighed. Og først som sidst: alt dømmende og moraliserende.

Til den positive indstilling (traditionelt kaldet "det gode") hører alt som arbejder i harmoni med de ovennævnte livslove. Den positive indstilling stræber efter kærlig forståelse for alt menneskeligt, stræber efter at se det bedste i alle og vil konsekvent se bort fra de dårlige sider. Den afstår fra at dømme og moralisere om menneskers karakter og handlemåde, eftersom den har set dybere og ved at fejlene altid er almenmenneskelige, at vi ser bare det som vi har selv, at den som dømmes en anden dømmes blot sig selv. Eftersom alt kan misopfattes, må her siges, at den positive indstilling ikke indebærer neutralisme eller eftergiveness overfor retskrænkelser. Det positive menneske gør sit bedste for at modvirke had, løgn og vold og griber resolut ind på den krænkedes side, men stræber samtidig efter at forstå og ikke dømme krænkeren – det er med denne indstilling nødvendigt at kunne skelne på sag og person, fejlen og den fejlende. Den positive livsindstilling bygger på livstillid og selvtillid og gør sit bedste for at indgyde samme ånd hos andre. Den vil løfte frem og vise menneskene deres enorme muligheder, det som giver os kraft, mod og glæde; vænne os af med den indgroede tendens at stirre os blinde på hindringer og nederlag.

Vi kan aldrig gøre for meget i arbejdet for øget positivitet hos os selv og andre. Her følger nogle praktiske råd om hvordan man kan arbejde.

Om lykke. Alle mennesker stræber efter lykke. Det er gammel visdom, at lykken kommer til os når vi er holdt op med at jage den for egen del, når vi lever for at gøre andre lykkelige. Lykken ligger ikke i ydre ting og omstændigheder men i indre tilfredshed. Vi bliver lykkelige i samme grad som vi frigør os fra vor utilfredshed, vor misundelse, vore krav på andre og på livet.

Acceptere det uundgåelige! Visse ting står i vor magt, de fleste gør det ikke. Det hjælper ikke at klage over det uundgåelige, sørge, stritte imod, ønske anderledes. Omsonst ønskning stjæler af viljen, den kraft vi virkelig behøver for at gøre en positiv indsats der hvor vi faktisk kan gøre nogen.

Om lidelse. Lidelse er uundgåeligt så længe vi er mennesker. Vi bør principielt, uden undtagelse, uafhængig af egen sympati eller antipati mod den lidende stræbe efter at hjælpe, når og hvor vi kan. Lidelse er dybest set altid selvforskyldt gennem brud mod livslovene, men det er misforståelse af livslovene at afstå fra at hjælpe med henvisning til at "det er den lidendes karma". Vi er nemlig livslovenes agenter, når vi søger at afhjælpe lidelsen.

Om angreb fra andre. Når vi udsættes for andre menneskers angreb, kritik eller bebrejdelser, møder vi 99 gange af 100 repulsion med repulsion: enten aggressivt og giver igen med tilsvarende uforskammetheder eller depressivt og synker ned i selvmedlidenhed. Men der findes en tredje metode, der er konstruktiv og udviklende for begge parter: upersonlig medfølelse. Da lytter vi til kritikken i denne ånd: Jeg kan lære mig noget af det her, ligegyldigt hvor overdrevet og fordrejet det måske er. Jeg får at vide hvad andre opfatter som mine brister, hvilket kan hjælpe mig til at overvinde dem. Jeg lærer noget om hvordan mennesker fungerer. Jeg øver mig i usårbarhedens dyd." Og fremfor alt: "Jeg får det bedste ud af

relationen til dette menneske ved at imødekomme vrede med ro, for da kan det ikke andet end angre bagefter, så vi kan blive venner igen." Vi har ansvar for hinanden. Møder vi uvenlighed med uvenlighed, bidrager vi ufejlbart til, at den anden fastholdes i en negativ og plagsom tilstand.

