

Du er på toppen

Udvikling, udvikling, udvikling ... det kan ikke gå hurtigt nok.
Slap af og acceptér dig selv, som du er,
så får du ro til - nå, ja - udvikling.



af Steen Landsy,
kursusedler

Du vil gerne være spirituelt årvågen, fornyende og forandrende samtidig med, at du er mor/far - ven - kollega - familiemedlem - borger i Danmark og verden - er lokalt til stede og tænker globalt - oplever at være et væsen med krop i fysikken og tanker og følelser i hele universet. Er der noget at sige til, at du kan blive frustreret og føle, at det er svært at klare alle opgaverne samtidig?

Når du har arbejdet med dine mere negative sider

igennem et stykke tid, erkender du, at årtiers, ja faktisk flere livs oparbejdede vaner er svære sådan lige at forandre.

Din store underbevidsthed med alle dens fine og mindre heldige sider kan sammenlignes med en mudderpøl, som du gerne vil rense op i. Nogle af os griber teskeen ... Andre tager fat med grydeskeen eller spaden, og endelig er der dem, som straks lejer en gravko.

Går du for voldsomt til værks, opdager du, at bevidstheden indeholder så mange lag, som skal håndteres, at du bliver ganske forskrækket! Du kan blive slået helt ud, og mange gange resulterer det i, at du måske opgiver på forhånd. Depressionen lurer lige om hjørnet.

Evner ændres ikke lige over en nat eller på et weekendkursus. Der skal lange og

seje træk til, og vi kan have svært ved at se, at det ikke kan være anderledes.

Men tænk på, at vi har øvet os liv efter liv - årti efter årti - på at gøre det uhenigtsmæssige. Nu tror vi så, at det forsvinder ud af døren på ingen tid, bare fordi vi giver det opmærksomhed og med vores viljeføring prøver at skabe nye handlemåder.

Du står midt i en tid, hvor din viljeføring får hjælp af store kosmiske påvirkninger. Hvor du har medvind til forandring, og hvor du kan udnytte de store forandringsprocesser i menneskeheden generelt til at ændre dig. Måske har du aldrig nogensinde haft så megen medvind.

Men fik du lige sat sejl?

Uden sejl ingen gavn af vinden. Og uden ror driver båden bare hid og did. Fik du sat mål for din udvikling? Sjovt nok ved alle jo, at virksomhedsledere laver planer for udvikling. Men gør du selv det? Har du besluttet, hvor du skal være med din udvikling næste år - næste årti, eller inden du forlader det fysiske plan?

En realistisk plan

Realisme kræver dyb forståelse af din situation. I forståelsen skal der ligge en vis erkendelse af, hvad dine evner er for dit og dat. Og frem for alt en accept af din mudderpøl. Sådan ser indholdet altså ud!

I virkeligheden er det et spørgsmål om at forstå, at bevidstheden indeholder "organer", hvori vore evner

og talenter fremstår som energier udviklet på forskellige stadier.

Der kan være tale om fornuftige eller mindre fornuftige evner. Men alle går de igennem forskellige stadier. Vi kan jo både ønske noget, øve os i det og blive rigtig gode til det. Men øvelse kræver disciplin, koncentration og gentagelse og gentagelse.

Mange af os har ikke fået øje på logikken i, at talenter ikke opstår af sig selv. Vi taler fx om at være mere kærlige

evner på et givent område.

Først må du altså acceptere indholdet i din (og andres) mudderpøl. Dernæst arbejder du på at ændre indholdet i din egen pøl uden at forsøge at blive helgen over en nat. Delmål og tilfredshed er kodeord.

Stå hver morgen foran spejlet og brug din forståelse og vilje til at se på virkeligheden: alle de gode sider, du indeholder, og alle de mindre gode. Acceptér, at de er der side om side, og visualiser så en ændring for dagen.

"Delmål og tilfredshed er kodeord."

ge, men øver os ikke. Ser vi dybere på evnen til at være kærlig, er der oven i købet mange facetter, som skal forstås og tilegnes.

Kærlighed til nogen/noget kræver altid accept, respekt og forståelse. Kærlighed er nemlig ikke kun en følelse, men også en tanke. Kritik fx - af én selv eller andre - er klart en mangel på forståelse og dermed kærlighed; det er en manglende accept af, at vi mennesker har forskellige

Accept af nuet

For at få et større, holistisk billede af dig selv må du gribe efter en grundlæggende sandhed: Åndeligt set er du på toppen af din udvikling hele tiden! Ikke et sekund i evigheden kan du være andet.

Summen af det, du indeholder lige nu, er det fornemste, du nogensinde har præsteret. Og med din stadige forandringsproces er du medskaber af livets bevægelse. Du er et perfekt lille hjul i det store hjul.

Måske vil du sige, at det ikke kan passe, for i onsdags var du bedre til dette og hint, end du er i dag. Men virkeligheden er, at du indeholder evnen til at klare situationen. Du kan blot ikke fastholde evnen på fuld kraft.

