

Indhold

Indledning 5

1. Menneskets energisystem 8

Aura 9

- Det fysiske 10
- Det æteriske 10
- Det astrale 11
- Det mentale 13
- Det spirituelle 14
- Essenspunkt 16
- Jordpunkt 16

Chakrasystemet 16

- Rodchakra 18
- Harachakra 19
- Solar plexus chakra 20
- Hjertechakra 21
- Halschakra 21
- Pinealchakra 22
- Kronechakra 23

2. Begreber knyttet til arbejdet med bevidstheden 27

- Jeget og selvet 27
- Skygge og projektion 31
- Arketyper 32
- Drømme 36
- Centrering 40
- Jordforbindelse 41
- Komplekser og traumer 42
- Seksualitet og køn 46
- Tantra 48

3. Stof til eftertanke og dybere selvforståelse 52

- At være i proces 52
- Problemer 55
- Sygdom og energibevidsthed 57
- Vaner 61
- Selvbillede 63
- Talent og forvaltningsevne 64
- Lodret og vandret energiomsætning 65

4. Redskaber og veje, der kan understøtte og forstærke selvudviklingsprocessen 68

Meditation 69

At arbejde nedad 70

At meditere på noget 71

At finde en meditationslærer 73

Massage 76

Massage med energibevindsthed 77

Hvorfor gå til massage? 77

Helkroppsmassage 78

Lokal massage, berøring og visualisering 80

Healing 80

Stille healing på briks 81

Arbejde med kroppen 84

5. Avancerede aspekter af bevidsthedsudvikling 86

Åbning mod det kollektive 86

Spiritualitet 87

Spiritualitet i forandring 89

Karma 90

Bevidsthedsrevolution 92

Bodhisattva fænomenet 93

Bilag 95

Liste over øvelser 95

Liste over illustrationer 96

Litteratur 96

Indledning

*"...Men jeg er mig - alt andet er umuligt.
ind imellem er det som om jeg ikke ved hvem jeg er
ind imellem er det som om jeg glemmer hvor jeg er
jeg er ellers ikke i tvivl om hvem jeg er
jeg skammer mig ikke over at være grønlandser
men inderst inde er der en boblende kilde
inderst inde vælder noget frem
pludselig, ikke til at styre
uden ophør, ikke til at standse
som en længsel, en tvivl
et håb, en glæde
snart det ene, snart det andet
vælder frem fra mit indre
forplanter sig til menneskene omkring mig
eller til dem, der er på samme slæde som jeg.*

Hvem er jeg?

Hvor er jeg?

Hvad er jeg?

*..."**

* *Jeg, i: Aqigssiaq Møller:
Nuannaarneq · Glæde, digte,
Atuakkiorfik, 1998.*

Digteren Aqigssiaq Møller får det første ord i denne bog, fordi han på smukkeste vis inspirerer os til at vende opmærksomheden indad og forholde os undrende og spørgende til, hvem vi i grunden er.

Vi lever i en tid med store forandringer, og for at holde balancen er det nødvendigt at få en god forståelse for, hvad vi rummer af både 'boblende kilder, længsel, tvivl, håb og glæde'.

Materielt set er mange af os blevet rigere. Behovet for at eje det sidste nye og for at være opdateret på alle slags nyheder vokser, og tilsyneladende kan vi ikke blive mætte. Der er hele tiden noget nyt, som er 'helt nødvendigt'.

Også tempoet stiger i hverdagen. Vi har mange aftaler, skal overholde mange tidsfrister, skal nå frem på ingen tid, og skal kunne kommunikere med både familie, naboer og folk på den anden side af jordkloden i løbet af nul-komma-fem. Vi kalder det samfundsudvikling, og vi har bare at følge med.

Men stop lige lidt! Hvor er du selv i dette ræs? Hvad længes du efter, og hvad har du

inderst inde brug for? Hvem er du i bund og grund?

Når materialiteten tager overhånd, mister vi dybde og ro. Længsel efter mening og kærlighed lurer bag behovet for at købe ting. Min påstand er, at kuren mod ensomhed og meningsløshed er at vende opmærksomheden indad og se på både skidt og kanel. Denne bog indeholder en model til at forstå bevidstheden og en vejledning i, hvordan man kan komme længere ind og dybere ned i sig selv.

Bogen forsøger at give en enkel og praktisk vejledning til dem, der gerne vil have bedre balance mellem det indre og det ydre liv.

Der er en del øvelser og anvisninger på meditationer i de forskellige kapitler. De er hentet fra mange års erfaring med eget selvudviklingsarbejde og undervisning af andre i selvudvikling. Øvelserne udføres selvfølgelig på eget ansvar.

Bogen er inddelt i fem kapitler.

I første kapitel - **Menneskets energisystem** - beskrives de grundlæggende strukturer i auraen.

Andet kapitel - **Begreber knyttet til arbejdet med bevidstheden** - er mere psykologisk og rummer forklaringer på fænomener og beskrivelser af tilstande, som man kan møde, når man

begynder at vende opmærksomheden indad. Desuden er der vejledning i, hvordan man mest fornuftigt skal forholde sig, både hvis man ønsker at øge bevidstheden, og når man har fået mere bevidsthed om dybere strukturer. Første og andet kapitel indeholder en referenceramme og et sprog, der gør det lettere at kommunikere for dem, der deler interesse for fordybelse og selvudvikling.

I tredje kapitel - **Stof til eftertanke og dybere selvforståelse** - tages forskellige emner op, som kan iværksætte undren over, hvem man i grunden er, og hvorfor man lever, som man gør. Stoffet skal hjælpe læseren med at blive opmærksom på begrænsende strukturer, som man selv kan gøre noget ved for at få mere vitalitet, dynamik og mening ind i sit liv.

Fjerde kapitel - **Redskaber og veje, der kan understøtte og forstærke en selvudviklingsproces** - beskriver aktiviteter, der alle bidrager til at holde bevidsthed og krop i form. For en målrettet selvudvikler er motion, sunde kostvaner, meditation og andre procesfremmende aktiviteter en naturlig del af hverdagslivet. Når energisystemet skal renses, bevidstheden udvikles og opmærksomhed trænes, er det nødvendigt at gøre en daglig indsats på mange fronter.

Det femte og sidste kapitel - **Avancerede aspekter af bevidsthedsudvikling** - er appetitvækkeren for den, der føler stor længsel efter spiritualitet og gerne vil længere med sin selvudviklingsproces. Det er med for at vise, at selvfordybelse også har et væsentligt højere perspektiv: at tage del i hele menneskehedens bevidsthedsudvikling.

Bogens indhold er baseret på - og inspireret af den undervisning, jeg igennem næsten tyve år har modtaget fra Anne Sophie Jørgensen, leder af meditationscentret Tigerens Rede i Gedved, som jeg har været tilknyttet siden 1988. Jeg er meget taknemmelig for at være en af hendes elever. Mit liv er igen og igen blevet beriget og

fornyset takket være hendes præcise vejledning. Når jeg forsøger at formidle Anne Sophies lære, sker det naturligvis ud fra min forståelse og mit niveau. Det betyder, at ansvaret for evt. misforståelser eller fejltolkninger helt er på min side. For nøjere indblik i Anne Sophies visdom henvises til hendes egne bøger. Se litteraturlisten bagest i bogen.

En hjertelig tak til Astrid Lindvig Nielsen, Helene Flendt og Mette Magnolia Mathiasen for kyndig vejledning og tålmodig hjælp til at få struktur på både indhold og sprog.

Bolette Schiøtz