Om rædslen for at mislykkes, denne svære hindring for evolutionen. Alt for tit lader vi være med at handle, at gøre hvad vi kan af rædsel for at gøre fejl. Hylozoiken giver os den teoretiske forståelse for at mennesket er en meget ufuldkommen skabning, eftersom det befinder sig under udvikling. Men på en eller anden måde hænger vi fast ved den livsfjendtlige moralitet (understøttet gennem kristendommens krav på menneskets fuldkommenhed) "at den er fuldkommen som ikke gør nogle åbenbare fejl". Det absurde i denne anskuelse fremgår af at den passive, som ser på, når uret begås, givetvis "ikke gør noget forkert". Passivitet og unladenhed har sine konsekvenser ifølge høstloven og ingenlunde de mildeste. En måde at komme væk fra denne fordrejede passivitet er at sige til sig selv om og om igen: "Den værdi jeg giver mig selv beror ikke på mine såkaldte fejltagelser men på mine ærlige forsøg og min bestandige aktive stræben fremad."

Tøv med at laste andre for problemerne! Søg hellere fejlene hos dig selv, hvis du skal søge dem overhovedet! Tøv ikke med at handle! Gør det nu!

Om selvtillid. Som regel er vi alt for afhængige af andres meninger og anerkendelse af os. Da stræber vi efter at være til behag for andre og har en indre tvang at retfærdiggøre vores handlinger overfor andre. Vi behøver at styrke vores selvtillid. En god begyndelse er principielt at afstå fra at give andre indblik i vores privatliv, redegøre for motiver for private standpunkter etc. Den ret gives os af frihedsloven. Det er evolutionsfremmende også deri, at det er en ikke-aggressiv måde til effektivt at modvirke den almene sladren og nysgerrigheden.

Om taknemlighed. Hver dag burde vi i nogle minutter besinde hvor uendeligt meget vi har at være taknemlige over, hvor mange fordele, lejligheder, muligheder livet giver os snart sagt ustandselig, hvordan vi kunne udnytte dem bedre i livets tjeneste og dermed betale af på skyldkontoen. Motto: "Vær taknemlig for alt!"

9.6 Aktivering

I hylozoiken er læren om tilværelsens tre aspekter fundamental. Nybegynderen bliver overvældet af tanken, at alt har et bevidsthedsaspekt. Men han må derved ikke glemme, at alt også har et kraft- eller energiaspekt. Det er ikke nok at udvikle højere slags af bevidsthed, at fornemme og forstå stadig mere. Det er lige så vigtigt at udvikle højere arter af vilje og evne, højere arter af handlingsfærdighed. Thi først derefter kan man også virkeliggøre det man har forstået. Virkeliggørelsen ligger netop i bevægelses- eller kraftaspektet.

I vor tid vågner stadig flere mennesker til indsigt om at livets mening ikke ligger i materiaspektets værdier ("tingsamfundet") men i bevidsthedsaspektets. Det er måske uundgåeligt, at denne voksende bevægelse for en "ny tidsalder" bliver ensidigt rettet mod "højere bevidsthed" som et mål i sig selv, eftersom de fleste havner i mystikken og begynder at stræbe efter at få "åndelige oplevelser". Medens mystikeren betragter ekstatiske tilstande som et slutmål og anser sig dermed for at have nået "forening med gud", indebærer sådanne oplevelser imidlertid for esoterikeren "kun begyndelsen".

Esoterikeren ved at denne aktivering af bevidstheden må udfoldes også i den fysiske verden. Det kan ikke stærkt nok betones, at det er i det fysiske liv, ved at kæmpe med og løse dets problemer, at mennesket erhverver alle de egenskaber, som er nødvendige for den højere evolution. Disse egenskaber er essentielle, hvilket indebærer at de må være menneskeligt set fuldendte, inden monaden kan overgå til det femte naturrige.

De essentielle egenskaber fuldendes gennem tjenestearbejde og tilsvarende livsholdning. Tjenestearbejdet gør at vi aktiverer det højere emotionale og lettere beholder bevidstheden der. Tjenestearbejdet gør at vi holder opmærksomheden borte fra vore egne og andres

negative emotioner, vore følelser af selvoptagethed, selvmedlidenhed, irritation, aggression, depression. Tjenestearbejdet giver os rigtigere proportioner på tingene og os selv. Tjenestearbejdet befrier os fra mange illusioner og fiktioner.

