

Reflekterende meditation Og/eller Sædtanker

Jeg har mange gange sagt, at kontemplation eller refleksion er den højeste form for meditation. I stedet for at tømme sindet og søge fred og formløshed finder den søgende et udtryk, en ide eller en tanke, som han planter i sit sind. I stedet for at opleve at intethed fører til lyksalighed og fred, oplever han, at aktive tanker fører til højere tanker.

Prøv at tænke på din bevidsthed som en dam med vand. Hvis der er meget stille, er resultatet stillestående vand. Hvis vandet derimod altid er i bevægelse, vil det aldrig blive rent, men altid være blandet med urenheder.

Det kræver den rette blanding af ro og bevægelse at frembringe det reneste vand.

Det kræver, at den søgende har evnen til at bedømme, for at han kan afbalancere tankens ro og bevægelse og se det højeste lys, føle kærlighedens fuldkommenhed og blive opfyldt af Hensigtens ild.

Når det er sagt, prøv så at overveje princippet bag ved refleksion og anvend det ved først at plante følgende sædtanke eller tankefrø:

”For at kunne stige op over alting, må jeg først stige ned under alt. Er jeg på vej op eller ned? Hvad er min udvikling? Hvad BLIVER jeg? Har jeg en retning? Hvilken?”

Reflekter over ovenstående sædtanke og se, hvad du modtager.

Mere om Refleksion Og/eller Sædtanker

Jody spørger:

”Hvis jeg gerne vil få mere ud af min refleksion, vil det så være godt at bruge den, mens alle andre sover? For eksempel omkring kl. 3.00 om morgenen? I det mindste indtil jeg kan blive bevidst ved hjælp af min viljekraft i drømmetilstanden?”

JJ:

Det betyder ikke noget, hvornår du reflekterer, for på ethvert tidspunkt sover ca. en tredjedel af jordens befolkning. At andre sover eller er vågne har ingen indflydelse på din meditation eller refleksion.

Jody spørger:

”Når jeg planter sædtanken, bliver jeg så ikke også den, som vander den, når jeg giver den opmærksomhed?”

JJ:

Jo, du bevæger vandet, når du giver din sædtanke opmærksomhed, og det er godt, så længe du også lader den hvile ind imellem.

Jody spørger:

”Jeg har bemærket, at den prikkende følelse i det tredje øje, er en opbygning af energi. Jeg har også bemærket, at energien ikke altid er til stede, men at jeg kan bygge den op, når jeg mediterer og ånder ind og ud, Så vender energien tilbage. Har jeg ret i, at det bedste tidspunkt til at reflektere på eller plante sædtanken er, når energien er bygget op?”

JJ:

Ikke nødvendigvis. Sådanne fornemmelser viser, at nye kronblade i chakraet er ved at åbne sig, og at dette er et tidspunkt, hvor man tilpasser sig. I sådan en overgangsfase er det ofte vanskeligere end normalt at reflektere. Prøv at følge din sjæls anvisninger på, hvordan du skal meditere i sådan en periode og lad være med at gøre det for meget. Koncentrer dig i stedet for om at tilpasse dig de nye energier, indtil de føles normale og lad være med at overstimulere centrene, når disse fornemmelser opstår.

Med hensyn til drømmetilstanden – først må vi forstå, hvad der sker under søvnen. Når vi sover, forlader vores mentale legeme kroppen og rejser til andre sfærer. Da det ikke er forbundet med hjernen under søvnen, så kan vi ikke huske, hvad vi lavede i dette legeme, når vi vågner op. Men vores følelseslegeme er stadig forbundet med vores fysiske legeme under søvnen, og da det føler og ikke tænker, oplever vi drømme, som repræsenterer følelser uden at være forbundet med nogen logisk tankegang. Det er derfor, mange drømme er så tåbelige. Nogle bruger megen opmærksomhed på at opnå klare drømme ved at trække noget mental energi ind i drømmetilstanden. Dette kan faktisk trække en del af opmærksomheden væk fra de aktiviteter, vi har gang i de højere sfærer. Det er bedre at følge det mentale legeme ud af det fysiske under søvnen ved at koncentrere sig om det tredje øje og forblive fokuseret i dit mentale selv, mens du falder i søvn.

