

De tre principper

Ud fra en spirituel åbenbaring så Sydney Banks de tre principper *Sind - Bevidsthed - Tanke*.



af Christian Olsen

Hans skole underviser i, at tanken skaber vores virkelighed. Det giver mulighed for frigørelse.

Tag med på et usædvanligt kursus i De Tre Principper.

Det sker ikke så tit, at verden bliver velsignet med en person, som viser menneskeheden en vej ud af dens dilemmaer. For 42 år siden fik skotten Sydney Banks en spirituel åbenbaring, der viste ham tre principper - *Divine*

Mind, Divine Consciousness, Divine Thought - som er baggrunden for menneskets oplevelse af livet.

Enkle, indsigtfulde principper, som yder håb til de desillusionerede, tillid til dem, der kæmper for at få en

bedre tilværelse, og trøst og støtte til de mismodige. Sydney Banks opdagelse har ført til bemærkelsesværdige forvandlinger hos mennesker fra alle samfundslag, verden over.

Kursus uden fast program

Jeg hørte tilfældigt om Sydney Banks under en samtale om energipsykologi og foretog en lille undersøgelse. Hvad jeg læste og så var inspirerende, og i 2014 tog min kone og jeg på weekendkursus på den skole, som han havde etableret før sin død. Three Principles School ligger på øen Salt Spring Island ud for Canadas vestkyst.

Kurset starter torsdag aften med en "sig-goddag-sammenkomst" for de ca. 40 deltagere samt skolens ledere Chip Chipman og Elsie Spittle og to psykologer. Alle snakker med alle. Værterne gør sig stor umage for at få talt med alle deltagere, som udover nogle enkelte europæere alle er canadiere og amerikanere. Der er mange gengangere.

Folk er glade. Der hersker en let, ubesværet stemning,



Sydney Banks (1931-2009). Om sin dybe spirituelle oplevelse skrev han: "Jeg var en almindelig mand, ikke søgende efter sandhed eller visdom. Hvorfor mig? Det får jeg aldrig at vide."

som gør, at man straks føler sig godt tilpas. Der er ikke noget program, og den formelle del slutter kl. 21.

Det egentlige program starter næste dag. Kurset er meget anderledes end de øvrige kurser, vi har deltaget i. Strukturen er løs - intet fast program.

Det er ikke noget intellektuelt skoleridt - tværtimod.



"Vi lever i en tilstand af lykke og harmoni med evnen til at forestille os, at vi ikke gør det."

Kurset sigter ikke mod at videregive nogle kompetencer, men koncentrerer sig om at fremelske den positive følelse, der opstår, når tankestrømmen en gang imellem stopper, og tiden står stille - som den gør, når man pludseligt bliver ramt af ord, musik eller en stemning, der smutter uden om egoets kritiske filter. Når der kommunikeres med den evige del af os.

Følelsen er letgenkendelig. Den er rummelig, altfavnende, ukritisk, ubekymret. Den er en dyb glæde ledsaget af en uforklarlig fornemmelse af, at alt er ok. Den er fyldt med liv og er et udtryk for dybt nærvær.

Den er mødet med den indre visdom, som også er forbundet med en følelse af uni-

versel kærlighed. Når den opleves i en større skare, som fx under et kursus, opstår der en tæt samhørighed mellem deltagerne. Et fælleskab, der overskrider tid og rum, og hvor ingen længere er fremmed.

Kontakten til denne visdom er ikke en intellektuel erkendelse. Den ligger hinsides intellektuel formåen. Kontakten til visdommen opleves som en følelse af intets lykke - det egentlige mål med kurset.

Jeg oplever et glimt deraf, mens jeg sidder og lytter til Chip. I et øjebliks uopmærksomhed, et øjeblik af intellektuelt fravær, føler jeg, at jeg bliver båret bag om ordene til en tilstand af overvældende lykke og klarhed.

Det er her, jeg oplever et

hul i skydækket, et hul i "virkeligheden", en lykkelig forening med noget aldeles ubeskriveligt. Et vindue til en anden virkelighed.

Det er her, min ellers meget vågne kritiske sans og skeptiske indstilling bliver omgået af noget uventet, noget jeg ikke kan forholde mig til, fordi jeg mangler referencer. Hatteteknagen er der ikke.