Selvaktivering, udadvendt arbejde, tjenestearbejde er nødvendigt for den effektive evolution men også for at modvirke alt for stor, ikke formålstjenlig følsomhed. Forklaringen er følgende. Med aktivering af højere bevidsthed følger en større sensitivitet og modtagelighed for indtryk. Dette bliver til større påvirkelighed og sårbarhed, hvis mennesket ikke samtidig lærer at kontrollere bevidstheden, lærer selv at bestemme over sin bevidstheds indhold. Også udadvendt arbejde vænner bevidstheden til selvaktivitet, ved aktiv opmærksomhed, og modvirker dermed effektivt tendensen til passivitet, modtagelighed, påvirkelighed, sårbarhed.

En tredjedel af vores liv forbruger vi til almindelig søvn. Desuden gennemlever vi det meste af vor såkaldte vågne tid i en slags halvsovende tilstand. Da er vi ikke meget mere end mentale robotter, og jeg'et er hverken klart vågent eller særskilt opmærksomt. Vi ser uden at betragte, hører uden at lytte, taler uden at tænke, og vores tænkning er ikke stort mere end en kæde af mekaniske associationer. Når vi tilfældigvis havner i et tilstand af større vågenhed, er det som vi vågnede op af en søvn, så vi ikke har noget skarpt eller klart minde af hvad vi straks forinden har gjort eller tænkt på. Kun når noget særligt fanger vores interesse, skænker vi det vores fulde opmærksomhed. Men tilmed i en sådan tilstand af skærpet opmærksomhed savner vi for det meste stadigvæk selvbevidsthed, indsigt om at "jeg er her nu", "jeg betragter den sag" etc. Det er ganske skræmmende at indse, at man er mere mekanisk end bevidst og at man praktisk taget ikke ejer selvbevidsthed. Men i stedet for at blive skræmte kunne vi bruge denne indsigt som udgangspunkt for vores arbejde med os selv.

Thi vi har ingen motivation for at arbejde hårdt for at erhverve noget som vi tror vi allerede har, nemlig selvbevidsthed. En smule selviagttagelse er nok for at overbevise os om at denne tro er et selvbedrag. Kun de som har trænet sig i selviagttagelse og selverindring i meget lang tid ejer permanent selvbevidsthed; vi andre har det måske i ti sekunder en gang imellem. Alt dette er bevis på at det mentale stadigvæk er svagt udviklet i menneskeheden. Mennesket er væsentligt en emotional skabning.

Men vi kan udvikle vores mentalbevidsthed og dermed dens vigtigste egenskab: selvbevidstheden. Vi kan lære at styre vore tanker, så det bliver os der bestemmer hvad vi skal tænke og ikke tænke. Vi kan lære at leve med i såvel den indre, subjektive, som den ydre, objektive, virkelighed med højere grad af jeg'nærværelse. De to afgørende faktorer er 1) vores indsigt om at vi ikke er selvbevidste men kan blive det og 2) vores evne til at styre opmærksomheden. Nu og da, i korte øjeblikke, husker vi disse fakta og vågner kortvarigt op. Men snart tager robotten over, og vi glemmer os selv. Vi har altså en vis evne til selverindring men glemmer bestandigt at bruge den. Vi burde kunne huske at gøre dette, mange gange om dagen.

Opmærksomhedens skoling er grundlaget til aktiveringsmetoder, som de esoteriske skoler har brugt. Disse begynder med spørgsmålet: Når jeg iagttager noget, styres min opmærksomhed så af en eller anden mekanisk tendens eller er det mig selv som styrer den? At fængsles af en film i fjernsynet så man glemmer sig selv i næsten to timer, er et eksempel på opmærksomhed af laveste art: robotstyring. Under en samtale med nogen at iagttage sig selv og den anden, er et eksempel på opmærksomhed af næste, højere art: jegstyring. Opmærksomhed af tredje og højeste art opnås når man er i stand til at iagttage en ydre genstand (for eksempel en blomst) eller en indre (ens egen tankeproces) medens man samtidig er selvbevidst ("jeg er her netop nu", "jeg tænker dette netop nu"). Denne tredje slags opmærksomhed er altså dobbeltrettet, hvilket kan symboliseres med en pil som er spidset i begge retninger. Dette er meget svært at nå og opnås i begyndelsen blot ved sjældne lejligheder. Ufortrødent hårdt arbejde giver imidlertid resultat, så man til slut når en permanent tilstand. Et sådant arbejde er nødvendigt, eftersom denne tilstand udgør den grund

hvorfra alle højere arter af bevidsthed udvikles. Disse kan alle beskrives som en serie stadig mægtigere arter af permanent selvbevidst opmærksomhed.