Mindy har fået en del kommentarer om mine artikler på sin blog. Her er et par af dem:

Citat fra JJ:

”Jeg har mange gange sagt, at kontemplation eller refleksion er den højeste form for meditation. I stedet for at tømme sindet og søge fred og formløshed finder den søgende et udtryk, en ide eller en tanke, som han planter i sit sind. I stedet for at opleve at intethed fører til lyksalighed og fred, oplever han, at aktive tanker fører til højere tanker.”

”R” svarer hertil:

”Sådan taler et menneske, som kun har haft begrænset held med at meditere - sandsynligvis fordi han ikke har lært det ordentligt eller måske endda er selvlært – at han har opgivet det og i stedet for er begyndt at tænke på begreber. Refleksion er ikke en højere form end sand meditation - det er en undskyldning, som man bruger, hvis man ikke kan meditere eller forstår at gøre Arbejdet enten på grund af dovenskab, eller fordi man ikke har evnerne; enhver sand mester vil kunne fortælle dig det.”

”P” siger:

”Tak, Mindy! Jeg tror ikke, jeg ville gå lige så langt som Rob, fordi jeg kender noget til JJ! Men han synes virkelig at gå imod de større henvisninger, vi kender til med hensyn til meditationens niveauer og plan, og hvilket der er højst....og det er derfor, jeg fandt det interessant at diskutere! Har jeg ret i, at dette er en speciel teosofisk holdning til meditation? Eller er det blot hans eget synspunkt... eller?”

Jeg tænker på Ernest Wood, Christmas Humphries, lessee, Maharishi Mahesh Uogi, Muktananda.... og sikkert flere! JJ's kommentarer går imod dem alle.

Uventet!”

”R” siger:

Den refleksion, som han snakker om, er et biprodukt af sand meditation – ikke en højere form. Når du begynder at koncentrere dig om noget – uanset hvor storslåede åbenbaringer der fremkommer – så er du faldet i en meget subtil fælde, og Arbejdet kommer ikke videre, før du frigør dig fra denne refleksions åbenbaringer og vender tilbage til sand meditation, hvilket vil sige at vende tilbage til kilden og bevidsthedens udvikling, ikke udviklingen af tankeformer og begreber.”

”P”:

”Blomster, langs vejen.

Sniff, sniff... men.. fortsæt....”

JJ:

Hvis man vil få mening ud af denne diskussion, må man stille sig selv spørgsmålet: Hvilke ting ønsker man at få ud af meditation?

Vil man bare dufte til blomsterne langs vejen, eller vil man noget mere ophøjet som for eksempel at skabe blomster? Det kunne måske betyde at skabe blomster, som aldrig før fandtes, og at dele en skønhed som aldrig før har været set.

Hvis man simpelthen ønsker at dufte til blomsterne, så vil den modtagende form for meditation, hvor man giver slip og fokuserer på nuet og stilheden fungere fint. Men hvis man gerne vil noget større som at skabe blomster (eller noget som helst andet), så må man reflektere. Hvis man ønsker at skabe, så er refleksion den højeste form for meditation.

Men selv her må den søgende mestre begge måder. Han må plante et frø eller flere i sindets stille, mørke jord og de formløse, højere verdener. Derefter må han vande frøet med sin fokuserede opmærksomhed. Så på et tidspunkt hvor han slapper af og hviler sig i den modtagende meditation, vil frøet spire og gro som af sig selv. Den søgende undersøger derefter den nye plante og vejleder dens skabelse og lærer deraf. Således tager han del i glæden ved at skabe.

Kan vi forvente os noget større end ren glæde af nogen form for meditation?

Næh.