En simpel mand

Sydney Banks var en simpel mand. Født og opvokset i Skotland drog han i en tidlig alder til Canada, hvor han arbejdede som svejser på en fabrik. Han havde hverken kendskab til den spirituelle verden, psykologi eller psykiatri. Hans tilværelse var på alle måder ganske almindelig, og han gennemlevede

som alle andre øjeblikke af frustrationer og meningsløshed.

Det er i det lys, hans mystiske øjeblik skal ses. Hans opvågning skete ikke som et resultat af lang tids søgning, bøn eller meditation. Hans indsigt var en spontan nådegave, og hans liv skulle aldrig blive det samme.

Sydney Banks fortsatte som svejser. Han huggede brænde og bar vand, men han vidste, at den viden, han så pludselig var kommet i besiddelse af, ville føre til rejser, foredrag og kontakter til personer, som

(forts. s. 40)

"Sandheden findes overalt"

Er det her ikke det samme som så mange andre former for "sandhed" eller spiritualitet?

Sydney Banks sagde: "Sandheden findes overalt". Den "sandhed", at mennesket er helt, perfekt og grundlæggende lykkeligt, indgår i en eller anden form i så at sige alle de religioner og spirituelle traditioner, der har velsignet denne jord.

Problemet er, at "sandhed" bliver koblet til et specielt koncept, en tankestruktur, et navn, en fysisk figur eller form, en kropslig eller mental teknik, en særlig type meditation, et sted i kroppen, et "helligt" sted på jorden eller et eller andet sted ude i kosmos. Når det sker, mister vi den essentielle sandhed, at sandheden findes overalt.

Det vigtigste er imidlertid, at den også findes i hvert eneste menneske. Når man hører noget "udefra", fra en lærer, en bog, en film, en ven eller et familiemedlem, og det giver genlyd - tænder noget i ens indre - skyldes det, at sandheden allerede var der, inde i.

(fra www.3pgc.org / Ofte stillede spørgsmål)

Inside-Out tankbolsjer



han aldrig tidligere havde haft et fællesskab med.

Hans opvågning skabte dønninger, og ud af det blå begyndte folk at dukke op på Salt Spring Island, hvor han boede med sin kone. Som budbringer var han enestående, og den forvandlende effekt af budskabet

skyldes den renhed, som han formidlede det med, og som han insisterede på blev iagttaget af dem, han underviste.

Han frygtede, at De Tre Principper ville miste deres effekt, hvis de blev blandet sammen med gængse psykologiske modeller eller blev underkastet terapeuternes

egne agendaer, som det så ofte sker med nye erkendelser.

Derfor anmodede han sine to nærmeste venner, Elsie Spittle og Chip Chipman, om at starte Three Principles School i 2008. Han nåede selv at guide dem gennem de tre første klasser.

Vores tankeskabte virkelighed

Et princip er en ikke-reducerbar størrelse. En oprindelig sandhed. *In principio erat verbum* - I begyndelsen var ordet.

De Tre Principper udgør tre fundamentale sandheder om menneskets virkelighedsoplevelse. De er ikke en ny psykologisk retning, men danner snarere et nyt niveau for det psykologiske virke.

- **Guddommeligt Sind** (Divine Mind) er den intelligens/livsenergi, som gennemstrømmer alt, hvad enten det er i form eller formløst. Den får hår og negle til at gro og blomster til at springe ud. Sydney Banks anså det guddommelige sind for kilden til mental sundhed. Det er den visdom, der er tilgængelig for alle, som i korte øjeblikke er i stand til at sætte tankestrømmen i bero.

- **Guddommelig Bevidsthed** (Divine Consciousness) tillader os at være bevidste om vores eksistens. Den er det princip, der sætter os i stand til at erfare livet og tilværelsen.

Bevidstheden eksisterer i et uendeligt antal niveauer, hvor de laveste lukker ned for tolerance, forståelse og medfølelse, og de højere i stigende grad åbner for rummelighed og mental klarhed. Vi oplever alle dagligt det overskud og mangel på samme, som kendetegner de forskellige niveauer.

- **Guddommelig Tanke** (Divine Thought). Sydney Banks definerer tanken som den guddommelige gave - den kreative agent - vi bruger til at føre os gennem tilværelsen. Til at skabe den psykologiske livsoplevelse indefra og ud. Til at være besat af fortiden eller bekymret for fremtiden. Til at skabe forestillinger og illusioner, som vi handler på, hvilket igen skaber vores virkelighedsoplevelse. Lidt ligesom maleren, der maler et billede af en trolld, kigger på det og løber skrigende væk.