Der findes i dag en voksende interesse for allehånde arter af meditation. Esoterisk set kan man udskille tre arter: koncentration (et forberedende stadium), meditation i egentlig mening og kontemplation. Koncentration er det samme som jegstyret opmærksomhed: man vælger en genstand at iagttage og gør dette så længe som man kan holde opmærksomheden fast, hvorved man ikke tillader fremmede tanker eller associationer at blande sig i. Meditation er den højere art af jegstyret opmærksomhed, hvor man samtidig husker sig selv, udøver selverindring: "Jeg tænker dette." Hvis man på det stadiet mister selvbevidstheden, bliver resultatet trance eller almindelig søvn. Hvis det imidlertid lykkes at beholde selvbevidstheden, kan man nå det tredje stadium, kontemplation. Der kan meditationens genstand iagttages i lyset af højere bevidsthed, så resultatet bliver illumination: højere indsigt.

Man bør betænke, at kun sådan meditation, hvori man styrer opmærksomheden planmæssigt og udøver selverindring, gør det muligt at afstedkomme højere bevidsthed.

Der findes risikoer med meditation. Med fejlagtigt motiv – ønske om at blive stor og mærkværdig, få okkulte kræfter etc. – blot skader vi os selv. Motivet bør altid være at meditationen skal ruste os bedre til tjenestearbejde for evolutionen. Meditation bør aldrig handle om uvisse ting eller hypotetiske spørgsmål men kun virkelige eller i det mindste sandsynlige ting, ellers præger man fiktioner og illusioner dybere ind i bevidstheden.

Største effekt får meditationen når den udføres dagligt og da helst ved samme tid. Den bør være kort (fem minutter er nok) og afbrydes så snart koncentrationen ikke kan holdes og tankerne begynder at vandre.

9.7 Tankekraft

Tanken er den stærkeste, vigtigste kraft mennesket bruger til sin målbevidste evolution. Syv indsigter kan det derved betjene sig af:

(1) Energi følger tanken. Hver tanke og følelse er en årsag, der får uundgåelig virkning. Den tager på en eller anden måde gestalt. Følgesætningen gælder også: alt hvad der gestalter sig, alt hvad man efterstræber eller ønsker at afstedkomme – få eller virkeliggøre – må først have været tanke. Alt hvad man tænker på, betragter, giver opmærksomhed, bliver udsat for påvirkning. Dermed forstærkes og vitaliseres det.

(2) Tanken forstærkes gennem gentagelse. Den energivirkning, som følger af hver tanke og følelse, forstærkes gennem gentagelse. Jo oftere vi gentager et særligt bevidsthedsindhold, desto stærkere bliver det, desto lettere kommer det igen i bevidstheden. Til slut giver det sig automatisk udtryk i handling.

(3) Bekæmp ikke det negative! Eftersom alt hvad bevidstheden betragter forstærkes, skal man aldrig bekæmpe ikke ønskværdige, negative egenskaber, ikke dvæle ved dem i tanke og følelse, ikke viljemæssigt "bryde med det forgangne", ikke kæmpe mod fejl og brister. Det leder bare til håbløs kamp imod dem. Tværtimod negligerer man dem, nægter resolut at give dem opmærksomhed og koncentrerer sig om modsatte, positive egenskaber. Dermed udsulter man de negative, og de svinder bort i mangel på næring.

(4) Tanken er uforgængelig. Ingenting der har passeret gennem den opmærksomme dagsbevidsthed går nogensinde tabt. Alt bevares i hukommelsen, som er det underbevidste, og lever videre der med sin større eller mindre kraft. Ligesom hukommelsen så er også erhvervede egenskaber uforgængelige, kan blive latente men genopvækkes. Af dette følger, at hver eneste lille positive tanke eller følelse får en bestemt virkning i det store positiveringsarbejde, bliver en større eller mindre sten i det store bygningsværk. Derfor er ikke noget arbejde i det godes tjeneste forgæves.