Det er derfor refleksion er den højeste form for meditation, for uden refleksion kan vi ikke finde den højeste form for glæde.

Mere om refleksion

Jeg har sagt, at refleksion er den højeste form for meditation, og nogle er uenige i dette. Grunden til, at uenigheden opstår, er på grund af et snævert syn på, inden for hvilke områder refleksion kan bruges.

Refleksion bruges på mange flere plan end ved at stirre ind i en flamme eller rette sin opmærksomhed mod et nøgleord. Hvis man betragter refleksion som noget, der kun kan bruges inden for et snævert spektrum, så ja – så virker det rigtigt at sætte spørgsmålstegn ved min udtalelse. Men sådan er det ikke – tværtimod – der findes mange facetter, plan og oktaver af refleksion.

I fortiden gav lærerne deres elever forskellige opgaver, som de skulle reflektere over. Det kunne strække sig fra noget simpelt som at reflektere over blomster og bier eller noget i naturen til sit eget åndedræt eller et nøgleord af en eller anden slags.

Alle disse ting er gode og gavnlige, men de er blot de første skridt til at sætte den søgende i gang og få ham til at reflektere, så han kan lære at være sin egen igangsætter og bevæge sig fremad mod de højere plan.

Det højeste en lærer kan gøre for en elev – hvad angår refleksion – er at give ham eller hende sædtanker og opfordre eleven til at plante dem i bevidsthedens højeste plan med ideen om, at de skal spire og frembringe ny og brugbar viden. Succes kræver plantning, refleksion og fokuseret opmærksomhed. ”At holde sindet stabilt i lyset” er en god sædtanke, som sikrer succes i forbindelse med dette princip.

Så hvad er det for højere plan af kontemplation eller refleksion, som den søgende bør stræbe efter? Han bør nøje overveje det formløse, hvorfra skabelse og form fremkommer. Det næste skridt er at bevæge sig om bag de sort/hvide ord, som er plantet i sindet og forsøge at forstå principperne bag ordene. Han bør reflektere over ideer og principper og den form de vil antage, når de manifesteres.

Hvor kommer en ide fra, og hvordan får man fat i den? Ideen i sig selv har ingen form, men så snart den trænger ind i sindet hos den søgende, springer mange former (for eksempel som ord eller billeder) frem i det indre sind, og hvis man bliver ved med at tænke over ideen, vil man begynde at forstå de principper, som er forbundet med ideen, og skabelse vil blive slutresultatet.

Skabelsen af universet begyndte med en ide, som Den Guddommelige Intelligens reflekterede over. Da tanken blev holdt i live gennem refleksion, blev principperne, som var forbundet med skabelsen, forstået, og resultatet var manifestation – skabelsen af den verden, som I og jeg bebor.

Refleksion af de højere principper i de formløse verdener gør mange søgende åndsfraværende, som vi kalder det. Mange store tænkere i vores historie har været åndsfraværende, men var ikke klar over at den eneste helbredelse gik ud på at holde op med at reflektere i deres vågne timer. Heldigvis

bekymrede Einstein, Tesla, Edison og andre store tænkere sig ikke om en smule åndsfraværelse, og de gav verden mange gode gaver.

Ved hjælp af refleksion kan alle komme til at give gode gaver.

Endnu mere om refleksion

Dan spørger:

”Hvad er den IDEELLE, formløse meditation uden spire og uden genstand, som DK refererer til her: *Kun når man taber alle former og al viden af syne, og den vidende genkender sig selv som det man virkelig er (helt fordybet i refleksion over sin rene åndelige natur), kan man nå frem til den ideelle, formløse meditation uden spire og uden genstand.* ”

JJ:

DK (Djwhal Khul) taler her om kontemplativ eller refleksiv meditation (” *helt fordybet i refleksion* ”), hvilket er det, jeg kalder en positiv eller udstrålende meditation modsat den negative (ikke negativ som værdi) eller modtagende meditation, som er passiv, hvor den studerende giver slip og gør sig tom.