Når vi bliver bevidste om disse principper, giver det os mulighed for en frigørelse fra tilknytningen til vores tanker - i en erkendelse af deres flygtighed.

Vores følelsesmæssige status er et pålideligt barometer for kvaliteten af vores tankegang. En stresset tilstand indikerer en lav grad af bevidsthed med en tilsvarende lav grad af tankekvalitet.

Større grad af bevidsthed om sammenhængen mellem sindstilstand og tankekvalitet vil automatisk føre til et øget psykologisk immunforsvar. Fx vil en nedtrykt sindstilstand som en slags alarmredskab signalere, at der er behov for at dæmpe tankestrømmen og skabe plads til et følelsesmæssigt skift - med en tilsvarende ændring i virkelighedsoplevelsen.

Vi lever i en tilstand af lykke og harmoni med evnen til at forestille os, at vi ikke gør det. De Tre Principper er vejvisere til den sundhed og glæde, der ligger som et permanent fundament under al tanke- og følelsesmæssig turbulens. Stress og andre psykologiske ubalancer er mid-

lertidige forstyrrelser af den harmoniske tilstand, skabt af en uhensigtsmæssig anvendelse af De Tre Principper.

Når jeg før nævnte den forvandlende effekt af principperne, er det i virkeligheden lidt misvisende, for effekten er en *tilbagevenden* til vores *sande* natur, hvor vi er guidet af visdom i stedet for at være (mis)ledt af intellektet.

Hvor vi ved uden at vide. Hvor bekymringer er erstattet af tillid. Hvor et liv levet i flow og synkronicitet er mere reglen end undtagelsen, og hvor der hersker sundhed og glæde.

Det er erkendelsen af dette, der - snarere end at skabe forandring - genopretter vores tilstand.

En vision

Min oplevelse på kurset var forløberen for en vision et par måneder senere. En tidlig morgenstund i den uvirkelige tilstand mellem søvn og dagsbevidsthed så jeg egostrukturen som en gennemsigtig lampeskærm fyldt med billeder, der vha. lampens pære projiceredes ud



E-bogen ”Du ser verden, som *du* er” er en introduktion til Sydney Banks og de tre principper. (Christian Olsen, eget forlag 2016)

på væggene i et stort hvidt rum. Jeg opdagede, at disse billeder var den virkelighed, jeg forholdt mig til, som om de var sande. De formede min virkelighedsoplevelse.

Et kort øjeblik troede jeg, at jeg var ved at blive sindsygt. Det hele er en illusion, kunne jeg se. Egoet er intet andet end en tilfældig tankekonstruktion. Og den definerer vores adfærd.

Det, der bekræfter egoet/tankekonstruktionen, synes vi er godt. Det, der kolliderer med den, synes vi er dårligt. Og er kollisionen voldsom, motiverer den til handlinger, der er hinsides det moralske forsvarlige. Pludselig gav begrebet psykologisk uskyld mening for mig.

Kurserne på Three Principles School har som nævnt ingen fast struktur. Det er velbegrundet, fordi det tager hensyn til kursisternes evne til at absorbere. Budskaberne og den intense atmosfære medfører, at der er brug for tid til refleksion, fordybelse og fordøjelse.

Det kom lidt bag på mig, fordi andre kurser for det meste gør en dyd ud af at forsyne deltagerne med mest muligt stof. Svampen kan til

sidst ikke håndtere vandmængden, og der spildes.

Sådan var det ikke her. Elsie Spittle og Chip Chipman har en formidabel fornemmelse for mæthedsgraden hos kursisterne og afbryder simpelthen, når det er passende.

Jeg stod lidt med en fornemmelse af at være blevet udsat for spirituel homøopati, hvor mindre er mere. Men virkningen var ikke til at tage fejl af, og mødet med De Tre Principper, deltagerne i kurset og personerne bag skolen gav mig en følelse af at være kommet hjem.

Der er ingen grund til at opsoge flere kurser eller købe nye bøger. Alt er, som det skal være. □

Christian Olsen, Inside-Out Academy, Brønsholmdalsvej 31, 2980 Kokkedal, tlf. 31 14 78 34, www.inside-out.academy

Internettet: www.threepinciplesfoundation.org, www.3pgc.org samt YouTube.

Litteratur: *The Enlightened Gardener, The Missing Link* m.fl. af Sydney Banks, Lone Pine Pbl., www.sydneybanksproducts.com *Our True Identity*, Elsie Spittle, CreateSpace Pbl. 2010.