

Kenneth Sørensen

# Meditation

## *Sjæl & personlighed*



**Visdoms Nettet**

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

# MEDITATION

Sjæl og personlighed

Kenneth Sørensen



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

# MEDITATION

## Sjæl og personlighed

Af Kenneth Sørensen



### **Samarbejde mellem personlighed og sjæl**

Der er en bevidsthedskløft mellem det sjælsaspekt, der er inkarneret i personligheden og sjælen på sit eget plan – kausalplanet. Det er den mediterendes opgave at bygge en bro over kløften, hvis man ønsker at opnå bevidst kontakt med sjælens energi og kræfter, herunder vilje, større opmærksomhed, kærlighed, glæde og kreativitet.

Dynamisk meditation er et af de mest effektive redskaber i processen, fordi den er baseret på de erfaringer, som de indviede og mestrene har fået, dengang de gennemførte processen.

Mange mennesker undrer sig over, at det er nødvendigt at studere og forstå meget for at lære at meditere. Den almindelige opfattelse er, at "det bare er noget, man gør". Men de undrer sig ikke over, at en luftkaptajn, der skal styre en Boeing 747, trænes og uddannes indtil det er muligt at klare opgaven, selvom den menneskelige psyke naturligvis er langt mere avanceret end et menneskeskabt transportmiddel.

### **Meditation skaber kontakt mellem sjæl, tankesind og hjerne**

At bygge en bro mellem sjælens bevidsthed i hjernen og den overvågende sjæl på kausalplanet forudsætter en telepatisk forbindelse mellem sjæl, tankesind og hjerne. For mange er det vanskeligt at forstå, at følelseslivet ikke omtales. Betyder det, at meditation udelukkende er en intellektuel proces uden følelsesmæssig forankring?

Dynamisk meditation er *ikke* en ren intellektuel proces uden kontakt til følelseslivet. Lad det være slået fast med det samme. Dynamisk meditation forsøger netop at forene hjerte og tankesind. Meditationen forsøger at skabe en forbindelse mellem hjertecenter og hovedcenter *uden at meditere direkte på centrene*. For at forstå hvorfor forbindelsen sjæl, tankesind og hjerne er vigtig, skal man have indblik i, hvilke udfordringer meditationsprocessen stiller den mediterende over for.

### **Når sjæl og personlighed får øjenkontakt**

Når ønsket om meditation opstår i bevidstheden hos et menneske, skyldes det ofte, at det inkarnerede sjælaspekt (bevidstheden i personligheden), er begyndt at længes mod en højere virkelighed. Livets erfaringer har bragt mennesket (sjælaspektet i personligheden), frem til det punkt, hvor materialistiske ambitioner ikke længere er nok. Personlighedens opmærksomhed, der i utallige inkarnationer har været rettet mod den fysiske verden og bundet til de fem fysiske sanser, begynder nu at fundere over filosofiske og mere abstrakte spørgsmål. Hvad er meningen og formålet med livet?



Abstraktionsprocessen i den inkarnerede sjælsbevidsthed påkalder den overvågende sjæls opmærksomhed – og det er udviklingsstadiet, hvor discipelskabets vej begynder. For første gang nogensinde i den udvikling sjælen har gennemgået, er der nu en situation, hvor den overvågende sjæl er begyndt at "rette opmærksomheden nedad" og den inkarnerede sjæl "retter opmærksomheden opad". Tiden er derfor inde til at mødes. Man kan sige, at "*øjenkontakt kan skabes, og et bevidst kærlighedsforhold kan indledes.*" Og her bliver meditation vigtig, for meditation er en af de vigtigste veje til bevidst sjælskontakt. Men på samme måde som det ofte beskrives i litteraturen, skal de elskende først frygtelig meget igennem før de

får hinanden. Det gælder også i dette kærlighedsforhold. Ofte rummer populære kærlighedshistorier symbolske sandheder som ikke er fiktion, men virkelighed i den indre verden.

Den inkarnerede sjæl opdager, at den holdes fanget i personlighedens verden. Den har bundet sig til alle mulige lidenskaber, begær og skyggesider, og de lavere drifter ønsker ikke at give afkald på deres magt. Men personligheden er begyndt at fornemme en højere virkelighed, som den kan blive en del af. Den har opdaget, at der er en chance for at frigøre sig fra de mange bindinger, der er skabt af karaktertræk, der medfører lidelse, og som inkarnation efter inkarnation har været årsag til personlige dramaer, og som har vanskeliggjort rigtige menneskelige relationer.

Men personligheden opdager også, at det er svært at befri sig fra sit selvskabte fængsel. Man kan sammenligne det med en situation, hvor en indsat i et fængsel ser ud af tremmevinduet, og får øje på en ven, som den fængslede troede var død. Et forsøg på at bryde ud af fængslet med vold, vil kun give en kortvarig frihed – aldrig ægte frihed. Der er kun én mulighed – at arbejde hårdt på at ændre sin natur og adfærd, så man hurtigst muligt kan løslades.