(5) Tanken er udtømmelig. Dette er blot en anden formulering af givendets lov, som siger: "Den som giver han får. Den som holder tilbage han mister." Vi skal aldrig nære angst for, at

vi kommer til en grænse i vores fortsatte erobring af tankens evner, så længe vi bestandigt giver videre til andre det vi har fået. I dette udgivende behøver vi heller aldrig nære angst for at vi bliver "tømt ud" eller selv til sidst bliver uden. Jo mere vi giver desto mere får vi at give. De kræfter som opretholder os gør det ikke ved at magasineres i os men ved at strømme igennem os. Eller for at bruge en lignelse fra Biblen: Man kan gå på vandet men ikke stå på det.

(6) Alle ting er symboler. Fysiske hændelser, handlinger eller genstande enten er eller kan gøres til symboler for bevidsthedstilstande og indre egenskaber og erindre os om disse. Denne symbollov anvender vi oftest negativt. Hændelser, mennesker, genstande tjener til at påminde os om negative oplevelser vi haft i forbindelse med dem eller sådanne som ligner dem. Symbolerne lever sit eget liv i det underbevidste og virker derfra destruktivt i form af irrationelle aversioner, hæmninger, fobier. Men mennesket kan aktivt gøre fysiske hændelser til symboler for indre positive tilstande og egenskaber: glæde, mod, tillid, frigørelse, kærlighed, håb og så videre.

(7) Tanken frigør os gennem afidentificering. Vi bindes ved det som vi identificerer os med. Næsten alle vores bevidsthedsytringer kendetegnes ved at de er mekaniske, savner selvbevidsthed og medfører identificering. Disse tre kendetegn er blot forskellige sider af samme tilstand. Identificering er en så almindeligt tilstand, at vi næppe mærker den; den er det vand som vi fisk lever og svømmer i. Alment kan man beskrive identificering som en mekanisk kraft indeni os som retter vores opmærksomhed mod en genstand – en sag, et menneske, en hændelse, tanke, følelse etc. – så vi helt opluges af eller fortaber os i genstanden, hvorved vi for en stund også taber vores evne til selverindring, selvbevidsthed og vilje.

Man kan gøre følgende eksperiment. Hvert menneske, der overhovedet har nogen evne til selviagttagelse, ved at der findes visse slags tilbagevendende situationer, som er negative og unødige og som voldes af det selv. Det kan eksempelvis dreje sig om en konflikt med et andet menneske, eget krav til andres hensyn etc. Det negative og unødige ligger i de negative følelser der opstår under konflikten. Disse følelser opluger os så at vi for en tid ikke kan føle noget andet – vi identificerer os med disse negative følelser: "vi er vrede, bedrøvede, sårede" etc. Eksperimentet består nu i at man forsøger "at fange sig selv" inden man rives med af denne negativitet. Med andre ord: man forsøger at udøve selverindring netop overfor sådanne situationer. Eksperimentet må gøres mange gange inden man begynder at nå resultat, og der findes tre stadier af stigende fremgang. I det første stadium husker man ikke engang, før langt efter, at man skulle forsøge "at fange sig selv". I det andet stadium husker man – men lige bagefter og altså alligevel for sent – og man forlader identificeringen med indsigten: "nu er jeg vågen, lige for et øjeblik siden sov jeg meget dybt". Det tredje stadium er fremgangens stadium: man vågner i tide og hindrer robotten inden i sig at tage kommandoen.

Dette eksperiment er dobbelt værdifuldt. Det viser os at vi er robotter og sover men kan blive selvbevidste vågne skabninger. Det viser os en vej til at forbedre relationerne med andre.

Nogle indsigter som også kan være til hjælp: Sig ikke: "Jeg blev vred." Sig: En følelse af vrede tog magten over mig." Sammenfatningen af al levnedskunst ligger i ordene: "Jeg er ikke mine hylstre. Mine hylstre vil dette, men jeg vil det ikke."

9.8 Aktiveringsmetoder

Følgende seks aktiveringsmetoder bygger på de syv indsigter om tankens kraft. De er effektive hvis de bruges regelmæssigt. Og de har ingen negative effekter, hvis de bruges på den måde som anbefales i kapitel 9.6.