Han taler om en tilstand, som kun nogle få har oplevet – den højeste som en elev eller studerende kan stræbe efter inden for en overskuelig fremtid, men ikke den absolut højeste.

For at nå frem til denne tilstand må den studerende først mestre kunsten at reflektere. Han begynder med at fokusere ved at bruge sin opmærksomhed ved hjælp af en af de standard metoder, som der undervises i her i verden. Mange af de nuværende elever har mestret det grundlæggende opmærksomhedstrin i et tidligere liv og er parate til at koncentrere sig om sædtanker. Når de har lært at få sædtanker til at udvide sig ved hjælp af refleksion, så er de klar til at kontakte det Buddhistiske plan og også højere, hvor de sort/hvide sædtanker ikke bruges, men hvor den søgende kaster sine refleksive evner ind i det formløse, og hvor han indser sin enhed med Gud. Her fornemmer han Enhedsprincippet, og forståelsen af alle principper er til rådighed for ham. Når han trækker sig tilbage fra det formløse, vil hans fysiske hjerne registrere nogle af de principper, som strømmede gennem hans reflekterende selv, og hans bevidsthed og forståelse bliver således udvidet og forstærket.

I det formløse findes der ikke sort/hvide sædtanker, men der findes stadig såsæd, og den såsæd er alt det, som kan erfares og opdages. Din sjæl vil bringe det, som er nødvendigt i den fysiske virkelighed ned til din fysiske hjerne.

De fleste af de store opdagelser, som menneskeheden har fået fat i, har de fået ved hjælp af formløs refleksion. Einstein var nogle gange så fordybet i sine tanker, når han gik tur, at når hans vendte bevidstheden ud mod det fysiske igen, så kunne han ikke huske, hvor han var. Han var fortabt for omverdenen i formløs refleksion, og når han kom op til overfladen igen, så kunne hans hjerne kun registrere en lille del af det, han havde oplevet, men den lille del var en meget stor del for menneskeheden.

Dan:

”Så hvis meditationen (som der refereres til i citatet ovenfor) *normalt fører os til den astrale verden*, hvor kan den så U-normalt føre os hen?”

JJ:

Det, som DK refererer til, er den reflekterende meditation, og den fører dig ikke til den astrale verden. Det, som åbner op til den astrale verden, er den ikke-reflekterende passive meditation uden sædekorn. Denne type meditation vil føre den søgende til sit eget niveau. Hvis han er astral (hvad de fleste mennesker er), vil den føre ham til det astrale plan. Men ved hjælp af reflekterende meditation kan en astral person nå et højere niveau end normalt.

Dan:

”Hvordan passer ideen om *yderligere trin til udvidet bevidsthed... hvorved sanserne og sindet fortrænges og de formløse niveauer og plan i vore solsystem kontaktes, ses og kendes* som beskrevet af DK (og især det sidste citat) ind dit undervisningssystem?”

JJ:

Han bruger ordet ”solsystem”, fordi det er hans intention, at ordene kan forstås på flere niveauer afhængig af disciplens udviklingstrin.

Han peger hen imod et mål, som disciplen bør stræbe efter, men alle disciple må indse, at de skal tage et skridt ad gangen og ikke kan opnå mesterskab i ét flyvende hop. At tro at man kan klare sig med ét kæmpestort skridt og opnå frigørelse er en astral vildfarelse, som bringer mange søgende på afveje i lange perioder. Det gælder både for den kristne, som mener, han har fundet den højeste frelse og for new age personen, som mener at have fundet den højeste dimension eller bevidsthed.

Den sidste illusion, du nævner, forsvinder, når disciplen ved hjælp af refleksion indser, at hans sande natur er at være ét med Gud. For de fleste troende er dette stadig kun teori, men for den, som ved, er det en forståelse, som ikke fuldt ud kan kommunikeres til dem, som endnu ikke har set og forstået dette.

Copyright J J Dewey