### **Samarbejde mellem personlighed og sjæl**

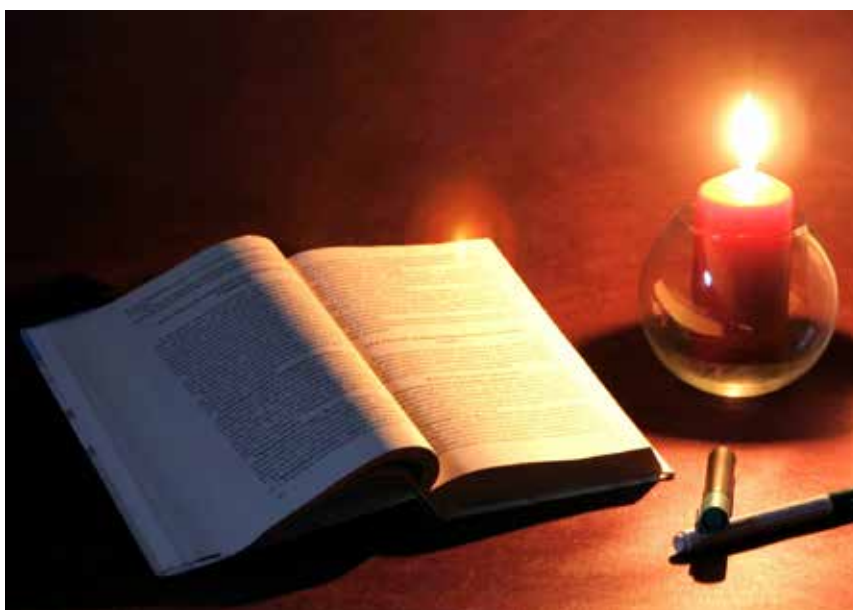
Personligheden skal forstå, at sjælskontakt indebærer, at man skal foretage en indre hovedrengøring og gøre sig selv tiltrækkende, hvis gæsten skal få lyst til at komme på besøg. Det er forudsætningen for, at et samarbejde mellem sjæl og personlighed kan indledes. Den mediterende personlighed begynder efterhånden at modtage visioner af de formål, som den overvågende sjæl ønsker at personligheden skal arbejde med. Langsomt begynder det at dæmre i den fængslede sjæls bevidsthed, at livet handler om tre ting:

#### **1. At udvikle evnen til at gøre godt, der hvor man er**

At gøre godt, der hvor man er, kaldes for samfundsengagement og tjenestearbejde i den esoteriske litteratur. Sjælens primære kvalitet er kærlighed og visdom. Derfor

vil al sand sjælskontakt medføre en forøget evne til at gøre godt. Men mange tror, at de først selv skal være oplyste, før de kan hjælpe andre. Det er at vende tingene på hovedet, for man bliver oplyst af at hjælpe andre. At gøre godt er en metode til at åbne hjertecentret – ikke gennem visualiserings- og koncentrationsøvelser, hvor man visualiserer, at hjertecentret åbner sig. I bedste fald er den slags øvelser nyttesløse, og i værste fald kan de give hjerteproblemer.

Når det er sagt, er det vigtigt at tilføje, at koncentrationsøvelser på positive egenskaber som medfølelse, barmhjertighed, kærlighed og visdom er velegnede til at åbne hjertet. Øvelserne kan kombineres med visualiseringer, hvor man ser en lysende sol i hjertet udstråle de ønskede egenskaber til gavn for andre. Meditationer på bevidsthedskvaliteter kan være nyttige, men kun hvis det omsættes til praktisk handling i hverdagen. Gør man ikke det, har motivet været forkert.



## **2. At udstyre personligheden med evner, som sjælen kan bruge i tjeneste-arbejdet**

Opgaven hører under kategorien studier og personlig udvikling. Man kan kvalificere sig ved at opbygge kendskab til det område, hvor man ønsker at gøre en forskel. Det er vigtigt at uddanne sig og specialisere sig indenfor et område, hvor sjælen kan gøre nytte. Med studier menes der også "indre studier" af egne reaktioner på livet og af den virkning, handlinger og adfærd har på omgivelserne. Sjælen påvirker altid gennem udstråling. Derfor er det nødvendigt at studere den måde, man kommunikerer på, for kommunikation er et redskab, der kan gøre påvirkningen effektiv og positiv. Graden af sjælskontakt kan altid genkendes på påvirkningen af omgivelserne.

Det kræver en dyb renselsesproces i flere inkarnationer, hvor alle de negative tilbøjeligheder udrenses af karakteren. Karakterudvikling og personlig renselse er ABC i videnskaben om sjælskontakt. Alligevel er det på de helt grundlæggende områder, at de fleste springer over, hvor gærdet er lavest. De fleste har ikke lyst til at se deres egne destruktive følelser i øjnene, for det er smertefuldt at erkende den skadelige adfærd, man ofte udsætter sig selv og andre for. Det er ofte mere interessant at bruge tid på spændende studier af f.eks. mestrene og deres opgaver, end at studere sine egne personlighedsreaktioner. Der er med andre ord tale om en form for eskapisme.