(1) Selviagttagelse. Man øver sig i at iagttage sig selv, sine indre tilstande. Man forsøger ikke at styre eller påvirke dem, ikke undertrykke, ikke reagere på nogen måde, ikke analysere og mindst af alt kritisere. Bare observere tankens endeløse flugt, se hvordan den ene

association følger den anden uden ophold. Man er helt koncentreret på selviagttagelsen så længe man øver den men afbryder så snart man føler mindste tegn til ubehag eller stress. Denne øvelse kan man udføre så ofte man behager, nogle minutter ad gangen.

Med tiden mærker man de positive effekter af denne enkle øvelse. Uroen og splittelsen (hvilke oftest beror på det telepatiske massetryk) mindskes, koncentrationen, roen, den indre harmoni tiltager. Uønskede følelser og tanker gør sig ikke så meget gældende som før. Ofte sorterer de sig selv bort, inden de har nået det dagsbevidstes tærskel.

(2) Meditation på ønskværdige egenskaber. Man koncentrerer opmærksomheden på en særlig, udvalgt egenskab i højst fem minutter. Man betragter den fra alle sider, tænker sig den vokse i styrke, visualiserer sig selv i situationer hvor den sættes på prøve. Øvelsen skal udføres hver dag, helst ved samme tidspunkt, hvorved man regelmæssigt kan skifte mellem forskellige egenskaber. Der findes tolv måneder og tolv essentielle egenskaber. For at øvelsen skal give resultat må den ikke blive blot en intellektuel aktivitet. Følelsen og fantasien skal have lov at være med, så de egenskaber der er tale om bliver levende længslens mål. Også denne indstilling kan trænes frem i meditation.

Meditation på egenskaber gør det lettere at erhverve dem. Beundring er en mægtig kraft til at virkeliggøre ideal. En lille dreng hørte engang forældrene tale med beundring om en mand, som med største åndsnærværelse havde reddet livet for flere personer ved et skibbrud. Dette gjorde et uudsletteligt indtryk på drengen. Hver gang han derefter hørte eller læste om katastrofer levede han sig ind i hvordan han skulle have handlet i en tilsvarende situation. Som voksen, ved en stor togulykke, var han den eneste, der holdt hovedet koldt og kunne gøre en stor indsats for sine medmennesker. Ubevidst havde han mediteret på åndsnærværelsens egenskab og dermed erhvervet den.

(3) Visualisering. Man iagttager en genstand intensivt under et minut. Derefter lukker man øjnene eller dækker over genstanden og søger for sit indre syn at genskabe den så tro og detaljeret som muligt. Det er individuelt om man foretrækker at visualisere med åbne eller lukkede øjne – begge metoder er ligeværdige. Man kan givetvis visualisere billeder fra hukommelsen, i tanken skrive bogstaver og cifre på en sort tavle, genkalde ansigter man har set om dagen og så videre. Visualisering øger koncentrationsevnen og aktiverer det mentale.

(4) Okkultationer kaldes handlinger af "heltemod i miniature", hvilke indebærer at vi gør lige det modsatte af hvad den bekvemme del af vores bevidsthed vil og uden at vi rejser en indre modstand. For eksempel at tage trappen op i stedet for at bruge elevatoren, ikke se den film på fjernsynet men gå ud med hunden i stedet. To ting er vigtige: At handlingen følger umiddelbart efter beslutningen uden forberedelse, eftertanke eller indre overtalelse. At man udfører handlingen med godt humør og uden negative følelser.

Okkultationer styrker mentalviljen, svækker tendensen til passivitet og negativitet. De kan udføres så tit man vil. Særlig værdifulde bliver de, når vi dermed kan forbedre vores relationer til andre. Vi kan lade andres negativitet og aggressivitet blive de "åndelige ribber" på hvilke vi træner vores positive vilje – gennem at vi er rolige og uforandret høflige på trods af de uforskammetheder vi udsættes for. Dette er træning i viljen til enhed.

(5) Ladning. I højst et minut koncentrerer man opmærksomheden intensivt på en vis positiv idé eller egenskab og tænker sig samtidig at overføre denne koncentrerede kraft til en genstand eller en handling. Derefter kobler man opmærksomheden væk og tænker på noget andet.

