

Den tidløse visdom

Visdom er en strøm, en bevidsthedsstrøm, som - i hvert fald iflg Cynthia Bourgeault - har eksisteret lige siden Atlantis! Den findes i alle religioner uden at være begrænset af eller til nogen af dem. Faktisk er visdom en del af det fælles fundament, som de enkelte religioner er opstået ud fra.

David G Benner, som har arbejdet med åndelig vejledning i mange år, skriver:

“Den tidløse visdom har en kerne, som alle verdens store religioner er fælles om. Denne kerne udtrykker sig i fire centrale temaer:

1. Uanset hvilket navn man bruger, er Gud den ultimative virkelighed.
2. Den menneskelige sjæl ejer en lighed med og derfor en længsel efter denne ultimative virkelighed.
3. Det er muligt at møde og genkende den ultimative virkelighed direkte og umiddelbart.
4. Forening med den ultimative virkelighed er det endelige mål for al eksistens.

Det er de forskellige religiøse traditioners mystikere og ikke deres dogmatikere, der klarest har forstået og undervist i disse forhold. De udtrykker den fundamentale virkelighed i deres egne traditioners sprog, men de essentielle sandheder, som de beskriver, er fundament for al menneskelig visdom.”

Visdom handler om menneskers formål og skæbne. I vor tid om gælder det at kunne skifte fra en begrænset jegmæssig opfattelse af verden, en opfattelse som er farvet af alle vores ubevidste programmer. Et skifte til det mere medfølelse vidnesnærvær, hvor man begynder at kunne se fra hjertet, at se virkeligheden, som den er. Et kollektivt skifte fra en jeg-orienteret levevis til en højere kollektivitet, et fællesskab baseret på åndelige værdier

som medfølelse, sindsro, ligeværd og med plads til menneskers individuelle udfoldelse af deres kvaliteter.

Den gren af visdomslæren, som vi vil beskæftige os med her, er den kristne. Ikke som i konventionelle kontemplative kredse, men med mere fokus på vågenhed og nærvær. Og med brug af stilhed og meditation, ikke for at trække sig tilbage fra verden, men som en måde til at finpudse bevidsthed og medfølelse, så man kan blive i stand til at engagere sig fuldt i verden og blive aktive deltagere i det kollektive skifte.

Jesus var visdomslærer. Og hans anliggende var bevidsthedstransformation. Allertydeligst i bjergprædikenens ord: ”Salige er de rene af hjertet, for de skal se Gud.”

De redskaber, Cynthia blandt flere andre nutidige lærere anbefaler for at vi kan være medarbejdere i evolutionsprocessen, er følgende:

1. **Nærværstræning.** Mindfulness - opmærksomhed - åndedræt - sanser (Gurdjieffs tre centre)
2. **Meditation.** Fundamentalt. Centrerende bøn pga træning i overgivelse.
3. **Chanting.** Kraftfuld måde at rense hjertet på. Vibration, åndedrætsyoga, intention
4. **Lectio Divina.** Hjerte-til-hjerte-møde mellem din egen væren og visdomsteksten.
5. Øvelse i **overgivelse** til ”det, som er”. En holdning som bør ligge under alle de aktiviteter, vi foretager os, spirituelle eller ej.
6. En **daglig rytme** med skift mellem bøn og arbejde. Aktiviteter **alene og i fællesskab.**

Her i gruppen vil vi bruge følgende aktiviteter:

- Kropsbøn (nærvær og opmærksomhed)
- Meditativ sang (åbne hjertet)
- Lectio Divina (opfatte tekst fra hjertet)

- Øvrige indspark, refleksion, udveksling.
- Meditation

Nærvær i praktisk arbejde trænes i daglige sekvenser, alene og sammen med andre.

Overgivelse kan trænes når som helst, i bilkøen, ved busstoppestedet osv.

Meditation - centrerende bøn og andre former - bør være daglig praksis.

Og så til sidst: Alt dette er idealet. Virkeligheden ser af mange grunde ofte ganske anderledes ud, men hver gang et menneske gør selv den mindste ting for at øge sin vågenhed og løfte sin bevidsthed, bidrager det til den samlede bevidsthedsevolution - som en dråbe, der falder i et kar. En dag er "karret fyldt", og den ny bevidsthed vil "løbe over" ud i verden. Det er i hvert fald mit håb for fremtiden.