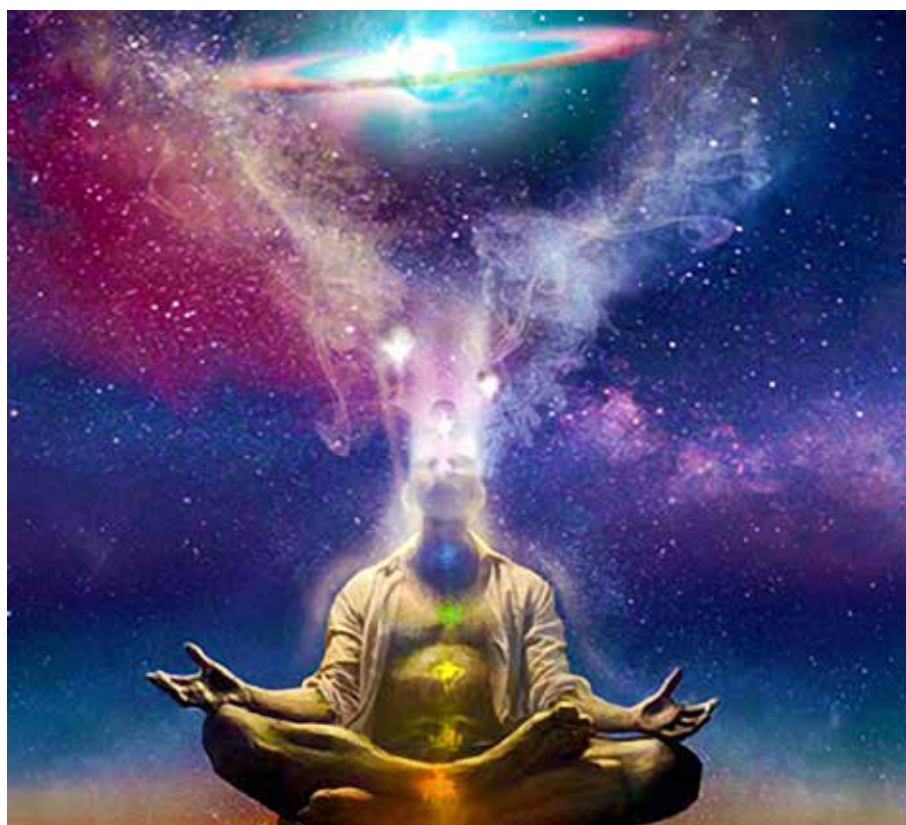
### **3. Meditation og kunsten at skabe "øjeblik"**

I årmillioner har menneskets opmærksomhed været rettet udad mod omgivelserne og de fornøjelser og den tilfredsstillelse, man kan opnå i den ydre verden. Den uadvendte opmærksomhed har skabt en stærk grundtone og livsrytme, som det er særdeles svært at bryde. Åndsvidenskaben oplyser, at "*man bliver, som man tænker*". Derfor skal man langsomt og vedholdende øve sig i at rette opmærksomheden indad og opad, og samtidig deltage i det ydre liv.

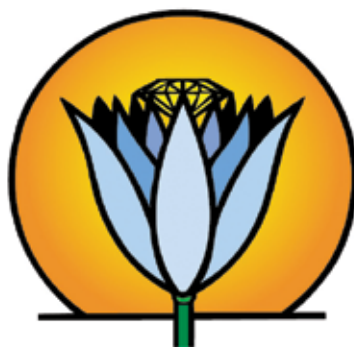
Opbygningen af et mentalt spændingsfelt som følge af meditation på et nøgleord, påkalder sjælens energi og kraft. Den vedvarende koncentration, refleksion og knivskarpe opmærksomhed på eksempelvis medfølelse, sætter en energibølge i gang, og den påkalder sjælen og aktiverer medfølelse, som findes i sin rene form på det buddhiske plan – planet over kausalplanet. Den vedholdende påkaldelse dag efter dag, som følge af den meditative genkaldelse i tankesindet, skaber til sidst en kontakt til det store reservoir af højere kvaliteter.



Meditation har det primære formål, at træne den inkarnerede sjæl i personligheden i at bevare en åben kontakt til den overvågende sjæl via rytmisk meditativ praksis. Tankesindets vedholdende abstrakte interesse for sjælens højere aspekter påkalder en respons fra den overvågende sjæl. Til sidst opnår man "øjeblikkontakt." En række sporadiske glimt og korte møder indleder et langt og permanent kærlighedsforhold med den sande eneste ene.







**VisdomsNettet**

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