At leve i nuet er at forstå, at du er på toppen af din udvikling. At du hele tiden er



Stå hver morgen foran spejlet og se på virkeligheden: alle de gode sider, du indeholder, og alle de mindre gode. Acceptér, og visualiser så en ændring for dagen.

summen af alle de evner, som du tidligere har skabt. At det aldrig nogensinde kan være anderledes, og at du derfor lige så godt kan se nuet som din egen afgrænsede evighed midt i universets evighed.

Hvert nu er som en bjergtop. Der står du og skuer ud over livet. Hvert sekund finder du dig på en top, og gentager du den tanke igen og igen, kan du nærme dig en erkendelse af denne virkelighed.

Nuet - toppen af din ud-

vikling - handler om at acceptere såvel mudderpølen som blomsterbedet ved siden af - de smukke sider af din bevidsthed. Her står du hvert sekund af dit liv og er forbundet med alting. Jo mere du erkender det, jo nemmere kan du visualisere og bruge din vilje til at skabe de forandringer, du ønsker.

Fokus på kvalitet

Livsglæde og livskraft udspringer af nuets kraft, og ved at tænke på dig selv som værende på toppen af din

"Summen af det, du indeholder lige nu, er det fornemste, du nogensinde har præsteret."

"Du er et perfekt lille hjul i det store hjul."

udvikling skaber du en meget mild form for zen. Opmærksomhed og fokus mod nuet, som det er.

Måske tror du, at det vil gøre dig mere ligeglad med at skabe forandring og udvikling? Intet er mere forkert. Den accept og ro, som tanken om toppen giver dig, vil tværtimod inspirere dig og give dig kræfter til at forandre.

Faktisk kan bevidstheden om toppen skabe et fokus af anderledes kvalitet, idet du mere og mere vil opdage, at du ikke nødvendigvis krampagtigt må følge med i alt omkring dig, så dit nervesystem fyldes op af hele den globale verdens aktiviteter.

Du får mere tillid til, at du vil finde ud af det, du har brug for at vide. Ikke uden at søge og være i berøring med livet naturligtvis, men med en ny og mere afbalanceret indstilling. Dit nye fokus betyder, at du kan fordøje mere, fordi din bevidsthed uden pres og stress kan rumme mere.

Du har jo evigheden. Fordi hvert eneste nu er evigheden. Fordi du altid står på toppen af din udvikling og skuer ud over livsmulighederne uden at blive forpuftet. Du sætter mål, og du når dem i overensstemmelse

med dine evner. Og du opfatter det ikke mere som en falliterklæring at lave dine mål om.

Det gælder blot om at være opmærksom på processen og taknemlig for alt det, du allerede har skabt. På den måde øver du dig i at se dig selv på toppen.

Togrejsen

Kig ud af vinduet - du holder ved en station, men du er samtidig på rejse. Hver holdeplads giver dig mulighed for at stoppe op og tænke over rejsens indhold. Hvad du får af den, og hvad du gerne vil fylde den med. Den største af alle opgaver er at forme livet i overensstemmelse med vores ønsker og målsætninger. Så bliver livet reelt tilfredsstillende.

På en rejse er der både små trinbrætter, store stationer - og forsinkelser. De er alle nødvendige. Der står folk af og på i dit livs rejse, men du sidder stadig i toget. Der er ingen, der kontrollerer din billet, for du har "evigheds-kort" til rejsen.

Hvert minut gælder det om at fylde kupeen med glæde og forvandling. Det gælder om at kigge ud af vinduet for at få indtryk, men det gælder også om at tale med sine medpassagerer, skabe stemning, udveksling og pleje sin egen indre tankeverdens behov.



På livets togrejse gælder det om både at kigge ud af vinduet for at få indtryk, at tale med sine medpassagerer og skabe stemning og at pleje sin egen indre tankeverdens behov.

Du påvirkes af store forandringer undervejs. Din modtagelighed over for åndelige energier ændres. Lidelser får dig til at revidere dine handlinger og mål.

Der er meget sporarbejde og mange forsinkelser lige netop i denne tid, og som du sikkert har opdaget, er det derfor godt at have noget læsestof med til at fordybe sig i. Måske endda en bog, som kan stimulere dig til at se rejsens proces i stedet for hele tiden at tro, at der

er en endestation.

Toget kører videre. Du bestemmer selv, hvordan rejsen skal være. Derfor kan du lige så godt øve dig i at opleve, at du hvert sekund af dit liv er på toppen af din udvikling, samtidig med, at du hele tiden er på vej mod nye stationer, nye spirituelle mål. □

Steen Landsy er redaktør på Nyt Aspekt & Guiden og kursusleder i Kosmos Center, Bjelkes Allé 17 A, 2200 København N, tlf. 35 82 11 21, www.kosmoscenter.dk.

"Har du besluttet, hvor du skal være med din udvikling næste år - næste årti, eller inden du forlader det fysiske plan?"