Effekten af øvelsen er lige så virkelig som kraftoverføringen – ifølge loven om at energi følger tanken. Tanke på kraft er kraft og giver kraft. Man positiverer dermed omgivelserne og sig selv. Ladningen består i lang tid og forstærkes med gentagne ladninger. Ny kontakt eller blot tankens association med det ladede fremmaner den positive idé i laderens bevidsthed ifølge loven om, at alle ting er symboler. På denne måde kan man omgive sig med en hel

opsætning psykiske kraftstationer, som udstråler positiv energi af forskellig art. Man kan med positiv energi oplade gaver, tjenester, håndslag, alt hvad man vil.

Blot en advarsel: Giv ingen energi til "uværdige", onskabsfulde mennesker, der lønner godt med ondt. "Kærlighed er en upersonlig energi" – et esoterisk aksiom. Dette indebærer blandt andet, at vi med vore kærlighedsenergier, hvis de er stærke nok, intensiverer de forskellige slags tendenser, der allerede findes hos det menneske. Er disse overvejende negative, så er det dem der bliver mest forstærket, ligesom solens stråler får både tidsler og smukke blomster til at gro.

(6) Selverindring. Dette bygger på det som sagdes i kapitel 9.6. Man laver en overenskomst med sig selv om at huske sig selv eksempelvis tre gange hver dag i mindst tre minutter ad gangen. Hvis man tror at det er en alt for lille påtægen forpligtelse, så kan man prøve om man kan klare det en hel uge. Det er i virkeligheden et meget hårdt arbejde, men nødvendigt, hvis man har som mål at skabe selvbevidsthed.

Man må gøre sine egne eksperimenter for at overbevise sig om hvorfor det er bedre at huske sig selv end ikke at gøre det. Man finder derved at den bedste metode består i at sammenligne bevidsthedstilstande: man er bestandig på vej fra en tilstand af relativ vågenhed eller selvbevidsthed mod en tilstand af relativ søvn eller maskinmæssighed eller tværtimod: på vej fra relativ søvn til relativ vågenhed. Man kan eksempelvis stille sig selv spørgsmålet om noget man angre og ønsker ugjort: havde jeg nogensinde kunnet gøre det i en tilstand af selverindring?

Det tager sin tid at finde den rigtige måde for selverindring. Det minder om at lære at cykle: hvert menneske kan lære det, det er umuligt at klare det ved første forsøg, men pludselig kan man det. Til forskel fra at lære at cykle må man generhverve evnen hver gang man husker at man skal huske sig selv. Og det tager tid at lære at opfatte forskellen mellem indbildt selverindring og virkelig selverindring: samme forskel som mellem at fundere på arbejde og virkeligt at arbejde. Virkelig selverindring har egenskab af noget fremmed, ligesom når man vågner en morgen efter at have sovet i et fremmed hus: "Jeg er her. Hvor mærkeligt!" Den kendetegnes af at indtrykkene bliver stærkere, skarpere, mere levende. Den følges også af en rolig men stærk følelse af optimisme, ligesom hos mystikerne, af at "alt er godt". En vigtig egenskab hos virkelig selverindring er at den aldrig hindrer eller forværrer normale bevidsthedsfunktioner, lige meget om det er tanke, følelse eller bevægelse. Den står "over" disse funktioner, stjæler ikke kvalitet af dem men tilfører dem tværtimod kvalitet.

Selverindring findes i mange kvalitetsgrader i en stigende skala. Med tiden lærer man at "lægge stadig mere ind i den", bruge den i forbindelse med flere og større ideer, iagttage i flere retninger, sætte flere bevidsthedsfunktioner i gang samtidigt: tanke, følelse, fornemmelse og bevægelse med jeg'nærværelse og hensigtsmæssighed. Har man en gang opdaget denne selverindringens egen verden, vil man aldrig se en ende på dens rigdom.

Ovenstående tekst udgør afdeling Ni af *Forklaringen* af Lars Adelskogh.

Oversættelse: Lis Poulsen og Kjeld Steffensen

Copyright © 1999 Forlaget Esoterika